

HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PENGGUNA INSTAGRAM PADA SISWA KELAS XI MAN 2 MALANG TUREN

Yuzy Putra Ananda, Devy Probowati*, Adi Atmoko

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: devy.probowati.fip@um.ac.id

Abstract

The research aims to find out the relationship between self-esteem and the social anxiety of Instagram users. The approach used quantitative with a correlational research design. The population in this study was 132 students who were in class XI MAN 2 Malang Turen as a whole. The sample used was 56 students, taken using a purposive sampling technique. The research instrument consists of two scales that have been tested for validity and reliability. First scale, the RSES self-esteem scale (Rosernberg Self-Esteem Scale) according to Morris Rosernberg's and has been adopted by researchers to suit research needs with a total of 11 valid items and 5 invalid items. The second scale is the social anxiety scale of Instagram users from La Greca & Lopez "Social anxiety scale for adolescents" (SAS-A) and has been adopted by researchers to suit research needs with a total of 24 valid items and no invalid items were found. The data analysis technique uses the Pearson product moment correlation test to test the hypothesis. The results of the study found that there is relationship self-esteem with the social anxiety of Instagram users in class XI students at MAN 2 Malang Turen, and the two variables were moderately correlated with a negative correlation.

Keywords: Self esteem; social anxiety; instagram

Abstrak

Penelitian bertujuan guna mencari tahu hubungan *self esteem* dengan kecemasan sosial pengguna instagram. Pendekatan yang digunakan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 132 siswa yang berada di MAN 2 Malang Turen kelas XI secara keseluruhan. Sampel yang digunakan sejumlah 56 siswa, diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pertama yakni skala *self esteem* RSES (Rosernberg *Self Esteem Scale*) menurut teori Morris Rosernberg dan telah diadaptasi oleh peneliti guna disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dengan jumlah item valid sebanyak 11 item dan item tidak valid sebanyak 5 item. Skala kedua yaitu skala kecemasan sosial pengguna instagram dari La Greca & Lopez "*Social anxiety scale for adolescents*" (SAS-A) dan telah diadaptasi oleh peneliti untuk disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dengan jumlah item valid sebanyak 24 item dan tidak ditemukan item tidak valid. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment pearson* guna menguji hipotesis. Hasil penelitian didapati bahwa adanya hubungan *self esteem* terhadap kecemasan sosial pengguna instagram pada siswa kelas XI di MAN 2 Malang Turen, dan kedua variabel berkorelasi sedang dengan bentuk korelasi negatif.

Kata kunci: Self esteem; kecemasan sosial; instagram

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi terjadi sangat mudah serta cepat membuat perubahan baru dalam kehidupan setiap individu dengan kehidupan yang sebelumnya. Van Dijk (2015), menyampaikan media sosial merupakan platform media yang menekankan keberadaan pengguna yang memungkinkan pengguna dapat berkegiatan dan kemitraan.

Pengguna media sosial tertinggi sendiri adalah kalangan usia remaja, pada usia remaja setidaknya mereka mempunyai satu hingga dua akun media sosial pada ponsel masing-masing yang memungkinkan setiap individu dapat dengan mudah aktif berpartisipasi, berinteraksi secara online, serta membagikan dan menciptakan relasi tanpa batasan secara online.

Menurut WeAreSocial.net dan Hootsuite 2017, platform media sosial Instagram adalah yang paling populer setelah YouTube, Facebook, serta Whatsapp. Survei lain, menyampaikan bahwa, dengan 59% pengguna online berusia antara 18 dan 29 tahun, menjadikan Instagram sebagai platform jejaring sosial terpopuler kedua (Yulianto, 2017). Dari seluruh 700 juta pengguna yang aktif per bulan, Indonesia memiliki komunitas Instagram terbesar di Asia Pasifik dan merupakan salah satu *market* terbesar dunia. Menurut penelitian Hymes (2019), seseorang secara teratur menggunakan Instagram setiap kali mereka bangun tidur sebanyak (49%) dan setiap kali mereka pergi tidur sebanyak (60%).

Kemampuan untuk menambahkan filter pada foto telah mengubah cara orang menampilkan diri mereka secara online di media sosial, dan cara orang menampilkan diri ideal mereka secara online dapat berdampak pada reaksi emosional dan psikologis pengguna lain (Chua & Chang, 2016 dalam Jiang & Ngien, 2020). Kecemasan dapat muncul akibat penggunaan Instagram, platform yang mengutamakan konten visual (foto dan video), karena menawarkan begitu banyak filter dan alat pengeditan yang bisa membuat bidikan apa pun terlihat sempurna (Vannucci et al., 2019).

Konten media sosial Instagram memberikan standar yang tidak realistis pada individu, yang kemudian menyebabkan banyak anak muda berjuang untuk meraih kesempurnaan dan kemudian memunculkan kecemasan sosial (Roccaforte & Cohen, 2017). Hal ini didukung oleh penelitian Budury (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial selama dua hingga empat jam dalam sehari dapat menyebabkan permasalahan kesehatan mental seperti depresi, ketegangan, dan munculnya kecemasan.

Dari wawancara dan observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa siswa kelas XI di MAN 2 Malang Turen, ditemukan bahwa banyak peserta didik yang mempunyai akun Instagram, bahkan hampir semua peserta didik memiliki setidaknya satu akun Instagram. Peserta didik juga menyampaikan bahwa ketika menggunakan Instagram kadang muncul perasaan merasa tidak puas diri terhadap tontonan yang disaksikannya di Instagram, ini disebabkan karena melihat postingan-postingan yang mereka anggap sempurna dibandingkan diri mereka sendiri sehingga muncul persepsi yang negatif terhadap diri sendiri dan kehidupan secara sosial.

Ketika seseorang memiliki kecemasan sosial, mereka mengalami ketakutan dalam situasi sosial dan khawatir tentang lingkungan evaluasi ketika mereka bersama orang atau individu lain (American Psychiatric Association, 2013). Mattick dan Clarke (dalam Semiun, 2006) berpendapat bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi tertekan yang dialami saat berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan sosial muncul ketika individu merasa bahwa

dirinya memiliki kekurangan keterampilan yang dibutuhkan untuk sukses dalam menjalin hubungan sosial (Dayakisni & Hudaniyah, 2009).

Menurut jajak pendapat yang dilakukan oleh *Royal Society for Public Health* dan *Young Health Movement* di Inggris, ketika seseorang memposting sesuatu di Instagram, mereka mengalami kecemasan saat menunggu pengguna lain menyukai atau berkomentar di postingan mereka. Kekhawatiran tentang kritik dari orang lain secara online dapat memengaruhi kecemasan tentang kritik dari orang lain secara langsung, ketika kecemasan sosial muncul, dampak yang timbul akan berkaitan dengan *self esteem* seseorang tersebut, yaitu cara seseorang memandang dirinya sendiri dan mempunyai persepsi mengenai penerimaan diri yang dimiliki. Menurut Rosenberg (1975), *self esteem* merupakan evaluasi dan penilaian seseorang terhadap diri sendiri, dan dapat ditunjukkan pada remaja yang menghargai diri sendiri serta puas dengan kehidupannya.

Selfesteem dapat dijelaskan sebagai cara pandang individu mengenai dirinya sendiri, *self esteem* merujuk pada kemampuan seseorang dalam menghargai, mengapresiasi, dan menyukai diri sendiri. Kecemasan sosial yang muncul pada pengguna instagram akan berhubungan dengan cara pandang individu mengenai dirinya sendiri dan berkaitan dengan harga diri yang dimiliki. Seseorang yang memiliki harga diri rendah akan merasa tidak yakin pada diri sendiri mengenai kemampuan yang dimilikinya sehingga mempengaruhi kepribadian dan penerimaan diri yang apa adanya.

Individu yang memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan serba kurang, akan mengisi kekurangan tersebut dengan mencoba menjadi orang lain. *Self esteem* juga akan sangat mempengaruhi individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya, biasanya individu yang memiliki *self esteem* rendah akan kesulitan berinteraksi dengan sekitar dan akan muncul perasaan tidak mampu dan kecemasan dalam menjalin interaksi dengan lingkungannya.

Kecemasan pada siswa bisa terjadi kapan saja terutama ketika dihadapkan suatu permasalahan. Kecemasan adalah suasana dan perasaan dari diri siswa yang disertai adanya gejala jasmaniah meliputi ketegangan fisik atau rasa kekhawatiran terhadap masa depan (Christian, 2017). Adanya kecemasan yang dialami oleh siswa akan berpengaruh pada kinerja akademik siswa. Kecemasan yang tinggi atau berlebihan dapat menjadi hambatan tersendiri.

Peran Guru BK dalam melihat permasalahan mengenai *self esteem* dengan kecemasan sosial pada siswa pengguna instagram didasarkan pada ketercapaian standar kemandirian peserta didik pada jenjang SLTA/ sederajat. Standar kemandirian tersebut terdiri atas 11 aspek perkembangan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta didik (SKKPD). perkembangan yang dilihat dalam SKKPD adalah pengembangan pribadi, dimana seorang peserta didik dapat mengetahui keunikan diri dalam konteks kehidupan sosial, menerima keunikan diri yang memiliki kelebihan dan kekurangannya, serta menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam perbedaan.

Selain pengembangan pribadi, aspek lain yang menjadi urgensi Guru BK adalah kematangan emosi, diharapkan peserta didik dapat memahami cara terhindar dari konflik dengan orang lain, bersikap toleransi mengenai perbedaan yang ada pada diri sendiri dan orang lain, serta dapat mengekspresikan perasaan secara bebas, leluasa, dan tidak menimbulkan perpecahan atau konflik. Aspek terakhir yang berkaitan dengan standar kompetensi kemandirian peserta didik adalah aspek perkembangan kesadaran tanggung

jawab sosial, yaitu peserta didik diharapkan dapat mempelajari keragaman interaksi sosial, menyadari nilai-nilai persahabatan dan keharmonisan dalam konteks keragaman interaksi sosial, serta berinteraksi dengan orang lain atas dasar kesamaan (*equality*).

Menurut Mukholi (2018) siswa dengan tingkat kecemasan rendah akan mendapatkan hasil belajar lebih optimal sedangkan siswa dengan tingkat kecemasan tinggi akan mendapatkan hasil belajar kurang optimal. Berdasarkan paparan di atas melalui latar belakang dan studi terdahulu menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki keterkaitan dengan kecemasan sosial, pada penelitian ini dikhususkan kepada kecemasan sosial siswa pengguna instagram sehingga menjadi kebaruan dalam penelitian ini, selain itu belum ada penelitian serupa yang secara langsung meneliti hubungan kedua variabel, sehingga dibutuhkan pembuktian melalui penelitian yang berjudul "Hubungan *self esteem* dengan kecemasan sosial pengguna instagram pada siswa kelas XI MAN 2 Malang Turen".

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah: untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan kecemasan sosial pengguna instagram pada siswa.

2. Metode

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional guna mencari tahu adanya hubungan *self esteem* dengan kecemasan sosial pengguna instagram. Populasi sejumlah 135 siswa kelas XI di MAN 2 Malang Turen. Sampel yang digunakan sejumlah 40 siswa, diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan penyesuaian terhadap karakteristik dan ciri tertentu, serta dibantu dengan rumus slovin dalam menentukan jumlah sampel. Kelompok populasi terdiri dari enam kelas, sementara sampel diambil sebanyak 2 kelas setengah dengan jumlah total 56 siswa.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yang pertama adalah skala *self esteem* menurut Rosernberg atau dikenal sebagai Rosernberg *Self Esteem Scale* (RSES) dan disesuaikan kembali oleh peneliti dengan kebutuhan penelitian, dan skala kedua yaitu skala kecemasan sosial pengguna instagram menurut La Greca & Lopez atau *Social Anxiety Scale For Adolescents* (SAS-A) juga disesuaikan peneliti dengan kebutuhan penelitian. Kedua instrumen skala penelitian sudah diuji validitas dan reliabilitas melalui uji coba instrumen. Hasil uji validitas skala *self esteem* didapatkan 11 item valid dan 5 item yang tidak valid. Skala kecemasan sosial pengguna instagram didapatkan 24 item valid dan tidak ditemukan item tidak valid. Adapun hasil reliabilitas diperoleh koefisien *alpha* pada skala *self esteem* yakni 0,705 dan kecemasan sosial pengguna instagram sebesar 0,754, diketahui bahwa kedua skala memiliki reliabel tergolong sangat tinggi.

Analisis yang dipakai dalam penelitian ini yakni dengan analisis statistik deskriptif serta korelasional. Peneliti menggunakan uji korelasi untuk pengujian hipotesis. Akan tetapi sebelum dilakukan uji korelasi maka data penelitian akan diuji terlebih dahulu menggunakan uji prasyarat penelitian yakni uji normalitas serta uji linearitas.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Analisis Deskriptif

3.1.1. Deskripsi Self Esteem

Tabel 1. Tingkat *Self Esteem*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase	Interpretasi
1	35-44	Tinggi	7	12%	Sedikit
2	23-34	Sedang	48	86%	Cukup Banyak
3	11-22	Rendah	1	2%	Sangat Sedikit

Berdasarkan tabel di atas diketahui dari 56 siswa di MAN 2 Malang Turen, sebanyak 12% berada dalam kategori *self esteem* tinggi, sebanyak 86% pada kategori sedang, dan 2% pada kategori rendah. Sehingga Dapat disimpulkan bahwa tingkat *self esteem* siswa kelas XI MAN 2 Malang Turen rata-rata tergolong sedang.

3.1.2. Deskripsi Kecemasan Sosial Pengguna Instagram

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sosial Pengguna Instagram

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase	Interpretasi
1	73-96	Tinggi	8	14%	Sedikit
2	49-72	Sedang	41	74%	Cukup Banyak
3	24-48	Rendah	7	12%	Sedikit

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 56 siswa di MAN 2 Malang Turen, sebanyak 14% pada kategori hasil kecemasan sosial tinggi, sebanyak 74% pada kategori hasil kecemasan sosial sedang, dan sebanyak 12% pada kategori hasil kecemasan sosial rendah. Dapat diambil kesimpulan bahwa hasil kecemasan sosial pengguna instagram pada siswa kelas XI MAN 2 Malang Turen rata-rata tergolong sedang.

3.2. Hasil Uji Prasyarat

Pada uji normalitas didapatkan hasil bahwa data penelitian berdistribusi secara normal dikarenakan nilai signifikansi $> 0,05$ (Ghozali, 2011). Dari dua variabel yaitu variabel *self esteem* serta variabel kecemasan sosial pengguna instagram memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Variabel *self esteem* dan variabel kecemasan sosial pengguna instagram masing-masing memiliki nilai signifikansi 0,200. Jika dilihat melalui nilai residual uji normalitas maka diketahui bahwa nilai sig 0,200 $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Oleh karena itu uji korelasi pearson layak digunakan.

Tabel 3. Uji Normalitas berdasarkan nilai residual

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		56
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.59100413
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.064

	Negative	-.062
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

Kemudian Pada uji linearitas didapatkan hasil bahwa ada hubungan linear diantara variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependen), dikarenakan *Deviation from Linearity Sig.* > 0,05 dan $F_{hitung} < F_{tabel}$ (Widiyanto, 2012). Variabel self esteem dengan kecemasan sosial pengguna instagram memiliki nilai *Deviation from Linearity Sig.* 0,518 > 0,05 sehingga dikatakan linear.

Tabel 4. Uji linearitas berdasarkan deviation from linearity

ANOVA Table

			Sum of Squares	Mean Df Square	F	Sig.
Kecemasan sosial pengguna instagram * Self esteem	Between Groups	(Combined) Linearity	3936.926	16 246.058	2.126	.028
		Deviation from Linearity	2281.542	1 2281.542	19.712	.000
			1655.384	15 110.359	.953	.518
	Within Groups		4513.931	39 115.742		
Total			8450.857	55		

3.3. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 5. Uji Korelasi

Correlations

		Self esteem	Kecemasan sosial pengguna instagram
Self esteem	Pearson Correlation	1	-.520**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	56	56
Kecemasan sosial pengguna instagram	Pearson Correlation	-.520**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	56	56

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada uji hipotesis menggunakan product moment pearson variabel *self esteem* (X) dan variabel kecemasan sosial pengguna instagram (Y) diketahui bahwa kedua variabel saling berkorelasi atau memiliki hubungan, hal ini dapat dilihat melalui pearson korelasinya dimana masing-masing kedua variabel memiliki sig. sebesar $0,00 < 0,05$ dan dikatakan berkorelasi atau memiliki hubungan.

Bentuk hubungan yang terjadi diantara kedua variabel yakni berbentuk hubungan negatif, artinya variabel berkorelasi dengan saling berlawanan, hal ini dapat didefinisikan sebagai berikut; makin tinggi *self esteem* maka akan semakin rendah kecemasan sosial pengguna instagram pada siswa, semakin rendah *self esteem* maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pengguna instagram pada siswa, begitu juga sebaliknya. Meskipun memiliki hubungan negatif, hasil data yang ditemukan memang terlihat hubungan negatif antara *self*

esteem terhadap kecemasan sosial pada pengguna instagram, tetapi korelasi yang terbentuk bukan korelasi kuat tetapi korelasi dengan tingkat sedang dibuktikan dengan nilai pearson correlation sebesar $-0,520$ yang berada pada rentang korelasi sedang.

Hasil *pearson correlation* dari *self esteem* yang diketahui sebesar $-0,520$ dan *pearson correlation* kecemasan sosial pengguna instagram memiliki nilai yang sama yakni $-0,520$ sehingga dikatakan bahwa hubungan atau korelasi yang terjadi adalah korelasi sedang dengan acuan pedoman nilai *pearson correlation* $0,41 - 0,60$ berkorelasi sedang. Dari hasil hipotesis yang telah dilakukan, maka disimpulkan terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kecemasan sosial pengguna instagram. Dengan ini maka hasil uji hubungan menunjukkan nilai signifikan $0,00 < 0,05$ sehingga *self esteem* (X) memiliki hubungan dengan kecemasan sosial pengguna instagram pada siswa kelas XI MAN 2 Malang, sehingga kesimpulan hipotesisnya yakni H1 diterima dan Ho ditolak.

3.4. Pembahasan

3.4.1. Tingkat *Self Esteem* dan Kecemasan Sosial Pengguna Instagram pada Siswa Kelas XI MAN 2 Malang Turen

Berdasarkan hasil data analisis deskriptif diatas maka dapat diketahui bahwa mayoritas siswa kelas XI di MAN 2 Malang memiliki tingkat *self esteem* atau harga diri yang sedang sebesar 86%, tetapi didapati hasil lain bahwa terdapat juga peserta didik dengan *esteem* tinggi yakni sebesar 12%, sisanya sedikit sekali peserta didik dengan *self esteem* rendah 2%. Sedangkan berdasarkan hasil data analisis deskriptif variabel kecemasan sosial pengguna instagram ditemukan bahwa rata-rata kecemasan sosial sosial pengguna instagram siswa kelas XI berada pada tingkat yang sedang yakni sebesar 74%, sementara sisanya memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi sebesar 14%, dan sedikit siswa yang memiliki kecemasan sosial yang rendah yakni sebesar 12%. Munculnya perasaan cemas akan mempengaruhi harga diri pada individu sehingga mereka akan sangat terganggu ketika berada dalam situasi sosial dan membuatnya merasa kurang nyaman ketika melakukan interaksi dengan individu lain. Secara umum, kecemasan sosial berdampak negatif pada semua aspek kehidupan seseorang, termasuk kemampuan mereka untuk bekerja, bersekolah, berinteraksi dengan orang lain, dan terlibat dalam aktivitas lain (Antony & Swinson, 2008; Butler, 1999 dalam Suryaningrum, 2016).

Dari paparan diatas maka dapat ditarik simpulan tingkat *self esteem* yang dimiliki siswa kelas XI MAN 2 Malang Turen adalah sedang, sedangkan kecemasan sosial sosial pada pengguna instagram juga rata-rata sedang, *self esteem* tertinggi sebesar 12%, sementara kecemasan sosial tertinggi dari penggunaan instagram sebesar 14%.

3.4.2. Hubungan *Self Esteem* dengan Kecemasan Sosial Pengguna Instagram pada Siswa Kelas XI MAN 2 Malang Turen

Berdasarkan uji analisis terkait ke 2 variabel yakni *self esteem* (X) serta variabel kecemasan sosial pengguna instagram (Y) didapati hasil yakni ada korelasi antara *self esteem* terhadap kecemasan sosial pengguna instagram pada siswa kelas XI di MAN 2 Malang Turen, sehingga dalam hal ini hipotesis penelitian diterima. Dari penelitian ini diketahui bahwa tinggi rendahnya penggunaan instagram pada siswa berkaitan dengan *self esteem* atau harga diri yang dimiliki siswa tersebut dan kecemasan sosial yang muncul pada penggunaan instagram. Peserta didik dengan *self esteem* tinggi dapat dikatakan cenderung mempunyai kecemasan sosial rendah sebagai pengguna instagram, artinya apabila siswa dapat mempunyai *self esteem*

yang tinggi maka dampak negatif penggunaan instagram tidak akan mengganggu perasaan subjektifnya secara keseluruhan mengenai dirinya sendiri, sehingga siswa dapat menghargai dan menyukai dirinya sendiri secara apa adanya, dan kondisi kecemasan sosial akibat penggunaan instagram tidak akan muncul. Sementara peserta didik dengan *self esteem* rendah cenderung memiliki kecemasan sosial tinggi sebagai pengguna instagram, artinya apabila siswa tidak mempunyai *self esteem* yang tinggi maka dampak negative penggunaan instagram akan mengganggu dirinya secara keseluruhan, sehingga siswa menjadi tidak dapat menghargai dan menyukai dirinya sendiri secara apa adanya yang nantinya menyebabkan kondisi kecemasan sosial akibat penggunaan instagram akan muncul.

Hipotesis dalam penelitian ini diterima karena *self esteem* berkorelasi dengan kecemasan sosial pada pengguna instagram, dan memiliki bentuk hubungan yang negatif atau berlawanan. Korelasi negatif berarti peningkatan variabel X dikaitkan dengan penurunan variabel X, begitu juga sebaliknya. Jika makin tinggi *self esteem* pada siswa akan semakin rendah kecemasan sosial yang dimiliki pengguna instagram, sebaliknya jika tingkat *self esteem* semakin rendah maka akan makin tinggi kecemasan sosial pada pengguna Instagram, sehingga kedua variabel saling berhubungan dan mempengaruhi. Terkait hal ini, *self esteem* dan kecemasan sosial memiliki tingkat korelasi masing-masing sebesar -0,520 yang artinya berkorelasi sedang negatif, tidak tinggi dan juga tidak rendah serta tidak berkorelasi secara signifikan.

Hasil yang serupa dibuktikan melalui penelitian oleh Ma'rifah dan Budiani (2012) pada peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Dagangan Madiun. Hasil penelitiannya menunjukkan ada korelasi kuat serta tidak menguntungkan diantara harga diri dan kecemasan sosial, studi ini menemukan bahwa harga diri memengaruhi kecemasan sosial. Meski bukan penyebab utama kecemasan sosial itu sendiri, *self esteem* adalah salah satu variabel dapat mempengaruhi kecemasan sosial menurut sebuah penelitian (Clark & Arkowitz, Leary, Leary & Kowlsky, Leary & Meadows dalam Leary & Kowalsky, 1995).

Hal ini serupa penelitian yang dilakukan oleh national institutie of mental health (2013) terkait sebagian faktor yang berhubungan dan memiliki keterkaitan terhadap kecemasan sosial remaja, yaitu sifat malu, *self esteem* yang rendah (Ahmad dkk, 2013), serta pola asuh overprotective (Spokas dkk, 2008). Pada peneliti ini didapatkan hasil bahwa *self esteem* mempunyai hubungan terhadap kecemasan sosial siswa pengguna instagram, peserta didik dengan *self esteem* rendah dapat dipastikan memiliki kecemasan sosial yang tinggi, sedangkan peserta didik dengan *self esteem* tinggi dapat dikatakan memiliki kecemasan sosial yang rendah.

Hasil penelitian lain dilakukan oleh Prayoga & Akmal (2014) menunjukkan efek merugikan dari tergantung pada media sosial dalam kehidupan sosial dan fungsi interpersonal seseorang. Penelitian serupa yaitu penelitian oleh Soliha (2015) menyampaikan bahwa kecemasan sosial, rasa kesepian, serta depresi signifikan mempengaruhi timbulnya kebergantungan terhadap *social media*. Selain itu, faktor lain yang berkaitan dengan kecemasan sosial sendiri yaitu *self esteem*, atau harga diri yang dimiliki oleh individu tersebut.

Diperkuat dengan adanya hasil wawancara oleh peneliti terhadap sebagian siswa kelas XI di MAN 2 Malang bahwa rata-rata siswa mengalami tingkat kepercayaan dan keberhargaan diri yang mudah naik turun, serta terkadang muncul perasaan cemas secara sosial ketika menggunakan media sosial terlalu lama, salah satunya yaitu instagram. Sebagian besar siswa

selalu menggunakan instagram sebagai media sosial dan platform untuk sekedar hiburan melihat perkembangan informasi, banyak juga siswa merasa perlu mengakses instagram karena merasa perlu tau mengenai kehidupan orang lain di sekitar, sehingga hal ini menjadikan instagram sebagai kebutuhan wajib yang tidak dapat terpisahkan dalam kehidupan.

Jika diamati melalui angket yang sudah diisi peserta didik, sebagian besar siswa kelas XI adalah pengguna aktif media sosial instagram, dan mereka rata-rata mengalami tingkat *self esteem* yang sedang sehingga masih memungkinkan untuk naik atau turun, hal ini juga sama dengan kecemasan sosial yang dimiliki berada pada tingkatan sedang, meskipun juga terdapat siswa dengan hasil *self esteem* dan kecemasan sosial yang terbilang tinggi dan rendah. Oleh karena itu melalui perolehan hasil hubungan *self esteem* dengan kecemasan sosial pengguna instagram didapati bahwa kedua variabel berhubungan signifikan secara negatif.

Berdasarkan paparan di atas ditarik kesimpulan bahwa *self esteem* (X) dan kecemasan sosial pengguna instagram (Y) saling memengaruhi, serta berkorelasi secara negatif. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa Terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kecemasan sosial pengguna instagram pada siswa kelas XI di MAN 2 Malang Turen.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan: (1) terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kecemasan sosial pengguna instagram pada siswa kelas XI di MAN 2 Malang Turen, artinya, tingkat *self esteem* mempengaruhi bagaimana kondisi kecemasan sosial yang dimiliki oleh pengguna instagram. Siswa yang memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah, sedangkan siswa yang memiliki tingkat *self esteem* rendah akan memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel saling memiliki hubungan dan mempengaruhi satu sama lainnya.

Hasil penelitian ini semoga dapat menjadi suatu informasi bagi guru BK terkait permasalahan *self esteem* atau perasaan berharga pada diri peserta didik dan kecemasan sosialnya melalui penggunaan media sosial instagram pada siswa itu sendiri. Kondisi kecemasan sosial yang rendah pada siswa harus mendapat tindakan dan perhatian dari seluruh pihak sehingga tidak menyebabkan kondisi yang berkelanjutan. *Self esteem* yang rendah juga diharapkan dapat menjadi perhatian bagi tenaga pendidik agar siswa dapat meningkatkan performa yang dimiliki serta memiliki penerimaan dan memiliki tingkat harga diri yang tinggi sehingga dapat memandang dirinya sebagai pribadi yang positif dan bermanfaat bagi orang lain.

Tentunya bagi Guru BK di sekolah diharapkan mampu merancang program Bimbingan dan Konseling yang sesuai dengan kebutuhan setiap siswa sehingga semua aspek dapat terpenuhi, khususnya bidang pribadi dan bidang sosial guna mengatasi munculnya permasalahan mengenai *self esteem* yang rendah dan kecemasan sosial yang tinggi pada peserta didik pengguna instagram. Perlunya perhatian terhadap penggunaan gadget, dan edukasi bijak dalam bermedia sosial penting dipahami oleh seluruh peserta didik, sehingga mereka dapat menggunakan instagram dan media sosial lainnya sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan dalam mengakses atau memberikan informasi di platform digital tersebut.

Untuk penelitian selanjutnya dapat berinovasi seperti mengembangkan suatu media yang berkaitan erat dengan upaya preventif yang bisa digunakan untuk mengatasi

permasalahan *self esteem* yang rendah dan kecemasan sosial yang tinggi pada siswa, sehingga siswa dapat berada pada kondisi *self esteem* yang tinggi serta kecemasan sosial rendah sehingga nantinya tidak akan mengganggu aktivitas belajarnya di sekolah, hal ini juga sekaligus menjadi perhatian bagaimana meminimalisir penggunaan media sosial yang berlebih dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Rujukan

- Ahmad, Z. R., Bano, N., Ahmad, R., & Khanam, S. J. (2013). Social anxiety in adolescents: Does self-esteem matter. *Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(2), 91-98.
- Ardiany, M. F., & Ardi, R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan instagram terhadap self-esteem emerging adult yang dimediasi dengan perbandingan sosial. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 153-162.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018). *Penetrasi & Profil Perilaku Penggun Internet Indonesia*.
- APJII. (2015). *Profil pengguna internet Indonesia*, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491-498.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharuddin, B. (2022). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Self-Esteem Anak. *AN-NISA: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 15(1), 18-28.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Budiargo, D. (2015). *Berkomunikasi Ala Net Generations*, Jakarta, PT. *Elex Media Kompetindo*.
- Budury, S., & Fitriasari, A. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa: use of social media on events of depression, anxiety and stress among university students. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205-208.
- Butler, G. (2016). *Overcoming social anxiety and shyness: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. Hachette UK.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design : qualitative, quantitative, and mixed*. SAGE Publications, Inc.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of personality*.
- Furchan, A., 2004, *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Geçer, A. K., & Gümüş, A. E. (2010). Prediction of public and private university students' communication apprehension with lecturers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3008-3014.
- Heimberg, R. G. (Ed.). (1995). *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. Guilford Press.
- Hidayat, F. P., & Ginting, R. (2018). Literasi Media Terhadap Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa di Kota Medan. *APPPTMA KE*, 8, 1-5.
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi sosial: Aku, kami, dan kita*.
- Indreswari, H., Probowati, D., & Rachmawati, I. (2022). Psychological Well-Being and Student Academic Burnout. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(3).
- Irawati, N., & Hajat, N. (2012). Hubungan antara harga diri (self esteem) dengan prestasi belajar pada siswa SMKN 48 di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Econosains*, 10(2), 193-210.

- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media + Society*, 6(2), 205630512091248. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Kountur, Ronny, (2005), *Metode Penelitian Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, PPM, Jakarta.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26, 83-94.
- Madani, B. F. (2020). *Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir Pengguna Instagram* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Marifah, N. L., & Budiani, M. S. (2012). Hubungan antara attachment style dan self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 3(1), 17-27.
- Muhajir, P. R. (2016). Loneliness dan perilaku cybersex pada mahasiswa. *Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang (Skripsi)*.
- Nadia Mardhatillah. (2017). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Self Esteem. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/70>
- Nasrullah, R. (2015). Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. *Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2016, 2017*.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer Ratus, & Beverly Greene. (2018). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah*. Jakarta: Erlangga
- Notoatmojo, S (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Olivares, J., Ruiz, J., Hidalgo, M. D., García-López, L. J., Rosa, A. I., & Piqueras, J. A. (2005). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric properties in a Spanish-speaking population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 85-97.
- Pramitasari, S. (2015). *Hubungan antara konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1).
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-210.
- Pretty, Klara E.B.T. (2017). *Kematangan Emosi Dan Kecemasan di Kalangan Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi korelasi pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas sanata dharma yogyakarta)*. Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Rachmawaty, F. (2015). Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1).
- Rafika, R. & Eko, N. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Serta Pengaruhnya Terhadap *Subjective Well Being* Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8 (2). <http://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/8063/bahasa>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami peran need fulfillment dan social media engagement. *Jurnal psikologi sosial*, 18(1), 5-16.
- Rahmi, L. (2018). *POLA ASUH ORANG TUA DENGAN HARGA DIRI PADA SISWA/I DI MADRASAH ALIYAH PATRA MANDIRI PLAJU PALEMBANG* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH).
- Refnadi R. (2018). Konsep Self-Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa. *Jurnal Educatio, Indonesian Institute For Counseling, Education, and Therapy (IICET), Volume 4, No.1*. <http://www.jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/133/165>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American sociological review*, 141-156.
- Semiun, Yustinus, (2006), *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Simbolon, S. H. Y. (2008). Hubungan harga diri dengan asertifitas pada remaja. *Medan: Badan Penerbit USU*.

- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.
- Solihat, I. S. (2011). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. *Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung*.
- Spokas, M., & Heimberg, R. G. (2009). Overprotective parenting, social anxiety, and external locus of control: Cross-sectional and longitudinal relationships. *Cognitive therapy and research*, 33, 543-551.
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (self-esteem) terancam dan perilaku menghindar. *Jurnal psikologi*, 42(2), 141-156.
- Sugiyono, 2013. Metode penelitian Manajemen. Pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, tindakan kelas dan evaluasi. Bandung: Alfabeta
- Suryaningrum, C. (2016). Efikasi diri dan kecemasan sosial: Studi meta analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 181-193.
- Ul'fah Hernaeny, M. P. (2021). Populasi Dan Sampel. *Pengantar Statistika*, 1, 33.
- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani, F. (2017). Pengaruh Harga Diri terhadap Kecemasan Sosial Remaja pada Siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 2(2).
- Van Dijk, J. (2013). *The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Yulianto, M. (2017). Penggunaan Media sosial Instagram Dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. Universitas Diponegoro.
- Wahidmurni. (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif. UIN Maulanan Malik Ibrahim Malang. <http://repository.uin-malang.ac.id/1985/>
- Widiyanto, B. (2010). Populasi dan Sampel Penelitian. *Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional*