



Harga diri dan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau

Revinka Christy Mulianingrum¹, Katrim Alifa Putrikita^{2*}

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

*katrim@mercubuana-yogya.ac.id

Received 12/12/2024

Revised 07/01/2025

Accepted 25/01/2025

Published 31/01/2025

Abstrak

Pada dasarnya, mahasiswa merantau untuk memperoleh pendidikan lebih lanjut dari daerah asal. Dari banyaknya permasalahan, kecenderungan kecemasan sosial menjadi salah satunya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal merantau. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara harga diri dan kecemasan sosial. Subjek penelitian 216 mahasiswa dewasa awal merantau berusia 18-40 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Kecemasan Sosial dan Skala Harga Diri. Sedangkan metode analisis data adalah analisis korelasi product moment menggunakan program SPSS versi 25. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.401 ($p < 0.050$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.161 berarti harga diri menyumbangkan kontribusi sebesar 16,1% terhadap kecenderungan kecemasan sosial. Diharapkan penelitian ini dapat memberi tambahan informasi dan sebagai sarana untuk menambah ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi sosial – klinis.

Kata Kunci: harga diri, kecemasan sosial, mahasiswa dewasa awal

Abstract

Basically, students migrate to obtain further education. Of the many problems, the tendency of social anxiety is one of them. This study aims to determine the relationship between self-esteem and the tendency of social anxiety in early adult students who migrate. The proposed hypothesis suggests a negative relationship between self-esteem and social anxiety. The research participants consisted of 216 early adult students, aged 18-40 years, who had migrated. The data collection method used a social anxiety scale and a self-esteem scale. Data were collected using a Social Anxiety Scale and a Self-Esteem Scale. The data analysis technique employed was Pearson's product-moment correlation, using SPSS. The results revealed a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.401 ($p < 0.05$), indicating a negative relationship between self-esteem and social anxiety tendencies among early adult migrant students. The coefficient of determination (R^2) of 0.161 suggests that self-esteem contributes 16.1% to the tendency of social anxiety. It is hoped that this research will provide valuable insights and enhance knowledge, particularly in the field of social psychology and clinical practice.

Keywords: self-esteem, social anxiety, early adult students

How to cite: Mulianingrum, R. C., & Putrikita, K. A. (2025). Harga diri dan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau. *Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 44–50. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i1.4011>



PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu negara dengan berbagai kebudayaan, sebagian besar sukunya memiliki kebudayaan merantau (Marta, 2014). Pada dasarnya, mahasiswa memilih merantau untuk memperoleh pendidikan lebih lanjut dari daerah asal (Ridha, 2018). Marta (2014) mendefinisikan mahasiswa merantau adalah mahasiswa yang pergi keluar kota atau daerah asal untuk menempuh pendidikan. Selain itu merantau dapat menjadi salah satu sarana proses interaksi manusia satu dengan manusia lain. Hal ini mengartikan manusia harus membaur dan berinteraksi, begitu pun dengan mahasiswa.

Peraturan Pemerintah RI No 30 Tahun 1990 mendefinisikan mahasiswa sebagai seseorang yang terdaftar dan mengikuti pendidikan di perguruan tinggi. Berdasarkan SUSENAS Tahun 2019, jumlah pemuda di Indonesia diperkirakan sebanyak 64,19 juta jiwa atau satu perempat dari total seluruh penduduk (BPS, 2019). Lebih lanjut, data tersebut menunjukkan bahwa secara distribusi wilayah, sejumlah 55,28% pemuda berada di Pulau Jawa. Menurut Hediati dan Nawangsari (2019) apabila dikaitkan dengan pendidikan, data ini bisa mengisyaratkan banyaknya pemuda yang merantau dari daerah asalnya untuk melanjutkan pendidikan. Sebagian besar mahasiswa yang terdaftar, berada pada fase dewasa awal.

Dewasa awal menurut Hurlock (1991) adalah masa dimana individu berusia 18 - 40 tahun. Menurut Hediati dan Nawangsari (2019) mahasiswa dewasa awal yang merantau memiliki permasalahan seperti kurang percaya diri, khawatir mendapat nilai buruk, kecenderungan kecemasan sosial untuk menjalin hubungan baru yang mengakibatkan seseorang menutup diri. Dari banyaknya permasalahan mahasiswa dewasa awal yang merantau, kecenderungan kecemasan sosial menjadi salah satu permasalahan yang menonjol. Apabila permasalahan tersebut tidak diatasi dengan baik, maka akan mempengaruhi peran dan kewajiban mahasiswa karena menjadi penghambat dalam pembelajaran akademik dan bersosial (Jatmiko, 2017). Oleh karena itu, kecenderungan kecemasan sosial dipandang sebagai permasalahan yang lebih menonjol pada mahasiswa dewasa awal yang merantau.

La Greca dan Lopez (1998) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan cemas atau khawatir untuk diamati, dihina, dan dipermalukan ketika berada dalam situasi lingkungan sosial. Menurut La Greca dan Lopez (1998) aspek kecemasan sosial adalah (1) *Fear of Negative Evaluation* (2) *Social Avoidance and Distress-New* (3) *Social Avoidance and Distress-General*. Hakikatnya mahasiswa diharapkan dapat melakukan peran di lingkungan sosial dengan efektif tanpa rasa cemas atau takut (Thalib, 2016). La Greca dan Lopez (1998) berpendapat apabila kecemasan sosial dapat ditekan, maka seseorang dapat mengembangkan hubungan interpersonal. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan peran sosial. Sehingga dapat menempatkan diri saat menghadapi berbagai tugas dan tuntutan di dalam atau diluar kampus (Fauziah, 2015). Akan tetapi pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa dewasa awal yang merantau dapat melakukan perannya dengan efektif dan baik.

Kecenderungan kecemasan sosial mengganggu keberfungsian individu karena menyebabkan kemunduran karier, dan terhambatnya pekerjaan. Selain itu mengakibatkan seseorang menjauhi lingkungan sosial, berpikir negatif, ketegangan ketika melakukan berinteraksi sosial, dan menghambat seseorang menyelesaikan tugas akademik (Nevid, Rathus, & Greene, 2014). Faktor yang mempengaruhi kecenderungan kecemasan sosial beraneka ragam. Menurut Tajuddin dan Haeniar (2019) kecenderungan kecemasan sosial berawal dari ketakutan berlebih terhadap penilaian orang lain. Sedangkan Iancu, Bodner, dan Zion (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial disebabkan oleh harga diri, efikasi diri, ketergantungan dan kritik diri. Dari pendapat tersebut diketahui salah satu penyebab kecemasan sosial adalah harga diri.



Rosenberg (1965) mengungkapkan harga diri sebagai penilaian seseorang tentang diri sendiri, baik penilaian yang positif maupun negatif. Penilaian ini memperlihatkan seberapa besar seseorang memandang diri sendiri berharga dan mampu untuk melakukan aktivitas. Individu diharapkan memiliki harga diri positif, karena dapat membantu menghadapi permasalahan (Thalib, 2016). Dari uraian di atas maka dapat diketahui bahwa harga diri dan kecenderungan kecemasan sosial saling berkaitan. Mereka yang mempunyai harga diri tinggi akan lebih percaya diri dan mampu menghadapi berbagai kondisi. Harga diri tinggi pada akhirnya akan mengurangi kemungkinan munculnya perilaku kecenderungan kecemasan sosial (Hasanah, Faozi, & Fitriani (2023).

Idealitas bahwa mahasiswa seharusnya memiliki harga diri yang tinggi sehingga kecemasannya menjadi rendah ini tidak sejalan dengan data di lapangan yang menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi. Harga diri diasumsikan berkaitan dengan tinggi rendahnya kecemasan pada mahasiswa yang merantau. Berdasarkan hal tersebut, maka penting untuk diketahui bagaimana korelasi antara keduanya. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau.

METODE

Pada penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan subjek yaitu mahasiswa laki-laki dan perempuan berusia 18 – 40 tahun dan pernah atau sedang merantau. Jumlah subjek penelitian sebanyak 216. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala berbentuk skala Likert. Sugiyono (2019) mengatakan bahwa skala Likert merupakan skala yang berfokus terhadap sikap, persepsi, pendapat yang akan diukur dari sebuah kelompok atau individu. Pilihan terdiri dari jawaban (SS): Sangat Sesuai, (S): Sesuai, (TS): Tidak Sesuai, dan (STS): Sangat Tidak Sesuai. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 skala yaitu skala kecemasan sosial berdasarkan aspek La Greca dan Lopez (1998) dan skala harga diri berdasarkan aspek Rosenberg (1965).

Untuk memastikan kelayakan aitem, maka dilakukan uji coba skala terlebih dahulu. Sehingga dapat diketahui daya beda, kriteria validitas aitem dan reliabilitas aitem. Berdasarkan uji coba yang dilakukan pada 120 orang subjek. Didapatkan hasil dari daya beda menunjukkan bahwa ke-18 aitem kecemasan sosial dengan koefisien aitem total bergerak antara 0,445 hingga 0,714. Sedangkan dari skala harga diri juga didapatkan bahwa daya beda koefisien aitem total bergerak antara 0,430 hingga 0,740. Menurut Azwar (2023) apabila daya beda koefisien aitem lebih dari 0,30 maka dianggap memuaskan.

Selain uji daya beda aitem juga dilakukan uji reliabilitas menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) berada pada rentang angka 0 sampai 1,00 semakin tinggi atau mendekati angka 1,00 maka dapat diartikan bahwa koefisien reliabilitas data semakin reliabel. Sebaliknya, semakin rendah atau mendekati 0,00 maka dapat diartikan bahwa koefisien reliabilitas data semakin tidak reliabel. Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap reliabilitas aitem skala kecemasan sosial, menunjukkan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,917$. Sedangkan skala harga diri memiliki koefisien reliabilitas $\alpha = 0,784$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa skala kecemasan sosial dan skala harga diri merupakan alat ukur yang reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian.

Selanjutnya, pengujian hipotesis dalam penelitian menggunakan metode analisis Korelasi *Product Moment* atau *Pearson Correlation* yang dikembangkan oleh Pearson. Metode Pearson Correlation merupakan teknik analisis data untuk mencari tahu ada atau tidaknya hubungan antar 2 variabel. Keseluruhan data dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

HASIL

Data penelitian yang diperoleh dari skala kecemasan sosial dan skala harga diri digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh data demografis dan deskripsi statistik pada masing-masing variabel. Dari data demografis didapatkan bahwa mayoritas subjek berusia 22 tahun sebanyak 79 orang (36,6%), selain itu juga diketahui mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan yaitu 192 orang (88,9%). Selain itu juga didapatkan kategorisasi dari masing masing variabel.

Tabel 1.

Kategorisasi Kecenderungan Kecemasan Sosial

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 0,75\sigma)$	$X \geq 52$	96	44,4%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 0,75\sigma)$	$38 \leq X < 52$	100	46,3%
Rendah	$X < (\mu - 0,75\sigma)$	$X < 38$	20	9,3%
Total			216	100%

Keterangan:

X : X – Skor subjek

μ : Mean atau rata-rata hipotetik

σ : Standar deviasi subjek pada taraf 0,75

Hasil kategorisasi data kecenderungan kecemasan sosial menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berada pada kategori tinggi 44,5% (96 subjek); sedang 46,3% (100 subjek); rendah 9,3% (20 subjek). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa sebagian besar subjek cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 2.

Kategorisasi Harga diri

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 0,75\sigma)$	$X \geq 29$	71	32,9%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 0,75\sigma)$	$21 \leq X < 29$	137	63,4%
Rendah	$X < (\mu - 0,75\sigma)$	$X < 21$	8	3,7%
Total			216	100%

Keterangan:

X : X – Skor subjek

μ : Mean atau rata-rata hipotetik

σ : Standar deviasi subjek pada taraf 0,75

Hasil kategorisasi data harga diri menunjukkan subjek penelitian pada kategori tinggi 32,9% (71 subjek); sedang 63,4% (137 subjek); rendah 3,7% (8 subjek). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terdapat asumsi yang harus terpenuhi. Oleh karena itu dilakukan uji prasyarat atau uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan uji normalitas pada variabel kecenderungan kecemasan sosial diperoleh K-SZ=0,052 dengan sig = 0,200 ($p > 0,05$) dan harga diri memiliki K-SZ=0,059 dengan sig = 0,067 ($p > 0,05$) yang mengartikan bahwa kedua data terdistribusi normal.

Berdasarkan uji linearitas, didapatkan F linearity sebesar 41,500 dengan Sig=0,000 ($p < 0,05$) dengan demikian menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial memiliki hubungan yang linier.



Setelah uji prasyarat terpenuhi maka dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Teknik analisis korelasi *product moment* dilakukan dengan tujuan untuk menguji korelasi antara kedua variabel.

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment*, menunjukkan bahwa korelasi antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial memiliki nilai koefisien korelasi sebesar $(r_{xy}) = -0.401$ dengan $\text{Sig} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial. Artinya, semakin tinggi tingkat harga diri semakin rendah kecenderungan kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah tingkat harga diri maka semakin tinggi kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Selain itu, menurut hasil analisis data, menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.161. Artinya harga diri menyumbangkan kontribusi sebesar 16,1% terhadap kecenderungan kecemasan sosial dan sisanya 83,9% berasal dari faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini

DISKUSI

Dalam penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi $(r_{xy}) = -0.401$ ($p < 0.050$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau, sehingga hipotesis diterima. Hasil tersebut menunjukkan apabila individu memiliki harga diri tinggi, maka akan memiliki kecenderungan kecemasan sosial yang rendah. Sebaliknya, apabila individu memiliki harga diri rendah, maka akan memiliki kecenderungan kecemasan sosial yang tinggi. Selain itu juga didapatkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.161 yang mengartikan bahwa harga diri menyumbangkan kontribusi sebesar 16,1% terhadap kecenderungan kecemasan sosial, dan 83,9% disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini konsisten dengan penelitian terdahulu oleh Said dan Herdajani (2023) yang menunjukkan bahwa harga diri memiliki kontribusi dalam menentukan tingkat kecenderungan kecemasan sosial. Harga diri tetap memberikan kontribusi terhadap tinggi rendahnya kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau, meskipun tidak begitu tinggi.

Berdasarkan data demografis juga didapatkan bahwa mayoritas subjek berusia 22 tahun sebanyak 79 orang (36,6%), dan mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 192 orang (88,9%). Selain itu, berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas subjek berada pada kategori sedang, baik pada tingkat kecenderungan kecemasan sosial maupun tingkat harga diri. Harga diri dan kecenderungan kecemasan sosial yang sama-sama berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa tingkat harga diri menjadi dasar yang membantu individu untuk meminimalisir kecemasannya (Murad, 2020).

Namun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, peneliti mengalami hambatan dalam mencari sumber referensi terbaru. Selain itu, juga ditemukan adanya keterbatasan dalam pengambilan subjek, yaitu kesulitan ketika menentukan batasan dalam membatasi responden subjek, yaitu mahasiswa yang merantau. Oleh sebab itu, dengan adanya keterbatasan dari penelitian ini, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kecenderungan kecemasan sosial dan harga diri dengan subjek mahasiswa yang merantau, dapat melakukan kajian mendalam dan membatasi respon subjek sehingga lebih memastikan bahwa subjek penelitian adalah mahasiswa yang merantau. Selain itu masih terdapat 83,9% faktor lain yang dapat menyebabkan kecenderungan kecemasan sosial seperti efikasi diri, ketergantungan pada orang lain, dan kritik diri.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau. Hal ini, dibuktikan dengan koefisien korelasi antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial (r_{xy}) = -0.401 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri maka tingkat kecenderungan kecemasan sosial akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat harga diri maka kecenderungan kecemasan sosial akan semakin tinggi. Harga diri mempengaruhi kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau sebanyak 16,1% dan sisanya 83,9% berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Individu dengan harga diri tinggi, dipandang dapat memperoleh keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan, misalnya interaksi sosial. Akan tetapi apabila individu memiliki harga diri rendah, ketika menemukan kegagalan dalam hidupnya, dapat berpotensi menolak interaksi sosial. Pada akhirnya dapat menjadi indikasi kecenderungan kecemasan sosial

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2023). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Jatmiko, A. (2017). *Sense of place dan social anxiety* bagi mahasiswa baru pendatang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161-170.
- Hasanah, P. N., Faozi, B. F., & Fitriani, V. R. N. (2023). Hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jiksa-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), 47-54.
- Hediati, H. D. (2019). Perilaku adaptif mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (*Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA*).
- Hurlock. E. B. (1991). *Psikologi perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)*. Jakarta: Erlangga.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Selfesteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry*, 58, 165-171.
- 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.
- Marta, S. (2014). Konstruksi makna budaya merantau di kalangan mahasiswa perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 2(1), 27-43.
- Murad, O. S. (2020). Social Anxiety in Relation to Self-Esteem among University Students in Jordan. *International Education Studies*, 13(2), 96-103.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A & Greene, B. (2014). *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid I*. Jakarta: Erlangga.



-
- Pemerintah Pusat. (1990). Peraturan Pemerintah RI No 30 Tahun 1990.
- Ridha, A. A. (2018). *Task commitment* pada mahasiswa suku Bugis yang merantau. *Jurnal Psikologi*, 45(1).
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures package*, 61(52), 18.
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswi kelas X SMA Negeri "X" Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 6-13.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2019). SUSENAS: Survey Sosial Ekonomi Nasional.
- Tajuddin, A., & Haenidar, H. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi SKISO (Sosial Klinis Industri Organisasi)*, 1(1), 56-65.
- Thalib, S. B. (2016). Hubungan percaya diri dan harga diri dengan kemampuan bergaul mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3).