HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

Skripsi

Untuk memenuhi sebagai persyaratan

memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Disusun oleh :

Berlian Tri Maulina Izzaty

(30702100005)

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Berlian Tri Maulina Izzaty
30702100005

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing, Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi 22 Mei 2025

Semarang, 22 Mei 2025
Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Sosial pada Remaja

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Berlian Tri Maulina Izzaty

30702100005

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 2 Juni 2025

Dewan Penguji	Tanda Tangan
1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog	.....
2. Falasifatul Falah, S.Psi., MA.	.....
3. Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog	.....

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 2 Juni 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya, Berlian Tri Maulina Izzaty dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 22 Mei 2025

Yang Menyatakan

Berlian Tri Maulina Izzaty

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

"*A friend is someone who gives you total freedom to be yourself*"
(Carl Rogers)

"*Loneliness and the feeling of being unwanted is the most terrible poverty*"
(Carl Jung)

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang"
(QS. Ar-Ra'd : 28)

"Dan tolong-menonglah kamu dalam kebajikan dan takwa, dan janganlah tolong-menolong dalam dosa dan permusuhan"
(QS. Al-Ma'idah : 2)

"Seorang mukmin bagi mukmin lainnya seperti bangunan, satu bagian menguatkan bagian yang lain"
(HR. Bukhari dan Muslim)

"Barang siapa menghilangkan satu kesusahan dunia dari seorang mukmin, maka Allah akan menghilangkan satu kesusahan dari dirinya di hari kiamat"
(HR. Muslim)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillahi Rabbil Aalamiin, sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT., yang telah memberikan kemudahan dalam setiap prosesnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya pertamanya sebagai bentuk tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa untuk menyelesaikan masa studinya melalui karya ini.

Peneliti ingin mempersembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tua peneliti, Ibu Purwanti dan Bapak Wachyo yang selalu memberikan kesempatan untuk anak-anaknya mengeksplor dunia versi mereka, senantiasa mendoakan, memberikan semangat, dan motivasi sehingga tidak terlintas bagi peneliti untuk putus asa dalam menjalani setiap rintangan-rintangan dalam menjelajahi dunia.

Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing dan dosen wali peneliti yang selalu sabar dan telaten dalam membimbing dan mengarahkan peneliti dalam proses perkuliahan dan penyusunan karya ini.

Mohammad Najmuddin dan Mohammad Satrio Bagus Wicaksono, selaku kakak peneliti yang senantiasa memberikan dukungan dan bantuannya untuk peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan tugas-tugas yang menjadi kewajiban peneliti selama menjadi mahasiswa.

Almamater Tercinta, Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang, yang telah menjembatani perjalanan peneliti untuk mewujudkan cita-citanya dalam bidang pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Tugas akhir atau skripsi ini dibuat sebagai pemenuhan salah satu syarat kelulusan dalam memperolah gelar Sarjana Psikologi pada Program S-1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

Dalam penyusunan skripsi, peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, semangat, motivasi, dan bimbingan dari berbagai pihak, baik bersifat moril maupun materiil, oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, atas dedikasinya selama proses akademik dalam memberikan fasilitas dan segala bantuan yang dibutuhkan oleh seluruh mahasiswanya.
2. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen wali, yang telah berkenan untuk senantiasa membimbing dan mengarahkan dengan sabar selama proses akademik sampai dengan penyelesaian tugas akhir.
3. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen penguji 1, yang telah berkenan memberikan saran dan kritik yang membangun dalam proses penyempurnaan karya ini.
4. Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA., selaku dosen penguji 2, yang telah bersedia dan berkenan memberikan saran dan kritik yang membangun kepada penulis.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA, atas dedikasinya dalam memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis untuk hari ini sampai selamanya.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha (TU) Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi sejak awal perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir selesai.

7. Bapak dan Ibu guru, serta Staf Tata Usaha (TU) SMA Negeri 1 Tegal yang telah memberikan izin dan dukungan dalam proses penelitian.
8. Ibu Purwanti dan Bapak Wachyo selaku orang tua dari peneliti, yang senantiasa memberikan kasih sayang, cinta, doa, dan dukungan kepada peneliti tanpa mengenal rasa lelah.
9. Mohammad Najmuddin dan Mohammad Satrio Bagus Wicaksono selaku kakak dari peneliti, yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, kasih sayang, cinta, doa, dan bantuannya dalam setiap proses pendidikan peneliti.
10. Mohammad Faqih Al-Kayyis dan Mohammad Farzan Ayyas selaku keponakan dari peneliti, atas kelucuan dan hal-hal random yang dilontarkan kepada peneliti sebagai bentuk hiburan.
11. Teman-teman Psikologi angkatan 2021, terkhusus kelas A yang telah menemani dan berbagi kebahagiaan selama kegiatan perkuliahan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah ikhlas membantu, memberikan doa, dan motivasi kepada peneliti dalam proses penyelesaian skripsi.
13. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan dan terus berusaha selama proses perkuliahan sampai dengan di titik terakhir yaitu penyelesaian tugas akhir. Terima kasih karena tidak pantang menyerah dalam menghadapi setiap rintangan-rintangan yang ada.

Semarang, 10 Juni 2025

Yang menyatakan,

Berlian Tri Maulina Izzaty

NIM. 30702100005

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
MOTTO v
PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
ABSTRAK xv
ABSTRACT xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Perumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
1. Manfaat Teoritis 6
2. Manfaat Praktis 6
BAB II LANDASAN TEORI 7
A. Kecemasan Sosial 7
1. Pengertian Kecemasan Sosial 7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial 8

3. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial 10
4. Karakteristik Kecemasan Sosial 11
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya 12
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya 12
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya 14
C. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial pada Remaja 15
D. Hipotesis 18
BAB III METODE PENELITIAN 19
A. Identifikasi Variabel 19
B. Definisi Operasional 19
1. Kecemasan Sosial 20
2. Dukungan Sosial Teman Sebaya 20
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling) 21
1. Populasi 21
2. Sampel 22
3. Teknik Pengambilan Sampel (Sampling) 22
D. Metode Pengumpulan Data 22
1. Skala Kecemasan Sosial 22
2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya 23
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur 24
1. Validitas 24
2. Uji Daya Beda Aitem 24
3. Reliabilitas Alat Ukur 25
F. Teknik Analisis Data 25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 26
A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian 26
1. Orientasi Kancah Penelitian 26
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian 27
B. Pelaksanaan Penelitian 33
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian 33
1. Uji Asumsi 33
2. Uji Hipotesis 34
D. Deskripsi Hasil Penelitian 35
1. Deskripsi Data Skor Kecemasan Sosial 35
2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial Teman Sebaya 37
E. Pembahasan 38
F. Kelemahan 40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 41
A. Kesimpulan 41
B. Saran 41
1. Bagi Siswa SMA 41
2. Bagi Peneliti Selanjutnya 41
DAFTAR PUSTAKA 42
LAMPIRAN 46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi 21
Tabel 2. Blue Print Skala Kecemasan Sosial 23
Tabel 3. Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya 23
Tabel 4. Distribusi Sebaran Aitem Skala Social Anxiety Scale for Adolescent 29
Tabel 5. Distribusi Sebaran Aitem Skala Student Social Support Scale 29
Tabel 6. Data Siswa Sampel Tryout 30
Tabel 7. Sebaran Daya Beda Aitem pada Skala Social Anxiety Scale for Adolescent 31
Tabel 8. Sebaran Daya Beda Aitem pada Skala Student Social Support Scale..... 32
Tabel 9. Sebaran Penomoran Baru pada Aitem Skala Student Social Support Scale 32
Tabel 10. Data Siswa Sampel Penelitian 33
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas 34
Tabel 12. Norma Kategorisasi 35
Tabel 13. Deskripsi Statistik Skala Kecemasan Sosial 36
Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kecemasan Sosial 36
Tabel 15. Deskripsi Statistik Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya 37
Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Sosial..... 36
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba 47
Lampiran 2. Tabulasi Data Skala Uji Coba 73
Lampiran 3. Reliabilitas Dan Daya Beda Aitem 92
Lampiran 4. Skala Penelitian 97
Lampiran 5. Tabulasi Data Skala Penelitian 122
Lampiran 6. Reliabilitas Dan Daya Beda Aitem 137
Lampiran 7. Uji Normalitas, Uji Linearitas, Dan Uji Hipotesis 140
Lampiran 8. Dokumentasi 143

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
UNISSULA
جامعة سلطان أجونج الإسلامية

Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja

Berlian Tri Maulina Izzaty[1], Inhastuti Sugiasih[2]

[1] Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung
[2] Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

berliantrimi@std.unissula.ac.id
inhastuti@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Tegal dengan karakteristik usia 15 hingga 18 tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan cara *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala, yang terdiri dari skala dukungan sosial teman sebaya dan skala kecemasan sosial. Skala kecemasan sosial yang terdiri dari 18 aitem memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,903. Skala dukungan sosial teman sebaya terdiri dari 19 aitem dengan koefisien reabilitas 0,911 dan mengindikasikan aitem tersebut reliabel. Uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini adalah teknik *product moment*, dengan hasil korelasi r_{xy} = -0,231 dengan tingkat signifikansinya 0,011 ($p<0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja.

Kata Kunci : Kecemasan Sosial, Remaja, Dukungan Sosial Teman Sebaya

The Relationship Between Peer Social Support And Social Anxiety In Adolescents

Berlian Tri Maulina Izzaty[1], Inhastuti Sugiasih[2]

[1] Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung
[2] Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

berliantrimi@std.unissula.ac.id
inhastuti@unissula.ac.id

Abstract

This study was conducted to determine the relationship between peer social support and social anxiety in adolescents. The research method used was quantitative. The sample in this study were students of grade X and XI of SMA Negeri 1 Tegal with characteristics of age 15 to 18 years. The sampling technique used in this study was probability sampling with cluster random sampling. This study used a data collection method in the form of a scale, consisting of a peer social support scale and a social anxiety scale. The social anxiety scale consisting of 18 items has a reliability coefficient of 0.903. The peer social support scale consists of 19 items with a reliability coefficient of 0.911 and indicates that the item is reliable. The hypothesis test conducted in this study was the product moment technique, with the results of the correlation rxy = -0.231 with a significance level of 0.011 (p <0.05). The results showed that there was a significant negative relationship between peer social support and social anxiety in adolescents.

Keywords: *Social Anxiety, Adolescents, Peer Social Support*

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang terus mengalami perkembangan sepanjang masa. Perkembangan merupakan proses pendewasaan yang terjadi pada manusia melalui proses pertumbuhan dan diferensiasi. Pola perkembangan diinterpretasikan seperti bentuk kurva, dimana grafik tersebut akan naik pada proses perkembangan awal, kemudian akan mendatar di usia pertengahan, lalu akan turun secara bertahap atau secara cepat pada usia lanjut. Papalia (2009) mengemukakan bahwa perkembangan merupakan proses perubahan berkelanjutan dan kompleks terkait aspek biologis, kognitif, dan psikososial. Perkembangan memiliki beberapa tahapan, salah satunya yaitu masa remaja.

Masa remaja atau biasa dikenal dengan istilah masa transisi, yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Individu dikatakan remaja saat individu tersebut telah berusia 11 hingga 20 tahun (Papalia dkk., 2009). Menurut *World Health Organization* (WHO), usia remaja berada dalam rentang usia 10 sampai dengan 19 tahun, sedangkan Badan Koordinasi Keluarga Berencana (BKKBN) memperluas definisi rentang usia remaja sampai dengan usai 24 tahun (Bulan, 2023). Piaget (Kosanke, 2019) menjelaskan bahwa individu di masa remaja memiliki keinginan untuk menjelajahi kehidupan orang-orang dewasa atau orang-orang yang memiliki usia lebih tua. Individu juga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi yang dipengaruhi oleh lingkungan luar, seperti teman sekolah, teman sebaya, atau lingkungan sosial lainnya.

Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan, salah satunya berkaitan dengan penyesuaian sosial. Remaja dituntut untuk dapat berperilaku sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian dianggap sulit untuk dilakukan karena adanya beberapa faktor, seperti pengaruh dari kelompok teman sebaya, perubahan perilaku sosial, serta adanya standar nilai-nilai baru untuk menyeleksi pertemanan, pemberian dukungan, serta penolakan sosial. Kegagalan dalam penyelesaian tugas

perkembangan yang berkaitan dengan penyesuaian sosial akan memicu kecemasan sosial pada remaja. Kecemasan sosial yang dialami berdampak pada terbatasnya individu dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan dapat menyebabkan fungsi sosial remaja terganggu. Perasaan khawatir berlebih akan penolakan sosial dari teman sebaya menjadikan individu cenderung memilih untuk menghindar dari situasi atau kondisi sosial tersebut.

Kecemasan sosial memiliki definisi perasaan cemas dan gugup yang dirasakan individu ketika melakukan penampilan atau saat berinteraksi yang melibatkan banyak orang, seperti presentasi, pidato, atau kondisi sosial yang lain (Damayanti dkk., 2023). Remaja yang selalu menginginkan sesuatu harus ideal, cenderung mengalami kecemasan sosial. Hal tersebut karena adanya kesadaran akan reaksi sosial yang negatif, seperti penghakiman, kritik, dan penilaian yang kurang sesuai dengan standar yang ditetapkan.

Tahun 2020, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melakukan survei terkait peningkatan kecemasan, tercatat 6,1% dari penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kecemasan (Damayanti dkk., 2023). *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022, melakukan survei juga dan menghasilkan angka kecemasan pada remaja mencapai 83,9%. Aminah, dkk (2023) dalam penelitiannya menemukan hasil bahwa remaja di Kota Bogor yang mengalami penindasan dari akibat ketidakcocokan perilaku antar teman memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi (45,9%).

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa remaja di Kota X secara acak untuk mengetahui tentang kecemasan sosial yang dialami oleh kalangan remaja di Kota X. Wawancara dilakukan pada hari Minggu, 11 Agustus 2024. Subjek berinisial DAS, usia 12 tahun, jenis kelamin perempuan, menyampaikan bahwa DAS merasa takut dan malu jika harus berbicara di depan kelas, karena takut salah berbicara. DAS juga merasa gugup ketika mengawali percakapan dengan orang baru yang ditemui. Hal ini mengindikasikan adanya kekhawatiran negatif terhadap penilaian orang lain dalam situasi yang melibatkan tindakan, serta menunjukkan adanya tekanan sosial dalam proses interaksi baru.

> "*Aku pernah merasakan kaya begitu, waktu aku disuruh maju ke depan terus aku ngerasa takut, terus malu gitu si. Soalnya takut salah. Terus aku juga sempat takut buat ngobrol sama teman baru waktu MPLS.*"

Subjek berinisial MIM, usia 13 tahun, jenis kelamin laki-laki, mengutarakan cenderung merasa cemas terus-menerus ketika melakukan presentasi di depan kelas. Situasi ini memunculkan gejala fisiologis, seperti detak jantung cepat dan ketakutan berlebih. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial muncul karena adanya situasi evaluatif di lingkungan sekolah.

> "*Pernah ngalamin, waktu itu pas presentasi, aku rasanya gugup, deg-degan, terus ada rasa takut juga. Karena waktu itu aku juga belum siap sama materi yang mau dipresentasiin, jadinya aku ngerasa takut salah. Aku ngerasain kaya begitu cukup sering, engga cuma waktu presentasi, tapi waktu disuruh maju buat baca pidato juga pernah merasakan kaya begitu.*"

Perasaan gugup ketika berinteraksi dengan teman baru diatasi dengan mencoba membuka obrolan lebih dulu atau memilih menghindar dengan mencari lingkungan yang lebih nyaman. Hal tersebut dirasakan oleh subjek berinisial DV yang berusia 12 tahun dan AABP yang berusia 16 tahun.

> "*Aku waktu itu kaya merasakan takut waktu ketemu teman baru buat ngajak ngobrol. Tapi aku coba beraniin diri, terus akhirnya aku ngobrol sama dia. Tapi, kalau yang engga mau, ya aku cari teman lain.*" – (DV, 12 tahun)

> "*Aku pernah ngalamin kaya gini, waktu mau maju presentasi atau pas disuruh ngerjain soal didepan. Biasanya yang aku rasain deg-degan, terus tangannya tremor. Tapi kadang-kadang perasaan itu hilang pas sudah selesai maju.*" – (AABP, 16 tahun)

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dialami oleh remaja di Kota X disebabkan karena situasi sosial yang dinilai, seperti tekanan untuk melakukan hal yang terbaik di lingkungan sekolah, berinteraksi dengan teman yang baru, serta berbicara di depan umum. Hal ini mendukung hasil penelitian dari Miers, dkk (2013) yang menyatakan remaja cenderung sangat

sensitif terhadap evaluasi sosial pada gejala kecemasan sosial yang lebih kompleks, terutama terkait situasi yang menyangkut penampilan dan hubungan baru.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor yang diyakini dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja. Mei (2020) mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya sebagai upaya yang dilakukan individu dalam membantu individu lain menyelesaikan masalah. Bentuk upaya yang dilakukan dapat berupa perhatian, semangat, maupun jenis pertolongan yang lainnya. Manfaat yang diperoleh dari menjalin hubungan baik dengan teman sebaya pada individu remaja adalah meningkatnya kemampuan penalaran dan kematangan mengekspresikan perasaan. Namun, sebaliknya apabila remaja gagal dalam menjalin hubungan baik dengan teman sebayanya maka cenderung akan lebih mudah mengalami kecemasan sosial, sehingga menjadi penghambat dalam melakukan aktivitas selayaknya seorang remaja.

Berdasarkan uraian fenomena di atas, penelitian ini menjadi sangat penting untuk dilakukan karena kecemasan sosial yang dialami remaja memiliki dampak yang besar bagi individu, seperti menurunnya prestasi akademik, kurangnya kepercayaan diri, dan berpengaruh pada hubungan interpersonal. Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk persepsi diri dan fungsi sosial diri pada remaja. Hal ini diperkuat dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaji terkait hubungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Novrelia Nityasari pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang”, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada remaja (Nityassari, 2019). Penelitian lain berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menghadapi Presentasi pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau”, yang dilakukan oleh Reka Rahmanada pada tahun 2020, hasilnya menunjukkan ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan presentasi pada mahasiswa, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa

maka kecemasan presentasi semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi kecemasan presentasi pada mahasiswa (Rahmanda, 2020).

Penelitian dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan saat Menghadapi Ujian Akhir pada Mahasiswa Sekolah Kedinasan" yang dilakukan Bella Siska Aprilia pada tahun 2021, menunjukkan hasil ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan saat menghadapi ujian akhir pada mahasiswa seklah kedinasan (Aprilia, 2021). Roza, dkk pada tahun 2022 melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi pada Masa Pandemi", hasil penelitiannya membuktikan adanya hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi pada masa pandemi di Universitas Riau. Penelitian yang dilakukan oleh Alyfa dan Aulia pada tahun 2025 dengan judul "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Remaja Korban *Bullying*" menunjukkan hasil terdapat hubungan korelasi dalam kategori sedang antara dukungan sosial dan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban perundungan (Aleeya & Suhesti, 2025).

Berdasarkan rujukan penelitian sebelumnya, penelitian ini membawa kebaruan pada keterkaitan secara spesifik antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial yang muncul akibat tekanan situasi performatif dan evaluatif di lingkungan sekolah, serta kebaruan dalam subjek yang digunakan dalam penelitian yaitu remaja yang berstatus sebagai siswa/i di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMA). Oleh karena itu, peneliti memberikan judul penelitian ini "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Sosial pada Remaja".

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut "apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja?"

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan atau pertimbangan pada teori-teori psikologi, khususnya pada psikologi perkembangan anak dan remaja dan psikologi sosial yang berkaitan dengan permasalahan yang terjadi pada tahap perkembangan remaja dengan lingkungan sosialnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu untuk digunakan sebagai bahan literatur bagi remaja dalam memahami dan mengetahui cara meminimalisir kecemasan sosial yang dialami.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan istilah yang digunakan untuk merepresentasikan rasa gugup, panik, dan cemas yang dialami oleh individu ketika berinteraksi dengan individu lain. Kecemasan sosial dapat diartikan sebagai kelompok perilaku yang berkaitan dengan rasa takut dan malu pada situasi sosial yang dirasakan. *American Psychiatric Association* (APA), mendefinisikan kecemasan sosial sebagai kekhawatiran yang menetap terhadap keadaan sosial yang berkaitan dengan penampilan pencapaian hasil atau keahlian individu yang diharuskan berhadapan langsung dengan orang yang tidak dikenal atau harus menghadapi berbagai kemungkinan yang terjadi berdasarkan pengamatan orang lain, yang mana kemungkinan tersebut adalah rasa takut akan dipermalukan (Stein & Vythilingum, 2015).

Hooley, dkk (2018), mengemukakan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan waswas terhadap situasi sosial yang mengharuskan berbicara di depan banyak orang. La Greca dan Lopez (Salma, 2019) menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan gelisah atau gugup terhadap kondisi sosial yang berkaitan dengan penampilan diri dimana individu harus berada di situasi yang melibatkan banyak orang dan harus menghadapi penilaian dari individu lain. Hal ini menjadi faktor bertambahnya rasa takut yang ada pada diri individu karena akan mendapatkan perlakuan yang membuat individu merasa kurang nyaman, seperti menjadi bahan pengamatan, dipermalukan, serta dihina.

Nevid, dkk (2018) mengemukakan bahwa individu yang mengalami gangguan fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorders*) ialah individu yang mengalami perasaan panik yang berlebihan terhadap suatu situasi sosial yang dapat dihindari. Menurut Richard (2017)

kecemasan sosial merupakan rasa takut dan cemas akan evaluasi negatif dari individu lain yang mengarah pada perasaan kekurangan, kebingungan, penghinaan, serta tekanan. Davison, dkk (2014) berpendapat bahwa kecemasan sosial merupakan sebuah perasaan gelisah yang menetap dan irasional terhadap keberadaan individu lain. Kecemasan sosial cenderung lebih banyak ditemukan pada individu berjenis kelamin perempuan dan pada rentang usia sekitar 15 tahun.

Berdasarkan uraian definisi kecemasan sosial di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan khawatir, gelisah, gugup, dan panik yang berlebihan dan terus menerus ketika berada di lingkungan sosial yang baru atau bertemu dengan orang baru, karena memiliki keyakinan akan adanya evaluasi atau penilaian negatif dari individu lain yang mengakibatkan individu memilih untuk menghindar dari lingkungannya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial

Pada umumnya faktor yang mempengaruhi terjadinya suatu hal atau peristiwa, terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ialah faktor yang mempengaruhi berasal dari dalam diri individu, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi berasal dari luar individu, seperti lingkungan sekitar. Rapee (Batadal, 2021) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan sosial ada tiga, yaitu:

a. Cara berpikir (*thinking style*), individu mengalami kesulitan berpikir saat berada dalam situasi yang kurang nyaman. Hal tersebut dikarenakan pikiran individu telah dikuasai oleh rasa cemas.
b. Fokus perhatian (*focusing attention*), individu mengalami kesulitan dalam fokus atau perhatian mudah teralihkan.
c. Penghindaran (*avoidance*), individu cenderung akan menghindar atau memutuskan untuk keluar dari situasi yang membuat individu kurang nyaman.

Hoffman dan DiBartolo (2014) mengemukakan bahwa faktor utama yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan sosial ada tiga, yaitu:

a. Faktor biologis, meliputi genetik, perkembangan otak, dan pubertas.
b. Faktor perkembangan, meliputi gaya kelekatan dan temperamen.
c. Faktor sosial, meliputi pola asuh orang tua, harga diri dan teman sebaya.

Menurut Leary (Prastia dkk., 2023) faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan sosial pada individu, diantaranya:

a. Kesadaran diri akan publik (*Public self consciousness*), individu memiliki kemampuan akan kesadaran lingkungannya, sehingga mengalami perasaan akan adanya pengawasan dan penilaian dari individu lain atau lingkungannya.
b. Kebutuhan akan pengakuan (*Need for approval*), individu memiliki keinginan untuk mendapatkan persetujuan atau pengakuan atas dirinya.
c. Takut akan penilaian negatif (*Fear of negative evaluation*), individu memiliki perasaan takut terhadap keyakinan dirinya yang mempercayai bahwa akan adanya penilaian negatif dari individu lain atas dirinya.
d. Kesepian (*Loneliness*), individu memiliki perasaan emosional yang kurang menyenangkan seperti perasaan terasingkan atau terabaikan.
e. Harga diri (*Self esteem*), individu memiliki keyakinan atas dirinya dalam bertindak atau melakukan suatu hal.
f. Kesulitan sosial yang dipersepsikan secara tidak akurat (*Innaccurately perceived social difficulties*), individu memiliki kekeliruan dalam memperkirakan pernyataan bahwa tindakan yang dilakukan kurang tepat.
g. Kesulitan sosial yang dipersepsikan secara akurat (*Accurately perceived social difficulties*), individu memiliki kekeliruan dalam memperkirakan pernyataan bahwa individu kurang ahli pada suatu tindakan yang dilakukan.
h. Daya tarik fisik yang rendah (*Low physical attractiveness*), individu berpenampilan kurang menarik secara fisik.

i. Standar yang terlalu tinggi untuk evaluasi diri (*Excessively high standars for self evaluation*), individu menetapkan standar dalam kapasitas yang maksimal atas dirinya.

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ialah faktor yang muncul dari dalam diri, seperti aspek kognitif, emosional, psikologis, dan biologis. Faktor eksternal ialah faktor yang muncul dari lingkungan sekitar, seperti dukungan sosial yang rendah, tekanan untuk mendapat pengakuan, serta persepsi negatif terhadap penampilan diri.

3. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

Aspek kecemasan sosial diungkapkan oleh beberapa ahli, Beatty (Hayati, 2018) berpendapat bahwa kecemasan sosial berasal dari tiga aspek, yaitu:

a. Aspek Kognitif, terdapat suatu masalah atau gangguan di dalam pikiran individu. Hal tersebut dapat mempengaruhi perasaan atau emosi individu yang mengalami.
b. Aspek Afektif, munculnya reaksi emosi dalam diri individu yang berupa perasaan depresi atau cemas.
c. Aspek Behavioural, pengungkapan dari komponen perilaku yang dimiliki individu.

Menurut La Greca dan Lopez (Salma, 2019), aspek kecemasan sosial, meliputi:

a. Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif, individu merasa khawatir, cemas, gelisah, terhadap penilaian buruk yang diberikan orang lain.
b. Penghindaran sosial dan perasaan tertekan secara umum, individu akan cenderung meninggalkan atau menghindar dari tempat-tempat yang membuat dirinya merasa kurang nyaman.
c. Penghindaran sosial dan perasaan tertekan terhadap lingkungan yang baru, individu cenderung menghindari lingkungan baru termasuk menghindari orang-orang baru atau orang yang asing bagi individu.

Kaplan dan Sandock (Anita, 2018), mengemukakan pendapatnya tentang aspek kecemasan sosial, yang meliputi:

a. Pengenalan Sensasi Fisiologis, suatu kesadaran terhadap munculnya sensasi fisiologis, seperti jantung berdebar dan tubuh berkeringat.
b. Persepsi Sensorik Psikologis, suatu kesadaran terhadap munculnya sensasi psikologis, yaitu rasa gugup dan takut.
c. Pengenalan Sensasi Kognitif, kecemasan yang terjadi cenderung mampu menyebabkan kebingungan dan distorsi persepsi.

Berdasarkan uraian aspek-aspek kecemasan sosial di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan sosial, meliputi rasa takut akan penilaian orang, penghindaran diri terhadap situasi sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum, serta penghindaran diri dari situasi sosial dan rasa tertekan pada lingkungan baru.

4. Karakteristik Kecemasan Sosial

Menurut Hoffman (2014), karakteristik kecemasan sosial, sebagai berikut:

a. Perasaan takut terhadap evaluasi negatif dari orang lain.
b. Kecemasan berlebih terhadap situasi sosial.
c. Kecemasan berlebihan terlihat pada gejala fisik dan kognitif yang dialami individu, seperti berkeringat, jantung berdebar, gemetar, pemikiran negatif, dan lain sebagainya.
d. Menghindari situasi sosial yang dianggap sebagai penyebab munculnya kecemasan.
e. Pemikiran dan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Rapee (Batadal, 2021) juga menjelaskan bahwa, karakteristik kecemasan sosial, antara lain:

a. Adanya penyimpangan dalam proses penerimaan informasi yang dialami individu.
b. Merasa rendah diri dan tidak berharga.
c. Kecemasan terhadap situasi sosial terlalu berlebihan.
d. Melakukan penghindaran terhadap situasi sosial.

e. Mengalami ketidakmampuan dalam melakukan sebuah penampilan diri.

Berdasarkan karakteristik kecemasan sosial di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik kecemasan sosial meliputi adanya rasa takut yang berlebihan terhadap penilaian buruk yang diberikan orang lain terhadap diri individu, mengalami kecemasan yang berlebihan ketika berada di suatu situasi sosial tertentu, melakukan penghindaran terhadap situasi sosial, dan berpikir negatif serta memberikan penilaian diri yang buruk.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Manusia dikenal sebagai makhluk sosial, tentu dalam keberlangsungan proses hidup manusia tidak dapat dilakukan sendiri. Manusia membutuhkan individu lain dalam proses kehidupan. Salah satu bentuk kebutuhan manusia terhadap individu lain yaitu dukungan. Dukungan dalam hal ini adalah dukungan secara sosial. Dukungan sosial itu sendiri memiliki beragam definisi yang dihasilkan dari pendapat beberapa tokoh. Sarafino (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diterima oleh individu dari suatu kelompok atau individu lain.

Dukungan sosial juga dapat diartikan sebagai interaksi interpersonal, seperti pemberian perhatian emosi, pemberian bantuan instrumental, penyediaan informasi, serta pertolongan dalam bentuk yang lainnya (Sholihin, 2019). Menurut Taylor (2018) dukungan sosial ialah suatu bentuk informasi yang diberikan dari orang-orang yang dicintai sebagai bagian dari hubungan dan kewajiban bersama. Baron & Byrne (2020) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan rasa nyaman yang diberikan oleh teman atau keluarga, baik secara fisik maupun psikologis. Santrock (2012), dukungan sosial merupakan sebuah tanggapan yang diberikan oleh orang tersayang dengan rasa saling menghargai dan menghormati terhadap suatu hubungan dan situasi yang saling bergantung.

Dukungan sosial ini sangat dibutuhkan oleh semua manusia, khususnya remaja. Masa remaja merupakan masa genting atau masa permasalahan mulai muncul. Salah satu permasalahan yang sering muncul pada kalangan remaja adalah sulitnya individu dalam penyesuaian diri kepada individu lain atau lingkungan sekitar. Dukungan sosial inilah memiliki peran yang sangat berharga untuk penyelesaian masalah tentang penyesuaian diri. Dukungan sosial yang paling dekat dengan remaja saat ini adalah dukungan sosial dari teman sebaya.

Teman sebaya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai kawan, sahabat, atau orang yang bekerja sama. Santrock (2012) mengemukakan bahwa teman sebaya adalah anak-anak yang memiliki tingkat usia dan kematangan yang cenderung sama. Desmita (2013) juga mengemukakan bahwa teman sebaya merupakan anak-anak yang berada pada usia dan tingkat kedewasaan yang cenderung sama. Teman sebaya juga dapat diartikan kelompok pergaulan yang memiliki pengaruh sosial yang tinggi dalam mempengaruhi individu lain, baik dari segi usia, hobi, kebiasaan, atau hal-hal lainnya. Teman sebaya memiliki peran penting dalam dukungan sosial untuk anak seusianya.

Dukungan sosial teman sebaya sendiri memiliki definisi suatu dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya dalam bentuk informasi terkait hal yang harus dilakukan oleh remaja untuk dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu dukungan yang diberikan dalam bentuk perhatian emosi, pemberian sikap menghargai, pemberian bantuan instrumental, serta penyediaan informasi yang diberikan oleh teman seusianya (Sholihin, 2019). Rahmawan (2010) berpendapat bahwa dukungan teman sebaya merupakan suatu sumber dukungan sosial yang paling utama bagi remaja, karena mampu memberikan rasa senang, dukungan, dan penerimaan individu, sehingga individu tersebut merasa berharga. Susanti, dkk (2019) berpendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu dukungan yang diberikan oleh teman sebaya yang memiliki kesamaan dalam segi tingkat kedewasaan, usia, maupun status dalam bentuk rasa nyaman,

bantuan, serta kepedulian secara fisik maupun psikis, sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh kelompok sosial. Dukungan sosial teman sebaya juga dapat diartikan sebagai salah satu fungsi dari ikatan sosial, dimana ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas dari hubungan interpersonal.

Berdasarkan uraian pengertian dukungan sosial teman sebaya di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan kepada individu oleh individu lain dalam bentuk perhatian, bantuan, semangat, kasih sayang, dan lain sebagainya, sebagai upaya membantu individu dalam menyelesaikan masalah dan merasa dicintai, dihargai, dihormati, serta berharga dalam hidupnya.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya diungkapkan oleh beberapa tokoh. Sarafino (2011) mengungkapkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya meliputi:

a. Dukungan instrumental, penyediaan materi yang bisa memberikan pertolongan secara langsung, seperti memberi uang atau barang.
b. Dukungan informasional, memberikan saran serta nasehat guna membantu menyelesaikan masalah.
c. Dukungan emosional, memberikan dukungan secara emosi, seperti perhatian dan empati.
d. Dukungan penghargaan, memberikan penilaian positif atas ide-ide, perasaan, dan penampilan individu sebagai bentuk dorongan untuk membantu individu agar lebih maju.
e. Dukungan dari kelompok sosial, menganggap individu lain menjadi bagian dari kelompok.

Menurut House (1981), aspek dukungan sosial teman sebaya, antara lain:

a. Dukungan emosional, berupa kasih sayang, kehangatan, perhatian, rasa percaya, simpati, serta empati.
b. Dukungan penghargaan, berupa penilaian yang positif, dorongan untuk maju, serta memberikan semangat.
c. Dukungan instrumental, berupa meminjamkan uang dan memberi pekerjaan.
d. Dukungan informasi, berupa nasehat, sugesti, informasi, maupun umpan balik terkait kebutuhan.

Taylor (2018), berpendapat bahwa aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya, meliputi:

a. *Tangiable Assistance* (Dukungan Instrumental), dukungan berupa sarana atau bantuan secara langsung, seperti pemberian pelayanan jasa, barang, ataupun uang.
b. *Informational Support* (Dukungan Informasi), dukungan berupa pemberian informasi dan nasehat yang bertujuan untuk menambah wawasan dalam pemecahan masalah.
c. *Emotional Support* (Dukungan Emosional), dukungan berupa pemberian keyakinan bahwa individu berharga, empati, perhatian, kenyamanan, dan keamanan.
d. *Esteem Support* (Dukungan Penghargaan), dukungan berupa pujian atas usaha yang dilakukan dan penguatan atas perilaku positif yang dilakukan.

Berdasarkan uraian aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

C. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial pada Remaja

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas, kemandirian yang meningkat, terjadinya perubahan hubungan sosial, serta meningkatnya intensitas dalam hubungan teman sebaya. Remaja sangat

sensitif pada penerimaan sosial dan evaluasi dari orang lain, sehingga masa ini sangat rentang untuk mengalami kecemasan sosial dibandingkan dengan masa perkembangan yang lainnya.

Kecemasan sosial merupakan interpretasi dari perasaan kurang nyaman, khawatir, gugup, dan panik yang berlangsung terus menerus dan berlebihan pada suatu kondisi sosial tertentu. Kecemasan sosial yang dialami berdampak pada kesejahteraan secara psikologis, yakni menurunnya partisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan menghambat pencapaian secara akademik maupun pengembangan diri. Salah satu faktor eksternal yang dapat meminimalisir munculnya kecemasan sosial adalah dukungan sosial teman sebaya.

Dukungan sosial teman sebaya menurut Sarafino (2011) mencakup dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Upaya teman sebaya dalam memberikan dukungan dapat membantu individu merasa dipahami, dihargai, diterima, serta dapat mengurangi perasaan terisolasi dan ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain.

Teori lain yang membahas tentang keterikatan yaitu Bowly (Cenceng, 2015), menjelaskan bahwa dukungan yang diberikan individu kepada individu lain memiliki hubungan emosional yang dekat, salah satu contohnya teman sebaya. Dukungan sosial dari teman sebaya mampu memberikan rasa aman dan nyaman kepada individu dalam menjelajahi dunia sosial dan perkembangan diri. Bandura (Putri dkk., 2024) menjelaskan bahwa individu dapat membentuk perilaku dan respons emosional melalui observasi dan interaksi dengan lingkungannya. Remaja yang merasa didukung akan merasa lebih berani dalam menghadapi suatu situasi sosial yang dapat menimbulkan munculnya kecemasan.

Beberapa penelitian terdahulu yang mendukung keterkaitan ada dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja diantaranya, penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Wulanyani pada tahun 2019 menunjukkan adanya keterkaitan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima, maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami (Susanti & Wulanyani, 2019). Sholihin (2019) dalam pe(2022)nelitiannya membuktikan bahwa remaja yang mendapatkan

dukungan sosial dari teman sebaya akan cenderung lebih terbuka dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Penelitian Novrelia Nityasari mengemukakan hasil bahwa ada korelasi negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada siswa SMK di Kota Malang (Nityassari, 2019).

Wardani dan Afifah (2022) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa dukungan teman sebaya memiliki korelasi yang negatif dengan kecemasan remaja SMA selama *Covid-19*, artinya siswa yang memiliki dukungan teman sebaya lebih tinggi cenderung akan mengalami kecemasan yang lebih rendah dibandingkan siswa yang kurang memiliki dukungan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Amany dan Maryam (2023) menunjukkan hasil penelitian adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan pada saat ujian bagi siswa SMA N 53 Jakarta.

Chiu, dkk (2021), dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kualitas hubungan sebaya yang baik memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan sosial. Penelitian Mota, dkk (2024) mengemukakan bahwa *peer attachment* yang aman dan kepercayaan pada teman sebaya memiliki hubungan negatif dengan gejala kecemasan sosial. Dalam hal ini, *self-control* menjadi mediator yang signifikan. Shah, dkk (2024) menjelaskan dalam penelitiannya tentang persahabatan yang dekat dan persepsi yang diterima secara sosial pada remaja, dapat digunakan untuk memprediksi tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah dan kesejahteraan yang lebih tinggi di masa dewasa muda.

Penelitian yang dilakukan oleh Yu, dkk pada tahun 2024 menghasilkan dukungan teman sekelas dapat menurunkan hubungan antara tekanan akademik dengan kecemasan sosial. Dukungan ini mampu mengurangi risiko adiksi smartphone yang memperburuk kecemasan sosial. Gill, dkk (2018) melakukan penelitian dengan memperoleh hasil bahwa dukungan teman memiliki andil dalam peningkatan *self-compassion* yang secara tidak langsung menurunkan kecemasan sosial.

Berdasarkan uraian teori dan hasil penelitian terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja. Remaja yang merasa dicintai,

dihargai, dianggap berharga, serta dimengerti cenderung tidak akan mengalami kecemasan sosial yang berarti. Namun, sebaliknya pada remaja yang kurang mendapatkan cinta, kasih sayang, pengakuan, dan penghargaan akan cenderung memiliki kecemasan sosial yang lebih tinggi, sehingga berdampak adanya penghindaran dari lingkungan sosial.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian kerangka teori di atas, penulis menyusun hipotesis penelitian sebagai berikut "ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja". Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima, maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami. Semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diterima, maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan pernyataan eksplisit terkait variabel-variabel yang terlibat dalam setiap pengujian hipotesis. Identifikasi variabel ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam menentukan atau menetapkan rancangan penelitian, serta membuat batasan-batasan penelitian pada suatu variabel (Azwar, 2017).

Variabel penelitian merupakan konsep terkait fenomena yang sedang diteliti. Variabel penelitian terbagi menjadi dua, yaitu variabel bebas (independen) dan variabel tergantung (dependen). Variabel bebas (independen) merupakan suatu variabel penelitian yang variasinya mempengaruhi atau menyebabkan adanya perubahan pada variabel lain. Sedangkan, variabel tergantung (dependen) merupakan suatu variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh dari variabel lain (Azwar, 2017).

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi:

1. Variabel tergantung (dependen) : Kecemasan Sosial (Y)
2. Variabel bebas (independen) : Dukungan Sosial Teman Sebaya (X)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan variabel yang dirumuskan berdasarkan pada ciri atau karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2017). Definisi operasional memiliki tujuan yaitu mendalami definisi secara spesifik guna memudahkan dalam memahami suatu variabel. Definisi operasional dalam penelitian ini, diantaranya :

1. **Kecemasan Sosial**

Kecemasan sosial didefinisikan secara operasional dalam penelitian ini sebagai respons afektif berupa rasa khawatir, gugup, cemas, atau perasaan tidak nyaman yang kuat dan menetap saat berada dalam suatu situasi sosial yang dapat menarik perhatian orang-orang di sekitar dan memicu adanya evaluasi dari orang lain. Kecemasan sosial akan diukur menggunakan alat ukur berupa skala yang telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh Nabila Salma (2019) yaitu skala *Social Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A) yang disusun sebelumnya oleh La Greca dan Lopez (1998). Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan sosial yang meliputi ketakutan terhadap evaluasi yang negatif, penghindaran sosial dan tekanan secara umun, dan penghindaran sosial serta tekanan terhadap lingkungan baru. SAS-A ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sosial yang dialami subjek. Penilaian dari skala ini adalah semakin tinggi perolehan skor subjek maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh subjek, namun sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh subjek.

2. **Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Dukungan sosial teman sebaya didefinisikan secara operasional sebagai pemahaman siswa tentang sejauh mana teman sebayanya dalam memberikan perhatian, nasehat, bantuan, serta kepercayaan dalam konteks interaksi sosial di lingkungan sekolah. Dukungan sosial teman sebaya akan diukur menggunakan alat ukur berupa skala yang telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh Naomi Kaha (2012) yaitu skala *Student Social Support Scale* yang telah disusun sebelumnya oleh Malecki dan Elliott (2002). Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya yang meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi, *Student Social Support Scale* ini digunakan untuk mengukur berbagai aspek dukungan sosial yang diterima subjek dari teman sebayanya. Penilaian dari skala ini adalah semakin tinggi perolehan skor subjek maka semakin tinggi pula dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh

subjek, namun sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah pula dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh subjek.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

1. Populasi

Populasi dalam penelitian didefinisikan sebagai kelompok subjek yang memiliki persamaan pada ciri atau karakteristik yang menjadi pembeda dengan subjek lainnya, serta akan dikenai generalisasi pada hasil penelitiannya (Azwar, 2017). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa/i aktif kelas X dan XI SMA Negeri 1 Tegal, dengan karakteristik berusia 15 hingga 18 tahun. Jumlah siswa/i kelas X dan XI secara keseluruhan ada 710 siswa.

Tabel 1. Populasi

No.	Kelas	Jumlah
1.	X.1	36
2.	X.2	36
3.	X.3	36
4.	X.4	36
5.	X.5	36
6.	X.6	35
7.	X.7	35
8.	X.8	36
9.	X.9	35
10.	X.10	35
11.	XI.1	35
12.	XI.2	35
13.	XI.3	36
14.	XI.4	34
15.	XI.5	36
16.	XI.6	35
17.	XI.7	36
18.	XI.8	36
19.	XI.9	35
20.	XI.10	36
Total		**710**

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian subjek yang termasuk dalam populasi penelitian, dimana subjek memiliki ciri atau karakteristik yang sesuai, sehingga dapat dijadikan sumber penelitian (Azwar, 2017). Sampel pada penelitian ini merupakan sebagian dari jumlah populasi, yaitu 249 siswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling*, dengan cara *cluster random sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara probabilitas, dimana subjek atau unsur dalam populasi penelitian memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sebagai sampel (Azwar, 2017). Metode *cluster random sampling* merupakan cara yang dilakukan dalam pengambilan sampel dengan melakukan randomisasi pada kelompok subjek (Azwar, 2017).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan alat pengumpulan data berupa skala. Menurut Azwar (2021) skala merupakan alat pengumpulan data yang disajikan dalam bentuk format tulis dan berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang sesuai dengan indikator perilaku yang bertujuan untuk mengukur variabel-variabel tertentu melalui respons dalam pertanyaan atau pernyataan tersebut.

Dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala kecemasan sosial dan skala dukungan sosial teman sebaya.

1. Skala Kecemasan Sosial

Penelitian ini akan menggunakan alat ukur skala *Social Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A) yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (1998), diadaptasi dan diterjemahkan oleh Nabila Salma (2019). Skala ini mengacu pada teori La Greca dan Lopez yang mengungkapkan bahwa aspek-aspek kecemasan sosial terbagi menjadi tiga aspek, yaitu ketakutan terhadap evaluasi yang negatif, penghindaran sosial dan tekanan secara umum, serta penghindaran sosial dan tekanan terhadap lingkungan baru.

Tabel 2. *Blue Print* Skala Kecemasan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aitem
		Favourable
1	Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif	8
2	Penghindaran sosial dan perasaan tertekan secara umum	4
3	Penghindaran sosial dan perasaan tertekan terhadap lingkungan baru	6
Total		**18**

Skala kecemasan sosial disusun hanya dengan kalimat yang mendukung (*favourable*), karena untuk menjaga konsistensi internal skala, kejelasan, ketepatan respons, dan memudahkan dalam analisis psikometrik. Skala ini terdiri dari 18 aitem. Setiap aitem memiliki lima alternatif pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak Sesuai (STS). Pemberian skor pada masing-masing jawaban didasarkan pada pernyataan yang mendukung (*favourable*), diantaranya SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1.

2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Penelitian ini akan menggunakan alat ukur skala *Student Social Support Scale* yang dikemukakan oleh Malecki dan Elliott (2002), diadaptasi dan diterjemahkan oleh Naomi Kaha (2012). Skala ini mengacu pada teori House (1981) yang mengungkapkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya terbagi menjadi empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Tabel 3. *Blue Print* Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		Favourable	***Unfavourable***	
1	Dukungan emosional	5	0	5
2	Dukungan penghargaan	5	0	5
3	Dukungan instrumental	4	1	5
4	Dukungan informasi	2	3	5
Total		**16**	**4**	**20**

Skala dukungan sosial teman sebaya disusun dalam bentuk kalimat mendukung (*favourable*) dan kalimat tidak mendukung (*unfavourable*) yang terbagi dalam 20 aitem. Setiap aitem memiliki lima alternatif pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak Sesuai (STS). Pemberian skor pada masing-masing jawaban yang didasarkan pada pernyataan yang mendukung (*favourable*), yaitu SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan, skor pada masing-masing jawaban yang didasarkan pada pernyataan yang tidak mendukung (*unfavourable*), yaitu SS = 1, S = 2, N = 3, TS = 4, STS = 5.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan penggambaran dari keakuratan suatu informasi. Azwar (2015) mengungkapkan bahwa validitas merupakan penggambaran sejauh mana keakuratan suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Peneliti menggunakan salah satu tipe validitas pada penelitian ini yaitu validitas isi. Validitas isi merupakan tipe validitas yang penilaiannya dilakukan melalui pengujian kelayakan isi tes dengan analisis rasional. Analisis rasional tersebut dilakukan oleh ahli yang berkompeten atau dikenal dengan istilah *expert judgment*. Dalam penelitian ini, *expert judgment* adalah dosen pembimbing peneliti.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan pengujian yang menggambarkan sejauh mana aitem yang digunakan mampu membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki atribut dengan individu atau kelompok yang tidak memiliki atribut (Azwar, 2017). Uji ini mengukur koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor total.

Batasan kriteria untuk pemilihan aitem didasarkan pada korelasi aitem total yaitu $r_{ix} > 0{,}30$. Seluruh aitem dianggap memuaskan apabila koefisien korelasi minimum mencapai 0,30. Aitem yang memiliki koefisien korelasi kurang dari 0,30 maka dianggap aitem tersebut berdaya beda rendah. Namun,

apabila jumlah aitem yang lolos tidak memenuhi angka harapan, maka dapat diturunkan batasan kriteria menjadi 0,25 (2021). Skor uji daya beda aitem ini dapat dihitung melalui program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25 *for windows*.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabel merupakan suatu alat ukur yang mampu menghasilkan data dengan tingkat reliabilitas yang tinggi. Koefisien reliabilitas berada pada kisaran 0,00 sampai dengan 1,00. Hal tersebut memiliki makna, semakin mendekati 1,00 maka koefisien reliabilitasnya dapat dikatakan reliabel (Azwar, 2021). Dalam penelitian ini, untuk mendapatkan skor reliabel pada seluruh aitem menggunakan penghitungan metode *Alpha Cronbach* pada program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25 *for windows*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *product moment*, yang dikemukakan oleh Karl Pearson. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja. Proses perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian merupakan langkah awal dari suatu proses penelitian. Langkah ini biasanya dilakukan untuk merencanakan dan mempersiapkan proses penelitian yang akan dilakukan, dengan harapan penelitian yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar. Langkah awal yang dilakukan peneliti adalah memilih dan menetapkan lokasi penelitian yang sesuai dengan karakteristik populasi yang diharapkan.

Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Tegal berjumlah 11 sekolah, yang terbagi menjadi 6 SMA Negeri dan 5 SMA Swasta. Peneliti memilih dan menetapkan SMA Negeri 1 Tegal sebagai lokasi penelitian yang merujuk pada kesesuaian karakteristik populasi yang diharapkan. SMA Negeri 1 Tegal merupakan sebuah institusi yang bergerak dalam bidang pendidikan dengan berdedikasi mencetak generasi bangsa yang cerdas, berkarakter kuat, dan siap menghadapi tantangan global di masa depan. SMA Negeri 1 Tegal beralamat di Jl. Menteri Supeno No. 16, Kelurahan Slerok, Kecamatan Tegal Timur, Kota Tegal, Jawa Tengah.

SMA Negeri 1 Tegal merupakan salah satu SMA terbaik yang ada di Kota Tegal. SMA Negeri 1 Tegal berdiri sejak 1 Agustus 1958. Kurikulum yang diterapkan dalam proses pendidikan di SMA Negeri 1 Tegal adalah Kurikulum Merdeka. SMA Negeri 1 Tegal memiliki 29 rombel (rombongan belajar) yang terdiri dari 10 kelas X, 10 kelas XI, dan 9 kelas XII. Guru dan tenaga pendidik di SMA Negeri 1 Tegal berjumlah 66 orang. Sarana prasarana yang tersedia meliputi, 29 ruang kelas, 2 ruang perpustakaan, 11 ruang laboratorium, 1 ruang pimpinan, 1 ruang guru, 2 ruang ibadah, 1 ruang UKS, 5 toilet, 1 gudang, 1 ruang Tata Usaha (TU), 1 ruang konseling, 1 ruang OSIS, dan 5 ruang bangunan.

Langkah selanjutnya, peneliti melakukan dua tahap sekaligus, yaitu melakukan wawancara secara acak kepada beberapa siswa dengan tujuan untuk mengetahui permasalahan kecemasan sosial yang terkait dengan dukungan sosial teman sebaya. Kemudian, peneliti mengajukan permintaan validasi terkait data siswa kepada pihak Tata Usaha (TU) untuk mengetahui jumlah siswa yang benar, sebagai rujukan penetapan populasi dan sampel penelitian. Penelitian ini melibatkan seluruh siswa aktif SMA Negeri 1 Tegal. Populasi yang digunakan berjumlah 710 yang terbagi menjadi 356 siswa kelas X dan 354 siswa kelas XI.

Adapun pertimbangan yang menjadi alasan peneliti memilih SMA Negeri 1 Tegal sebagai lokasi penelitian, sebagai berikut:

a. Karakteristik subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian.
b. Jumlah subjek yang memenuhi untuk digunakan penelitian.
c. SMA Negeri 1 Tegal telah memberikan izin dan dukungan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
d. Terdapat permasalahan mengenai kecemasan sosial di SMA Negeri 1 Tegal

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan dan pelaksanaan merupakan langkah lanjutan dari proses orientasi kancah penelitian. Langkah ini dilakukan untuk mempermudah peneliti, meminimalisir kesalahan, dan meminimalisir hambatan yang terjadi pada proses penelitian. Persiapan dan pelaksanaan penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap, diantaranya:

a. Persiapan Perizinan

Persiapan perizinan merupakan langkah awal pada proses persiapan dan pelaksanaan penelitian. Peneliti mengajukan permohonan surat izin penelitian kepada pihak Tata Usaha (TU) Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA). Kemudian, pihak TU Fakultas Psikologi UNISSULA mengeluarkan surat permohonan izin penelitian dengan nomor surat 809 /C.1/Psi-SA/V/2025. Peneliti menyerahkan surat permohonan izin penelitian yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tegal, melalui pihak Tata Usaha (TU) SMA Negeri 1 Tegal. Surat

tersebut kemudian ditindaklanjuti kepada pihak Waka Kurikulum SMA Negeri 1 Tegal. Setelah diizinkan oleh Waka Kurikulum, peneliti melanjutkan tahap selanjutnya pada proses persiapan dan pelaksanaan penelitian.

b. Penyusunan Alat Ukur

Peneliti membutuhkan alat ukur yang digunakan sebagai media pengumpulan data. Alat ukur disusun berdasarkan penjabaran dari suatu variabel. Pada penelitian ini, ada dua alat ukur yang digunakan, yaitu skala kecemasan sosial dan skala dukungan sosial teman sebaya. Setiap aitem yang disusun pada skala memiliki pernyataan yang mendukung (*favourable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavourable*).

Setiap pernyataan memiliki lima alternatif jawaban, yaitu "Sangat Sesuai (SS)", "Sesuai (S)", "Netral (N)", "Tidak Sesuai (TS)", dan "Sangat Tidak Sesuai (STS)". Skor yang dihasilkan dari lima alternatif jawaban pada setiap pernyataan yang mendukung (*favourable*) yaitu skor 5 untuk yang memilih jawaban "Sangat Sesuai (SS)", skor 4 untuk yang memilih jawaban "Sesuai (S)", skor 3 untuk yang memilih "Netral (N)", skor 2 untuk yang memilih "Tidak Sesuai (TS)", dan skor 1 untuk yang memilih jawaban "Sangat Tidak Sesuai (STS)". Sedangkan, skor untuk setiap alternatif jawaban pada pernyataan yang tidak mendukung (*unfavourable*) adalah skor 1 untuk yang memilih jawaban "Sangat Sesuai (SS)", skor 2 untuk yang memilih jawaban "Sesuai (S)", skor 3 untuk yang memilih "Netral (N)", skor 4 untuk yang memilih "Tidak Sesuai (TS)", dan skor 5 untuk yang memilih jawaban "Sangat Tidak Sesuai (STS)".

Skala penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi:

1) *Social Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A)

Penyusunan *Scale Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A) didasarkan pada tiga aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (1998). Pada penelitian ini, peneliti mengadaptasi hasil terjemahan SAS-A dari Nabila Salma (2019). SAS-A tersusun dari 18 aitem yang berisi pernyataan-pernyataan yang mendukung

(*favourable*). Alat tes ini memiliki reliabilitas sebesar 0,897 dengan menggunakan uji *Alpha Cronbach*.

Tabel 4. Distribusi Sebaran Aitem Skala *Social Anxiety Scale for Adolescent*

No	Aspek	Aitem	Jumlah
		Favourable	
1	Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
2	Penghindaran sosial dan perasaan tertekan secara umum	15, 16, 17, 18	4
3	Penghindaran sosial dan perasaan tertekan terhadap lingkungan baru	9, 10, 11, 12, 13, 14	6
	Total	**18**	**18**

2) *Student Social Support Scale*

Penyusunan *Student Social Support Scale* didasarkan pada empat aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh House (1981). Skala ini pertama kali disusun oleh Malecki dan Elliott (2002), kemudian diadaptasi dan diterjemahkan oleh Naomi Kaha (2012). *Student Social Support Scale* tersusun dari 20 aitem yang berisi pernyataan-pernyataan yang mendukung (*favourable*) dan pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Alat tes ini memiliki reliabilitas sebesar 0,749 dengan menggunakan uji *Alpha Cronbach*.

Tabel 5. Distribusi Sebaran Aitem Skala *Student Social Support Scale*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favourable	***Unfavourable***	
1	Dukungan emosional	1, 2, 3, 4, 5		5
2	Dukungan penghargaan	6, 7, 8, 9, 10		5
3	Dukungan instrumental	12, 13, 14, 15	11	5
4	Dukungan informasi	16, 20	17, 18, 19	5
	Total	**16**	**4**	**20**

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui kualitas dari alat ukur yang digunakan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala, diantaranya skala *Social Anxiety Scale for Adolescent* dan skala *Student Support Scale*. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 9 – 15 Mei 2025. Proses uji coba alat ukur yang dilakukan melalui penyebaran skala yang dikemas dalam bentuk *google form* (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEox1HJ6Etd4-cPCKX9Rves-gYtpn3HprAZCSRNq2IP1eUsg/viewform?usp=header).

Peneliti menyebarkan link *google form* dalam bentuk *barcode* yang kemudian dibagikan kepada masing-masing siswa. Dalam uji coba alat ukur, peneliti menyebarkan skala pada 8 kelas dengan jumlah total siswa 282. Namun, skala tersebut hanya terisi oleh 257 siswa. Setelah proses penyebaran skala, dilakukan pemberian skor sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan dianalisis menggunakan program SPSS versi 25.

Tabel 6. Data Siswa Sampel Tryout

No	Kelas	Jumlah Total Siswa	Jumlah yang Mengisi
1	X.2	36	28
2	X.4	36	29
3	X.6	35	34
4	X.9	35	35
5	X.10	35	30
6	XI.1	35	33
7	XI.2	35	33
8	XI.9	35	35
Total		**282**	**257**

d. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah melakukan uji daya beda aitem dan menghitung estimasi koefisien reliabilitas pada skala *Social Anxiety Scale for Adolescent* dan *Student Social Support Scale*. Uji daya beda aitem ini dilakukan untuk mengetahui aitem yang memiliki daya beda rendah dan daya beda tinggi. Apabila hasil analisis mengungkapkan aitem memiliki daya beda rendah, maka aitem tersebut digugurkan. Batas

kriteria dalam uji daya beda aitem yaitu $r_{ix} \geq 0{,}30$. Namun, apabila aitem yang memiliki daya beda tinggi belum memenuhi syarat, maka batas kriteria uji daya beda bisa diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2021). Berikut hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala :

1. Skala *Social Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A)

   Hasil uji daya beda aitem terhadap 257 responden pada skala SAS-A dengan jumlah 18 aitem, memperoleh hasil daya beda aitem yang tinggi pada seluruh aitem yang ada. Berdasarkan hasil analisis diperoleh daya beda aitem berkisar pada 0,304 sampai 0,624. Estimasi reliabilitas untuk skala SAS-A memperoleh hasil 0,884 untuk 18 aitem. Hasil penghitungan tersebut menggunakan metode *Alpha Cronbach*, dimana apabila hasil pengukuran lebih dari 0,60 maka aitem tersebut dianggap reliabel.

Tabel 7. Sebaran Daya Beda Aitem pada Skala *Social Anxiety Scale for Adolescent*

No	Aspek	Aitem	Jumlah	
		Favourable	**Daya beda tinggi**	**Daya beda rendah**
1	Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8	0
2	Penghindaran sosial dan perasaan tertekan secara umum	15, 16, 17, 18	4	0
3	Penghindaran sosial dan perasaan tertekan terhadap lingkungan baru	9, 10, 11, 12, 13, 14	6	0
Total		**18**	**18**	**0**

2. Skala *Student Social Support Scale*

   Hasil uji daya beda aitem terhadap 257 responden pada skala *Student Social Support Scale* dengan jumlah 20 aitem, diperoleh 19 aitem dengan daya beda tinggi dan 1 aitem dengan daya beda rendah. Berdasarkan hasil analisis untuk daya beda tinggi bergerak di sekitar 0,311 sampai 0,713. Estimasi reliabilitas skala *Student Social Support*

Scale yang diukur menggunakan metode *Alpha Cronbach* menghasilkan nilai 0,899 dari 19 aitem. Oleh karena itu, aitem-aitem tersebut dapat dianggap reliabel.

Tabel 8. Sebaran Daya Beda Aitem pada Skala *Student Social Support Scale*

No	Aspek	Aitem		Jumlah	
		Favourable	***Unfavourable***	**Daya beda tinggi**	**Daya beda rendah**
1	Dukungan emosional	1, 2, 3, 4, 5		5	0
2	Dukungan penghargaan	6, 7, 8, 9, 10		5	0
3	Dukungan instrumental	12, 13, 14, 15	11	5	0
4	Dukungan informasi	16, 20	17, 18*, 19	4	1
Total		**16**	**4**	**19**	**1**

Keterangan (*) = Aitem yang memiliki daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Berdasarkan hasil uji coba terdapat aitem yang memiliki daya beda tinggi dan daya beda rendah. Aitem yang memiliki daya beda tiggi akan digunakan untuk penelitian, sedangkan aitem dengan daya beda rendah tidak digunakan. Berikut susunan penomoran baru pada skala *Student Social Support Scale* :

Tabel 9. Sebaran Penomoran Baru pada Aitem Skala *Student Social Support Scale*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favourable	***Unfavourable***	
1	Dukungan emosional	1, 2, 3, 4, 5		5
2	Dukungan penghargaan	6, 7, 8, 9, 10		5
3	Dukungan instrumental	12, 13, 14, 15	11	5
4	Dukungan informasi	16, 20 (19)	17, 18*, 19 (18)	5
Total		**16**	**4**	**20**

Keterangan (..) = nomor aitem baru pada skala *Student Social Support Scale*

B. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan penelitian setelah penyebaran uji coba alat ukur. Hal ini dilakukan untuk dapat memastikan aitem-aitem yang layak digunakan untuk penelitian dan diharapkan menghasilkan data yang valid dan reliabel. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 – 20 Mei 2025. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Peneliti melakukan penelitian dengan masuk ke kelas-kelas yang sudah dipilih secara acak, seperti halnya saat uji coba alat ukur, penyebaran kuesioner dilakukan dengan membagikan *barcode* yang berisi link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdpS39XwX-7uQX0rqozns4zbZKjvxzJswItQt8Bo5yvMxzYLQ/viewform?usp=header kepada masing-masing siswa.

Tabel 10. Data Siswa Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Total Siswa	Jumlah yang Mengisi
1	X.7	35	35
2	XI.3	36	31
3	XI.4	34	23
4	XI.6	35	31
Total		**140**	**120**

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Setelah menyelesaikan rangkaian penelitian, peneliti melakukan uji analisis dari data yang didapat selama proses penelitian. Langkah awal uji analisis data yaitu dengan melakukan uji asumsi. Uji asumsi terbagi menjadi beberapa pengujian, diantaranya yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Berikut penjabaran dari hasil uji asumsi :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data. Penelitian ini menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z* yang terdapat dalam program SPSS versi 25.0. Data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila nilai signifikansinya > 0,05.

Namun, apabila nilai signifikansinya < 0,05 maka data tersebut tidak terdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas, sebagai berikut :

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variable	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	sig	*p*	Ket
Kecemasan sosial	54,63	12,177	0,073	0,175	> 0,05	Normal
Dukungan sosial teman sebaya	70,43	10,637	0,063	0,200	> 0,05	Normal

Hasil uji normalitas pada tabel di atas menunjukkan nilai *Kolmogorov Smirnov Z* pada skala kecemasan sosial sebesar 0,073 dengan signifikansi 0,175 (> 0,05), artinya data terdistribusi normal. Sedangkan, pada skala dukungan sosial teman sebaya nilai *Kolmogorov Smirnov Z* sebesar 0,063 dengan signifikansi 0,200 (>0,05), maka data juga terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Suatu variabel penelitian dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear, apabila variabel tersebut memiliki *sig. Deviation from linearity* > 0,05.

Hasil uji linear yang dilakukan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan variabel kecemasan sosial pada remaja menunjukkan nilai F_{linear} sebesar 1.408 dengan signifikansi sebesar 0,100 (*sig. Deviation from linearity* > 0.05). Berdasarkan hasil uji linearitas maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau tidak. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*, untuk membuktikan hipotesis yang ada. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa r_{xy} = -0,231 dengan tingkat

signifikansinya 0,011 (p<0,05). Artinya, hipotesis yang dirancang diterima dan menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan sosial pada remaja.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi variabel dilakukan untuk memberikan deskripsi mengenai data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan kategori normatif subjek dengan model distribusi normal yang berdasarkan pada asumsi bahwa skor subjek dalam kelompok merupakan perkiraan skor subjek dalam populasi hipotetik dan skor subjek pada populasi berdistribusi normal. Standar dalam distribusi normal terbagi menjadi enam bagian atau enam satuan deviasi standar, artinya tiga bagian beranda negatif yang terletak disebelah kiri dan tiga lainnya bertanda positif berada di sebelah kanan (Azwar, 2015). Standar kategori yang digunakan dalam penelitian ini adalah lima standar kategori, diantaranya:

Tabel 12. Norma Kategorisasi

Rentang Skor	Kategori
$\mu + 1{,}5\sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0{,}5\sigma < X \leq \mu + 1{,}5\sigma$	Tinggi
$\mu - 0{,}5\sigma < X \leq \mu + 0{,}5\sigma$	Sedang
$\mu - 1{,}5\sigma < X \leq \mu - 0{,}5\sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1{,}5\sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean Hipotetik; σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Kecemasan Sosial

Skala kecemasan sosial memiliki 18 aitem dengan rentang skor 1 sampai 5. Berdasarkan rentang nilai tersebut, maka skor minimum diperoleh 18 (18 x 1), skor maksimum diperoleh 90 (18 x 5), rentang skor diperoleh 72 (90 – 18), skor standar deviasi diperoleh 14,4 ((90-18) : 5), serta skor *mean* hipotetik diperoleh 54 ((90 + 18) : 2).

Deskripsi hasil skor empirik yang diperoleh pada skala kecemasan sosial melalui penghitungan SPSS yaitu skor minimum diperoleh 22, skor maksimum diperoleh 83, skor standar deviasi diperoleh 12,17731, serta skor *mean* empirik diperoleh 54,6250.

Tabel 13. Deskripsi Statistik Skala Kecemasan Sosial

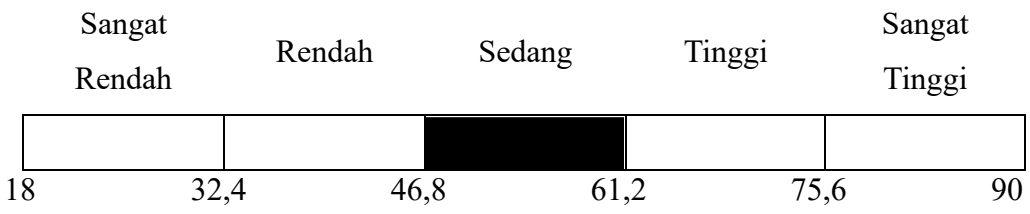
	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	22	18
Skor maksimum	83	90
Mean (M)	54,63	54
Standar Deviasi (SD)	12,18	14,4

Berdasarkan hasil penghitungan statistik pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil rentang skor yang diperoleh subjek berada pada kategori sedang yaitu 54,63. Berikut tabel norma kategorisasi sebagai deskripsi data variabel:

Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kecemasan Sosial

Norma	Frekuensi	Presentase	Kategorisasi
$75,6 < X$	5	4,2%	Sangat Tinggi
$61,2 < X \leq 75,6$	32	26,7%	Tinggi
$46,8 < X \leq 61,2$	56	46,7%	Sedang
$32,4 < X \leq 46,8$	23	19,2%	Rendah
$X \leq 32,4$	4	3,3%	Sangat Rendah
Total	**120**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas dapat diuraikan bahwa ada 5 individu (4,2%) yang termasuk kategori sangat tinggi, 32 individu (26,7%) dalam kategori tinggi, 56 individu (46,7%) dalam kategori sedang, 23 individu (19,2%) dalam kategori rendah, dan 4 individu (3,3%) dalam kategori sangat rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa/i SMA Negeri 1 Tegal mengalami kecemasan sosial dalam kategori sedang, artinya kecemasan sosial yang dialami oleh siswa cukup berarti, namun belum tergolong berat atau merujuk pada gangguan klinis. Berikut gambaran norma kategorisasi kecemasan sosial dalam bentuk bagan:



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Sosial

2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya memiliki 19 aitem dengan rentang skor 1 sampai 5. Berdasarkan rentang nilai tersebut, maka skor minimum diperoleh 19 (19 x 1), skor maksimum diperoleh 95 (19 x 5), rentang skor diperoleh 76 (95 – 19), skor standar deviasi diperoleh 15,2 ((95-19) : 5), serta skor *mean* hipotetik diperoleh 57 ((95 + 19) : 2).

Deskripsi hasil skor empirik yang diperoleh pada skala kecemasan sosial melalui penghitungan SPSS yaitu skor minimum diperoleh 33, skor maksimum diperoleh 93, skor standar deviasi diperoleh 10,6366, serta skor *mean* empirik diperoleh 70,4250.

Tabel 15. Deskripsi Statistik Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	33	19
Skor maksimum	93	95
Mean (M)	70,43	57
Standar Deviasi (SD)	10,64	15,2

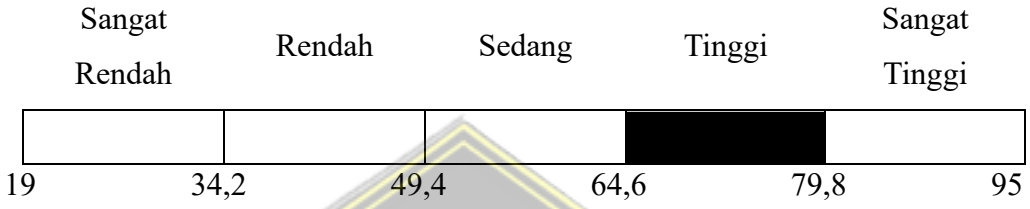
Berdasarkan hasil penghitungan statistik pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil rentang skor yang diperoleh subjek berada pada kategori tinggi yaitu 70,43. Berikut tabel norma kategorisasi sebagai deskripsi data variabel:

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Norma	Frekuensi	Presentase	Kategorisasi
79,8 < X	20	16,7%	Sangat Tinggi
64,6 < X ≤ 79,8	67	55,8%	Tinggi
49,4 < X ≤ 64,6	29	24,2%	Sedang
34,2 < X ≤ 49,4	3	2,5%	Rendah
X ≤ 34,2	1	0,8%	Sangat Rendah
Total	**120**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas dapat diuraikan bahwa ada 20 individu (16,7%) yang termasuk kategori sangat tinggi, 67 individu (55,8%) dalam kategori tinggi, 29 individu (24,2%) dalam kategori sedang, 3 individu (2,5%) dalam kategori rendah, dan 1 individu (0,8%) dalam kategori sangat rendah. Hasil ini

mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa/i SMA Negeri 1 Tegal mendapatkan dukungan sosial teman sebaya dalam kategori tinggi, artinya dukungan sosial teman sebaya yang diterima mampu membuat individu memiliki persepsi yang positif dan kuat terhadap keberadaan, kualitas, serta konsistensi dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebayanya. Berikut gambaran norma kategorisasi kecemasan sosial dalam bentuk bagan:



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada siswa/i SMA Negeri 1 Tegal. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini memperoleh nilai r_{xy} sebesar -0,231, dengan signifikansinya 0,011 ($p<0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja diterima. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novrelia Nityasari (2019) tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada remaja SMK di Kota Malang. Temuan pada penelitian tersebut mengungkap bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan, dibuktikan melalui hasil uji hipotesis yang memperoleh nilai signifikansi 0,017 ($p<0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa individu yang mampu menjalin hubungan baik dengan teman sebayanya cenderung memiliki peluang besar dalam penerimaan dukungan sosial, sehingga kecil kemungkinan untuk mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan perasaan khawatir, gugup, panik, dan kurang nyaman yang terjadi terus menerus dan berlebihan pada suatu situasi sosial. Clark dan Wills (2010) mengemukakan bahwa kecemasan sosial dapat terjadi karena adanya keyakinan negatif terhadap diri sendiri, melakukan pengamatan diri berlebihan, dan perilaku penghindaran. Kecemasan sosial pada remaja merupakan permasalahan yang sering terjadi dikarenakan masa remaja merupakan masa pembentukan identitas diri dan berhubungan sosial.

Remaja yang mengalami kecemasan sosial sering merasa takut akan dipermalukan, ditolak, atau dihakimi dalam interaksi sosial, sehingga individu cenderung menghindari suatu situasi sosial tertentu. Remaja juga sangat mudah dipengaruhi oleh penerimaan sosial dan penilaian dari teman sebaya. Tekanan untuk dapat memenuhi standar sosial dan perasaan takut tidak diterima merupakan hal-hal yang memperkuat terjadinya kecemasan sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh La Greca dan Horison (Liu dkk., 2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya secara signifikan dapat menurunkan gejala kecemasan sosial yang terjadi karena dukungan tersebut mampu menciptakan rasa aman dan percaya diri dalam melakukan interaksi sosial.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan sebuah upaya yang dilakukan individu untuk membantu individu lain dalam mengatasi permasalahan di lingkungan sosial. Bentuk dukungan sosial teman sebaya dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informasi (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan sosial, yaitu sebagai *buffer* (penyangga) kecemasan sosial. Hal ini dapat diartikan bahwa remaja yang mengalami perasaan cemas dalam suatu situasi sosial, namun memiliki lingkungan teman sebaya yang suportif dapat menjadi upaya untuk mengurangi intensitas kecemasan yang dialami.

Remaja yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa lebih berani untuk berinteraksi, mencoba hal baru, dan cenderung tidak memiliki rasa takut atau khawatir terhadap penilaian negatif yang diberikan oleh individu lain. Namun, apabila terjadi sebaliknya remaja kurang mendapatkan dukungan sosial akan memperkuat perasaan terisolasi dan memperburuk gejala kecemasan sosial yang

terjadi. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang aman, terbuka, dan inklusif di kalangan teman sebaya sangat penting untuk membantu remaja yang mengalami kecemasan sosial dalam pengembangan kompetensi sosial dan emosionalnya.

F. Kelemahan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan kelemahan dalam penelitian, yaitu peneliti tidak membuat batasan secara spesifik tentang situasi kecemasan sosial.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat membuktikan hipotesis yang dirumuskan yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh remaja, maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dialami oleh remaja. Semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh remaja, maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami oleh remaja.

B. Saran

1. **Bagi Siswa SMA**

   Siswa diharapkan mampu memanfaatkan dukungan sosial yang diberikan teman sebayanya sebagai ruang aman untuk berlatih keterampilan sosial. Siswa juga dapat menjadikan interaksi dengan teman sebaya sebagai sarana untuk mengurangi rasa cemas dan belajar menghadapi situasi sosial secara bertahap.

2. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Peneliti selanjutnya diharapkan yang dapat membahas lebih dalam tentang isu kecemasan sosial dengan faktor lain yang mempengaruhi seperti pola pikir dan keyakinan, gaya kelekatan, pola asuh orang tua, dan variabel relevan lainnya. Hal ini dilakukan dengan harapan dapat memperkaya wawasan serta memberikan kontribusi yang lebih luas dalam pengembangan pengetahuan di bidang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Aleeya, A., & Suhesti, A. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Jendela Pendidikan*, *5*(2), 406–417.

Anita, M. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Anestesi Umum di RSUD Sleman Yogyakarta. *Jurnal info kesehatan*, *4*(2), 2–3.

Aprilia, B. S. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Akhir Pada Mahasiswa Sekolah Kedinasan. *USM Science*, *75*(17), 399–405.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (2 ed.). Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi III* (III). Pustaka Belajar.

Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2020). *Psikologi Sosial (Jilid 2) (Edisi 13)*. Erlangga.

Batadal, I. (2021). Self Control Dalam Menekan Perilaku SOcial Anxiety Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, *10*(December), 44–45.

Bulan, A. (2023). *Kegiatan Operasional Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan di Kampung KB*. bkkbn.

Cenceng. (2015). Perilaku Kelekatan Pada Anak Usia Dini (Perspektif John Bowlby). *Lentera*, *IXX*(2), 141–153.

Chiu, K., Clark, D. M., & Leigh, E. (2021). Prospective associations between peer functioning and social anxiety in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *279*, 650–661. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.055

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice*.

Damayanti, R., Hamid, H., & Ismail, I. (2023). Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan di Kota Makassar Ditinjau dari Locus of Control. *Journal of Correctional Issues*, *6*(2), 285–296.

Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2014). *Psikologi Abnormal Edisi Ke-9*.

Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*.

Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, *69*, 163–174.

https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004

Hayati, S. I. (2018). *Hubungan Gaya Kelekatan Dan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Di Sekolah Sma Negeri 14 Medan Tesis*. 1–74.

Hofmann, S. G., & Dibartolo, P. . (2014). *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives: Third Edition*.

Hooley, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K., & Mineka, S. (2018). *Psikologi Abnormal Edisi 17* (17 ed.). Salemba Humanika.

House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*.

Kaha, N. (2012). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Hubungan Orangtua-Remaja sebagai Prediktor Identitas Diri Siswa SMA Kristen 1 Salatiga. *Magister Sains Psikologi Program Pascasarjana UKSW*, 116.

Kosanke, R. M. (2019). *Gambaran Pengalaman Psikologis Remaja Yang Mengalami Perceraian Orangtua pada Masa Kecil*. 13–36.

La Greca, A., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *26*, 83–94.

Liu, X., Qian, W., Liang, P., Xie, T., & Wang, J. (2022). The relationship between peer victimization and social anxiety among adolescents: a moderated mediation model with cognitive flexibility and affect intensity. *Psychology, Health & Medicine*, *27*(3), 663–675. https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1971729

Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, *39*(1), 1–18. https://doi.org/10.1002/pits.10004

Maryam, R. I. S. A., & Sovitriana, R. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas XI SMAN 53 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora*, *7*(3), 159–165. https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3370

Miers, A. C., Blöte, A. W., De Rooij, M., Bokhorst, C. L., & Westenberg, P. M. (2013). Trajectories of social anxiety during adolescence and relations with cognition, social competence, and temperament. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *41*(1), 97–110. https://doi.org/10.1007/s10802-012-9651-6

Mota, C. P., Mateus, D., Relva, I. C., & Costa, M. (2024). Peer Attachment and Self-Control: Implication on Social Anxiety in Young Adults. *Social Sciences*, *13*(9), 445. https://doi.org/10.3390/socsci13090445

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah, Edisi Ke-Sembilan Jilid I*. Erlangga.

Nityassari, N. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan Remaja di SMK Kesehatan Adi Husa Kota Malang*.

Novianti, E., Aminah, I., & Tobing, D. L. (2023). Kecemasan Sosial pada Remaja yang Mengalami Perundungan di Desa Ragajaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *15*(1), 13–17. https://doi.org/10.52022/jikm.v15i1.238

Papalia, R. D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development 11th (eleventh) edition*.

Prastia, T. A., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*, *2*(4), 951–958. https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/847

Putri, K. Y., Neviyarni, & Nirwana, H. (2024). Pandangan Teori Belajar Sosial Kognitif Albert Bandura. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, *2*(3), 1163–1167.

Rahmanda, R. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Menghadapi Presentasi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau*.

Rahmawan, T. (2010). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Hardiness Remaja Di Panti Asuhan Putra Muhammadiyah*. 176.

Richard, T. A. (2017). *What is it like to live with social anxiety?* Social Anxiety Institute. https://socialanxietyinstitute.org/living-with-social-anxiety

Salma, N. (2019). *Hubungan Antara Kelekatan Orangtua Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja*.

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial Interaction Seventh Edition*.

Sari, M. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Konsep Diri Peserta Didik Kelas VIII D Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*.

Shah, E. N., Szwedo, D. E., & Allen, J. P. (2024). Adolescent close friendships, self-perceived social acceptance, and peer-rated likeability as predictors of wellbeing in young adulthood. *Frontiers in Developmental Psychology*, *2*. https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1435727

Sholihin, M. T. I. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa*. 1–19.

Stein, D. J., & Vythilingum, B. (2015). Anxiety disorders and gender. *Anxiety Disorders and Gender*, *February*, 1–168. https://doi.org/10.1007/978-3-319-13060-6

Susanti, I. G., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kontrol diri terhadap perundungan (bullying) pada remaja awal di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *6*(1), 18. https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p18

Taylor, S. E. (2018). Health psychology 10th edition. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*.

Wardani, I. Y., & Afifah, N. P. (2022). Dukungan Sosial dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *5*, 395–403. https://id.scribd.com/document/644536650/DUKUNGAN-SOSIAL-DENGAN-STRES-KECEMASAN-DAN-DEPRESI-REMAJA-pdf