

Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di Pondok Pesantren

Oryza Hanifah Zuhro¹, Mimbar Oktaviana²

¹Universitas Negeri Surabaya, oryza.20076@mhs.unesa.ac.id

²Universitas Negeri Surabaya, mimbaroktaviana@unesa.ac.id

Article Info

Article history:

Received Juni, 2025

Revised Juni, 2025

Accepted Juni, 2025

Kata Kunci:

Kepercayaan diri, Kecemasan sosial, Remaja, Pondok Pesantren

Keywords:

Self-confidence, Social anxiety, Adolescents, Boarding School

ABSTRAK

Gangguan emosional yang dikenal sebagai kecemasan sosial dapat menghambat remaja dalam berinteraksi secara efektif di lingkungan sosial, terutama dalam kehidupan pesantren. Kepercayaan diri adalah komponen yang dianggap berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kepercayaan diri berhubungan dengan kecemasan sosial pada remaja di pondok pesantren. Dalam penelitian ini, teknik purposive sampling digunakan untuk memilih 97 santriwati kelas 10 dari Pondok Pesantren X. Skala Kecemasan Sosial untuk Remaja (SAS-A), selain skala kepercayaan diri, digunakan untuk mengumpulkan data. Hasil analisis data, yang dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial ($r = -0,625$; $p = 0,000$). Ini menunjukkan bahwa hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial berada dalam kategori kuat. Agar hasil penelitian lebih umum, peneliti disarankan untuk melibatkan subjek dari berbagai usia atau latar pendidikan.

ABSTRACT

An emotional disorder known as social anxiety can hinder adolescents from interacting effectively in the social environment, especially in pesantren life. Self-confidence is a component that is thought to contribute to a decrease in social anxiety levels. The purpose of this study is to find out how self-confidence is related to social anxiety in adolescents in Islamic boarding schools. In this study, the purposive sampling technique was used to select 97 10th grade students from Pondok Pesantren X. The Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), in addition to the confidence scale, is used to collect data. The results of the data analysis, conducted using the Pearson Product Moment correlation technique, showed a significant negative relationship between self-confidence and social anxiety ($r = -0.625$; $p = 0.000$). This suggests that the relationship between self-confidence and social anxiety is in the strong category. To make the results of the study more general, researchers are advised to involve subjects of different ages or educational backgrounds.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Oryza Hanifah Zuhro

Institution: Universitas Negeri Surabaya

Email: oryza.20076@mhs.unesa.ac.id

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap krusial dalam perkembangan individu, di mana mereka mulai menghadapi berbagai tantangan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Rahmawati, 2025). Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan utama yang kerap dialami pada masa remaja (Wardhana et al., 2024). Kondisi ini ditandai oleh rasa takut yang intens terhadap situasi sosial tertentu, seperti berbicara di depan umum, berinteraksi dengan teman sebaya, maupun terlibat dalam aktivitas kelompok (Rahmawati, 2025).

Menurut Santrock (dalam Wardhana et al., 2024), masa remaja merupakan periode perkembangan yang berlangsung di antara tahap kanak-kanak dan tahap kedewasaan. Pada tahap ini, terjadi beragam perubahan yang signifikan, terutama dalam aspek fisik, seperti peningkatan tinggi badan, berat badan, serta bentuk tubuh. Selain itu, terdapat perubahan karakteristik seksual sekunder, seperti pertumbuhan payudara, munculnya rambut di area tertentu, perubahan suara menjadi lebih dalam, serta perkembangan pola pikir yang lebih rasional, abstrak, dan idealis (Wardhana et al., 2024). Periode ini dikenal sebagai masa pubertas, yang menandai awal dari remaja, meskipun pubertas itu sendiri biasanya selesai sebelum akhir masa remaja, yaitu sekitar usia 13 hingga 17 tahun (Wardhana et al., 2024).

Menurut La Greca & Lopez (dalam Satrio & Kawuryan, 2024) Salah satu tantangan yang sering muncul pada remaja adalah kecemasan sosial, yaitu perasaan takut atau cemas yang berlebihan ketika terlibat dalam komunikasi interpersonal atau menghadapi konteks sosial tertentu. Ketidakmampuan untuk mengatasi perasaan cemas dan kurangnya dukungan dalam menghadapi tantangan sosial dapat menghalangi perkembangan identitas yang sehat dan berpotensi menyebabkan kecemasan sosial (Karima, 2023). Menurut Davinson kecemasan umumnya mulai muncul pada usia remaja, dengan Perempuan memiliki kecenderungan lebih kuat untuk mengalami kecemasan dibanding laki-laki (Karima, 2023).

Setiap remaja pasti akan merasakan kecemasan, terutama ketika bertemu dengan orang baru atau menghadapi situasi yang dirasakannya sebagai pengalaman pertama (Fadhila dan Pratiwi, 2020). Hal ini dapat dianggap sebagai bagian dari dinamika kehidupan yang perlu dihadapi oleh remaja selama tahap perkembangan, khususnya dalam aspek perkembangan sosial mereka (Fadhila dan Pratiwi, 2020).

Remaja seringkali merasakan kecemasan sosial ketika mereka memasuki lingkungan sekolah yang baru, di mana mereka harus berinteraksi dengan teman-teman dan guru yang belum dikenal, serta menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku di sekolah tersebut (Mutahari, 2016).. Mereka juga merasa khawatir jika dianggap buruk oleh teman-temannya ketika harus berbicara di depan kelas (Mutahari, 2016).

Kecemasan sosial dapat dipahami sebagai gangguan yang melibatkan pikiran dan perasaan yang terisolasi, merasa tidak berarti, kurangnya kemampuan, dilupakan oleh teman, serta merasa terancam oleh hal-hal yang tidak nyata, yang akhirnya menyebabkan rasa malu dan melukai diri sendiri (Diwanda & Wakhid, 2022). Menurut Swasti & Martani (2013), kecemasan sosial dapat berkembang menjadi suatu kondisi bermasalah ketika kecemasan yang berlebihan mulai mengganggu aktivitas harian yang dapat berdampak negatif pada kehidupan individu. Davinson (dalam Mar'ati & Chaer, 2016) menyatakan bahwa kecemasan biasanya mulai berkembang pada

masa remaja, dengan kecenderungan yang lebih tinggi dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan temuan terkini dari Erskine et al. (2023), sekitar 1 dari 20 remaja berusia 10 hingga 17 tahun yang ada di Indonesia teridentifikasi menderita gangguan mental, di mana gangguan kecemasan telah menjadi jenis gangguan yang paling umum diderita oleh remaja. Kondisi ini terjadi karena sejumlah remaja mengalami ketidaknyamanan ketika berinteraksi dalam lingkungan sosial mereka (Mutahari, 2016).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren AT-Tajdid Islamic Boarding School di Kabupaten Tasikmalaya menunjukkan bahwa dari 226 santri yang menjadi partisipan, sekitar 5% individu mengalami kecemasan sosial pada tingkat yang tinggi atau parah, sedangkan sebanyak 88% menunjukkan tingkat kecemasan sosial dalam kategori sedang (Firdausi et al., 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial merupakan persoalan yang cukup signifikan dan perlu mendapatkan perhatian lebih, khususnya pada santri yang sedang menghadapi tantangan dalam proses adaptasi sosial dan akademik (Firdausi et al., 2023).

Kondisi ini tidak hanya menghalangi interaksi sosial mereka, tetapi juga dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan hubungan interpersonal siswa (Rahmawati, 2025). Karena itu, sangat diperlukan pemahaman mengenai berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial, seperti peran kepercayaan diri dalam hal ini (Rahmawati, 2025).

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan sosial (Wardhana et al., 2024). Ghufroon & Rini (Wardhana et al., 2024) menyatakan bahwa kepercayaan diri mencakup kemampuan diri untuk tidak merasa cemas terhadap tindakan atau perilakunya, menjalankan kegiatan favorit secara leluasa dan penuh tanggung jawab, bersosialisasi dengan orang lain, serta menunjukkan sikap menerima dan menghormati pendapat atau saran dari orang lain, memiliki motivasi untuk meraih prestasi, serta mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri dalam konteks hubungan sosial dengan orang lain.

Remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah biasanya lebih rentan mengalami kecemasan ketika berhadapan dengan situasi yang menantang dan mengalami ketegangan dalam kondisi tertentu (Hakim dalam Karima, 2023). Akibatnya, mereka lebih memilih untuk menghindari situasi sosial guna mengurangi kemungkinan berinteraksi dengan orang lain, karena adanya ketakutan akan diejek atau disalahkan (Rakhmat, 2018). Kondisi ini dapat meningkatkan risiko remaja mengalami kecemasan sosial.

Kepercayaan diri yang rendah sering dikaitkan dengan perasaan tidak mampu, takut dinilai negatif oleh orang lain, dan kesulitan membangun hubungan sosial yang positif (Rathus, 2016). Kepercayaan diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan yang muncul dalam hidup (Bandura, 1997). Remaja yang percaya diri biasanya lebih mampu menangani kecemasan sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Putri & Santoso, 2020). Sebaliknya, individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah lebih rentan terhadap kecemasan sosial, mengalami ketidaknyamanan dalam interaksi sosial, dan cenderung menghindari situasi yang melibatkan komunikasi interpersonal (Putri & Santoso, 2020).

Self-confidence atau kepercayaan diri merupakan faktor penting yang dipercaya memiliki kaitan erat dengan kecemasan sosial (Rahmawati, 2025). Siswa yang percaya diri cenderung merasa nyaman dalam interaksi sosial serta lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan kelompok (Rahmawati, 2025). Di sisi lain, rendahnya rasa percaya diri kerap menyebabkan siswa lebih mudah mengalami kecemasan sosial, karena mereka merasa tidak cukup mampu atau takut terhadap penilaian negatif dari orang lain (Rahmawati, 2025). Kepercayaan diri ini memainkan peran penting dalam membangun ketahanan psikologis yang membantu siswa menghadapi situasi sosial yang menantang (Rahmawati, 2025).

Peneliti telah melakukan wawancara kepada 3 santriwati kelas 10 di Pondok Pesantren X yang seluruh santri di Pondok Pesantren tersebut hanya perempuan saja. Penelitian ini memilih

santriwati kelas X sebagai subjek meskipun tidak semua dari mereka merupakan santri baru di pondok pesantren. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa kelas X merupakan tahap awal masa remaja menengah yang ditandai dengan berbagai transisi penting, salah satunya adalah peralihan dari jenjang SMP ke SMA. Meskipun beberapa santriwati telah tinggal di pondok sejak jenjang sebelumnya, memasuki kelas X tetap menjadi fase yang menantang karena adanya perubahan dalam sistem pembelajaran, tuntutan akademik yang lebih tinggi, tanggung jawab sosial yang lebih kompleks, serta dinamika pergaulan yang berbeda. Selain itu, remaja pada fase ini mulai menghadapi pencarian identitas diri yang lebih intens, termasuk dalam hal penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah dan pondok yang mungkin semakin menuntut kemandirian. Oleh karena itu, meskipun latar belakang kepesantrenan mereka berbeda-beda, santriwati kelas X secara umum menghadapi fase perkembangan dan penyesuaian yang relatif seragam, menjadikannya kelompok yang relevan untuk dikaji dalam konteks penelitian ini.

Pentingnya penelitian ini dilakukan dikarenakan jika remaja tidak memiliki kepercayaan diri yang memadai, maka akan berisiko mengalami kecemasan sosial yang tinggi, terutama dalam lingkungan sosial yang menuntut seperti pondok pesantren. Kecemasan sosial yang tidak ditangani dapat berdampak pada kemampuan remaja untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, dan menyesuaikan diri pada kehidupan sehari-hari. Hal ini memegang peranan yang krusial mengingat santriwati yang baru memasuki jenjang SMA atau dapat dikatakan santriwati kelas 1 yang dihadapkan pada tantangan baru dalam lingkungan pendidikan dan sosial yang berbeda dari sebelumnya. Dengan kepercayaan diri yang kuat, diharapkan santriwati mampu membangun hubungan sosial yang sehat, berani tampil di depan umum, serta mampu mengelola tekanan sosial yang muncul di lingkungan pesantren.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Sosial

Menurut Afgani (2022) Kecemasan sosial merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman, cemas, dan takut saat masuk dalam lingkungan sosial. Individu yang mengalaminya cenderung secara sadar menghindari interaksi sosial dan ketakutan akan menerima tanggapan negatif dari orang lain.

Kecemasan sosial atau kecemasan sosial (SAD), menurut DSM-5-TR yang diterbitkan oleh American Psychiatric Association (APA, 2022), didefinisikan sebagai ketakutan yang berkelanjutan dan berlebihan terhadap satu atau lebih situasi sosial yang melibatkan penilaian atau pertimbangan orang lain. Remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa kurang nyaman dalam situasi sosial yang baru, contohnya di pondok pesantren, yang menerapkan aturan dan budaya yang berbeda dari pengalaman hidup sebelumnya.

Kecemasan sosial dapat diartikan sebagai gangguan yang melibatkan pikiran dan perasaan yang terpisah dari realitas, terasa tidak berarti, disertai dengan perasaan tidak mampu, merasa diabaikan oleh teman, mengalami ketakutan yang tidak beralasan, serta menimbulkan rasa malu dan kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (Diwanda & Wakhid, 2022).

Menurut Mawaddah (2022) Kecemasan sosial adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut atau tidak nyaman secara berlebihan ketika berada dalam situasi sosial atau saat berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini sering disertai dengan gejala seperti kecanggungan, penghambatan, serta kecenderungan untuk menghindari kontak sosial. Ketika mengalami kegelisahan atau kecemasan, kebanyakan orang tidak hanya merasakan tekanan yang abstrak, tetapi juga menunjukkan perilaku yang dapat menghambat hubungan sosial individu.

La Greca dan Lopez (1998) mengatakan kecemasan sosial adalah jenis kecemasan yang terus-menerus, terutama terkait dengan khawatir tentang bagaimana orang lain menilai Anda dan takut terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sosial, seperti takut dipermalukan, dicemooh, atau menjadi perhatian orang lain. Dalam penelitian ini, pengertian La Greca dan Lopez digunakan sebagai acuan.

La Greca dan Lopez (1998) mengidentifikasi tiga aspek utama dalam kecemasan sosial:

1. Ketakutan terhadap Penilaian Negatif (*Social Fear of Negative Evaluation*).

Menurut Nevid (2003), ketakutan terhadap penilaian negatif adalah bentuk ketakutan yang mendorong seseorang untuk bertindak atau berbicara karena khawatir merasa dipermalukan. Menurut Heimberg et al. (2005), orang dengan tingkat ketakutan evaluasi negatif yang tinggi cenderung khawatir tentang bagaimana orang lain menilai mereka. Sebaliknya, orang dengan tingkat ketakutan evaluasi negatif yang rendah tidak memiliki kekhawatiran serupa. Ini dikategorikan sebagai aspek kognitif kecemasan sosial. Sebagai contoh, indikatornya adalah:

- a) Kekhawatiran berlebihan terhadap pendapat orang lain yang dianggap dapat berdampak buruk pada diri sendiri.
 - b) Kesulitan dalam menunjukkan kemampuan secara optimal akibat rasa takut akan penilaian orang lain.
2. Penghindaran Sosial dan Perasaan Tertekan dalam Situasi Baru atau Saat Berinteraksi dengan Orang yang Tidak Dikenal (*Social Avoidance and Distress in New Situations*).

Beidel (2015) menjelaskan bahwa aspek ini termasuk dalam dimensi perilaku kecemasan sosial, di mana seseorang menghindari interaksi atau merasa tertekan saat berada dalam situasi yang belum familiar. La Greca dalam Olivers (2009) menambahkan bahwa individu dengan kecenderungan ini sering kali merasa gugup saat berbicara, meskipun tidak memahami penyebabnya. Indikator dari aspek ini meliputi:

- a) Rasa malu dan gugup ketika bertemu atau berbicara dengan individu lain, baik yang baru ditemui maupun yang sudah akrab.
 - b) Karena merasa cemas saat melakukan suatu aktivitas di hadapan orang lain, mereka menolak melakukan kontak mata dan menghindari berpartisipasi dalam situasi sosial.
3. Penghindaran Sosial dan Perasaan Tertekan secara umum dan dalam Interaksi dengan Orang yang Sudah Dikenal

Menurut La Greca dalam Olivers (2009), elemen ini terkait dengan cara umum seseorang membangun hubungan sosial. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial tinggi sering merasa tidak nyaman dalam komunikasi atau interaksi sosial, bahkan dengan orang-orang yang mereka kenal. Indikator yang menunjukkan komponen ini termasuk:

- a) Merasa cemas saat ingin mengajak seseorang berbicara karena takut ditolak.
- b) Mengalami kesulitan dalam mengajukan pertanyaan untuk orang lain.
- c) Mengalami rasa malu saat terlibat dalam pekerjaan atau tugas kelompok.

2.2 Kepercayaan Diri

Menurut Maulida (2020), kepercayaan diri berperan penting dalam memotivasi seseorang untuk bertindak secara mandiri, mengambil keputusan dengan tepat, serta mempertahankan konsistensi dalam usaha mencapai keberhasilan, sehingga individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung menunjukkan produktivitas yang lebih baik dalam mengelola potensi dan sumber daya yang dimilikinya.

Menurut Hakim (dalam Bukhori, 2016), kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan individu pada kelebihan ia miliki dan kemampuan untuk mewujudkan berbagai hal dalam kehidupan.

Menurut Deni dan Ifdil (2016) kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan bahwa setiap tantangan dalam kehidupan harus direspon dengan tindakan. Keyakinan tersebut berakar pada pemahaman bahwa setiap keputusan perlu diikuti dengan pelaksanaan (Deni & Ifdil, 2016).

Kepercayaan diri (*self-confidence*) menurut Santrock (2017) merupakan keyakinan individu dalam mengatasi tantangan tertentu berdasarkan pengalaman dan kompetensi yang dimilikinya. Individu yang mempunyai kepercayaan diri tinggi biasanya merasa lebih nyaman dalam lingkungan sosial dan mampu menghadapi tantangan dengan optimisme.

Ghufron dan Rasnawita (2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri pada remaja adalah keyakinan seseorang terhadap kapasitas, mutu, dan potensi yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam aspek sosial dan akademik. Menurut Ghufron dan Rasnawita (dalam Rahmawati, 2025) Kepercayaan diri sangat penting pada tahap remaja karena masa ini merupakan periode pembentukan identitas, di mana individu mulai mengeksplorasi peran sosial, membangun relasi, serta menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional.

Menurut Syam dan Amri (2017) Kepercayaan diri merupakan sikap yakin terhadap kemampuan pribadi dalam mencapai tujuan, harapan, dan target meskipun dihadapkan pada berbagai rintangan atau kesulitan, serta disertai dengan tanggung jawab penuh. Individu yang percaya diri cenderung memiliki keyakinan pada kapasitas dirinya sendiri, memiliki kemandirian, dan mampu mengekspresikan dirinya secara utuh (Syam dan Amri, 2017).

Menurut Lauster (2002), kepercayaan diri merupakan pola pikir atau perasaan keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya, di mana individu tersebut merasa bebas dan tidak cemas dalam setiap tindakan yang diambilnya. Individu dengan kepercayaan diri juga bertanggung jawab, berperilaku baik dalam interaksi sosial, memiliki keinginan untuk berpartisipasi, serta menyadari kelemahan dan kelebihan dirinya. Definisi kepercayaan diri oleh Lauster inilah yang dijadikan acuan dalam penelitian ini.

Lauster (2002), menyatakan bahwa kepercayaan diri yang berlebihan tidak dianggap sebagai karakteristik yang positif. Sementara itu, kepercayaan diri yang sehat atau positif mencakup beberapa aspek berikut:

1. Keyakinan terhadap kemampuan diri

Individu yang memiliki rasa percaya terhadap kemampuannya sendiri cenderung yakin bahwa ia dapat mencapai tujuan atau keberhasilan yang diinginkan. Keyakinan ini akan mendorong perilaku yang sejalan dengan harapan dan tujuan tersebut.

2. Sikap optimis

Optimisme merupakan pandangan positif pada diri sendiri serta Kondisi yang sedang dialami. Contohnya, remaja yang percaya diri terhadap kemampuan fisiknya menunjukkan sikap optimis dalam menghadapi tantangan.

3. Bersikap objektif

Individu dengan kepercayaan diri yang sehat mampu menilai suatu permasalahan dari berbagai sudut pandang, tidak hanya berdasarkan pendapat pribadi. Situasi ini memungkinkan keputusan yang lebih objektif dan adil serta menyeluruh.

4. Bertanggung jawab

Sikap percaya diri juga tercermin dari kesediaan untuk menerima dan menanggung konsekuensi atas tindakan yang diambil. Individu yang bertanggung jawab siap menghadapi risiko berdasarkan keputusan yang telah disepakati.

5. Rasional dan realistis

Pemikiran yang logis dan sesuai dengan kenyataan merupakan ciri kepercayaan diri yang positif. Remaja yang realistis mampu menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang masuk akal dan mempertimbangkan berbagai sudut pandang, bukan hanya dari dirinya sendiri.

Dengan demikian, aspek-aspek kepercayaan diri mencakup keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, kemampuan untuk bersikap dan berpikir secara realistis, serta memiliki pola pikir yang positif dan tidak berorientasi pada kepentingan pribadi secara egois.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metodologi penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif hanya fokus pada variabel yang relevan dan penting (Darwin et al., 2020). Adapun Darwin et al. (2020) menyebutkan bahwa Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menyajikan data dalam bentuk angka pasti dan memungkinkan analisis statistik yang objektif dan dianggap murni. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penerapan teknik uji statistik menggunakan aplikasi SPSS 25. Teknik analisis statistik yang dipilih yakni teknik analisis korelasional. Teknik ini diterapkan untuk mengidentifikasi hubungan atau korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja di Pondok Pesantren.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Pondok Pesantren X di Jawa Timur dengan Jumlah populasi 102 santriwati. Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang dimanfaatkan yakni metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Etikan et al., 2016). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin yang memiliki tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5% (Sugiyono, 2022). Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 97 santriwati remaja yang berasal dari Pondok Pesantren X.

Variabel merupakan suatu konstruk yang memiliki nilai tertentu dan dapat dianalisis secara statistik dalam penelitian kuantitatif (Jannah, 2018). Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel independen, sedangkan variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lainnya (Sugiyono, 2023). Dalam konteks penelitian ini, variabel independen (X) adalah kepercayaan diri, sedangkan variabel dependen (Y) adalah kecemasan sosial.

Skala pengukuran yang diterapkan dalam penelitian ini diadopsi dari dua skala psikologis yang telah terbukti valid dan reliabel. Skala pengukuran kepercayaan diri ini disusun merujuk pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh Lauster (2002), dan diadopsi dari penelitian Nabila Iffa Karima (2023). Sementara itu, untuk mengukur kecemasan sosial, digunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang diadopsi dari studi oleh Resti Punksaningtiyas (2017).

Dalam penelitian ini, skala yang diterapkan telah melalui uji validitas sebelumnya. Uji validitas yang dilakukan dalam studi ini bertujuan memastikan bahwa skala kepercayaan diri dan skala *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) mampu mengukur kecemasan dan kepercayaan diri remaja. Validitas konstruk diuji menggunakan analisis faktor eksploratori (EFA) dan konfirmatori (CFA) untuk memastikan bahwa setiap item memuat aspek-aspek yang diukur.

Menurut Sugiyono (2023), suatu skala dikatakan valid apabila memiliki nilai validitas di atas 0,3. Untuk mengukur validitas tiap item skala, dilakukan analisis hubungan di antara skor setiap item pertanyaan dengan jumlah skor keseluruhan dari seluruh pertanyaan. Item dianggap valid jika

koefisien korelasinya $> 0,30$, sedangkan jika koefisien korelasi $< 0,30$, item tersebut dapat dianggap tidak memenuhi kriteria validitas dan tidak dapat digunakan.

Skala Kepercayaan Diri disusun oleh Karima (2023) mengacu pada aspek kepercayaan diri oleh Lauster (2012). Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 33 item dinyatakan valid dan dengan rentang nilai koefisien korelasi terendahnya 0,304 dan tertinggi 0,717.

Skala SAS-A dikembangkan oleh La Greca & Lopez (1998) dan diadopsi dari peneliti sebelumnya yakni Resti Punksaningtiyas, yang terdiri dari tiga aspek, yaitu *FNE*, *SAD-N*, dan *SAD-G*. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 20 item SAS-A, sebanyak 20 item ditetapkan valid melalui nilai koefisien korelasi dengan rentang nilai terendahnya 0,425 dan tertinggi 0,803.

Hasil pengujian reliabilitas dalam skala Kepercayaan Diri menunjukkan hasil uji reliabilitas 0,933 (Karima, 2023). Kemudian, pada skala SAS-A adalah 0,940 (Punksaningtiyas, 2017). Dalam uji reliabilitas tersebut, *Cronbach's Alpha* dari setiap skala dinyatakan masuk dalam kategori sangat reliabel.

Penelitian ini menggunakan skala Kepercayaan Diri serta skala SAS-A dalam pengumpulan data. Skala yang dibagikan mencakup Skala Kecemasan Sosial dan Skala Stres Akulturasi, yang masing-masing disusun dalam bentuk Skala Likert 1–4 dengan alternatif jawaban yang tersedia terdiri dari: sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), serta sangat sesuai (SS). Skala ini digunakan untuk menghindari adanya pilihan netral, sehingga responden lebih terarah dalam menyatakan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan sosial yang mereka alami (Field, 2022).

Pada penelitian ini, digunakan dua uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan guna memastikan bahwa data variabel kecemasan sosial dan kepercayaan diri terdistribusi secara normal sesuai asumsi statistik. Normalitas data penting karena sebagian besar teknik analisis statistik parametrik mensyaratkan data berdistribusi normal agar hasil analisis dapat dipercaya. Pengujian normalitas dilakukan dengan memanfaatkan metode *Kolmogorov-Smirnov* pada nilai signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi melebihi 0,05, maka data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas (Dharma, 2022).

Uji linearitas dilakukan guna mengetahui adanya hubungan linear antara variabel bebas, yaitu kepercayaan diri, dan variabel terikat, yaitu kecemasan sosial (Dharma, 2022). Asumsi linearitas ini diperlukan agar analisis korelasi dan regresi yang digunakan dapat memberikan hasil yang valid. Uji linieritas dilakukan dengan menguji signifikansi deviasi dari linearitas pada taraf 0,05. Jika dihasilkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan hubungan antar variabel dapat dianggap linear. Hasil uji linieritas pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi yang memenuhi kriteria tersebut, sehingga hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial dapat diasumsikan linear (Dharma, 2022).

Dalam penelitian ini, uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk menguji hipotesis tentang hubungan antara dua variabel—kepercayaan diri dan kecemasan sosial—pada remaja di Pondok Pesantren X. Uji ini dilakukan dengan asumsi bahwa data terdistribusi secara normal, dan dengan asumsi bahwa analisis korelasi Pearson diperlukan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data pada penelitian ini bertujuan guna mengidentifikasi adanya korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja di pondok pesantren X. Pengambilan data tersebut diambil dari jawaban dari skala penelitian yang sudah dibagikan dengan jumlah 97 responden yang merupakan santriwati di pondok pesantren X dan diolah serta dianalisis sesuai dengan kebutuhan penelitian. Berdasarkan perolehan data menggunakan SPSS versi 25 *for windows*, uji analisis deskriptif dari data tabel didapatkan hasil seperti berikut:

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

<i>N</i>	<i>Mean</i>
----------	-------------

	<i>Mi</i>	<i>Ma</i>		<i>Std.</i>
	<i>n.</i>	<i>x.</i>		<i>Deviation</i>
				<i>n</i>
Kepercayaan Diri	97	66	122	93,85
				13,261
Kecemasan Sosial	97	36	69	54,59
				7,489

Sumber: Data Diolah (2025)

Tabel hasil statistik diatas menunjukkan bahwa hasil analisis pada variabel kepercayaan diri memiliki skor minimum 66 dan maksimum 122, kemudian nilai rata-rata (*mean*) 93,85 dan standar deviasi 13,261. Sebaliknya, variabel kecemasan sosial memiliki skor minimum 36 dan maksimum 69 dengan nilai rata-rata (*mean*) 54,59 serta standar deviasi sebesar 7,489.

Berdasarkan hasil tabel variabel kepercayaan diri yang mencantumkan nilai *mean* dan standar deviasi, maka diperoleh nilai perhitungan dari tabel kategorisasi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Skor Kepercayaan Diri

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Tinggi	$X > 107,111$	14	14,43%
Sedang	$80,589 \leq X < 107,111$	61	62,89%
Rendah	$X < 80,589$	22	22,68%
		97	100%

Dari hasil tabel kategorisasi diatas, maka santriwati Pondok Pesantren X mendapati kategori tinggi sebanyak 14 santriwati (14,43%), kategori sedang sebanyak 61 santriwati (62,89%), dan kategori rendah sebanyak 22 santriwati (22,68%).

Berdasarkan hasil tabel variabel kecemasan sosial yang mencantumkan nilai *mean* serta standar deviasi, maka nilai yang diperoleh dari perhitungan dari tabel kategorisasi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Skor Kecemasan Sosial

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Tinggi	$X > 62,076$	20	20,62%
Sedang	$47,099 \leq X < 62,076$	55	56,7%
Rendah	$X < 47,099$	22	22,68%
		97	100%

Dari hasil tabel kategorisasi diatas, maka santriwati Pondok Pesantren X mendapati kategori tinggi sebanyak 20 santriwati (20,62%), kategori sedang sebanyak 55 santriwati (56,7%), dan kategori rendah sebanyak 22 santriwati (22,68%).

Dalam penelitian ini, digunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* sebagai metode analisis untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS 25 dengan memanfaatkan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Pengujian ini merupakan teknik statistik yang berfungsi dalam mengevaluasi apakah distribusi data mengikuti pola distribusi normal. Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi, di mana data dianggap

berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$, dan dianggap tidak normal apabila nilai $p < 0,05$. Pengujian normalitas pada uji *kolomogorov-sminov* terhadap variabel kepercayaan diri dan kecemasan sosial ini telah dilakukan an diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4, Hasil Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		97
<i>Normal Parameters</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	5.84590308
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.059
	<i>Positive</i>	.059
	<i>Negative</i>	-.038
<i>Test Statistic</i>		.059
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200

Hasil uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri dan kecemasan sosial masing-masing memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai signifikansi kedua variabel ini melebihi angka 0,05, yang menunjukkan bahwa keduanya memenuhi asumsi distribusi normal.

Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan agar dapat mengidentifikasi adanya hubungan linier antara dua variabel yang diteliti. Pengujian analisis dilakukan melalui SPSS 25 *for Windows*, melalui prosedur *Test for Linearity*. Suatu hubungan dapat dinyatakan linier bila nilai signifikansi pada uji linearitas menunjukkan hasil $p < 0,05$ (Sugiyono, 2023).

Tabel 5, Hasil Uji Linieritas

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Kecemasan Sosial* Kepercayaan Diri	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	3450.188	44	78.413	2.109	.005
		<i>Linierity</i>	2102.745	1	2102.745	56.557	.000
		<i>Deviation from Linierity</i>	1347.443	43	31.336	.843	.716
	<i>Within Groups</i>		1933.317	52	37.179		
	<i>Total</i>		5383.505	96			

Menurut tabel di atas, hasil pengujian linearitas antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan sosial menunjukkan nilai pada baris linearitas sebesar 0,000, yang dapat dihitung kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah linier.

Untuk menjawab pertanyaan apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada remaja, penelitian ini menggunakan uji hipotesis. Peneliti menggunakan metode uji korelasi Pearson Product-Moment, yang dianalisis menggunakan program SPSS 25. Tujuan uji ini adalah untuk mengevaluasi apakah ada hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada remaja, terutama santriwati kelas 10 Pondok Pesantren X.

Hubungan di antara kedua variabel dianggap signifikan apabila nilai signifikansi (p) di bawah 0,05, dan dianggap tidak signifikan jika nilai p melebihi 0,05 (Sugiyono, 2023). Berikut adalah hasil uji hipotesis dari data penelitian peneliti menggunakan *pearson-product moment* sebagai berikut:

Tabel 6, Hasil Uji Korelasi

		Kepercayaan Diri	Kecemasan Sosial
Kepercayaan Diri	<i>Pearson</i>	1	-.625**
	<i>Correlation</i>		
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	97	97
Kecemasan Sosial	<i>Pearson</i>	-.625**	1
	<i>Correlation</i>		
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	97	97

Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk menganalisis data penelitian ini. Hasil dari variabel kepercayaan diri dan kecemasan sosial menghasilkan nilai $r = -0,625$. Nilai korelasi ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang kuat antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Skor yang tercantum menunjukkan tanda negatif.

Signifikasi memiliki nilai 0,000, yang kurang dari 0,05. Dengan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi signifikan antara tingkat kecemasan sosial dan kepercayaan diri siswa. Ini menunjukkan bahwa semakin besar kepercayaan diri siswa, semakin rendah kecemasan sosial yang mereka alami.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan sosial dan kepercayaan diri pada remaja yang tinggal di lingkungan pesantren dan bersekolah. Analisis korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk menguji hipotesis. Hasil studi menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,000 ($p < 0,05$), dan koefisien korelasi adalah -0,625. Hasilnya menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dan kepercayaan diri: semakin tinggi kepercayaan diri siswa, semakin rendah kecemasan sosial mereka; sebaliknya, semakin tinggi kecemasan sosial, semakin rendah kepercayaan diri santriwati.

Penelitian ini masuk dalam kategori kuat berdasarkan rentang -0,60 hingga 0,799 (Sugiyono, 2017). Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil tersebut adalah penolakan terhadap hipotesis nol (H_0) dan penerimaan hipotesis alternatif (H_a), dan menyatakan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan kategori interpretasi koefisien korelasi, nilai -0,625 diklasifikasikan sebagai kategori kuat (0,60–0,799), meskipun bernilai negatif. Arah negatif pada koefisien korelasi ini mencerminkan hubungan berbanding terbalik, yang berarti peningkatan dalam kepercayaan diri santriwati berkorelasi dengan penurunan dalam kecemasan sosial. Hasil ini mengindikasikan bahwa santriwati dengan tingkat kepercayaan diri tinggi, cenderung lebih cepat menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial serta tidak terlalu cemas ketika harus berinteraksi dengan orang lain, termasuk teman sebaya maupun pengajar di pondok pesantren.

Studi sebelumnya menemukan korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada santriwati remaja kelas 10 di Pondok Pesantren X. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Indah Novia Hendra (2024) di SMA Negeri 5 Padang, yang menemukan bahwa lebih dari separuh remaja mengalami kecemasan (60,8%) dan memiliki kepercayaan diri yang rendah (54,4%). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nabila Iffa Karima (2023) di MA Sunan Kalijaga, Kabupaten Batang, menemukan bahwa kepercayaan diri adalah faktor penting dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa. Hasil penelitian ini menguatkan hipotesis bahwa

peningkatan kepercayaan diri berkorelasi positif dengan penurunan tingkat kecemasan sosial remaja SMP. Dengan demikian, temuan ini menguatkan hipotesis bahwa tingkat kepercayaan diri berperan penting dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial remaja SMP.

Koefisien korelasi adalah $-0,625$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p = 0,01$). Hasilnya menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial remaja di Pondok Pesantren X. Dengan kata lain, semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, semakin rendah kecemasan sosialnya, dan sebaliknya. Selain itu, uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Nilai signifikansi sebesar $0,200$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa data residual terdistribusi secara normal dan memenuhi asumsi normalitas. Selain itu, uji linearitas menemukan nilai signifikansi sebesar $0,000$, yang menunjukkan hubungan signifikan dan linear antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Hasil ini menunjukkan hubungan yang kuat dan linear antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan sosial.

Pada penelitian ini, diketahui bahwa variabel kepercayaan diri masuk ke dalam kategori tinggi sebanyak 14 santriwati (14,43%), kategori sedang sebanyak 61 santriwati (62,89%), dan kategori rendah sebanyak 22 santriwati (22,68%) di Pondok Pesantren X. Kemudian, hasil pengkategorian variabel kecemasan sosial menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial tinggi dialami oleh 20 santriwati (20,62%), sedangkan sebanyak 55 santriwati (56,7%), dan rendah sebanyak 22 santriwati (22,68%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas santriwati remaja kelas 10 di Pondok Pesantren X berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, dengan sebagian kecil lainnya berada dalam kategori tinggi maupun rendah. Temuan ini menunjukkan adanya keragaman tingkat kepercayaan diri dan kecemasan sosial di kalangan remaja pesantren, yang dapat dipengaruhi oleh beragam faktor seperti lingkungan sosial pondok, pengalaman individu dalam berinteraksi sosial, serta persepsi pribadi terhadap diri sendiri dan orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dialami santriwati tidak dapat dilepaskan dari konteks lingkungan pondok pesantren yang menuntut interaksi sosial secara intens. Sebagai santriwati, individu diharuskan untuk menjalin komunikasi tidak hanya dengan teman sebaya, tetapi juga dengan ustadzah dan pengurus pondok, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan kolektif seperti pengajian, diskusi kelompok, dan presentasi di hadapan publik. Interaksi yang melibatkan figur otoritatif serta ekspektasi sosial yang tinggi ini dapat menjadi sumber tekanan bagi santriwati, terutama mereka yang berada pada fase awal penyesuaian diri. Kecemasan sosial cenderung muncul dalam situasi ketika santriwati merasa khawatir akan dinilai negatif, takut melakukan kesalahan di depan orang lain, atau merasa malu saat menjadi pusat perhatian. Temuan ini sejalan dengan aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (1998), terutama pada dimensi *fear of negative evaluation* dan *social avoidance and distress* dalam situasi baru maupun umum.

Jika ditinjau dari teori kepribadian sosial dan perkembangan remaja, individu dengan kepercayaan diri tinggi biasanya mampu menilai dirinya secara positif, merasa kompeten, dan yakin akan kemampuan mereka dalam bersosialisasi (Santrock, 2012). Dalam konteks pesantren, santriwati yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah, diskusi kelompok, serta berbicara di depan umum tanpa adanya rasa malu atau takut yang berlebihan (Hurlock, 2003). Sebaliknya, santriwati dengan kepercayaan diri rendah cenderung menghindari interaksi sosial, merasa takut akan penilaian negatif, dan lebih mudah mengalami gejala kecemasan sosial seperti gugup, berkeringat, atau bahkan menghindari situasi sosial sama sekali (La Greca & Lopez, 1998).

Dengan memperhatikan hasil kategorisasi dari penelitian ini, didapati sebagian besar santriwati remaja kelas 10 di Pondok Pesantren mempunyai tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang, sedangkan tingkat kecemasan sosial santriwati juga masuk ke dalam kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa pondok pesantren sebagai lingkungan sosial yang kompleks memiliki peran ganda, baik sebagai faktor pelindung maupun sebagai tantangan tersendiri bagi santriwati dalam membangun kepercayaan diri dan menghadapi tekanan sosial.

Secara keseluruhan, dapat dinyatakan bahwa semakin kuat kepercayaan diri seorang santriwati, maka semakin kecil kemungkinan ia mengalami kecemasan sosial dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil penelitian, aspek kepercayaan diri yang dihasilkan memiliki rata-rata tertinggi adalah aspek optimis dengan nilai rata-rata sebesar 21,5, yang membuktikan bahwa individu cenderung mempunyai harapan positif terhadap masa depan serta yakin bahwa usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil. Selanjutnya, aspek rasional dan realistis memperoleh rata-rata 21,0, mengindikasikan bahwa individu cukup mampu menilai kondisi secara logis dan tidak berlebihan dalam menyikapi realitas. Aspek keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki rata-rata 19,7, yang mencerminkan bahwa individu cukup percaya pada kapasitas dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai situasi. Sementara itu, aspek bertanggung jawab menunjukkan nilai rata-rata 16,9, yang mengindikasikan adanya rasa tanggung jawab yang sedang, namun masih dapat ditingkatkan dalam hal mengontrol tindakan secara sadar. Aspek objektif mendapatkan nilai rata-rata terendah yaitu 14,6, yang menandakan bahwa individu cenderung masih mengalami kesulitan dalam menilai diri secara adil dan tidak bias terhadap kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki.

Pada variabel kecemasan sosial, aspek dengan nilai rata-rata tertinggi adalah *SAD-New* sebesar 30,0, yang menunjukkan bahwa individu sangat rentan mengalami kecemasan saat menghadapi situasi sosial baru atau saat berinteraksi dengan orang yang belum dikenal. Hal ini mencerminkan kecenderungan menghindari interaksi sosial karena adanya ketidaknyamanan dan rasa tidak aman. Aspek *SAD-G* memiliki rata-rata 12,5, sedangkan aspek *FNE* memiliki rata-rata 12,1, keduanya menunjukkan bahwa individu juga mengalami kecemasan dalam situasi sosial secara umum dan memiliki kekhawatiran terhadap pandangan negatif dari orang lain, meskipun dengan intensitas yang lebih rendah dibandingkan dengan kecemasan dalam situasi baru.

Hasil ini selaras dengan penelitian oleh Nabila Iffa Karima (2023) yang juga menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut yakni kecemasan sosial serta kepercayaan diri. Dimana apabila tingkat kepercayaan diri yang dimiliki remaja rendah, maka terdapat kecenderungan kecemasan sosial yang dimilikinya lebih tinggi. Kepercayaan diri berperan sebagai faktor protektif, yang memungkinkan individu merasa lebih yakin dengan dirinya sendiri dalam situasi sosial. Kepercayaan diri yang mampu menurunkan kecemasan sosial adalah yang mencakup aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian mengambil risiko sosial (misalnya, berbicara di depan umum), serta sikap realistis dalam menilai situasi sosial tanpa rasa takut berlebihan terhadap penilaian orang lain. Dengan demikian, kepercayaan diri tidak hanya memberikan rasa aman secara internal, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk keterampilan sosial yang efektif untuk menghadapi dinamika kehidupan di pesantren.

5. KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dan kepercayaan diri. Hasil ini mendukung hipotesis peneliti bahwa "terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada remaja di Pondok Pesantren." Koefisien korelasi (r) sebesar -0,625 menunjukkan hubungan negatif yang berada dalam kategori sedang hingga kuat, yang menunjukkan hubungan antara penurunan kecemasan sosial dan peningkatan kepercayaan diri. Akibatnya, remaja di Pondok Pesantren X memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi seiring dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, dan sebaliknya. Oleh karena itu, kepercayaan diri dapat dianggap berperan penting dalam menurunkan kecemasan sosial di kalangan remaja pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

Afgani, D. A. (2022). *Kecemasan sosial remaja di era digital*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Washington, DC: Author.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Beidel, D. C. (2015). *Child anxiety disorders: A guide to research and treatment* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Bukhori, B. (2016). *Psikologi perkembangan remaja*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Deni, M., & Ildil, I. (2016). Konsep kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 45–52.
- Diwanda, R., & Wakhid, A. (2022). Kecemasan sosial dan dinamika psikologis remaja dalam interaksi digital. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 9(1), 27–38.
- Dharma, K. A. (2022). Panduan analisis data penelitian kuantitatif. *Jurnal Statistik dan Metodologi Penelitian*, 6(2), 11–22.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fadhila, A., & Pratiwi, D. (2020). Tantangan interaksi sosial pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(2), 14–25.
- Field, A. (2022). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (6th ed.). Sage Publications.
- Firdausi, N. A., Nurkholis, M., & Fadillah, R. (2023). Tingkat kecemasan sosial santri di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan*, 8(1), 78–86.
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, L. (2018). Kepercayaan diri dan kaitannya dengan kecemasan siswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 6(1), 33–40.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2005). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. In M. Antony & D. R. Ledley (Eds.), *Social anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 45–76). Guilford Press.
- Karima, N. I. (2023). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Negeri Semarang.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Lauster, P. (2002). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mawaddah, R. (2022). Kecemasan sosial remaja dan faktor penyebabnya. *Jurnal Ilmu Psikologi Humanika*, 5(1), 32–45.
- Maulida, S. (2020). Peran kepercayaan diri dalam meningkatkan produktivitas. *Jurnal Psikologi Positif*, 8(1), 49–56.
- Mutahari, R. (2016). Kecemasan sosial siswa dalam interaksi kelas. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 7(2), 89–96.
- Nevid, J. S. (2003). *Psikologi abnormal* (edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Olivers, R. (2009). *Social anxiety and coping strategies*. London: Sage.
- Pratama, R., & Lestari, H. D. (2021). Adaptasi sosial santri baru di lingkungan pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 59–68.
- Putri, A. D., & Santoso, B. (2020). Peran kepercayaan diri dalam menyesuaikan diri. *Jurnal Psikologi UIN Raden Fatah*, 12(1), 21–33.
- Rahma, F. (2017). Kecemasan sosial di lingkungan tertutup. *Jurnal Psikologi UMM*, 3(2), 44–55.
- Rahmawati, V. (2025). Hubungan kepercayaan diri dan kecemasan sosial siswa SMA. *Jurnal Psikologi Remaja Indonesia*, 9(1), 11–25.
- Rakhmat, J. (2018). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rathus, S. A. (2016). *Psychology: Concepts and connections* (11th ed.). Belmont: Cengage Learning.
- Santrock, J. W. (2017). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Satrio, D. H., & Kawuryan, R. P. (2024). Kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Islam dan Gender*, 6(1), 12–20.
- Sugiyono. (2022). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (ed. terbaru). Bandung: Alfabeta.
- Swasti, S. R., & Martani, R. A. (2013). Gangguan kecemasan sosial: Sebuah tinjauan klinis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Jiwa*, 5(2), 73–81.
- Syam, H., & Amri, A. (2017). Kepercayaan diri siswa dalam menghadapi ujian nasional. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 112–120.
- Wardhana, A. R., Pramudita, M., & Yuliana, S. (2024). Kecemasan sosial dan kepercayaan diri siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(1), 55–67.