

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL
PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL
DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
DAN IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling



Oleh:
Aulia Rahmah Sabila
1803922
PPB-A 2018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial Pada
Mahasiswa Semester Awal
di Universitas Pendidikan Indonesia
dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling**

Oleh
Aulia Rahmah Sabila

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni

© Aulia Rahmah Sabila 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

AULIA RAHMAH SABILA

NIM 1803922

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL
PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL
DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA DAN IMPLIKASINYA BAGI
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dra. Tati Kustiawati, M.Pd.
NIP 19620519 198603 2 002

Pembimbing II



Dadang Sudrajat, M.Pd.
NIP 19680828 199802 1 002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Iyah Sariyah, M.Pd.
NIP 19771014 200112 2 001

ABSTRAK

Aulia Rahmah Sabila (2024). Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Semester Awal di Universitas Pendidikan Indonesia dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling.

Kecemasan sosial merupakan rasa takut yang berlebihan terhadap situasi sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah konsep diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa semester awal di Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian survei *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan, yakni *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Temuan penelitian menunjukkan mayoritas partisipan memiliki konsep diri yang positif dengan persentase 94.9%, sementara 5.1% partisipan memiliki konsep diri yang negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pandangan diri yang baik dan percaya diri. Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya pengembangan program yang bertujuan untuk meningkatkan konsep diri mahasiswa guna mengurangi kecemasan sosial. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya adalah untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial.

Kata kunci: Konsep diri, Kecemasan Sosial, Bimbingan dan konseling

ABSTRACT

Aulia Rahmah Sabila (2024). The Relationship between Self-Concept and Social Anxiety among First-Semester University Students at Universitas Pendidikan Indonesia.

Social anxiety is an excessive fear of social situations. One of the factors that influence social anxiety is self-concept. This study aims to examine the relationship between self-concept and social anxiety in early-semester students at the Indonesian University of Education. The study used a quantitative approach with a cross-sectional survey research design. The sampling technique used was probability sampling with the simple random sampling method. The research findings show that the majority of participants have a positive self-concept with a percentage of 94.9%, while 5.1% of participants have a negative self-concept. These findings indicate that the majority of respondents have a good self-view and self-confidence. This study found a significant negative relationship between self-concept and social anxiety. This research provides an important contribution to the field of guidance and counseling, particularly in the effort to develop programs aimed at improving students' self-concept in order to reduce social anxiety. Recommendations for future researchers are to expand the scope of the research by involving students from various universities and considering other factors that can influence social anxiety.

Keywords: Self-Concept, Social Anxiety, Guidance and counseling

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... | iii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | iv |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 6 |
| 1.3 Rumusan Masalah Penelitian..... | 8 |
| 1.4 Tujuan Penelitian..... | 8 |
| 1.5 Hipotesis Penelitian..... | 8 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 9 |
| 1.7 Struktur Organisasi Skripsi | 9 |
| BAB II KAJIAN TEORI | 10 |
| 2.1 Konsep Kecemasan Sosial..... | 10 |
| 2.2 Konsep Diri | 20 |
| 2.3 Korelasi Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial | 30 |
| 2.4 Penelitian Terdahulu | 31 |
| 2.5 Posisi Penelitian..... | 31 |

| | |
|--|------------|
| 2.6 Upaya BK Perguruan Tinggi Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial | 32 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 36 |
| 3.1. Desain Penelitian | 36 |
| 3.2. Partisipan Penelitian | 37 |
| 3.3. Populasi dan Sampel | 38 |
| 3.4. Instrumen Penelitian..... | 41 |
| 3.5. Prosedur Penelitian..... | 65 |
| 3.6. Analisis Data | 65 |
| BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN | 71 |
| 4.1 Temuan Penelitian | 71 |
| 4.2 Temuan Penelitian Konsep Diri..... | 71 |
| 4.3 Temuan Penelitian Kecemasan Sosial..... | 77 |
| 4.4 Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial..... | 85 |
| 4.5 Uji Korelasi Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial | 87 |
| 4.6 Pembahasan Hasil Penelitian | 89 |
| 4.8 Keterbatasan Penelitian..... | 97 |
| BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI..... | 99 |
| 5.1 Simpulan..... | 99 |
| 5.2 Rekomendasi | 100 |
| DAFTAR PUSTAKA | 102 |
| LAMPIRAN..... | 106 |
| DAFTAR LAMPIRAN | 107 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3. 1 Tabel Penentuan Jumlah Populasi | 37 |
| Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Konsep diri | 42 |
| Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Sosial | 42 |
| Tabel 3. 4 Hasil Uji Kelayakan Instrumen Konsep Diri | 44 |
| Tabel 3. 5 Hasil Uji Kelayakan Instrumen Kecemasan Sosial..... | 44 |
| Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen Konsep Diri Setelah Uji Coba..... | 48 |
| Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Sosial Setelah Uji Coba | 48 |
| Tabel 3. 8 Undimensionalitas Konsep diri..... | 54 |
| Tabel 3. 9 Undimensionalitas Kecemasan Sosial | 55 |
| Tabel 3. 10 Pedoman Skor Instrumen Konsep Diri | 64 |
| Tabel 3. 11 Pedoman Skor Instrumen Konsep Diri | 64 |
| Tabel 3. 12 Kategorisasi Pengelompokkan Data Konsep Diri..... | 65 |
| Tabel 3. 13 Interpretasi Kategorisasi Pengelompokkan Data Konsep Diri | 65 |
| Tabel 3. 14 Kategorisasi Pengelompokkan Data Kesiapan Kerja | 66 |
| Tabel 3. 15 Interpretasi Kategori Pengelompokkan Kecemasan Sosial | 66 |
| Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Konsep Diri | 69 |
| Tabel 4. 2 <i>Central Tendencies</i> Data Konsep Diri | 69 |
| Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Konsep Diri Dimensi Fisik..... | 70 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Konsep Diri Dimensi Moral-Etik | 70 |
| Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Konsep Diri Dimensi Pribadi | 71 |
| Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Konsep Diri Dimensi Keluarga | 72 |
| Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Konsep Diri Dimensi Sosial | 72 |
| Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Konsep Diri a Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 73 |
| Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Berdasarkan Fakultas | 74 |
| Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Konsep Diri Berdasarkan Platform Pendidikan | 75 |
| Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial..... | 76 |
| Tabel 4. 12 <i>Central Tedencies</i> Kecemasan Sosial Universitas Pendidikan Indonesia | 76 |
| Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Aspek Emosional..... | 77 |

| | |
|---|----|
| Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Aspek Fisiologis..... | 77 |
| Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Aspek Kognitif | 78 |
| Tabel 4. 16 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Aspek Perilaku | 79 |
| Tabel 4. 17 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Aspek Biologis | 79 |
| Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin | 80 |
| Tabel 4. 19 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Berdasarkan Fakultas | 81 |
| Tabel 4. 20 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Berdasarkan Platform..... | 82 |
| Tabel 4. 21 Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial | 84 |
| Tabel 4. 22 Besaran Kontribusi Konsep Diri terhadap Kecemasan Sosial | 85 |
| Tabel 4. 23 Uji Anova..... | 86 |
| Tabel 4. 24 Uji Regresi | 86 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| <i>Gambar 3. 1</i> Analisis Validitas Konsep diri | 45 |
| <i>Gambar 3. 2</i> Analisis Validitas Kecemasan Sosial | 47 |
| <i>Gambar 3. 3</i> Kesukaran Item Konsep Diri | 50 |
| <i>Gambar 3. 4</i> Tingkat Kesukaran Kecemasan Sosial | 52 |
| <i>Gambar 3. 5</i> Hasil <i>Rating Scale</i> Instrumen Konsep Diri | 56 |
| <i>Gambar 3. 6</i> Hasil <i>Rating Scale</i> Instrumen Kecemasan Sosial | 56 |
| <i>Gambar 3. 7</i> Hasil Analisis Item Bias Instrumen Konsep Diri | 57 |
| <i>Gambar 3. 8</i> Hasil Item Bias Instrumen Kecemasan Sosial | 59 |
| <i>Gambar 3. 9</i> Uji Reliabilitas Konsep Diri | 60 |
| <i>Gambar 3. 10</i> Uji Reliabilitas Kecemasan Sosial | 62 |

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan , S. (2011). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.
- Adrian Wells , D. (1995). *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. New York: Guilford Press.
- Anggraeni, D. (2018). *Mindfulness: Panduan Praktis Menemukan Kedamaian dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ariani, D. (2013). Pengembangan model bimbingan dan konseling komprehensif di perguruan tinggi. *Jurnal Kependidikan*, 10.
- Azizah, N. (2015). *Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Barlow, D. H., Z. (1996). Structure of Anxiety and the Anxiety Disorders: A Hierarchical Model. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Baumeister, R. F. (1999). *The self in social psychology*. Philadelphia: Psychology Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Becker, R. E., H. (2002). *Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia: Basic Mechanisms and Clinical Strategies*. New York: Guilford Press.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Kekhawatiran*. Jakarta: Prenhallindo.
- Burns, R. B. (1979). *The self-concept Theory, measurement, development and behavior*. London: Longman.
- Cassbarro, J. (2005). *Test anxiety and what you can do about it, practical guide for teachers, parents, and kids*. New York: Dude Publishing.
- Christine M. Fox, T. (2015). *Applying the Rasch Model: Fundamental Measurement in the Human Sciences*. London: Routledge.

- Clark, D. M. (1995). *A Cognitive Model of Social Phobia*. New York : Pergamon Press.
- Creswell, J. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications, Inc.
- Dan J. Stein, M. (2008). *Social Anxiety Disorder*. Florida: CRC Press.
- David H. Barlow, V. (2006). *Essentials of Abnormal Psychology*. California: Wadsworth Publishing.
- Desmita. (2014). *Konsep Diri, Pola Asuh, dan Kemandirian Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Devon E. Hinton, S. A. (2010). *Cultural Aspects in Social Anxiety and Social Anxiety Disorder*.
- Durand, V. M. (2006). *Essentials of Abnormal Psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Emran Amti, P. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Eric A. Storch, J. D. (2017). *The Wiley Handbook of Obsessive Compulsive Disorders*. John Wiley & Sons Inc.: New Jersey.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fitts, W. H. (1972). *The Self-Concept and Performance: A Theoretical Analysis and Review of Research*. Nashville: The Dede Wallace Center.
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety*. Vienna.
- Freud, S. (1936). *The Problem of Anxiety*. London: Hogarth Press .
- Gary Emery, A. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York : Basic Books.
- George C. Stanton, R. J. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 34.
- Gladding, S. T. (2012). *Counseling: A Comprehensive Profession*. Pearson.
- Greene, R. (2006). *The 33 Strategies of War*. Penguin Grup.
- Gunarsa, S. D. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hofmann, D. S. (2001). *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives*. Boston: Allyn & Bacon.

- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hutagalung, A. S. (2007). *Perkembangan Kepribadian*. Bekasi: PT Indeks Kencana.
- Indah P., S. (2010). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13.
- James F. Calhoun, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. New York : McGraw-Hill.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Company.
- Kamsih Astuti, M. (2020). HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI (SELF ESTEEM) DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA . 11.
- Kartono. (2002). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kartono, K., & Gulo, D. (1987). In *Kamus Psikologi* (p. 24). Bandung: 1987.
- Kristen C. Kling, Janet Shibley Hyde, Carolin J. Showers, & Brenda N. Buswell. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*.
- Kusharyati, R. U. (2019). *Mengalahkan Kecemasan Sosial*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- La Greca AM, L. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child*, 26.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mappiare, A. (2000). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mariana, L. (2021). *Resiliensi: Kekuatan Menghadapi Tantangan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Marsh, H. W. (1997). *Self-Description Questionnaire (SDQ) III: The Construct Validity of Multidimensional Self-Concept Ratings by Late Adolescents*. London: Academic Press.
- Maslow, A. (1987). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Michael W. Otto, S. (2008). *Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: Evidence-based and disorder-specific treatment techniques*.

- Mutahari, H. (2016). Hubungan Antara KEpercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016. 11.
- Natasya Putri Vitajaya, H. F. (2022). Hubungan Self-Concept dengan Kecemasan Sosial Pada Karyawan Angkasa Pura II yang Mengalami Pemotongan Gaji Selama Pandemi Covid-19 di Banda Aceh.
- Nurihsan, A. J. (2014). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Oktavia, L. (2020). *Kecemasan Sosial: Teori dan Terapi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Patricia M. DiBartolo, S. (2010). *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives*. Elsevier/Academic Press.
- Ramaniah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Obor Populer.
- Revaldi, R. (2019). Konsep Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Homoseksual Di Kota Palembang. *Psychology Journal of Mental Health*, 9.
- Rini Risna, M. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Robert J, H. (1972). *Developmental Tasks and Education*. David McKay Company.
- Rogers, C. R. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.
- Sarwono, S. (2017). *Pengantar Psikologi Umum (A. M. Eko (ed.))*. Raja Grafindo.
- Sarwono, S. W. (Jakarta). *Pengantar Psikologi Umum*. 2010: Rajawali Pers.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill.
- Shelley E. Taylor, T. (2012). *Handbook of Self and Identity*. New York: Guilford Press.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York : Free Press .
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 2017.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Susan H. Spence, R. (2004). The Etiology of Social Phobia: Empirical Evidence and an Initial Model. *Clinical Psychology Review*.
- Swinson, R. P. (2017). *Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-Step Techniques for Overcoming your Fear*. San Fansisco.
- Syabraeni, A. (2019). Pembentukan Konsep Diri Remaja. 14.
- Walgito, B. (2009). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yusuf, S. (2016). *Konseling Individual: Teori dan Praktik Penilaian*. Bandung : Refika Aditama.