

Hubungan antara Harga-Diri dan Kecemasan Siswa Sekolah Menengah Atas

Ate Gueen Simanungkalit^{1*}, Alicia Sabathiny Sompie²

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Klabat, Manado, Indonesia

e-mail: ^{*}agsimanungkalit@unklab.ac.id, ²s2200213@student.unklab.ac.id

Article History

Submitted: 3 March 2025; Revised: 15 April 2025; Accepted: 16 April 2025

Abstrak

Harga diri (self-esteem) dan kecemasan merupakan dua aspek psikologis yang saling terkait dan memengaruhi perkembangan siswa sekolah menengah. Artikel ini bertujuan untuk melaporkan penelitian tentang harga diri siswa, kecemasan siswa, serta apakah terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan kecemasan di kalangan siswa sekolah menengah di Minahasa Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dan korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 113 siswa yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Untuk menganalisis data, digunakan perhitungan nilai rerata (mean score) serta uji Koefisien Korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (a) Tingkat harga diri siswa dikategorikan dalam tingkat sedang. (b) Tingkat kecemasan siswa juga termasuk kategori tingkat sedang. (c) Hasil perhitungan nilai p menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima bahwa arah hubungan adalah negatif karena koefisien korelasi adalah negatif. Dengan demikian, penelitian ini mengonfirmasi adanya hubungan signifikan dan negatif antara tingkat harga diri dan kecemasan siswa, yang berarti bahwa semakin tinggi harga diri siswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka rasakan, dan begitu juga sebaliknya. Temuan ini dapat memberikan wawasan bagi pendidik, orang tua, serta praktisi pendidikan dalam mengembangkan strategi untuk meningkatkan harga diri siswa agar mengurangi tingkat kecemasan mereka di lingkungan akademik maupun sosial.

Kata kunci— harga-diri, kecemasan, siswa sekolah menengah pertama

Abstract

Self-esteem and anxiety are two psychological aspects that are interrelated and affect the development of high school students. This article aims to report research on students' self-esteem, students' anxiety, and whether there is a significant relationship between self-esteem and anxiety among private high school students in North Minahasa. This study uses a quantitative approach with descriptive and correlational methods. The research sample consisted of 113 students selected using convenience sampling techniques. The instrument used in this study was a questionnaire. To analyze the data, the calculation of the mean score and the Pearson Correlation Coefficient test were used. The results of the study showed that: (a) The level of students' self-esteem is categorized as moderate. (b) The level of students' anxiety is also categorized as moderate. (c) The results of the p-value calculation indicate that the alternative hypothesis is accepted that the direction of the relationship is negative because the correlation coefficient is negative. Thus, this study confirms the existence of a significant and negative relationship between the level of students' self-esteem and anxiety, which means that the higher the students' self-esteem, the lower the level of anxiety they feel, and vice versa. These findings can provide insights for educators, parents, and education practitioners in developing strategies to improve students' self-esteem in order to reduce their anxiety levels in academic and social environments.

Keywords— self-esteem, anxiety, high school students

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Dalam periode ini, banyak siswa mengalami tantangan psikologis, termasuk kecemasan dan perubahan dalam harga diri. Harga diri, yang mengacu pada evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis siswa (Rosenberg, 1965). Sementara itu, kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan, yang dapat mempengaruhi performa akademik dan kehidupan sosial siswa (Spielberger, 1983).

Khususnya pada periode sekolah menengah merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan bagi siswa-siswa. Perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dialami remaja sering kali menimbulkan tekanan psikologis, termasuk kecemasan. Harga diri, yang merujuk pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri, memainkan peran krusial dalam menghadapi tantangan ini. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan harga diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap kecemasan, yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari mereka (Orth et al., 2018)

Harga Diri

Harga diri didefinisikan sebagai evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif (Rosenberg, 1965). Selanjutnya Baumeister et al. (2003) menambahkan bahwa harga diri itu merupakan penilaian individu yang bersifat subjektif. Menurut Santrock (2007), harga diri adalah karakteristik evaluatif seseorang secara keseluruhan. Ini adalah dimensi evaluatif seseorang; itu juga dapat didefinisikan sebagai kepercayaan diri, harga diri, dan citra diri. Selain itu, Baron dan Bryne (2012) menyatakan bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dilakukan oleh setiap individu, sikap orang tersebut terhadap dirinya sendiri dalam spektrum dimensi positif hingga negatif. Selain itu, Baron dan Bryne (2012) menulis bahwa harga diri mengacu pada sikap seseorang tentang dirinya sendiri, yang dapat berkisar dari sangat negatif hingga sangat positif; orang yang statis memiliki sikap negatif terhadap diri mereka sendiri. Seseorang dengan harga diri yang tinggi menyukai diri mereka sendiri; penilaian yang menguntungkan ini sebagian didasarkan pada persepsi orang lain dan sebagian pada pengalaman pribadi. Harga diri yang positif menumbuhkan kepercayaan diri, harga diri, rasa harga diri, rasa hormat diri, keyakinan pada bakat seseorang, dan rasa menjadi berguna dan penting di dunia ini. diperlukan dalam lingkungan ini, sedangkan harga diri yang rendah memandang dirinya sebagai orang yang tidak berguna, tidak dewasa, dan tidak berharga. Berdasarkan uraian di atas, harga diri merupakan salah satu kepribadian yang penting karena mempengaruhi penilaian positif atau negatif individu terhadap dirinya sendiri, yang dapat dipengaruhi oleh interaksi dengan orang-orang penting di lingkungannya serta sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

Harga diri yang tinggi dikaitkan dengan perasaan percaya diri, kesejahteraan emosional, dan kinerja akademik yang baik. Sebaliknya, harga diri yang rendah sering dikaitkan dengan perasaan tidak berharga, kurangnya motivasi, dan kesulitan dalam interaksi sosial (Orth et al., 2018). Siswa dengan harga diri tinggi umumnya memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan mereka, sementara siswa dengan harga diri rendah sering kali meragukan diri sendiri dan merasa tidak berharga. Beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri meliputi lingkungan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan pencapaian akademik.

Lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perkembangan harga diri seseorang, di mana dukungan emosional, perhatian, serta hubungan yang hangat dan positif antara orang tua dan anak menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap terbentuknya harga diri yang sehat (Harter, 1999). Selanjutnya Brown dan Marshall (2006) menyatakan bahwa individu yang merasa diterima, dihargai, dan dianggap penting dalam kelompok pertemanan cenderung memiliki harga diri yang

lebih positif, sedangkan sebaliknya, penolakan atau kurangnya penerimaan dari lingkungan teman sebaya dapat berdampak negatif terhadap penilaian diri seseorang. Demikian juga Marsh dan Craven (2006) mengemukakan bahwa pencapaian akademik berperan penting dalam membentuk harga diri siswa. Siswa yang meraih prestasi akademik cenderung memiliki harga diri lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengalami kegagalan dalam bidang tersebut.

Kecemasan

Kecemasan, di sisi lain, adalah respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menegangkan (Spielberger, 1983). Pada siswa sekolah menengah, kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan akademik, sosial, atau bahkan kecemasan akan masa depan. Kecemasan didefinisikan sebagai respons emosional terhadap stres atau ancaman yang dapat bersifat adaptif dalam beberapa situasi tetapi dapat menjadi maladaptif jika terjadi secara berlebihan (Spielberger, 1983). Kecemasan dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis, seperti kecemasan sosial, kecemasan akademik, dan kecemasan umum (American Psychiatric Association, 2013). Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat perkembangan kognitif dan sosial siswa, menyebabkan kesulitan dalam interaksi sosial, serta menurunkan performa akademik (Zeidner, 1998).

Menurut Butler (2008), kecemasan adalah perasaan gentar, khawatir, dan gelisah yang dialami seseorang selama berinteraksi sosial dengan orang lain. Ketika seseorang takut bahwa sesuatu yang dilakukannya akan membuat dirinya dipersepsikan orang lain atau akan melakukan kesalahan yang memalukan di depan orang lain, kecemasan akan muncul. Selain itu, menurut Murphy dan Leighton (2013), kecemasan adalah perasaan malu karena dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena prasangka yang dimiliki orang lain terhadap dirinya.

Jenis perbandingan sosial ini termasuk dalam proses evaluasi diri, dan dalam melakukannya, seseorang akan lebih mengandalkan penilaian subjektif daripada penilaian objektif (Herabadi, 2007). Jika siswa telah membangun keyakinan bahwa penampilan fisik yang ideal adalah seperti model yang ditampilkan di media, mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan standar yang salah. Siswa merasa cemas tentang pertumbuhan tubuh mereka yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku karena mereka menyadari reaksi masyarakat terhadap berbagai tipe tubuh. Kekhawatiran muncul sebagai akibat dari pengetahuan bahwa penampilan fisik memiliki dampak yang signifikan terhadap hubungan sosial.

Siswa sering kali merasa cemas saat berada di depan umum, tidak hanya di depan orang asing tetapi juga di depan orang yang mereka kenal. Kecemasan mereka berasal dari kekhawatiran tentang bagaimana orang lain dapat melihat perubahan tubuh dan aktivitas mereka. Kecemasan terwujud dalam karakteristik yang dapat diidentifikasi dengan jelas seperti suasana hati yang buruk, kecemasan, ketidaksabaran, kurang tidur, mudah tersinggung, dan kepekaan yang meningkat terhadap apa yang dikatakan atau dilakukan orang lain selama siswa. Siswa yang cemas tidak bahagia karena mereka gelisah, mereka mungkin menyalahkan diri sendiri karena merasa bersalah karena tidak memenuhi harapan orang tua, guru, dan teman sebaya mereka, dan mereka sering merasa kesepian dan disalahpahami (Hurlock, 2014).

Jadi, dalam skenario ini, Siswa tidak berpikir secara rasional, pemikiran mereka salah, dan segala sesuatu di luar dipersepsikan secara salah. dipersepsikan secara tidak akurat. Akibatnya, tindakan mereka lemah karena diarahkan pada kekurangannya. Skenario ini tidak dapat dipertahankan dalam jangka waktu lama dan dapat menimbulkan kecemasan pada Siswa (Sriati, 2008).

Hubungan Antara Harga Diri dan Kecemasan

Hubungan antara harga diri dan kecemasan telah banyak diteliti. Menurut teori psikososial Erikson (1968), remaja berada pada tahap "identitas vs kebingungan peran," di mana mereka berusaha membentuk identitas diri yang koheren. Kegagalan dalam mencapai identitas ini dapat menyebabkan harga diri rendah dan meningkatkan kecemasan. Selain itu, penelitian oleh Orth et al. (2018) menunjukkan bahwa harga diri yang rendah merupakan prediktor signifikan terhadap gejala kecemasan pada remaja.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dan kecemasan, yang berarti bahwa semakin rendah harga diri seseorang, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialaminya. Studi oleh Sowislo dan Orth (2013) menemukan bahwa harga diri yang rendah secara signifikan memprediksi tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada individu muda. Demikian pula, penelitian oleh Orth, et al. (2018) menyatakan bahwa harga diri rendah dapat menjadi faktor risiko utama bagi perkembangan gangguan kecemasan pada remaja.

Lebih lanjut, penelitian oleh Lee dan Hankin (2009) menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap kecemasan sosial karena mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial. Kecemasan akademik juga lebih sering ditemukan pada siswa dengan harga diri rendah, karena mereka lebih mudah merasa terancam oleh tantangan akademik (Putwain, 2007).

Harga diri rendah dan kecemasan tinggi dapat memiliki dampak jangka panjang pada siswa. Secara akademik, siswa mungkin mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan konsentrasi, dan penurunan prestasi. Secara sosial, mereka mungkin menarik diri dari pergaulan atau mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko depresi dan gangguan kecemasan klinis (Orth et al., 2018).

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi harga diri dan kecemasan di kalangan siswa sekolah menengah. Pertama faktor dukungan sosial, di mana keluarga, teman, dan guru dapat meningkatkan harga diri dan mengurangi kecemasan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kondisi psikologis siswa (Cohen & Wills, 1985). Kedua, prestasi akademik, di mana tekanan untuk berprestasi di sekolah dapat memicu kecemasan, terutama pada siswa yang memiliki harga diri rendah. Dan sebaliknya, prestasi yang buruk dapat memperkuat perasaan tidak mampu dan meningkatkan kecemasan (Zeidner, 1998). Ketiga, faktor media sosial, yaitu penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi harga diri remaja melalui perbandingan sosial yang tidak sehat. Hal ini dapat meningkatkan kecemasan dan perasaan tidak aman (Valkenburg et al., 2017). Keempat, faktor perubahan biologis, yang mengakibatkan perubahan hormonal selama masa pubertas juga dapat memengaruhi emosi dan tingkat kecemasan remaja (Steinberg, 2005).

Meskipun telah banyak penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara harga diri dan kecemasan (Twenge & Campbell, 2018), masih ada alasan kuat untuk terus mengkaji topik ini. Pertama, konteks sosial dan budaya yang terus berubah dapat memengaruhi dinamika antara kedua variabel tersebut. Misalnya, perkembangan teknologi dan media sosial dalam beberapa tahun terakhir telah menciptakan lingkungan baru yang memengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri dan merespons tekanan sosial. Penelitian terbaru diperlukan untuk memahami bagaimana faktor-faktor modern ini memengaruhi hubungan antara harga diri dan kecemasan, terutama di kalangan generasi muda yang lebih terpapar pada lingkungan digital. Meskipun banyak penelitian telah menunjukkan korelasi antara harga diri yang rendah dan tingkat kecemasan yang tinggi, mekanisme yang mendasari hubungan ini tetap mengalami perubahan, karena perubahan itu bersifat konstan, sehingga masih perlu dieksplorasi lebih mendalam. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya terbatas pada konteks populasi tertentu padahal harga diri dan kecemasan dapat bervariasi secara signifikan sepanjang rentang kehidupan seseorang

(Orth et al., 2018). Misalnya, bagaimana hubungan ini berubah pada individu yang lebih tua atau pada kelompok dengan latar belakang sosioekonomi yang berbeda? Dengan memperluas cakupan penelitian ke berbagai kelompok populasi, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih holistik tentang dinamika antara harga diri dan kecemasan.

Dengan alasan-alasan ini, jelas bahwa penelitian tentang pengaruh harga diri pada kecemasan tetap relevan dan perlu dilakukan, meskipun topik ini telah banyak diteliti sebelumnya. Berdasarkan literatur yang dikaji, maka penelitian ini diadakan untuk memberikan deskripsi harga diri dan kecemasan siswa sebuah Sekolah Menengah Atas swasta di Kabupaten Minahasa Utara, dengan tujuan utama untuk menelusuri pengaruh harga diri pada kecemasan siswa. Penelitian ini mengangkat hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan yang negatif antara harga diri dan kecemasan di kalangan siswa di sebuah Sekolah Menengah Atas swasta di Kabupaten Minahasa Utara.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Pada dasarnya, penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, di mana data dikumpulkan melalui kuesioner dan kemudian dianalisis secara statistik. Metode kuantitatif adalah teknik penelitian yang menggunakan angka dan analisis statistik (Sugiyono, 2011). Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengidentifikasi korelasi antar variabel yang menjadi fokus penelitian ini, di mana harga diri berperan sebagai variabel independen, sementara kecemasan siswa berfungsi sebagai variabel dependen, yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen.

Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa dari salah satu SMA swasta terpilih di Airmadidi pada semester kedua tahun ajaran 2022/2023, khususnya siswa kelas 10 dari empat kelas paralel. Pemilihan siswa dari SMA swasta terpilih di Airmadidi dilakukan oleh peneliti karena sekolah tersebut merupakan yang paling mudah dijangkau untuk keperluan pengumpulan data. Peneliti akan memberikan kuesioner kepada siswa di SMA swasta terpilih tersebut. Siswa kelas 10 dari semua paralel, yaitu paralel 10-A (34 responden), 10-B (32 responden), 10-C (32 responden), dan 10-D (32 responden), dengan total 130 siswa, sebagai responden dalam penelitian ini.

Instrumentasi

Untuk mengukur harga diri (*self-esteem*) dan kecemasan siswa, penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari beberapa sumber. Kuesioner tersebut dibagi menjadi dua bagian. Bagian pertama diadaptasi dari Grey-Little et al. (1997) menggunakan RSES (*Rosenberg's Self-Esteem Scale*). Jumlah total item pada bagian ini adalah 10. Item kuesioner nomor (1, 2, 3, 4, 5) merujuk pada harga diri tinggi (*high self-esteem*), sedangkan item nomor (6, 7, 8, 9, 10) merujuk pada harga diri rendah (*low self-esteem*). Teori harga diri ini berasal dari Rosenberg (1965) yang dikutip dalam Gray-Little et al. (1997). Bagian kedua diadaptasi dari Spielberger et al. (1983) menggunakan STAIT (*State Trait Anxiety Inventory*), yang merupakan teori dari Spielberger et al. (1983). Jumlah total item pada bagian ini adalah 40. Semua item yang termasuk dalam kuesioner diadaptasi dari STAIT, dengan item 1 hingga 27 merujuk pada aspek psikologis kecemasan (*psychological traits of anxiety*) dan item 28 hingga 40 merujuk pada aspek fisiologis kecemasan (*physiological traits of anxiety*). Jumlah total item dalam kuesioner ini adalah 50. Dalam penelitian ini, informasi yang dikumpulkan menggunakan skala Likert digunakan untuk merepresentasikan skalanya. Skala Likert dengan lima poin adalah sebagai berikut: 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju.

Kuesioner ini diuji-coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Validitas, menurut Arikunto (2010), adalah indikator yang menunjukkan seberapa akurat atau valid suatu instrumen. Reliabilitas adalah pengukuran yang berkaitan dengan konsistensi atau keandalan hasil dari suatu instrumen pengukur (Azwar, 2007). Data uji-coba dianalisis dengan statistik untuk mendapatkan Cronbach's Alpha. Reliabilitas variabel X (Harga diri) adalah 0,52 dan sepuluh item kuesioner semuanya valid. Reliabilitas variabel Y (Kecemasan) adalah 0,82. Dari 40 item kuesioner, nomor satu dan dua dinyatakan tidak valid. Dengan demikian terdapat 38 butir yang valid dan reliabel yang dipakai untuk mengumpulkan data penelitian ini.

Analisis Data

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengukur sejauh mana tingkat harga diri dan kecemasan, di mana ukuran nilai rerata akan didasarkan pada lima poin yang digunakan pada Skala Likert, yang berkisar dari nilai minimum satu sampai nilai maksimum lima. Dengan demikian, tafsiran nilai rerata tingkat harga diri dan kecemasan berdasarkan pembulatan matematis menjadi bilangan satu sampai lima sebagai berikut: nilai rerata 1,00-1,49 dibulatkan 1 yang ditafsir sangat rendah; nilai rerata 1,50-2,49 dibulatkan 2 yang ditafsir rendah; nilai rerata 2,50-3,49 dibulatkan 3 yang ditafsir sedang atau moderat; nilai rerata 3,50-4,49 dibulatkan 4 yang ditafsir tinggi; dan nilai rerata 4,50-5,00 dibulatkan 5 yang ditafsir sangat tinggi.

Sementara itu, statistik korelasi Pearson bivariat digunakan untuk menguji pernyataan hipotesis alternatif yang berbunyi "terdapat hubungan signifikan antara harga diri dan kecemasan." Dari output statistik korelasi Pearson bivariat, nilai signifikansi (p) dibandingkan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Jika nilai $p < \alpha$, maka diterima pernyataan hipotesis alternatif, atau sebaliknya kalau $p > \alpha$, maka ditolak hipotesis alternatif. Apabila hipotesis alternatif diterima, maka pernyataan hipotesis itu benar, yaitu terdapat hubungan signifikan antara harga diri dan kecemasan (Field, 2019; Sugiyono, 2011).

Selanjutnya, apabila hubungan itu signifikan, maka nilai koefisien korelasi (r) akan diperiksa untuk menentukan apakah arah korelasi itu positif (jika nilai r positif) atau negatif (jika nilai r negatif). Apabila arah korelasi negatif, maka kenaikan skor pada variabel independen akan berlawanan arah dengan kenaikan skor pada tingkat variabel dependen. Dengan kata lain, kenaikan skor rerata pada harga diri akan berhubungan dengan penurunan skor rerata pada kecemasan. Di samping itu, koefisien korelasi r juga menentukan berapa besar kekuatan hubungan dua variabel itu, yang bisa dinyatakan dalam persentasi, karena nilai tertinggi koefisien korelasi ialah 1,00, positif atau negatif (Sugiyono, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Tingkat Harga Diri

Statistik deskriptif rerata digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian berapa besar tingkat harga diri siswa. Dalam Tabel 1, ditunjukkan bahwa harga diri dengan nilai rerata 2,55 dengan standar deviasi sebesar 0,41. Ini dapat ditafsirkan sebagai tingkat moderat atau sedang, karena nilai rerata itu dapat dibulatkan 3, yang tafsirannya ialah tingkat moderat atau sedang.

Tabel 1. Tingkat Harga Diri Siswa

	N	Minimum	Maximum	Rerata	Std. Deviation
Harga Diri Siswa	113	1,50	3,60	2,55	.41
Valid N (listwise)	113				

Tingkat harga diri dari responden penelitian ini termasuk lumayan, karena berada di tingkat sedang, dibandingkan dengan hasil penemuan yang lain (Saragih, 2021) yang mendapati bahwa siswa Sekolah Menengah Atas di Binjai mempunyai tingkat harga diri yang rendah. Namun berbeda dengan remaja putri di SMAN 15 Kota Semarang yang ternyata mempunyai lebih banyak siswa yang memiliki harga diri yang tinggi (Yusuf & Bagus, 2012) dan kebanyakan siswa remaja berdasarkan studi pustaka yang dilakukan (Hermawan, et al., 2019).

Deskripsi Tingkat Kecemasan

Bagian ini menggunakan statistik deskriptif dengan melihat nilai rerata untuk menjawab pertanyaan penelitian, yaitu berapa besar tingkat kecemasan di kalangan siswa sebuah Sekolah Menengah Atas swasta di Kabupaten Minahasa Utara. Dalam Tabel 2 ditunjukkan nilai rerata dari tingkat kecemasan siswa, yaitu sebesar 2,61 dengan standar deviasi sebesar 0,32. Ini menandakan bahwa tingkat kecemasan siswa adalah moderat atau sedang, walaupun terdapat nilai maksimum dapat ditafsir sebagai tingkat tinggi ($M = 3,7$) dan tingkat minimum yaitu rendah ($M = 1,63$).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Siswa

	N	Minimum	Maximum	Rerata	Std. Deviation
Kecemasan Siswa	113	1.63	3.79	2,61	.32
Valid N (listwise)	113				

Responden penelitian ini memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa SMAN 4 Binjai. Hal ini sesuai dengan temuan Saragih (2021) yang menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan antar kelompok siswa. Perbedaan ini diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan, seperti dukungan keluarga, penerimaan teman sebaya, dan pencapaian akademik yang dimiliki masing-masing siswa.

Hubungan Harga Diri Terhadap Kecemasan

Untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian, yaitu apakah terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri siswa dan kecemasan siswa, maka diadakan uji hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari harga diri terhadap kecemasan. Untuk itu digunakan analisis Pearson bivariate correlation untuk melihat signifikansi hubungan dan arah hubungan. Tabel 3 memperlihatkan bahwa dengan jumlah 113 orang responden, ternyata nampaknya nilai signifikansi $p < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis alternatif itu dapat diterima, atau dengan kata lain dapat diterima bahwa harga diri mempunyai pengaruh signifikan terhadap kecemasan siswa. Selanjutnya, diadakan analisis nilai koefisien korelasi ($r = -0,29$), yang ternyata adalah nilai koefisien ini adalah negatif. Selain itu dapat dilihat juga bahwa kekuatan korelasi ini adalah sebesar 29% di mana faktor harga diri dapat mempengaruhi kecemasan.

Dengan koefisien korelasi yang negatif, dapatlah dikatakan bahwa terdapat korelasi signifikan yang negatif atau berlawanan arah di antara variabel independen harga diri siswa dengan variabel dependen kecemasan siswa. Ini berarti bahwa tingkat kecemasan siswa dipengaruhi secara signifikan yang negatif oleh tingkat harga diri siswa sebuah Sekolah Menengah Atas swasta di Kabupaten Minahasa Utara. Apabila tingkat harga diri siswa bertambah besar, maka akan terjadi kecemasan siswa akan semakin rendah. Demikian juga, apabila terjadi penurunan pada tingkat harga diri, maka tingkat kecemasan akan semakin tinggi. Jadi, naik-turunnya variabel harga diri memberikan pengaruh secara signifikan dengan arah berlawanan pada tingkat kecemasan di kalangan siswa sebuah Sekolah Menengah Atas swasta di Kabupaten Minahasa Utara.

Tabel 3. Korelasi Pearson Antara Harga Diri dan Kecemasan

		Kecemasan
Harga Diri	Pearson Correlation	-0.29
	Sig. (2-tailed)	0.00
	N	113

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang negatif antara kecemasan dengan tingkat harga diri di kalangan siswa sekolah menengah atas. Temuan ini sejalan dan sekaligus menguatkan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Apriliantiwi et al. (2022), Saragih (2021), Sari et al. (2021), Hermawan et al. (2019), Muarifah et al. (2019), Untari et al. (2017), serta Yusuf dan Bagus (2012). Kesamaan hasil ini memperkuat pemahaman bahwa kecemasan yang tinggi cenderung berkaitan dengan rendahnya harga diri, terutama di kalangan remaja yang tengah mengalami berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional. Penelitian-penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa faktor-faktor lingkungan seperti dukungan keluarga, penerimaan teman sebaya, serta prestasi akademik berperan dalam membentuk tingkat harga diri seorang siswa. Dalam konteks ini, penelitian Saragih (2021) bahkan menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan antar kelompok siswa berdasarkan karakteristik lingkungan sosialnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat teori yang sudah ada, tetapi juga memberikan kontribusi tambahan dengan mengonfirmasi bahwa pola hubungan tersebut konsisten ditemukan di berbagai sekolah menengah atas di Indonesia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat harga diri dan kecemasan responden siswa sekolah menengah atas ini ternyata berada di tingkat moderat atau sedang. Namun demikian, terdapat hubungan signifikan yang negatif antara harga diri dan kecemasan pada siswa sekolah menengah. Harga diri yang rendah cenderung berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat kecemasan, dan juga sebaliknya tingkat kecemasan yang rendah dipengaruhi oleh harga diri yang tinggi. Dibandingkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan siswa dipengaruhi oleh harga diri mereka, yang dalam hal ini adalah harga diri dan kecemasan sesuai persepsi mereka sendiri, seperti yang direfleksikan dalam respons mereka dalam kuesioner yang dibagikan kepada mereka.

SARAN

Kesimpulan penelitian ini membuahkan beberapa saran, di mana diperlukan upaya kolaboratif dari sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam membangun harga diri siswa serta menyediakan dukungan yang memadai untuk mengurangi kecemasan mereka. Harga diri dan kecemasan merupakan dua aspek psikologis yang saling terkait dan memengaruhi kesejahteraan siswa sekolah menengah. Penelitian menunjukkan bahwa responden siswa penelitian ini mempunyai persepsi harga diri yang moderat atau sedang, yang masih bisa ditingkatkan menjadi tingkat tinggi sehingga memperkecil kemungkinan untuk terjadi kecemasan. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kedua konstruksi ini, guru dan orang tua dapat mengambil langkah proaktif untuk mendukung perkembangan psikologis siswa. Intervensi yang tepat dapat membantu siswa membangun harga diri yang sehat dan mengelola kecemasan secara efektif, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh mereka. Hasil temuan penelitian ini memberikan rekomendasi sebagai strategi untuk

meningkatkan harga diri pada siswa untuk mengatasi kecemasan pada siswa sekolah menengah.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan beberapa strategi untuk meningkatkan harga diri siswa guna membantu mengatasi kecemasan di kalangan siswa sekolah menengah. Strategi tersebut meliputi pemberdayaan psikososial melalui program intervensi berbasis kognitif-behavioral yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri dan menurunkan kecemasan (Fennell, 1997). Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekolah dan keluarga sangat diperlukan untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan harga diri yang positif (Benner et al., 2017). Pengelolaan stres juga penting dilakukan dengan mengajarkan teknik relaksasi dan strategi coping agar siswa dapat menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan dengan lebih baik (Lazarus & Folkman, 1984). Di samping itu, sesuai saran Beck (2011), perlu diadakan program psikoedukasi tentang pentingnya harga diri dan manajemen kecemasan melalui workshop atau layanan konseling dapat menjadi langkah preventif yang bermanfaat. Pelatihan keterampilan sosial pun perlu diberikan agar siswa mampu membangun komunikasi dan hubungan interpersonal yang sehat. Terakhir, penerapan terapi kognitif-perilaku (CBT) direkomendasikan untuk membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap kecemasan.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (Ed. 5). APA.
- Apriliantiwi, Y., Trisnani, R. P., & Pratama, B. D. (2022). Gambaran harga diri siswa Sekolah Menengah Atas. *Prosiding Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora* (SENASSDRA), 1, 628-634.
<https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2778/2160>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta;
<https://adoc.pub/arikunto-s-2010-prosedur-penelitian-rev-ed-jakarta-rineka-ci.html>.
- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1125837>.
- Baron, R., & Bryne, D. (2012). *Psikologi sosial* (Ed. 2). Erlangga.
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=40163>.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behaviour therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Brown, J. & Marshall, M. (2006). Emotional reactions to achievement outcomes: Is it really best to expect the worst? *Cognition and Emotion* 20 (1):43-63.
- Butler, G. (2008). *Overcoming social anxiety and shyness*. Constable Robinson.
https://books.google.co.id/books/about/Overcoming_Social_Anxiety_and_Shyness.html?id=LaU7PgAACAAJ&redir_esc=y.
- Cohen, S. and Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Field, A.P. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (Ed. 5). Sage.
- Gray-Little, B., Williams, V. S. L., & Hancock, T. D. (1997). An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(5), 443-451.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hermawan, H., Komalasari, G., & Hanim, W. (2019). Strategi layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan harga diri siswa: Sebuah studi pustaka. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (JBKI)*, 4(2), 65. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.924>

- Hurlock, E. (2014). *Psikologi perkembangan*. Raja Grafindo Persada.
<https://www.scribd.com/document/416393098/Psikologi-Perkembangan>
- Lee, A., & Hankin, B. L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38, 219-231. <http://dx.doi.org/10.1080/15374410802698396>
- Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 133-163. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00010.x>
- Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W.N.E., Da Costa, A. (2019). Pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 94-10.
<https://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/6711/4512>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2018). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.
- Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: some methodological considerations. *British Educational Research Journal (BERJ)*, 33 (2), 207-219. <https://doi.org/10.1080/01411920701208258>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak* (Ed. 7), Jilid 2. Erlangga.
<https://www.goodreads.com/book/show/23429405-perkembangan-anak---jilid-2>
- Saragih, I. (2021). *Hubungan antara harga diri dengan kecemasan pada remaja SMAN 4 Binjai*. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.
<https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/15828/1/168600125%20-%20Inggriani%20Saragih%20-%20Fulltext.pdf>
- Sari, S. I., Dharmayana, I. W., Sulian, I. (2021). Hubungan pola pikir, harga diri dan kecemasan siswa ke ruang bk atau konsultasi dengan guru BK. *Jurnal Ilmiah BK (Consilia)*, 4(2), 147-157.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Sriati, A. (2008). Tinjauan tentang stress. *Jurnal Psikologi Universitas Padjajaran*.
<https://adoc.pub/queue/kepuustakaan-aat-sriati-2008-tinjauan-tentang-stres-tidakdipu.html>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 69-74. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Sugiyono (2011). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*, cet. ke-13. Alfabeta.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and mental health outcomes in adolescents: Evidence from a longitudinal study. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 895-908.
- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani, F. (2017). Pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial remaja pada siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 2(20), 1-10.
- Valkenburg, P.M. (2017). Understanding self-effects in social media. *Human Communication Research*, 43, 477-490. <https://doi.org/10.1111/hcre.12113>
- Yusuf, L., & Bagus, Ch. (2012). Harga diri pada remaja menengah putri di SMA Negeri 15 Kota Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1 (1), 225 -230. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Springer Science & Business Media.