

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN  
HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN  
SOSIAL PADA KELOMPOK  
MINORITAS**

**SKRIPSI**

**MELI NUR LINDA  
NPM. 1931080127**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 2023/1445 H**

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN  
HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN  
SOSIAL PADA KELOMPOK  
MINORITAS**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

**Oleh : MELI NUR LINDA  
(1931080127)**

Pembimbing 1 : Annisa Fitriani, S. Psi, MA

Pembimbing 2 : Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 2023/1445 H**

## ABSTRAK

### **Hubungan Antara Dukungan Keluarga dan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Kelompok Minoritas**

**Oleh :  
Meli Nur Linda**

Kecemasan sosial dapat memberikan pengaruh negatif dalam kehidupan sehari-hari penderita yang mengalami kecemasan sosial menghadapi kehidupan sosial mereka. Salah satunya terjadi kepada kelompok mahasiswa minoritas non muslim rentang mengalami kecemasan sosial saat berhadapan dengan orang beragama mayoritas. Kelompok minoritas yang mengalami kecemasan sosial akan merasakan gugup di situasi sosial yang berakibat juga pada penurunan harga diri yang mereka miliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan harga diri dengan kecemasan sosial pada kelompok minoritas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan harga diri dengan kecemasan sosial pada kelompok minoritas.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *Purposive Sampling* dan sampel sebanyak 80 Mahasiswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan sosial berjumlah 21 aitem ( $\alpha=0,839$ ), pada dukungan keluarga berjumlah 21 aitem ( $\alpha=0,789$ ) dan pada harga diri berjumlah 23 aitem ( $\alpha=0,789$ ). Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda yang dibantu dengan program JASP 17.21.

Berdasarkan hasil penelitian satu menunjukkan  $R = 0,845$  dengan signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan harga diri dengan kecemasan sosial pada kelompok minoritas dan memiliki sumbangan efektif 71,4 %. Dua tidak adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel ini dengan nilai korelasi 0,133. Tiga menunjukkan hubungan negatif dan signifikan dengan harga diri

yang tinggi maka memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Hubungan ini memiliki sumbangan efektif sebesar 45,5%.

***Kata Kunci : Kecemasan Sosial, Dukungan Keluarga, Harga Diri, Kelompok Minoritas.***

## **ABSTRACT**

### ***The Relationship Between Family Support and Self-Esteem and Social Anxiety in Minority Groups***

**By :**  
***Meli Nur Linda***

*Social anxiety can have a negative impact on the daily lives of individuals experiencing it, particularly affecting their social interactions. This is evident among minority non-Muslim students who may experience social anxiety when interacting with the majority religious group. Minorities facing social anxiety often feel nervous in social situations, leading to a decline in their self-esteem. This study aims to explore the relationship between family support, self-esteem, and social anxiety in minority groups.*

*The research adopts a quantitative approach using Purposive Sampling technique with a sample size of 80 students. Data collection involves a social anxiety scale comprising 21 items ( $\alpha = 0.839$ ), a family support scale with 21 items ( $\alpha = 0.789$ ), and a self-esteem scale with 23 items ( $\alpha = 0.789$ ). Multiple regression analysis assisted by JASP 17.21 is employed for data analysis.*

*The one research findings reveal an  $R = 0.845$  with a significant  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), indicating a significant relationship between family support, self-esteem, and social anxiety in minority groups, contributing effectively by 71.4%. Two, there is no significant relationship between these two variables with a correlation value of 0.133. The three suggests a negative and significant relationship, indicating that higher self-esteem corresponds to lower levels of social anxiety. This relationship contributes effectively by 45.5%.*

***Keywords: Social Anxiety, Family Support, Self-Esteem,  
Minority Groups***

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam skripsi menggunakan pedoman transliterasi Berdasarkan Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 Tahun 1987 dan No. 0543b/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut :

### 1. Konsonan

| Arab | Latin    | Arab | Latin | Arab | Latin                        | Arab   | Latin |
|------|----------|------|-------|------|------------------------------|--|-------|
| أ    | A        | ذ    | Dz    | ظ    | Zh                           | م  | M     |
| ب    | B        | ر    | R     | ع    | '<br>(koma terbalik di atas) | ن  | N     |
| ت    | T        | ز    | Z     |      |                              | و  | W     |
| ث    | Ts       | س    | S     | غ    | Gh                           | هـ   | H     |
| ج    | J        | ش    | Sy    | ف    | F                            | ء<br>(Apostrof, tetapi tidak dilambungkan apabila terletak di awal kata) |       |
| ح    | <u>H</u> | ص    | Sh    | ق    | Q                            |  |       |
| خ    | Kh       | ض    | Dh    | ك    | K                            |  |       |
| د    | D        | ط    | Th    | ل    | L                            | ي  | Y     |

## 2. Vocal

| Vokal Pendek             |   | Contoh | Vokal Panjang |   | Contoh | Vokal Rangkap |    |
|--------------------------|---|--------|---------------|---|--------|---------------|----|
| <input type="checkbox"/> | A | جاهلية | ا             | Ā | بينكم  | ي...          | Ai |
| <input type="checkbox"/> | I | يسعى   | ي             | Ī | قول    | و...          | Au |
| <input type="checkbox"/> | U | فروض   | و             | Ū |        |               |    |

## 3. Ta Narbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im

## 4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasinya tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbaba. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyah maupun syamsiyah. Contohnya : al-markaz, al-syamsu.

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meli Nur Linda

NPM : 1931080127

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Keluarga dan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Kelompok Minoritas” merupakan hasil penelitian dan bukan hasil plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dengan pernyataan ini dibuat oleh peneliti dengan sebenar-benarnya.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 1 September 2023

Yang Menyatakan,



Meli Nur Linda

1931080127





**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**  
**LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame/ Telp ( 0721 ) 703260 Bandar Lampung

**PERSETUJUAN**

Nama : Meli Nur Linda  
NPM : 1931080127  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama  
Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Keluarga Dan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Kelompok Minoritas

**MENYETUJUI**

Untuk Dimunaqsyahkan dan Dipertahankan Pada Sidang  
Munaqsyah Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama  
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Annisa Fitriani, S. Psi, MA  
NIP. 198901112018012001

Pembimbing II

Indah Dwi Cahya Izzati, M. Psi  
NIP. 2021120119950313070

Mengetahui  
Ketua Prodi Psikologi Islam

Drs. H. M. Nursalim Malay, M. SI  
NIP. 1963010119990310001



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Let. Kol. Hi. Endro Suratmin Sukarame/ Telp ( 0721 ) 703260 Bandar Lampung

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul :” **Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan sosial Pada Kelompok Minoritas**” disusun oleh Meli Nur Linda. NPM : 1931080127. Program studi : Psikologi Islam. Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama, telah dimunaqasyahkan pada hari, tanggal : Jum’at, 17 November 2023.

**TIM DEWAN PENGUJI**

**Ketua : Dr. Suhandi, M. AG**

**Sekretaris : Nurul Isnaini, M. Psi**

**Penguji Utama : Drs. H. M. Nursalim Malay, M.SI**

**Penguji Pendamping I : Annisa Fitriani, S. Psi, MA**

**Penguji Pendamping II: Indah Dwi Cahya Izzati, M. Psi**

**Dekan**

**Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



**Dr. Ahmad Isaeni, MA**  
NIP: 197403302000031001

## MOTO

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۖ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۖ وَيَسِّرْ لِي  
أَمْرِي ۖ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي ۖ يَفْقَهُوا قَوْلِي

Artinya: Dia (Musa) berkata, 'Ya Tuhanku, lapangkan lah dadaku,  
dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah  
kekakuan dari lidahku, agar mereka mengerti  
perkataanku. (QS. Taha: 2)

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil' alamin.* Yang utama dari segalanya, sembah sujud serta serta syukur kepada Allah SWT. Atas kehendak cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kehadiran Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur kuucapkan kepada-Mu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang sangat berharga di kehidupan saya. Yang selalu mendoakan dan selalu memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan perkuliahan, sehingga saat ini saya dapat menyelesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua Orang Tua yang sangat saya hormati dan sangat saya sayangi sepenuh hati, Bapak Muhammad Sugiarto dan Ibu Siti Khotijah saya persembahkan karya sederhana kepada kalian yang telah mendidik, membiayai, merawat serta telah memberikan semangat kepada saya untuk terus percaya diri dapat menyelesaikan bangku perkuliahan, mohon maaf kepada kalian beberapa tahun lalu saya telah membuat kecewa dengan kegagalan cita-cita yang telah saya perjuangkan mungkin karya sederhana ini dapat mengobati sedih yang telah kalian rasakan.
2. Teruntuk saudara kandung yang sangat saya sayangi, kak Muhda Adi Saputra. Terimakasih untuk dukungan serta motivasi yang selama ini diberikan sehingga saya percaya diri dan mampu menyelesaikan karya sederhana ini.

## RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap Meli Nur Linda, lahir pada 07 Maret 2000 di desa Karang Endah, Terbanggi Besar, Lampung Tengah, Lampung. Anak bungsu dari dua bersaudara, putri dari Bapak Muhammad Sugiarto dan Ibu Siti Khotijah. Adapun pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis mulai dari TK Dharma Wanita selama 1 tahun dan lulus 2007, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SDN 1 Karang Endah selama 6 tahun, penulis aktif mengikuti kegiatan Pramuka dan lulus tahun 2013, lalu penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 5 Terbanggi Besar selama 3 tahun, penulis aktif mengikuti kegiatan pramuka, paskibra, olahraga basket dan lulus tahun 2016, lalu penulis melanjutkan pendidikan di MAN 1 Lampung Tengah, penulis aktif mengikuti kegiatan Science Olimpiade Club cabang ilmu biologi dan terpilih sebagai siswi olimpiade di kelas 11 sampai kelas 12 dan lulus tahun 2019. Setelah menamatkan pendidikan di MAN 1 Lampung Tengah, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi program studi S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Pada juni 2022 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Kolaborasi UIN-UNILA di desa Pinang Jaya, kecamatan Kemiling, Bandar Lampung.

Adapun prestasi dan kegiatan penulis sebagai berikut :

1. Juara 2 Olahraga Lempar Lembing Tingkat Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2015
2. Juara 3 Lari Jarak Jauh Tingkat Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2015
3. Peserta Lomba Kejuaraan Nasional Pencak Silat Tahun 2016
4. Peserta Lomba Science Olimpiade Cabang Ilmu Biologi Tingkat Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016 dan 2017
5. Juara 2 Essai Psychofest Competition Tingkat Nasional Tahun 2021
6. Anggota Pencak Silat Tahun 2012 – Sekarang.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirohim*

*Alhamdulillahirobbil' alamin.* Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memebrikan segala kenikmatan, keridhoan, ilmu pengetahuan, kemudahan, rahmat dan petunjuknya sehingga peneliti dapat mnyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya skripsi ini tidakterlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun material. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Wan Jamaluddin Z, M. Ag., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Isaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. H. M. Nursalim Malay, M. Si selaku Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyutui skripsi saya untuk disidangkan.
4. Ibu Annisa Fitriani S, Psi, MA selaku sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama dan selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran hingga memberikan persetujuan skripsi ini untuk disidangkan.
5. Ibu Indah Dwi Cahya Izzati, M. Psi selaku pembimbing II yang selalu memberikan arahan , masukan, dan bantuan

serta tidak pernah lelah mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Semangat dan dukungan yang diberikan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak H. Rahmad Purnama, M. Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, nasehat dan motivasi selama perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
8. Keluarga besar Green kost yang telah menemani saya dari awal perkuliahan hingga saat ini, Seli Vitasari, Natasya Lestari, S. Farm., Fatia Fahriza, S. T., Putri Anggraini, Qorry Ramdes Tova, Berliana Puspa, Dona Realita, Anisa Nur Syamsiyah, Agustin Intan Pratiwi, S.Pd dan Novia Dwi Putri, S. H yang telah sedia mendengarkan keluh kesah saya selama menyelesaikan skripsi. Selalu ada dikala susah, sehat, sakit, sedih dan senang. Serta semangat dan dukungan yang telah kalian berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Teruntuk teman selama perkuliahan saya Tiara Ayu Wandira YS, Umi Uswatun Khasanah, Tryas Hadini, Yusma Linda, S. Psi dan Artika Syafitri, S. Psi.
10. Teruntuk sahabat saya sejak menempung pendidikan di SMPN 5 Terbanggi Besar hingga saat ini Ami Arimi Mardiyani, A. Md. keb terimakasih telah menjadi sahabat baik selama ini, persahabatan kita memberikan banyak pelajaran kehidupan bahwa kita dapat berencana namun rencana Allah SWT lah yang terbaik.
11. Teruntuk sahabat saya sejak menempung pendidikan MAN 1 Lampung Tengah hingga saat ini Jeanika Elma Putri, S. Sos terimakasih telah menemani saya kemanapun dan peduli terhadap kesehatan saya. Kebersamaan yang melibatkan keluarga besar saling menjalin silaturami akan mempererat persahabatan ini.

12. Teruntuk kakak tingkat saya selama perkuliahan Dita Fatmala, S.Sos terimakasih telah menganggap saya sebagai adik, memperlakukan saya seperti saudara kandung, merawat saya saat sedang bersama dan memberikan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Kehangatan yang telah diberikan membuat saya disayangi dan perhatiannya membuat saya dipedulikan.
13. Teruntuk adik persepupuan yang saya sayangi Pratu Marinir. Ivan Nur Pendi yang telah memberikan motivasi selama ini serta telah sedia membantu suka maupun duka dalam urusan keluarga.
14. Teruntuk teman-teman kelas E Psikologi Islam 2019, serta teman-teman seperbimbingan terimakasih atas kebersamaan selama peneliti menempuh perkuliahan, semoga kita semua dapat berbagi ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan kepada orang lain.
15. Teruntuk keluarga besar dan teman-teman yang telah diberikan kesempatan menjadi abdi negara jagalah martabat dimanapun bertugas.
16. Serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang diberikan keberkahan serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.

Bandar Lampung, 1 September 2023

Meli Nur Linda  
1931080127



## DAFTAR ISI

|   |              |
|---|--------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                        | <b>ii</b>    |
| <b>PEDOMAN TRANSLITERASI.....</b>           | <b>iv</b>    |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b> | <b>vi</b>    |
| <b>PERSETUJUAN.....</b>                     | <b>vii</b>   |
| <b>PENGESAHAN .....</b>                     | <b>viii</b>  |
| <b>MOTTO .....</b>                          | <b>xi</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>                     | <b>x</b>     |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                  | <b>xi</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                  | <b>xii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                      | <b>xv</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                    | <b>xviii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                  | <b>xix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                | <b>xx</b>    |

### **BAB I PENDAHULUAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Latar Belakang Masalah .....                  | 1  |
| B. Rumusan Masalah .....                         | 9  |
| C. Tujuan Penelitian.....                        | 10 |
| D. Manfaat Penelitian.....                       | 10 |
| E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan..... | 11 |

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

|  |    |
|--|----|
| A. Kecemasan Sosial.....                                     | 14 |
| 1. Pengertian Kecemasan Sosial .....                         | 14 |
| 2. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial .....                        | 15 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan<br>Sosial ..... | 16 |
| 4. Dampak Gangguan Kecemasan Sosial.....                     | 17 |
| 5. Kecemasan Sosial dalam Perspektif Islam .....             | 19 |
| B. Dukungan Keluarga.....                                    | 21 |
| 1. Pengertian Dukungan Keluarga .....                        | 21 |
| 2. Aspek-Aspek Dukungan Keluarga.....                        | 22 |
| C. Harga Diri .....  | 22 |
| 1. Pengertian Harga Diri .....                               | 22 |

|   |    |
|---|----|
| 2. Aspek-Aspek Harga Diri.....  | 23 |
| D. Hubungan Dukungan Keluarga dan Harga Diri dengan<br>Kecemasan Sosial Pada Kelompok Minoritas ..... | 24 |
| E. Kerangka Berpikir .....  | 26 |
| F. Hipotesis.....   | 27 |

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Identitas Variabel .....                      | 29 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 29 |
| C. Subjek Penelitian.....                        | 31 |
| 1. Populasi .....                                | 31 |
| 2. Teknik <i>Sampling</i> .....                  | 31 |
| 3. Sampel .....                                  | 32 |
| D. Metode Pengambilan Data.....                  | 32 |
| 1. Skala Kecemasan .....                         | 32 |
| 2. Skala Dukungan Keluarga.....                  | 35 |
| 3. Skala Harga Diri .....                        | 37 |
| E. Validitas dan Reliabilitas.....               | 38 |
| 1. Uji Validitas.....                            | 38 |
| 2. Uji Reliabilitas .....                        | 39 |
| F. Metode Analisis Data .....                    | 39 |
| 1. Uji Normalitas.....                           | 39 |
| 2. Uji Linearitas .....                          | 40 |
| 3. Uji Multikolinieritas.....                    | 40 |

### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| A. Orientasi Kacah dan Persiapan..... | 41 |
| 1. Orientasi Kacah.....               | 41 |
| 2. Persiapan Penelitian .....         | 42 |
| B. Pelaksaaan Penelitian.....         | 44 |
| 1. Menentukan Subjek Penelitian.....  | 44 |
| 2. Pelaksanaan Pengumpulan Data ..... | 44 |
| 3. Skoring.....                       | 45 |
| C. Hasil Penelitian .....             | 45 |
| 1. Karakteristik Responden .....      | 45 |
| 2. Uji Instrumen .....                | 49 |

|   |    |
|---|----|
| 3. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian .....                          | 52 |
| 4. Kategori Skor Variabel Penelitian .....                                | 54 |
| 5. Uji Asumsi .....   | 57 |
| a) Uji Normalitas .....   | 57 |
| b) Uji Multikolinieritas .....  | 59 |
| c) Uji Heteroskedastisitas .....  | 60 |
| d) Uji Linieritas .....   | 61 |
| e) Uji Hipotesis.....   | 62 |
| 6. Pengujian Sumbangan Efektif Masing-Masing<br>Variabel Independen ..... | 64 |
| D. Pembahasan .....   | 65 |

## **BAB V PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 69 |
| B. Saran .....      | 69 |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel. 1 Populasi Penelitian Pada Kelompok Minoritas<br>Mahasiswa Universitas Lampung dan Institut<br>Teknologi Sumatera ..... | 31 |
| Tabel. 2 Skala Kecemasan Sosial .....  | 34 |
| Tabel. 3 Skala Dukungan Keluarga .....   | 36 |
| Tabel. 4 Skala Harga Diri .....  | 38 |
| Tabel. 5 Jenis Kelamin Responden .....   | 46 |
| Tabel. 6 Usia Responden .....  | 47 |
| Tabel. 7 Asal Universitas Responden .....  | 48 |
| Tabel. 8 Agama Responden .....   | 49 |
| Tabel. 9 Uji Validitas Kecemasan Sosial .....  | 50 |
| Tabel. 10 Uji Validitas Harga Diri .....   | 51 |
| Tabel. 11 Uji Validitas Dukungan Keluarga .....  | 51 |
| Tabel. 12 Deskripsi Statistik .....  | 53 |
| Tabel. 13 Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Sosial .....  | 54 |
| Tabel. 14 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Keluarga .....   | 55 |
| Tabel. 15 Kategorisasi Skor Variabel Harga Diri .....  | 56 |
| Tabel. 16 Hasil Uji Normalitas .....   | 58 |
| Tabel. 17 Hasil Uji Multikolinieritas Coefficients .....   | 59 |
| Tabel. 18 Hasil Uji Linieritas .....   | 61 |
| Tabel. 19 <i>R-Square</i> .....  | 62 |
| Tabel. 20 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga ..  | 63 |
| Tabel. 21 Sumbangan Efektif .....  | 64 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Berpikir .....                   | 27 |
| Gambar 2. Diagram Jenis Kelamin Responden .....     | 46 |
| Gambar 3. Diagram Usia Responden .....              | 47 |
| Gambar 4. Diagram Asal Universitas Responden .....  | 48 |
| Gambar 5. Diagram Agama Responden .....             | 49 |
| Gambar 6. Diagram Kecemasan Sosial Responden .....  | 55 |
| Gambar 6. Diagram Dukungan Keluarga Responden ..... | 56 |
| Gambar 7. Diagram Harga Diri Responden .....        | 57 |
| Gambar 8. Histogram Penelitian .....                | 58 |
| Gambar 9. Grafik <i>Q-Q Plot</i> .....              | 59 |
| Gambar 10. Grafik <i>Scatterplot</i> .....          | 60 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Rancangan Skala Penelitian
- Lampiran 2. Validitas dan Reliabilitas Hasil
- Lampiran 3. Skala Penelitian
- Lampiran 4. Data Skor Penelitian
- Lampiran 5. Tabulasi Data Ketiga Variabel
- Lampiran 6. Hasil Uji Asumsi
- Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 8. Sumbangan Efektif
- Lampiran 9. Skala Penelitian Google Formulir
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11. Cek Plagiasi
- Lampiran 12. Kartu Bimbingan

# BAB I PENDAHULUAN

## **A. Latar Belakang Masalah**

Belajar di perguruan tinggi merupakan suatu *previlige* bagi mahasiswa. Badan Pusat Statistik mencatat tahun 2021 jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 8.956.184 naik 4,1 persen dari tahun sebelumnya berjumlah 8.603.411 mahasiswa. Menurut Hartaji (2012) mahasiswa adalah seseorang yang sedang menimba ilmu atau sedang belajar yang telah terdaftar pada perguruan tinggi baik itu akademik, institut dan universitas. Menurut Siswoyo (2007) mengemukakan pendapat bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Menurut Daldiyono (2009) mahasiswa merupakan siswa yang telah lulus dari Sekolah Menengah Atas lalu melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Kualitas lembaga pendidikan di Indonesia masih tergolong rendah, hal ini ketika dilihat dari negara-negara maju lain yang memiliki lembaga pendidikan berpotensi tinggi. Dalam peraturan pemerintah nomor 19 tahun 2005 pasal 26 ayat 4, standar kompetensi lulusan pada jenjang pendidikan tinggi bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi masyarakat yang berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, keterampilan, kemandirian dan menemukan teknologi seni yang bermanfaat bagi masyarakat. Jika pada pendidikan dasar dan menengah diberikan sebuah pendidikan dan pengajaran maka dalam pendidikan perguruan tinggi, selain pendidikan dan pengajaran dituntut pula penguasaan penelitian dan pengabdian pada masyarakat. Perguruan tinggi di Indonesia dengan berbagai macam suku dan agama namun kita sebagai individu diharuskan untuk tidak saling menjatuhkan perbedaan tersebut sehingga mahasiswa dituntut untuk dapat menyampaikan pendapatnya di depan umum tanpa membedakan perbedaan tersebut, namun tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan tinggi untuk berkomunikasi

di depan umum. Menurut Siallagan (2011) di lingkungan kampus mahasiswa dituntut dapat menyesuaikan diri dan dapat beradaptasi kerap kali mahasiswa mengalami kecemasan sosial. Perlakuan kelompok mayoritas merendahkan kemampuan berkomunitas sosial tersebut dapat membuat kelompok minoritas kemampuan dirinya dianggap tidak berpengaruh mengembangkan kreativitasnya sehingga tumbuh rasa cemas untuk berkomunikasi dengan kelompok mayoritas.

Kecemasan sosial itu terjadi dikarenakan mayoritas mahasiswa beragama muslim dan minoritas mahasiswa beragama non muslim (kristen katolik, kristen protestan, hindu, dan budha) hal ini yang membuat mahasiswa yang beragama minoritas melakukan penghindaraan sosial dikarenakan tidak nyaman berada disituasi sosial yang mayoritas beragama muslim. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial dibelahan dunia kerap berprasangka buruk atau negatif dan berpikiran negatif kepada orang lain (Azka, 2018). Rasa ketakutan yang intens dan evaluasi negatif yang berlebihan merupakan ciri-ciri dari individu yang mengalami kecemasan sosial. Pada kondisi ini di Indonesia mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial umumnya berusia 18 tahun ke atas jika kecemasan sosial pada remaja awal tidak ditangani dengan tepat tidak akan terjadi remisi dalam jangka waktu 10 tahun. Berdasarkan teori, lingkungan berdampak pada kecemasan mahasiswa terdapat data responden mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial (Rachmawaty, 2015). Menurut *Diagnostic Psychiatric and Statistical Manual Of Mental Disorder Fifth Edition (DSM-5)* gangguan kecemasan sosial didirikan dengan adanya gangguan ketakutan yang berlebihan serta adanya gangguan perilaku penderita.

Secara umum kecemasan sosial merupakan rasa cemas yang sangat berlebihan yang dialami oleh seorang individu pada situasi sosial, faktor penyebab terjadinya kecemasan



sosial antara lain keturunan yang berasal dari keluarga, orang tua yang membatasi dan mengontrol anaknya secara berlebihan bersosial dengan lingkungan dan struktur otak yang dipengaruhi oleh *amygdala* yaitu ketika *amygdala* terlalu aktif kecemasan menghadapi situasi sosial maka respons pada rasa ketakutan akan semakin besar. Menurut Fischer dan Corcoran (2007) kecemasan sosial ialah rasa takut yang sangat berlebihan yang dialami oleh seorang individu untuk menerima kritik dan saran dari orang lain, yang menyebabkan individu mengarah kepada penghindaran interaksi sosial hal tersebut.

Olivarez (2009) menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan yang menetap ketika seorang individu berada di situasi sosial yang sedang terjadi terkait dengan hubungan dengan performa yang membuat individu harus bertemu dengan orang-orang yang tidak dikenalnya disuatu lingkungan lalu individu berpikir dirinya akan dipermalukan bahkan dihina orang lain. Menurut Lopez (Azka, 2018) kecemasan merupakan pengalaman rasa takut, cemas dan khawatir yang berlebihan terhadap situasi sosial dan dievaluasi oleh orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial pasti mengalami khawatir, tidak konsentrasi, malu, pendiam dan membatasi dirinya sendiri untuk berinteraksi dengan orang lain hal ini dilakukan demi menghindari pikiran negatif dari orang lain. Pada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial sangat cemas ketika sedang berbicara di depan umum, berbicara secara langsung yang mengakibatkan mahasiswa cenderung menghabiskan waktunya berbicara melalui media sosial.

Menurut Lopez (Azka, 2018) kecemasan sosial dapat memberikan pengaruh negatif dalam kehidupan sehari-hari penderita yang mengalami kecemasan sosial menghadapi hambatan internal dan eksternal untuk melakukan perawatan kesehatan mental. Hambatan internal tersebut merupakan hasil dari gangguan itu sendiri yang dikarenakan remaja sudah mengalami kekhawatiran terhadap situasi sosial

berpikir mengenai stigma untuk kesehatan mental, memiliki rasa khawatir yang sangat ekstrem sehingga membuat individu ingin melakukan atau mengatakan sesuatu dengan rasa malu diri sendiri akan membuat dirinya harus melakukan perawatan yang lebih besar. Hambatan eksternal adalah mahasiswa yang kurang menyadari akan adanya gangguan yang dialami oleh mahasiswa lain yang mengalami kecemasan sosial. Lingkungan yang ada disekitar berdampak signifikan kepada mahasiswa yang mana lebih sering mengalami tekanan rutin menyebabkan mahasiswa kerap mengalami kecemasan sosial. Mahasiswa dapat menciptakan ruang publik untuk berpikir kesehatan mental dapat mengurangi rasa kecemasan sosial tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dari kecemasan sosial ini, peneliti telah melakukan wawancara pada enam mahasiswa universitas di Lampung. Berdasarkan wawancara pada NS menjelaskan sering sekali mengalami tidak percaya diri berada di depan teman-teman yang sangat memahami agama muslim ia merasa dirinya tidak diakui dan dikucilkan sehingga ia mengalami rasa ketakutan.

IGI menjelaskan bahwa dirinya bergabung disebuah komunitas beragama hindu diamana selalu menghabiskan waktu untuk berkumpul dan bertukar pendapat dengan temannya yang seagama, ketika sedang bersama dengan temannya yang beragama muslim ia mengalami kebingungan dan ketidaknyamanan dengan perbedaan topik interaksi yang tidak sejalan.

LS menjelaskan bahwa ia merasa tidak bebas ketika sedang bersama temannya yang muslim, temannya tersebut sangat memiliki kepribadian yang muslimah namun terkadang temannya tersebut sering menanyakan beberapa pertanyaan yang menurutnya merendahkan kemampuan berkeaktifitas non muslim sehingga ia beranggapan bahwa temannya tersebut tidak mempercayainya sehingga ia sering mengalami kekhawatiran berlebihan bahwa jawabannya tidak

didengarkan dan melakukan penghindaran sosial dengan orang-orang muslim .

ES menjelaskan bahwa dirinya merasakan harga dirinya rendah karena ia tidak ingin berteman dengan kelompok mayoritas, dengan suatu pengalaman diejek oleh mahasiswa beragama mayoritas dan memiliki sifat perasa dimana ketika dirinya sedang berkumpul dengan mahasiswa mayoritas ia tidak sefrekuensi berkomunikasinya .

BJ menjelaskan bahwa dirinya mengalami kecemasan sejak kecil, dimana ia tinggal di lingkungan rumah yang mayoritas beragama muslim teman-temannya di larang oleh orang tuanya bermain dengannya ketika masuk keperguruan tinggi ia enggan untuk berkumpul dengan mahasiswa mayoritas sehingga untuk menghindari masa kecilnya terulang kembali, ia bergabung ke sebuah komunitas kelompok minoritas yang berada di Perguruan Tinggi tersebut.

ME menjelaskan bahwa dirinya mengalami kecemasan sosial dikarenakan bau badan yang tidak sedap setelah dirinya memakan daging babi. Temannya yang beragama muslim sedikit menjaga jarak olehnya karena bau badan yang tidak sedap tersebut sehingga ia memiliki enggan untuk berteman dengan mahasiswa mayoritas.

TH menjelaskan bahwa ia memiliki teman seorang mahasiswa mayoritas dimana temannya tersebut taat dalam agama muslim ketika mereka sedang bermusyawarah mereka sering mengalami perbedaan pendapat yang disebabkan karena mengungkapkan dalili-dalili keislaman sehingga ia menghindar dari temannya tersebut supaya tidak terjadinya pertikaian.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, kelompok minoritas non muslim rentang mengalami kecemasan sosial saat berhadapan dengan orang muslim. Penyebab mereka mengalami kecemasan sosial akibat trauma di masa lalu berteman dengan orang muslim, kecemasan sosial tersebut berkembang hingga mereka menjadi mahasiswa yang

membuatnya menghindari untuk menjalin silaturahmi dengan orang muslim mereka terjebak oleh pengalaman buruknya tersebut yang menghantui pikirannya sehingga membuat mereka enggan untuk beradaptasi dengan orang muslim. Oleh sebab itu, perlu adanya dukungan keluarga untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial jika kecemasan sosial dapat teratasi maka harga diri seseorang akan meningkat.

Dalam islam selaku agama yang membawa rahmat bagi seluruh alam mengajarkan kita untuk dapat memberikan ketenangan hati dan jiwa dikarenakan menjaga kesehatan mental penting untuk mencegah atau mengurangi gangguan kecemasan yang sedang individu rasakan. Islam mengajarkan kepada kaum muslim untuk mengingat Allah SWT dengan berdzikir.

Dzikir dapat menenangkan hati yang sedang mengalami gangguan kecemasan sosial. Pada Q.S Ar-Ra'd ayat 28 dijelaskan sebagai berikut.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ  
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.

Tafsir pada surat ar-ra'd ayat 28 dijelaskan sebagai berikut:

Tafsir kemenag Agama RI menjelaskan sebagai berikut. Dalam kandungan pada ayat tersebut Allah SWT menyatakan orang memperoleh tuntutan-Nya yaitu orang yang beriman kepada-Nya dan hatinya selalu tentram sebab mengingat-Nya dengan oleh karena itu hati akan tentram dan jiwa akan tenang sehingga tidak merasakan kecemasan,

kegelisahan, atau rasa kekhawatiran. Tafsir al-jajalin yang dikemukakan oleh Jalaluddin Al-Mahalli Dan Jalaluddin As-Suyuthi. Orang (individu) yang beriman akan merasakan ketenangan, tentram (hatinya mengingat kepada Allah) ingatlah janji-Nya dengan mengingat Allah maka kecemasan yang sedang dialami akan menjadi tenang pada hati yang tenang. Tafsir Ibnu Katsir yang dikemukakan oleh Ismail Bin Umar Al-Quraishi Bin Katsir. Hati mereka senang dan tentam berada di sisi Allah SWT, merasa tentram ketika sedang menginga-Nya dan rela datang kepada-Nya sebagai penolong dan pelindung (Rafi, 2021)

Tafsir Quraish Shihab yang dikemukakan oleh Muhammad Quraish Shihab. Orang yang kembali beriman kepada Allah SWT dan mengingat-Nya dengan kebenaran mereka itu merupakan hamba Allah yang beriman. Hamba Allah yang dimaksud adalah mereka yang berdzikir mengingat Allah dan membaca Al-Qur'an sebagaimana hati mereka akan menjadi tenang. Hati tidak tenang jika kecemasan yang sedang v dialami tidak mengingat Allah dan mengharapkan ridha-Nya (Rafi, 2021).

Tafsir Quraish Shihab yang dikemukakan oleh Muhammad Quraish Shihab. Orang yang kembali beriman kepada Allah SWT dan mengingat-Nya dengan kebenaran mereka itu merupakan hamba Allah yang beriman. Hamba Allah yang dimaksud adalah mereka yang berdzikir mengingat Allah dan membaca Al-Qur'an sebagaimana hati mereka akan menjadi tenang. Hati tidak tenang jika kecemasan yang sedang dialami tidak mengingat Allah dan mengharapkan ridha-Nya (Rafi, 2021).

Gangguan kecemasan dapat membuat penderitanya mengalami rasa ketakutan hingga distres yang besar sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari (Prestiliano, 2020). Jika dukungan keluarga tidak diterapkan maka seorang anak akan mengalami kecemasan sosial yang tinggi maka dari itu pentingnya peran orang tua dalam pola asuh anak untuk memberikan dukungan dan keterlibatan sosial

anak. Dukungan keluarga yang mencerminkan ketanggapan orang tua atas kebutuhan anak merupakan yang sangat penting bagi anak

Oleh sebab itu kecemasan sosial yang dialami oleh anak dibutuhkan dukungan keluarga atau disebut juga dukungan orang tua didefinisikan oleh Rollins (Lestari, 2018) sebagai interaksi yang dikembangkan oleh orang tua yang memiliki ciri memberikan perawatan, kehangatan, persetujuan, dan berbagai perasaan positif orang tua terhadap anak. Membuat anak merasa nyaman terhadap kehadiran orang tua dan menegaskan dalam benak anak bahwa dirinya diterima dan diakui sebagai individu. Dukungan orang tua kepada anak berupa dukungan emosi dan dukungan instrumental.

Dukungan keluarga tersebut mengarah kepada relasi antara anak dengan orang tua yang mencakup perilaku-perilaku secara fisik atau verbal menunjukkan afeksi atau dorongan dan komunikasi yang positif ataupun terbuka. Dukungan instrumental yang maksud orang tua kepada anak berupa menyediakan sarana dan prasarana bagi pencapaian prestasi atau penguasaan kompetisi. Dukungan orang tua yang baik adalah yang berupa dukungan otonom, dalam dukungan otonom orang tua bertindak sebagai fasilitator bagi anak untuk menyelesaikan berbagai masalah, memberikan pilihan dan menentukan masa depannya sendiri oleh sebab itu seorang anak diperintahkan untuk memperluas komunikasi di tempat umum ataupun diluar rumah guna untuk memperluas wawasan dan juga untuk menghindari terjadinya kecemasan sosial (Lestari, 2018). Menurut Leary (Untari, 2017) faktor internal pada kecemasan sosial yaitu harga diri. Oleh sebab itu kecemasan sosial itu muncul karena adanya faktor yang mendasarinya sehingga perlu adanya penanganan dari diri individu untuk meningkatkan harga diri supaya kecemasan sosial tersebut dapat ditangani dengan baik.

Menurut Leary (Untari, 2017) menunjukkan bahwa harga diri salah satu faktor internal yang turut berperan penting munculnya kecemasan sosial walaupun tidak secara langsung dengan hal ini individu yang mengalami harga diri yang rendah cenderung meragukan kemampuan atau mengalami minder dan memiliki keyakinan bahwa orang lain akan meragukan kemampuannya.

Harga diri dengan kecemasan sosial bagaimana keyakinan mahasiswa pada orang lain yang akan menilai mereka. Harga diri dipengaruhi oleh sejauh mana ideal diri seseorang akan dicapai. Harga diri yang sehat dan diimbangi dengan rasa percaya diri yang tinggi penting dimiliki oleh mahasiswa. Cooley, (dalam Untari, 2017) mengatakan harga diri tergantung pada individu kepada persepsi yang diberikan *significant other* kepada orang lain. Persepsi yang tidak baik terhadap keadaan sosial seperti perasan tidak nyaman merasakan dirinya buruk mencerminkan harga diri seseorang sehingga memunculkan kecemasan sosial. Jika keadaan ini berlanjut maka mahasiswa akan mengalami penurunan fungsi dan keterampilan sosial serta penurunan kualitas interaksi sosial yang ia lakukan (Aldiyus, 2021).

Mahasiswa yang mengalami ketidaknyamanan ketika berada disituasi sosial dapat dikatakan mengalami kecemasan sosial, kemudian harga diri merupakan faktor yang memengaruhi terjadinya kecemasan sosial, kecemasan sosial itu muncul ketika seorang mahasiswa mengalami gangguan-gangguan yang dapat mengganggu aktivitas seperti gugup, cemas yang berlebihan hingga menimbulkan rasa mulas, keluarnya keringat yang berlebihan dari tubuh, ketakutan akan dirinya tidak dihargai keberadaannya dan kepanikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa dalam suatu komunitas. Kecemasan sosial tersebut terjadi dikarenakan adanya rasa takut ketika non muslim (kristen, hindu dan budha) yang kelompok minoritas berhadapan dengan kelompok mayoritas

yaitu beragama muslim. Dimana di Lampung ada beberapa Universitas dengan berbagai mahasiswa menganut agama yang berbeda-beda mengingat bahwa mayoritas mahasiswa beragama islam dan mahasiswa minoritas non muslim. Oleh sebab itu, pada penelitian ini akan mencari adanya hubungan antara dukungan keluarga dan harga diri dengan kecemasan sosial pada kelompok minoritas.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang telah dipaparkan, maka yang akan menjadi permasalahannya adalah :

1. Apakah ada hubungan dukungan keluarga dan harga diri dengan kecemasan sosial pada kelompok minoritas?
2. Apakah ada hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan sosial pada kelompok minoritas?
3. Apakah ada hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada kelompok minoritas?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang telah dipaparkan maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dan harga diri dengan kecemasan sosial pada kelompok minoritas
2. Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan sosial pada kelompok minoritas
3. Untuk mengetahui hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada kelompok minoritas

### **D. Manfaat Penelitian**

Pada penelitian ini terdapat dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yang akan dijelaskan sebagai berikut :



1. Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis dalam penelitian ini adalah supaya dapat memberikan pengetahuan dan wawasan ilmu psikologi bagi semua yang membutuhkan pengetahuan khususnya ilmu kajian psikologi sosial.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi subjek penelitian

Dapat menjadi acuan bagi mahasiswa non muslim agar terhindar dari kecemasan sosial sehingga akan mempererat hubungan persaudaraan dengan keluarga muslim dan persahabatan dengan orang muslim.

- b. Peneliti selanjutnya

Dapat menjadi bahan pertimbangan dan referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai kecemasan sosial pada subjek yang akan diteliti guna memperoleh perbedaan dari penelitian sebelumnya.

## **E. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Riska Tami (dalam Untari, 2017) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa Di Sma Negeri Banda Aceh” menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan sosial remaja pada siswa Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh. Dari kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang negatif terlihat dari semakin besar harga diri siswa maka semakin rendah kecemasan sosial begitu juga sebaliknya semakin kecil harga diri siswa semakin besar kecemasan sosial yang dirasakan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Aldiyus R dan Dwatra D F, (2021) penelitian yang berjudul “Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial Penyalahgunaan Narkoba pada Masa Rehabilitasi di BNNP Sumatera Barat”

menunjukkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan dengan arah negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial penyalahgunaan narkoba pada masa rehabilitasi BNNP di Sumatera Barat. Dari hasil koefisiensi korasi semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial penyalahgunaan narkoba begitu pula sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecemasan sosial penyalahgunaan narkoba.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Farisha (Febriana, 2022) penelitian yang berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Sosial Korban Perundungan Siber pada Remaja SMA di Kota Bandung” dengan hasil penelitian yaitu dukungan keluarga memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan sosial yang dirasakan oleh korban perundung siber pada remaja SMA di kota Bandung, semakin sering orang tua memberikan rasa bangga dan memberikan penegertian kesalahan korban maka rasa takut akan dievaluasi oleh orang lain akan semakin menurun begitu pula sebaliknya semakin orang tua memuji korban maka penghindaran sosial yang dirasakan oleh korban akan semakin menurun.
4. Penelitian yang dilakukkan oleh Deby Pratiwi (2019) dengan penelitian yang berjudul “Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah” secara keseluruhan terdapat kecemasan sosial pada beberapa remaja yang berstatus ekonomi rendah di lingkungan VIII Belawan I hal itu dibuktikan dengan adanya perilaku remaja yang melakukan penghindaran sosial terhadap orang lain di lingkungan sekolah maupun lingkungan tempat tinggal mereka.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Darma (Ekajaya, 2019) dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada

Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Muaro Padang” hasil penelitian menunjukkan berdasarkan hasil uji korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial bawa terdapat hubungan negatif dan tidak searah antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial artinya hipotesis diterima berarti semakin rendah kepercayaan diri narapidana menjelang bebas maka semakin tinggi kecemasan sosial narapidana menjelang bebas dan sebaliknya semakin tinggi kepercayaan diri narapidana menjelang bebas maka semakin rendah kecemasan sosial narapidana menjelang bebas.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat perbedaan variabel bebas penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini dan terdapat perbedaan subjek penelitian terdahulu dengan subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini. Lokasi pada penelitian terdahulu dan penelitian saat ini pun berbeda maka pada penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini dipastikan akan memperoleh hasil penelitian yang berbeda.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pada variabel terikat (kecemasan sosial) dipengaruhi oleh variabel bebas 1 (dukungan keluarga) dan variabel bebas 2 (harga diri) dimana saling memiliki keterikatan dan memiliki hubungan satu sama lain dari teori yang telah dicetuskan oleh beberapa tokoh yang telah disajikan, sehingga terdapat beberapa rumusan masalah dan tujuan penelitian yang akan dijelaskan oleh peneliti pada pembahasannya selanjutnya.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. KECEMASAN SOSIAL**

##### **1. Pengertian Kecemasan Sosial**

Menurut Lopez (2015) mengungkapkan kecemasan sosial merupakan ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial dan ketakutan menghadapi evaluasi dari orang lain, dipermalukan dan dihina.

Menurut sosial Davison (2014) kecemasan sosial adalah ketakutan menetap dan tidak rasional berkaitan dengan keberadaan orang lain.

Menurut Durand dan Barlow (2006) kecemasan sosial merupakan individu yang mengalami kecemasan sosial disebabkan oleh faktor keturunan, trauma dan stres. Kecemasan sosial adalah kondisi seseorang yang memiliki rasa takut akan kesalahan, memiliki kepercayaan diri yang rendah, tidak banyak berbicara dengan orang lain dan menghindari diri berkumpul dengan orang lain akan adanya pandangan negatif tersebut.

Menurut Brecht (2000) mendefinisikan kecemasan sosial merupakan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan seorang individu ketika berada disituasi sosial merasakan kecemasan akan dievaluasi oleh orang lain dan dirinya akan dihina oleh orang lain, mendapatkan penilaian buruk dan akan merasa dirinya aman dan nyaman ketika sedang sendirian.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti merujuk teori menurut Lopez (2015) mengungkapkan kecemasan sosial merupakan ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial dan ketakutan menghadapi evaluasi dari orang lain, dipermalukan dan dihina. teori tersebut sesuai dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti.

## **2. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial**

Menurut Lopez (2015) kecemasan sosial memiliki tiga aspek- aspek sebagai berikut :

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif pada situasi sosial.  
Ketakutan tersebut terjadi karena rasa cemas yang berlebihan yang menyebabkan memunculkan pikiran tidak dihargai orang lain ketika berada di tempat umum.
- b. Penghindaran sosial dan merasa tertekan ketika berhubungan dengan orang yang dikenal disituasi umum
- c. Penghindaran sosial dan merasa tertekan ketika berhubungan dengan orang asing disituasi umum

## **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial**

Menurut Drand (Aldiyus, 2021) ada tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial antara lain :

- a. Faktor biologis  
Seorang individu mengalami kerentangan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasannya tersebut menjadi terhambat secara sosial. Seperti mengalami peristiwa yang membuat individu mengalami harga diri yang rendah kemungkinan jika tidak dapat dikontrol maka dapat menimbulkan kerentangan yang tinggi. Pada keadaan trauma dan konflik berupa permasalahan yang ada di lingkungan maka menyebabkan individu mengalami kecemasan pada saat ia sedang berada di
- b. Harga diri  
Munculnya kecemasan tersebut berdasarkan kondisi individu tersebut dalam arti pengalaman individu menangani emosional yang terjadi pada individu terjadinya harga diri yang menurun diakibatkan dari kecemasan yang individu rasakan. berlebihan yang menyebabkan memunculkan pikiran

- tidak dihargai orang lain ketika berada di tempat umum.
- d. Penghindaran sosial dan merasa tertekan ketika berhubungan dengan orang yang dikenal disituasi umum
  - e. Penghindaran sosial dan merasa tertekan ketika berhubungan dengan orang asing disituasi umum

#### **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial**

Menurut Drand (Aldiyus, 2021) ada tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial antara lain :

- a. Faktor biologis  
Seorang individu mengalami kerentangan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasannya tersebut menjadi terhambat secara sosial. Seperti mengalami peristiwa yang membuat individu mengalami harga diri yang rendah kemungkinan jika tidak dapat dikontrol maka dapat menimbulkan kerentangan yang tinggi. Pada keadaan trauma dan konflik berupa permasalahan yang ada di lingkungan maka menyebabkan individu mengalami kecemasan pada saat ia sedang berada di
- b. Harga diri  
Munculnya kecemasan tersebut berdasarkan kondisi individu tersebut dalam arti pengalaman individu menangani emosional yang terjadi pada individu terjadinya harga diri yang menurun diakibatkan dari kecemasan yang individu rasakan.
- c. Dukungan keluarga orang tua  
Seorang individu kemungkinan akan mengalami sebuah trauma sosial, kecemasan lalu akan berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial. Pengalaman sosial yang traumatik kemungkinan juga meluas pada masa kanak-kanak di masa sulit contohnya korban bullying. Pengalaman ini jika orangtua tidak mendukung akan adanya

dukungan dalam bidang sosial maka dapat menyebabkan kecemasan sosial yang diproduksi di dalam otaknya pada situasi-situasi sosial yang akan mendatang. Lingkungan buruk tersebut mempengaruhi perilaku buruk kepada individu. Oleh sebab itu, dibutuhkan dukungan keluarga untuk memberikan sebuah arahan kepada individu untuk mengurangi kecemasan tersebut.

## **5. Dampak Gangguan Kecemasan Sosial**

Terdapat dua dampak pada seseorang yang mengalami gangguan kecemasan sosial yaitu dampak positif dan dampak negatif yang akan dijelaskan sebagai berikut.

### **1. Dampak positif**

#### **a. Lebih cerdas**

Dampak positif lebih cerdas adalah seseorang yang cenderung cemas memungkinkan bisa menjadi seorang peneliti yang sangat baik, berpikir kritis dan pandai menganalisa. Membangun pemahaman yang lebih baik dari rasa cemas dalam diri dapat membantu proses belajar mengeksplorasi pilihan secara sadar dan proses pemecahan masalah dengan tenang, keterampilan tersebut akan meningkatkan kecerdasan mental dan emosional seseorang.

#### **b. Dapat melindungi diri**

Rasa ketakutan membuat diri seseorang akan merasakan akan dari bahaya. Kecemasan sosial adaptasi ketakutan seseorang namun rasa kecemasan sosial tersebut akan membuat diri seseorang tidak nyaman sehingga akan mengalami ketakutan dari rasa ketakutan tersebut seseorang akan berhati-hati dalam melakukan sesuatu terhadap orang lain sehingga menciptakan keamanan untuk diri sendiri.

#### **c. Membantu menemukan potensi**

Terdapat beberapa individu yang mengalami



kecemasan sosial adalah seseorang yang dapat mengembangkan potensi dirinya, dengan menyendiri di tempat ternyamannya seseorang tersebut akan lebih banyak memiliki waktu untuk mengembangkan potensi dirinya (Hidayatin, 2018)

## 2. Dampak negatif

### a. Mempercepat detak jantung

Detak jantung tidak normal akan berdetak lebih cepat dari biasanya akan mempengaruhi kesehatan seseorang seperti mengganggu aktivitas dengan memunculkan keringat yang berlebihan, serangan panik, gelisah dan merasakan kecemasan akan terjadinya hal buruk kepada dirinya sehingga muncul pikiran yang negatif maka hal ini akan menyebabkan serangan jantung pada seseorang.

### b. Ketakutan yang berlebihan

Rasa takut yang timbul dari seseorang dikarenakan merasakan kecemasan sosial dengan kepanikan yang berlebihan sehingga timbul rasa takut yang membuat seseorang enggan untuk berkumpul disituasi sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial memiliki perilaku deskriminasi, menurut Brigham (1999) deskriminasi merupakan perlakuan membedakan suatu kelompok etnis tertentu. Oleh sebab itu, mahasiswa kelompok minoritas beranggapan dirinya dikucilkan dan memiliki perbedaan pendapat sehingga melakukan sebuah penolakan ketika sedang berada di lingkungan sosial kelompok mayoritas. Perilaku deskriminasi yang dialami oleh mahasiswa minoritas akan menumbuhkan perilaku prasangka. Menurut Watson (1984) prasangka merupakan sikap negatif terhadap sebuah kelompok tertentu. Sikap negatif tersebut terlihat ketika mahasiswa mengalami keawatiran dirinya akan dievaluasi oleh kelompok mayoritas, dimana pendapat yang akan dikemukakan tidak dihargai dan perasaan tidak nyaman

ketika sedang berada di lingkungan sosial, hal-hal tersebut ciri-ciri perilaku prasangka yang sebenarnya apa yang sedang ditakutkan tidak seutuhnya akan dialami.

## 6. Kecemasan Sosial dalam Perspektif Islam

Fenomena pada kecemasan sosial yang banyak terjadi pada kalangan remaja akhir dimana seorang remaja dengan seusianya telah menentukan pilihan hidup akan melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di luar kota ataupun akan bekerja di luar kota. Pada dasarnya kecemasan sosial harus dihindari karena kita sebagai individu selalu hidup berdampingan dengan individu yang lainnya tanpa membedakan suku, ras dan agama. Dari perbedaan tersebut bahwa semua orang tidak dapat hidup tanpa orang lain harus adanya saling berkomunikasi untuk melakukan pertukaran pendapat dan juga saling bertukar pengetahuan.

Cara untuk melakukan pencegahan kecemasan sosial pada remaja akhir sangatlah penting dilakukan sesuai dengan pandangan menurut agama Islam bahwa sebagai individu harus dapat menghilangkan rasa kecemasan dengan cara yang dapat dilakukan yaitu bersungguh-sungguh dalam beriman kepada Allah SWT, ibadah tersebut seperti shalat, dzikir dan bershawat nabi dengan keadaan yang tenang dan khusuk maka seseorang akan mudah untuk mengontrol rasa kecemasan sosial tersebut. Oleh sebab itu dalam Islam Allah SWT akan menolong hambanya yang sedang mengalami kesulitan seperti halnya kecemasan sosial yang dijelaskan pada surat QS. Al-Anfal ayat 62

يُرِيدُوا أَنْ يَخْدَعُوكَ فَإِنَّ حَسْبَكَ اللَّهُ هُوَ الَّذِي آيَدَكَ  
بِنَصْرِهِ وَبِالْمُؤْمِنِينَ

Artinya : *Dan jika mereka hendak menipumu, maka*

*sesungguhnya cukuplah Allah (menjadi pelindung) bagimu. Dialah yang memberikan kekuatan kepadamu dengan pertolongan-Nya dan dengan (dukungan) orang-orang mukmin. (QS. An-Anfal: 62)*

Ayat di atas menjelaskan bahwa jika orang lain hendak menipumu, maka sesungguhnya cukuplah Allah (menjadi pelindung) bagimu dari kecemasan sosial. Dialah yang memberikan kekuatan kepadamu dengan pertolongan-Nya dan dengan (dukungan) orang-orang mukmin dengan begitu kecemasan sosial dapat terkontrol dengan baik. Meyakinkan bahwa kecemasan sosial dapat diatasi dengan perilaku yang positif yang dapat menurunkan serangan panik dan ketakutan.

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : *Jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati (QS. Al-baqarah: 38).*

Ayat di atas menjelaskan seseorang harus mengikuti petunjuk Allah adalah kunci mengatasi rasa takut, petunjuk Allah itu adalah Al-Qur'an. Prof. Quraish Shihab menjelaskan bahwa rasa takut dan gelisah dapat diatasi dengan melakukan tiga hal yaitu :

1. Mengetahui penyebab rasa takut adalah langkah pertama untuk mengelolanya menjadi rasa takut yang positif. Rasa takut yang lahir dari mengenali apa yang ditakuti disebut *khasyyah*.
2. Bertoleransi terhadap diri sendiri. Setelah mengenal apa yang membuat kita takut, maka selanjutnya adalah

bertoleransi kepada diri sendiri. Bertoleransi terhadap diri sendiri adalah tidak menganggap diri buruk setelah melakukan kesalahan atau gagal mencapai tujuan. Kegagalan adalah cambuk untuk membuat kita bangkit dan menjadi lebih baik.

3. Optimis adalah sifat seorang muslim. Allah selalu mengajak kita untuk optimis, karena kita bertuhan kepada Tuhan yang rahmat-Nya selalu terbentang luas.

Adapun Rasulullah Shollallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا  
حُزْنٍ وَلَا أَدَى

Dr. ‘Aidh al Qarni, juga menjelaskan bahwa antara kecemasan dan kesedihan itu ada kaitan yang sangat erat. Keduanya merupakan kesengsaraan dan siksa yang melingkupi jiwa. Kecemasan terjadi akibat ketakutan dan kepanikan akan adanya terjadinya hal buruk pada dirinya.

## **B. Dukungan Keluarga**

### **1. Pengertian Dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga menurut Friedman (2013) adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional.

Dukungan keluarga menurut Sarafino (2011) adalah kenyamanan, kepedulian, penghargaan dan juga bantuan dari orang lain seperti pasangan dan keluarga.

Dukungan keluarga menurut Rook (2006) adalah salah satu fungsi pertalian atau ikatan sosial yang mencakup dukungan emosional, ungkapa perasaan, informasi dan nasehat.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti merujuk teori menurut Friedman (2013) adalah sikap , tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota

keluarga, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Teori ini sesuai dengan adanya penjelasan mengenai dukungan keluarga maka seorang individu akan memiliki dukungan keluarga dari orang tua dan orang-orang terdekat untuk dapat memberikan dukungan positif kepada seseorang yang sedang mengalami kecemasan sosial.

## **2. Aspek-Aspek Dukungan Keluarga**

Friedman (2013) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek dukungan keluarga sebagai berikut :

### **1. Dukungan Informasional**

Meliputi jaringan komunikasi dan menjelaskan tentang dunia seperti nasehat, petunjuk. Nasehat tersebut berupa dukungan dan juga pengertian mengenai sesungguhnya hidup berdampingan orang lain tanpa membedakan suku dan ras yang diberikan kepada seorang yang memiliki gangguan kecemasan sosial

### **2. Dukungan Penilaian**

Pertolongan untuk memahami masalah apa yang sedang dialami dengan mengetahui sumber permasalahan tersebut muncul dengan begitu akan mudah memberikan penilaian.

### **3. Dukungan Instrumental**

Meliputi bantuan nyata atau penyediaan jasmani, seperti bantuan finansial. Orang tua atau orang-orang terdekat memberikan pelayanan kesehatan baik jasmani maupun rohani dengan menyampaikan kepada individu untuk tetap menjaga kesehatan fisik dan perasaan.

### **4. Dukungan Emosional**

Memberikan individu perasaan nyaman, rasa percaya, memberikan bantuan seperti semangat, empati, rasa percaya. Dengan memberikan kenyamanan maka individu akan lebih percaya diri terhadap kemampuan dirinya.

## C. Harga Diri

### 1. Pengertian Harga Diri

Rosenberg (2013) mendefinisikan harga diri adalah sebagai evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri.

Menurut Coopersmith (2006) harga adalah evaluasi yang di buat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu menyakini diri sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga.

Menurut Branden (2001) harga diri adalah keyakinan dalam diri, bahwa individu memiliki kemampuan untuk berfikir dan menghadapi tantangan hidup, serta keyakinan adanya hak untuk meraih kesuksesan, kebahagiaan dan memperoleh kebutuhan atau keinginan.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti merujuk teori menurut Rosenberg (2013) merupakan harga diri sebagai evaluasi yang dilakukan oleh seseorang baik dalam cara positif maupun negatif terhadap diri seseorang. Teori tersebut seseorang dapat meningkatkan harga diri dengan meningkatkan kemampuan yang ada pada dirinya untuk mengembangkan sebuah kemampuannya.

### 2. Aspek-Aspek Harga Diri

Menurut Rosenberg (2013) terdapat tiga aspek-aspek pada harga diri sebagai berikut :

#### 1. *Physical* Harga diri

Aspek ini berhubungan dengan fisik seorang individu. Mengenai apakah seorang individu menerima keadaan fisiknya atau akan mengubah fisiknya.

#### 2. *Sosial* Harga Diri

Aspek ini berhubungan dengan individu bersosialisasi dengan orang. Mengenai apakah individu membatasi

dirinya untuk bergaul dengan orang baik itu dengan teman seusianya, dengan orang yang lebih muda dengan usianya dan atau dengan orang yang lebih tua dengan usianya. Aspek ini juga mengukur kemampuan seorang individu dalam berkomunikasi di lingkungannya.

### 3. *Performance* Harga Diri

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan dan prestasi individu dalam segala bidang. Mengenai apakah seorang individu merasa puas dengan pencapaiannya atau tidak.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri seseorang rendah dikarenakan adanya perilaku inferioritas. Menurut Alwisol (2014) inferioritas adalah perasaan-perasaan seseorang yang muncul yang diakibatkan kurangnya psikologis atau sosial yang dirasakan seorang individu, perasaan tersebut munculkan kelemahan dirinya tidak mampu untuk berkreativitas hingga membuat harga diri individu rendah.

## **D. Hubungan Dukungan Keluarga dan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Kelompok Minoritas**

Dukungan keluarga dapat menjadi kunci dalam membantu individu kelompok minoritas mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari dan stres. Lebih lanjut, harga diri, yang mencerminkan penilaian individu terhadap nilai dan makna dirinya, dapat dipengaruhi secara positif oleh pengalaman dukungan keluarga yang baik. Harga diri yang tinggi, pada gilirannya, dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif tekanan sosial dan diskriminasi yang mungkin dihadapi oleh kelompok minoritas. Namun, kecemasan sosial, sebagai perasaan ketidaknyamanan dalam situasi sosial, mungkin tetap menjadi tantangan, terutama jika harga diri rendah atau dukungan keluarga kurang memadai. Kecemasan sosial pemicu utama seseorang akan mengalami kepanikan dan rasa kekhawatiran. Hal ini sesuai dengan pengertian kecemasan sosial menurut Lopez (2015) mengungkapkan bahwa

kecemasan sosial merupakan ketakutan disituasi sosial dan ketakutan menghadapi evaluasi dari orang lain, dipermalukan dan dihina oleh orang lain. Kecemasan sosial terjadi dimulai sejak seseorang menginjak usia remaja yang sedang menempuh perguruan tinggi yang dimana akan lebih sering bertemu dan berinteraksi di lingkungan sosial .

Definisi remaja akhir adalah masa dimana masa penutupan terhadap proses perkembangan diri baik secara psikis maupun fisik yang dialami oleh para remaja akhir. Remaja akhir adalah masa dimana seorang remaja harus siap untuk menghadapi masa dewasa dimana kesiapan mental pun harus benar-benar disiapkan.

Seseorang akan terlihat kondisi mentalnya dilihat dari dukungan keluarga. Maka seseorang akan dapat diketahui bagaimana berkomunikasi dengan orang lain cara penyampaiannya, dukungan tersebut meliputi orang tua dan orang-orang terdekat yang mampu memberikan pengarahan yang tepat bagaimana seorang individu akan bertindak dengan baik.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Febriana (2022) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki dukungan keluarga yang rendah maka kecemasan sosial yang dirasakan oleh seseorang akan semakin tinggi. Rendahnya dukungan keluarga akan berpengaruh negatif terhadap seorang remaja akhir, dimana individu akan menempuh perjalanan hidup yang sebenarnya setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas maka dari itu dibutuhkan dukungan keluarga dari orang tua dan orang-orang terdekat untuk mendukung pendapat dan juga aktivitas yang akan dilakukan oleh remaja akhir tersebut, jika dukungan keluarga rendah maka setelah remaja beradaptasi di lingkungan baru akan kerap mengalami kecemasan sosial dimana tidak semua remaja akhir ketika berada di lingkungan baru dengan mudah untuk beradaptasi dengan cepat, kemudian remaja akhir yang melanjutkan perguruan tinggi akan bertemu dengan teman baru dengan berbagai suku dan agama yang berbeda-beda.



Selain dikarenakan oleh dukungan keluarga, harga diri juga mempengaruhi gangguan kecemasan sosial seorang individu ketika berada di lingkungan baru. Harga diri adalah pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Individu melakukan penilaian terhadap hal-hal yang berkaitan dengan dirinya. Harga diri juga mencakup bagaimana individu memandang dirinya sebagai pribadi yang cakap, dan berharga.

Penelitian yang dilakukan oleh Riska Tami (2017) yang menyatakan bahwa semakin tinggi harga diri seorang individu maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang akan dialami seorang individu.

Penelitian lain juga sama halnya dengan penelitian di atas, yang dilakukan oleh Aldiyus R dan Dwatra D F, (2021) menyatakan bahwa jika harga diri seseorang tinggi akan rendah kecemasan sosial yang dirasakan seorang individu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa apabila individu memiliki dukungan keluarga yang baik dan memiliki harga diri yang tinggi maka dapat menurunkan gangguan kecemasan sosial serta dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami. Begitu pula sebaliknya jika individu memiliki dukungan keluarga yang kurang baik dan harga diri yang rendah maka akan meningkatkan kecemasan sosial yang dialami oleh seorang individu dan akan cenderung kesulitan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami.

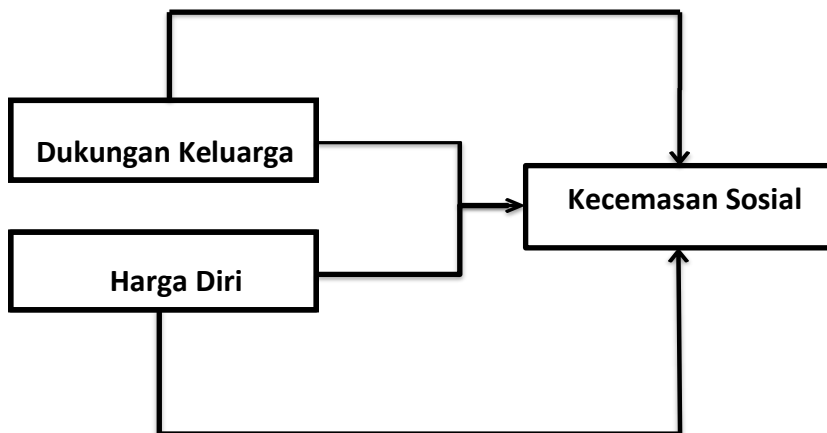
## **E. Kerangka Berpikir**

Pemikiran yang dipakai paling utama akan kecemasan sosial yaitu pemikiran dari Lopez (2020) pada prinsipnya yaitu bagaimana kecemasan sosial yang dialami oleh individu dapat dikurangi dengan beberapa perlakuan yang diterapkan. Oleh sebab itu diperlukan adanya dukungan keluarga, teori yang digunakan pada dukungan keluarga dari Friedman (2022) berpendapat bahwa dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya. Dukungan keluarga tersebut sebagai suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosial, dukungan

tersebut berupa dukungan akan merasa disayang dan dihargai.

Sedangkan teori harga diri oleh Rosenberg (2019) sebagai bentuk evaluasi dari individu akan adanya hal positif dan negatif yang dialami lalu adanya sebuah penghargaan pada dirinya atas kemampuan diri yang telah dilakukan.

Berdasarkan uraian teori yang telah dijelaskan dapat dilihat hubungan antara variabel bebas yaitu dukungan keluarga dan harga diri dengan variabel terikat yaitu kecemasan sosial pada kelompok minoritas dapat digambarkan paradigma penelitian sebagai berikut:



**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

#### **F. Hipotesis**

Berdasarkan teori dan kerangka berpikir di atas maka hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Ada Hubungan Dukungan Keluarga dan Harga Diri Dengan Kecemasan sosial Pada Kelompok Minoritas
2. Ada Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Sosial Pada Kelompok Minoritas
3. Ada Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Kelompok Minoritas.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial mempengaruhi terjadi penurunan harga diri pada individu dimana hal tersebut terbukti pada faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial. Hkecemasan sosial individu tersebut dikarenakan seorang individu terpengaruh emosional pada lingkungan yang membuat diriya kehilangan harga diri, dimana pada penelitian ini subjek merupakan mahasiswa non muslim yang bertempat tinggal di lingkungan muslim dan keluarga besar muslim oleh sebab itu keluarga muslim bisa memberikan sebuah pengarahan kepada mahasiswa tersebut bahwa persepsinya mengenai dirinya dikucilkan dari keluarga muslim itu tidak benar (individu berlebihan dalam menanggapi sebuah interaksi sehingga mudah untuk terbawa perasaan) dan termasuk orang tua juga harus berperan untuk mendukung individu untuk terus berinteraksi dengan orang muslim dan tetap untuk menjalin sebuah tali bersaudaraan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara Dukungan Keluarga dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial, dengan nilai korelasi berganda sebesar 0,845 yang mengindikasikan bahwa kedua faktor tersebut memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan tingkat kecemasan sosial. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat dukungan keluarga dan harga diri seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Hasil ini mendukung gagasan bahwa faktor-faktor ini berperan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa. Hubungan ini memiliki sumbangan efektif sebesar 71,4%.
2. Tidak ada hubungan antara Dukungan Keluarga dan Kecemasan Sosial, penelitian menegaskan tidak adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel ini dengan nilai korelasi 0,133. Ini berarti bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari keluarga tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan sosial yang dimiliki.
3. Terdapat hubungan antara Harga Diri dan Kecemasan Sosial dengan nilai korelasi 0,810, penelitian menunjukkan hubungan negatif dan signifikan. Ini mengartikan bahwa mahasiswa yang memiliki harga diri yang tinggi umumnya memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Hubungan ini memiliki sumbangan efektif sebesar 45,5% pada penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penelitian dapat memberikan saran :

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan dapat mengambil langkah-langkah yang lebih spesifik dan relevan dalam menghadapi tantangan kecemasan sosial. Dengan memperhatikan hubungan yang positif antara dukungan keluarga, harga diri, dan pengurangan kecemasan sosial. Mahasiswa dapat membangun ketahanan mental dan emosional yang kuat, yang pada gilirannya akan membantu mengurangi tingkat kecemasan sosial. Peningkatan dukungan keluarga, harga diri yang positif, persiapan karir yang matang, dan sikap optimis secara bersama-sama akan membantu mahasiswa dalam menghadapi masa depan dengan lebih percaya diri dan tenang.

## 2. Bagi Orang Tua

Kepada orang tua diharapkan agar tetap memberikan dukungan kepada keluarga berupa empati dan dukungan praktis, orang tua dapat berperan dalam membantu bagian keluarga mengatasi kecemasan sosial. Menyediakan lingkungan yang mendukung dan mendorong pertumbuhan emosional akan membantu anggota keluarga merasa lebih siap menghadapi interaksi sosial dan tantangan dalam kehidupan mereka.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, dari hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan data tambahan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang serupa. Jika ingin melakukan penelitian dapat memakai beberapa faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebanyak 28,6% kecemasan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajjah, J. H., & Selvi, E. (2021). Pengaruh Kompetensi dan Komunikasi Terhadap Kinerja Perangkat Desa. *Jurnal Manajemen*. Vol 13 No 2.
- Aldiyus, D. F. D. (2021). Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial Penyalahgunaan Narkoba pada Masa Rehabilitasi di BNNP Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol No 1. Hlm 305–310.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian. (Edisi Revisi)*. Malang: MM Pres.
- Antony, M. M. (2017). *The Shyness and Sosial Anxiety Workbook*. Inggris: New Harbinger Publications.
- Athifah, Izzah. 2022. *Pengaruh harga diri dan dukungan sosial keluargaterhadap motivasi berprestasi mahasiswa penerima beasiswa di Universitas Binawan Jakarta*. Universitas Binawan. Jakarta
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Branden, N. (2001). *The Psychology of Self Esteem*. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Company.
- Brecht, G. Nainggolan. (2011). *Mengenal dan Menanggulangi Kekhawatiran*. Jakarta: Prenhalindo.
- Brigham, J, C. (1999). *Social Psychology*. Helpers Collins Pulishers Ins.
- Coopersmith, S. (2006). *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco: Freeman.

- Davison, G. C., Neale, J. M. & Kring, A. N. (2014). *Social Anxiety: Clinical, Developmental and Social Perspectives Third Edition*. United Kingdom: Academic Press.
- Dila, Zainatul. 2022. *Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial memilih pasangan hidup pada wanita dewasa di Kecamatan Sampoinet Kabupaten Aceh Jaya*. Universitas Negeri Ar-Raniry. Banda Aceh
- Durand, V. M., Barlow, D. H. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Efendi, A. (2008). Konsep Dzikir Menurut Dr. Quraish Shihab Dalam Tafsir A- musbah. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ekajaya, D. S., & Jufriadi. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Muaro Padang. *Jurnal Psikologi*. Vol 12 No 2. Hlm 5–11.
- Fatih, A., Dendih, F. F., & Elisa, K. (2018). Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 5 No 2. 201–210.
- Fitraloka, E., Suminta, R. R., & Hamidah, D. (2022). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Minat Baca Siswa Kelas IX MTs Nurul Islam Kota Kediri. *Jurnal Pendidikan*. Vol 6 No 2
- Friedman, M. M. (2013). *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Hankin, S. (2005). *Strategi Untuk Meningkatkan Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Indriani, M., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Interaksi Sosial Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Hlm 1- 14

- Lestari, S. (2018). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Erlangga.
- Lopez, L, G. (1998). Social Anxiety Among Adoloescent: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psycholog*. Vol 26 (2) Hlm 225-236
- Lopez, L, G. (2015). *Social Anxiety and Phobia in Adolescents: Development, Manifestation and InterventionnStrategis*. Cham: Springer International Publishing.
- Ma'muroh, L. (2017). Kebebasan Beragama Dalam Al-qur'an. *Skripsi*. Jakarta: Institut Ilmu Al-qur'an Jakarta.
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*. Vol 15 No 1.
- Pratami, W. A C. (2017). Penerapan Metode Kuantitatif Terhadap Jumlah Permintaan Tenaga Kerja Perhotelan Di Denpasar. *Jurnal Bisnis Darmajaya*. Vol 3 No 1.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. E. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol 9 No 1. Hlm 21-34.
- Prawoto, Y. B. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jawa Timur: Zifatama Publishing.
- Rachmawaty, F. (2015). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psiklogi Tabularasina*. Vol 10 No 1, Hlm 31–42.



- Rafi, M. (2021). Surah Ar-Ra'd Ayat 28: Zikir Dapat Menenangkan Hati. *Tafsir Indonesia*.
- Ralampi, D. A., & Soetjningsih, C. H. (2019). Keberhargaan Diri Dan Resiliensi Sebagai Prediktor Successfulaging Pada Lansia Di Panti wreda. *Jurnal Psikologi*. DOI: 10 24854/jput2019-216.
- Rook, S.(2006). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rosenberg, M. (2013). *Extending Self Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological currents*. New York: Cambridge University Press.
- Samosir, F. E. (2022). Penerapan Asuhan Keperawatan Jiwa Pada An. A Dengan Gangguan Konsep Diri: Harga Dri Rendah Di Lingk. XVI Lorong Jaya. *Skripsi*.
- Saputri, L. C., & Sujarwo, S. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama Pada Trimester Ketiga. *Jurnal Pysical*. Vol 11 No 2. Hlm 87-96.
- Sarafindo, E, P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th Edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons Inc.
- Sarafindo, E, P. (2006). *Healt Psychology Biopsychosocial Interaction*. United State Amerika: John Wiley & Sons Inc.
- Selvia., Prestiliano, J. T., & Prasida, A. S. (2020). Perancangan Motion Comic Sebagai Media Edukasi Tentang Kepedulian Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol 12 No 2. Hlm 48– 65.
- Silalahi, A. R. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di RSUD H. Adam Malik Medan. *Skripsi*. Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabert Medan.

- Srisayekti, W., & Setadi, A. D. (2015). Harga Diri (Self-Esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*. Vol 42 No 2.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sunaengsih, C. (2016). Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Mutu Pembelajaran Pada Sekolah Dasar Terakreditasi A. *Jurnal Mimbar Sekolah Dasar*. Vol 3 No 2.
- Supyan, F. F., & Borualogo, I. F. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Sosial Korban Perundungan Siber pada Remaja SMA di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi*. Vol 2 No 2.
- Syahrum, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa Di SMA Negeri Banda Aceh Rizka Tami Untari. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan konseling*. Vol 2 No 2.
- Wahidmurni. (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*.
- Watson, D, L., (1984). *Social Psychology, Science and Application*. United States of America: Scott Forisman and company.
- Wijaya, A. L. (2002). *Konflik Kekerasan dan Harga Diri Orang Madura*. Yogyakarta: Printing Cemerlang.