



## **Analisis Faktor yang Berkontribusi terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa: A Systematic Literature Review**

**Muhammad Ali Najich<sup>1</sup>, Diniy Hidayatur Rahman<sup>2</sup>, Adi Atmoko<sup>3</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

[muhammad.ali.2201118@students.um.ac.id](mailto:muhammad.ali.2201118@students.um.ac.id)<sup>1</sup>, [diniy.hidayatur.fip@um.ac.id](mailto:diniy.hidayatur.fip@um.ac.id)<sup>2</sup>,  
[adi.atmoko.fip@um.ac.id](mailto:adi.atmoko.fip@um.ac.id)<sup>3</sup>

**Abstrak:** Siswa SMA tidak bisa lepas dari permasalahan yang mereka hadapi, termasuk permasalahan yang mempengaruhi kesehatan emosional. Remaja sering menghadapi masalah atau keadaan termasuk kegugupan sosial, sebuah elemen yang membuat remaja menarik diri dari komunikasi sosial karena takut terlihat oleh orang lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apa saja faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial siswa dalam kurun waktu 2018-2024. Metode penelitian ini adalah tinjauan literatur sistematis menggunakan model PRISMA. Pada metode PRISMA terdapat 5 tahapan dalam melakukan *systematic literature review*. Penelitian dilakukan terhadap artikel-artikel ilmiah terbaru tahun 2018-2024 dari proses pengumpulan data diperoleh 200 artikel yang relevan terkait pertanyaan penelitian dari *Google Scholar*, *Science Direct*, *Elsiver*. Setelah melalui proses penyaringan berdasarkan kriteria dan kualitas, diperoleh 16 artikel yang memenuhi syarat untuk menjawab pertanyaan penelitian. Berdasarkan hasil kajian *systematic literature review* didapatkan hasil bahwa faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial terdiri faktor pribadi dan faktor sosial. Faktor -faktor tersebut dapat berkontribusi secara positif maupun negatif terhadap kecemasan sosial.

**Kata kunci:** Kecemasan Sosial, Remaja

### ***Analysis of Factors Contributing to Social Anxiety in Students: Systematic Literature Review***

**Abstract:** High school students cannot escape their problems, including problems that affect emotional health. Teenagers often face problems or situations including social anxiety, an element that makes teenagers withdraw from social communication for fear of being seen by others. This research aims to find out what factors contribute to students' social anxiety in the 2018-2024 period. This research method is a systematic literature review (SLR) using the PRISMA model. The PRISMA method has 5 stages in conducting a systematic literature review. Research was conducted on the latest scientific articles from 2018-2024. From the data collection process, 200 relevant articles were obtained related to research questions from *Google Scholar*, *Science Direct*, and *Elsiver*. After going through a screening process based on criteria and quality, 16 articles were obtained that met the requirements to answer the research questions. Based on the results of a systematic literature review, it was found that the factors that contribute to social anxiety consist of personal factors and social factors. These factors can contribute positively or negatively to social anxiety.

**Keywords:** Social Anxiety, Adsolent.

### **1. Pendahuluan**

Kecemasan Sosial telah berubah menjadi masalah kesehatan emosional bagi kaum muda di berbagai wilayah di dunia. Seperti yang ditunjukkan oleh tinjauan NCSR tahun 2018, ketegangan sosial adalah salah satu masalah gangguan kesehatan mental yang sering dikenal, di masyarakat pada kurun waktu seumur hidup masing-masing sebesar 16% dan 12,1%.

Prevelensi gangguan kecemasan sosial pada Perempuan lebih tinggi 8,0 % dibandingkan laki-laki 6,1 % (Scheurich et al., 2019). Penelitian dari tujuh negara terpilih, Brasil, Tiongkok, Indonesia, Rusia, Thailand, AS, dan Vietnam, mengungkapkan bahwa responden memiliki kesenjangan sosial yang lebih tinggi. Ada peningkatan sekitar 9,6% pada efek samping ketegangan persahabatan pada usia 10 tahun ketika masih muda. Rata-rata, pada remaja akhir

berusia 23 tahun, tercatat hampir 90% merasakan sensasi depresi dan peningkatan efek samping kecemasan sosial (Amalia Yustika, 2022).

Kecemasan sosial, dapat dikatakan sebagai respon yang adaptif dan memunculkan dampak positif dan negatif bagi individu. Menurut Zulkarnain & Novliadi, (2014) mengungkapkan bahwa salah satu dampak positif kecemasan sosial diantaranya adalah kecemasan sebagai introspeksi diri. Munculnya kecemasan sosial mungkin berfungsi sebagai peringatan diri bagi orang-orang akan adanya perubahan besar yang tidak mereka sadari sebelumnya. Sebagaimana yang disampaikan oleh (Li dkk., 2023) bahwa kecemasan memberikan peringatan apabila individu akan berada dalam bahaya. Karena kecemasan bersifat tidak menyenangkan, maka individu akan melakukan apapun yang dibutuhkan untuk melakukannya. Artinya individu akan cenderung menghentikan pikiran atau tindakan yang sudah menyebabkan kecemasan tersebut dan menyesuaikan dengan kondisi situasi sosial di mana individu berada.

Menurut Ghufron (Almizri & Karneli, 2021) ada beberapa penyebab kegelisahan yang terjadi pada masyarakat, antara lain pertemuan pesimistis dan renungan konyol di masa lalu. Perjumpaan sebelumnya bisa berupa penolakan atau kekecewaan, sedangkan pertimbangan konyol bisa berupa renungan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi. Hal ini dikarenakan Tingkat keyakinan irasional individu terhadap massa yang akan datang itu belum tentu menjadi sesuatu yang negatif. Pada tahun 2020 diperoleh informasi bahwa 15,8% generasi muda di Indonesia mengalami kesenjangan sosial (Fatchul Hardiyanto dkk., 2020). Dengan jenis kecemasan sosial misalnya, 70% memutuskan untuk berbicara dalam keadaan tertentu (Bandelow et al., 2023).

Hampir 90% remaja dinamis yang berusia 18 tahun merasakan perasaan awet muda dan meningkatnya efek samping dari kegelisahan sosial (O'Day & Heimberg, 2021). Remaja yang mengalami ketegangan sosial perlu berpegang teguh pada *self-viability* untuk menopang dirinya atau mampu mengendalikan diri sehingga dapat mencapai hasil yang positif (Suryaningrum, 2016) memutuskan untuk melakukan upaya yang lebih penting dan tidak pernah menyerah.

## 2. Metode Penelitian

Pada metode penelitian ini, peneliti menggunakan tinjauan literatur sistematis (SLR). Metode ini melibatkan pengumpulan dan evaluasi penelitian yang berhubungan dengan fokus topik tertentu. Metode ini dilakukan

dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai penelitian yang berkaitan dengan tema tertentu. Pembahasan utama dari topik ini adalah kecemasan sosial. teknik *systematic literature review* sangat berguna dalam memberikan gambaran informasi awal atau pengetahuan bagi para peneliti untuk memahami dan mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai subjek yang dibahas. Tahapan dalam teknik *systematic literature review* meliputi membuat pertanyaan, pencarian data, pemilihan kriteria, penyaringan dan pengambilan data (Suhartono et al., 2017; Wahono, 2016).

Pada penentuan *Research question* ini dapat mempertimbangkan kajian/topik yang dipilih pada penelitian. *Research question* juga dapat memfilter kriteria yang relevan mengenai kajian/topik yang dipilih dalam tinjauan *literature review* sistematis.

RQ 1 : Bagaimana faktor - faktor berkontribusi terhadap kecemasan sosial siswa

Dalam menentukan kata kunci di pencarian data, peneliti akan mencari artikel atau jurnal sebagai sumber bacaan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dalam Proses pencarian ini, peneliti menggunakan software *Publish or Perish (PoP)* versi 8 serta mengacu pada data informasi seperti *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Elsevier*.

Penentuan kriteria artikel, akan diterima atau ditolak ditetapkan menggunakan software (*PoP*) versi 8 dengan kata kunci "kecemasan sosial" atau "*social anxiety*". Pencarian artikel atau jurnal dilakukan dengan membatasi rentang tahun publikasi antara 2018 hingga 2024. Setelah itu, hasil pencarian artikel diproses berbantuan situs *Convidance*.

Kriteria penilaian dilakukan dengan mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan yang telah ditetapkan berdasarkan pertanyaan penelitian. Penilaian kualitas ini melibatkan beberapa pertanyaan, yaitu: 1) QA-1 : Apakah kata kunci "kecemasan sosial" atau *social anxiety* digunakan dalam pencarian data artikel atau jurnal?; 2) QA-2 : Apakah subjek penelitian dalam artikel atau jurnal merupakan siswa SMA/remaja?; 3) QA -3 : Apakah artikel atau jurnal yang ditemukan diterbitkan dalam rentang tahun 2018-2024?; 4) QA-4 : Apakah ada keterkaitan antara judul penelitian atau abstrak dengan tujuan penelitian *systematic literature review*?. Jawaban untuk setiap pertanyaan dalam penilaian kualitas disajikan sebagai "Ya" (Y) jika kriteria tersebut terpenuhi, dan "Tidak" (T) jika tidak.

Pada tahap penyaringan data, kriteria yang memenuhi penilaian kualitas dipilih. Pada

pencarian data yang sudah diperoleh akan diproses dan dikumpulkan melalui *software Publish or Perish* akan dikelompokkan. Hasil dari pencarian kata kunci akan disimpan untuk analisis pada penelitian ini, menggunakan model PRISMA dengan bantuan *software Convidence*.

### 3. Hasil dan Pembahasan

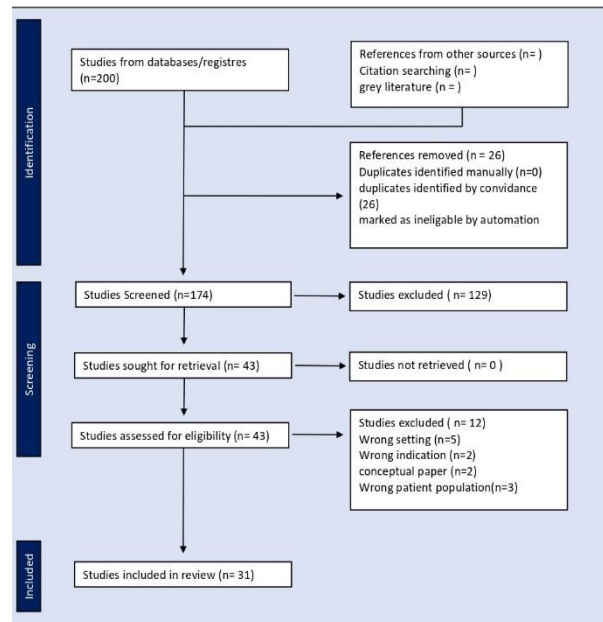
Pada tahap ini, hasil dan proses dari tinjauan literatur sistematis akan dijelaskan, meliputi proses pencarian data, kriteria pemilihan, serta penilaian kualitas artikel. Selanjutnya, bagian pembahasan akan menjelaskan secara rinci hasil dari setiap pertanyaan yang diajukan.

Dalam proses pencarian artikel menggunakan *Publish or Perish*, berbagai kriteria dan batasan diterapkan untuk mengoptimalkan hasil pencarian. Pencarian data dilakukan melalui tiga *website*, yaitu *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Elsevier*, menunjukkan adanya 200 artikel jurnal dalam rentang waktu 2018-2024. Selanjutnya, dari 200 artikel tersebut, data akan dimasukkan ke dalam situs *Convidence*. Secara otomatis, situs *Convidence* akan mendeteksi apakah terdapat artikel ganda atau berulang, yang kemudian akan dihapus. Hasilnya, terdapat 26 artikel yang sama ditemukan.

Setelah menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi, artikel disaring sesuai dengan kriteria penerimaan. Artikel duplikat/ganda akan dihapus secara otomatis, menyisahkan 174 artikel. Di situs *Convidence*, terdapat tiga tahap pemilihan: judul, abstrak dan artikel penuh (tujuan,metode, hasil). Serta ekstraksi data berdasarkan kriteria penerimaan. Kriteria inklusi terkait dengan penilaian kualitas yang diajukan.

Pada tahap penerapan kriteria eksklusi yang dilakukan secara manual,ditemukan 5 jurnal dengan kesalahan latar belakang penelitian, 2 jurnal dengan indikasi kesalahan populasi, 3 jurnal dengan kesalahan terkait populasi dan 2

yang merupakan artikel konseptual. Total eksklusi artikel adalah 12. Dengan demikian, ekstraksi data berdasarkan *quality assessment* menyisakan 31 artikel. Gambar 1 menampilkan proses tahapan model PRISMA melalui situs *Convidence*. Dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pengelolaan PRISMA pada *Website Convidence*

#### Penilaian Kualitas

1. QA -1 : Pencarian data menggunakan kata kunci "Kecemasan Sosial" atau *Social Anxiety*.
2. QA -2 : Keterkaitan antara judul, abstrak dengan tujuan dan metode *Systematic Literature Review (SLR)*.
3. QA -3 : Subjek penelitian adalah siswa SMA (usia 18-21).
4. QA -4 : Jurnal diterbitkan dalam rentang tahun 2018-2024.

Tabel 1. Mendiskripsikan Jawaban Penilaian Kualitas 3 dan 4.

No	Title	Penulis	Tahun	QA-3	QA-4	Hasil
1	"Early Childhood Social Reticence And Neural Response To Peers In Preadolescence Predict Social Anxiety Symptoms In Midadolescence" (Clarkson Et Al., 2019)	T Clarkson, NR Eaton, EE Nelson	2019	T	Y	
2	"Efektivitas Psikoedukasi Keterampilan Sosial Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Tunarungu" (Agustin, 2020)	A Agustin	2019	Y	Y	✓
3	"Emotion Regulation In Social Anxiety And Depression: A Systematic Review Of Expressive Suppression And Cognitive Reappraisal" (Dryman & Heimberg, 2018)	MT Dryman, RG Heimberg	2018	T	Y	

4	“Emotional Intelligence And Its Relationship With Levels Of Social Anxiety And Stress In Adolescents” (Cejudo Et Al., 2018)	J Cejudo, D Rodrigo-Ruiz, ML López-Delgado...	2018	Y	Y	✓
5	“Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa Sma Korban Cyberbullying Di Sma Negeri 27 Kota Bandung” (Tripriantini Et Al., 2019)	SI Tripriantini, NO Hidayati...	2019	Y	Y	✓
6	“Hubungan Antara Body Shaming Dan Citra Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Smp Ekasakti Semarang” (Ayu Setyorini, 2021)	IA Setyorini	2020	T	Y	
7	“Hubungan Antara Bullying Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Korban Bullying Di Kota Sabang”	CA Radhiah	2020	T	Y	
8	“Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran” (Azizah, 2019)	MNUR AZIZAH	2019	Y	Y	✓
9	“Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dan Pribadi Introvert Dengan Aktualisasi Diri Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 13 Banjarmasin” (Islami, 2020)	J Islami	2018	T	Y	
10	“Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Identitas Diri Pada Siswa Dan Siswi Kelas 8 Korban Perundungan Di Kota Yogyakarta” (Anindi Et Al., 2021)	DY ANINDI	2021	T	Y	
11	“Hubungan Antara Kelekatan Orangtua Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja” (Salma, 2019)	N Salma	2019	Y	Y	✓
12	“Hubungan Antara Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Sisw A Kelas X Listrik Di SMK Negeri 2 Medan” (Nadira, 2018)	U Nadira	2018	Y	Y	✓
13	“Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Sosial Saat Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Dan Siswi Pondok Pesantren” (Astuti, 2022)	NP Astuti	2022	T	Y	
14	“Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Sosial Dalam Berinteraksi Dengan Teman Sebaya Di SMK Muhammadiyah 2 Malang” (Verliana Bili, 2023)	FV Bili, Y Rosdiana, WR Hastutiningtyas	2023	Y	Y	✓
15	“Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMAN 20 Surabaya” (Punkasaningtiyas, 2018)	R Punkasaningtiyas	2018	Y	Y	✓
16	“Hubungan Self Efficacy Dan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 59 Surabaya” (Fadhila & PRATIWI, 2020)	NR Fadhila, I PRATIWI	2020	T	Y	
17	“Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah” (Pratiwi Et Al., 2019)	D Pratiwi, R Mirza, M El Akmal	2019	T	Y	
18	“Kelekatan Pada Ibu Dan Kecemasan Sosial Pada Siswa Tahun Pertama Di Smp Berasrama Di Yogyakarta” (Wulandari, 2019)	T Wulandari	2019	T	Y	
19	“Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa” (Badriyah, 2020)	S Badriyah	2020	Y	Y	✓
20	“Konseling Kelompok Restructuring Cognitive Efektif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA” (Fatchul Hardiyanto Et Al., 2020b)	AF Hardiyanto, M Lathifah	2020	Y	Y	✓
21	“Penanganan Kasus Kecemasan Sosial Siswa Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling (Studi	T Hutagaol	2020	Y	Y	✓

Kasus Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu” (Hutagaol, 2020)

22	“Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa” (Budaya Et Al., 2018)	I Pujiati, H Noviandari, PSNFU PGRI	2018	T	Y	
23	“Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja” (Nurhasanah Et Al., 2022)	R Nurhasanah, S Nursanti...	2022	T	Y	
24	“Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial Siswa” (Rifaldi, 2020)	M Rifaldi, M Syarafuddin...	2020	Y	Y	✓
25	“Pengaruh Toxic Parenting Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Di SMAN 1 Batusangkar”	FH Yusra	2023	Y	Y	✓
26	“Pengembangan Panduan Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Siswa” (Mutari, 2024)	NPH Mutari	2024	T	Y	
27	“Penguatan Mental Dan Sosial Siswa Melalui Pendampingan Psikososial Di Era New Normal” (Hazin Et Al., 2023)	M Hazin, NWD Rahmawati, A Hakim...	2023	T	Y	
28	“Perancangan Motion Comic Sebagai Media Edukasi Tentang Kepedulian Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Pada Remaja” (Selvia, 2020)	S Selvia	2020	Y	Y	✓
29	“Social Anxiety Is Associated With Heart Rate But Not Gaze Behavior In A Real Social Interaction” (Rösler Et Al., 2021)	L Rösler, S Göhring, M Strunz, M Gamer	2021	Y	Y	✓
30	“Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19” (Almizri & Karneli, 2021b)	W Almizri, Y Karneli	2021	Y	Y	✓
31	“Can An Universal School-Based Social Emotional Learning Program Reduce Adolescents' Social Withdrawal And Social Anxiety?”	V Sousa, PR Silva, AM Romão, VA Coelho	2023	T	Y	

Dalam tahap ini, "Y" menandakan bahwa artikel memenuhi penilaian kualitas sesuai dengan kriteria, sementara "T" menunjukkan bahwa artikel tidak memenuhi penilaian kualitas sesuai dengan kriteria. Jika artikel memenuhi QA-3 dan QA-4, sesuai dengan pertanyaan penelitian (V), maka didapatkan hasil akhir terdapat 16 artikel yang dapat diproses ketahap selanjutnya.

RQ-1 : Bagaimana faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial siswa

Dari hasil penilaian kualitas yang diperoleh terdapat 16 jurnal yang membahas tentang faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk

mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingkat kecemasan sosial siswa antara tahun 2018 hingga 2024. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor-faktor ini dapat dikategorikan menjadi dua kelompok: faktor pribadi dan faktor sosial. Hasil dari tinjauan literatur sistematis menunjukkan bahwa faktor pribadi memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kecemasan sosial dibandingkan dengan faktor sosial. Temuan ini selaras dengan meta-analisis yang dilakukan Suryaningrum, (2016), menunjukkan bahwa faktor pribadi memiliki kontribusi lebih signifikan terhadap kecemasan sosial. Tabel 2 menjelaskan faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial.

**Tabel 2. Analisis Jurnal Pada Pertanyaan Penelitian Faktor yang Berkontribusi Kecemasan Sosial**

No	Judul	Analisis RQ-1
1	“Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas XI Di SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri.”	Siswa dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, dan sebaliknya. Hal ini terjadi karena rasa percaya diri yang positif sangat penting dalam mengendalikan kecemasan sosial pada siswa.
2	“Hubungan Antara Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Listrik Di SMK Negeri 2 Medan”	Komponen pendukungnya adalah konsep diri siswa, yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara konsep diri dan kecemasan sosial siswa, dengan korelasi parsial sebesar $R=0.232$ dan nilai $P=0.000$ ( $P<0.05$ ). ini berarti semakin tinggi konsep diri siswa, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang mereka alami.
3	“Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Sosial Dalam Berinteraksi Dengan Teman Sebaya Di SMK Muhammadiyah 2 Malang”	Hasil Uji Fisher menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ( $P< 0,05$ ) antara kemampuan memahami orang secara inti dan kecemasan sosial dalam berkomunikasi dengan teman sejawat di SMK Muhammadiyah 2 Malang. Diharapkan dapat mengeksplorasi berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk memahami individu secara mendalam dan memperhatikan faktor-faktor sosial seperti unsur-unsur alam, pola pengasuhan dan masalah sosial-keuangan.
4	“ <i>Emotional Intelligence And Its Relationship With Levels Of Social Anxiety And Stress In Adolescents</i> ”	Emosional <i>intelligence</i> sebagai ciri kepribadian memiliki kekuatan prediktif terhadap kecemasan sosial dan stress pada remaja. Program emosional <i>intelligence</i> dapat mendorong peningkatan pemahaman emosi diri sendiri dan orang lain, serta optimalisasi proses regulasi emosi intra dan interpersonal pada masa remaja.
5	“Hubungan Antara Kelekatan Orang tua Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja”	Hubungan antara pelajar dan kecemasan sosial pada remaja bersifat invers, di mana meningkatkan kualitas hubungan orang tua dan remaja berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja. Sebaliknya, penurunan kualitas hubungan orang tua dan remaja berkorelasi dengan peningkatan tingkat kecemasan sosial pada remaja.
6	“Konseling Kelompok <i>Restructuring Cognitive</i> Efektif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA”	Kita harus melupakan rasa takut yang menyiksa anak-anak kita dapat dipahami. Selain itu, analisis ini benar-benar membuka pintu terbuka yang luar biasa bagi para spesialis lainnya jika mereka mempunyai keinginan untuk menjadikan penyelidikan ini menjadi pemeriksaan tambahan guna meningkatkan kumpulan penyelidikan logis, khususnya yang berkaitan dengan pembangunan kembali mental dan kecemasan sosial.
7	“Penanganan Kasus Kecemasan Sosial Siswa Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling (Studi Kasus Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru”	(a) kehadiran individu baru di sekolah disebabkan oleh individu baru yang masuk ke sekolah lain. (b) kekhawatiran akan penilaian negatif dari teman saat berada di sekolah (c) interaksi dengan guru yang memberi apresiasi atau pendidik yang otoriter di lingkungan sosial (d) Kesulitan dalam menyesuaikan diri saat berpindah di lingkungan baru.
8	“Pengaruh Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Terhadap Kecemasan Sosial Siswa”	Teknik <i>cognitive restructuring</i> efektif dikarenakan dapat dilakukan dengan metode pembangunan kognitif kembali dapat meningkatkan informasi dan aktivitas mental untuk membangun pemikiran yang positif, tujuan dan struktur yang sehat dalam mengurangi kecemasan sosial. Faktor kecemasan sosial dilihat dari aspek gender bahwa laki -laki lebih rendah daripada perempuan untuk Tingkat kecemasan sosial.
9	“ <i>Social Anxiety Is Associated With Heart Rate But Not Gaze</i> ”	Temuan saat ini menunjukkan bahwa penghindaran tatapan mata mungkin hanya terjadi dalam situasi tertentu atau tingkat

*Behavior In A Real Social  
Interaction”*

kecemasan sosial yang sangat tinggi. Ketakutan terhadap kontak mata kadang-kadang dapat mewakili suatu gejala gangguan yang dialami secara subyektif dan bukan gejala gangguan yang dapat diukur secara obyektif. Pengamatan peningkatan detak jantung sepanjang percobaan menunjukkan bahwa hiperaktif fisiologis mungkin merupakan ciri utama kecemasan sosial.

Aspek pribadi yang memengaruhi kecemasan sosial termasuk dalam komponen efikasi diri. Menurut Astuti, (2022) salah satu penyebab kecemasan sosial adalah penilaian diri yang negatif. Hal ini sesuai dengan penelitian Suryaningrum et al., (2019) menyatakan bahwa individu mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki eksekusi yang lebih rendah dalam situasi sosial karena kurangnya kepercayaan diri. Penelitian oleh Fadhila, (2020) juga menunjukkan hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan sosial, di mana tingkat kecukupan diri yang tinggi dikaitkan dengan tingkat kegelisahan sosial yang rendah. Temuan dari Priyanti et al., (2021) ada korelasi negatif antara tingkat kepercayaan diri individu dan tingkat kecemasan sosial, dengan koefisien korelasi sebesar 0.40 menunjukkan adanya hasil yang dapat diprediksi.

Harga diri adalah faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, mencerminkan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri dalam aspek positif dan negatif (Refnadi, 2018) Pendapat yang serupa diungkapkan oleh (Baron & Byrene, 2018) harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang melibatkan aspek baik dan buruk. Penelitian dari Faizah, (2022) menunjukkan bahwa harga diri memiliki dampak terhadap kecemasan sosial, di mana semakin tinggi tingkat harga diri seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan pada remaja. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian oleh Tajuddin & Haenidar, (2019) yang menemukan bahwa 77% remaja dengan harga diri tinggi dan 23% remaja dengan harga diri rendah mengalami kecemasan sosial. Penelitian oleh Fitri & Dewi, (2023) juga mengindikasikan bahwa 35% remaja mengalami kecemasan sosial dan 10% mengalami cemas berat, salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya harga diri pada remaja, yang kemudian dapat mempengaruhi interaksi mereka dengan orang tua dan teman. Gangguan pada tugas perkembangan remaja dapat menjadi konsekuensi dari hal ini.

Menurut penelitian oleh Nurhidayah et al., (2021) aspek sosial menunjukkan dukungan sosial, baik secara langsung maupun tidak langsung, faktor-faktor ini memiliki peran dalam membentuk kecemasan sosial. Dukungan sosial

ini mencakup tindakan-tindakan yang dilakukan oleh individu lain untuk memberikan bantuan, seperti yang dijelaskan oleh Sarafino & Smith, (2019). Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa diperhatikan dan dicintai. Menurut Gottlieb & Bergen, (2020) dukungan sosial dijelaskan sebagai keuntungan yang diperoleh individu melalui hubungan dengan orang lain. Kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang baik dengan keluarga dan teman dapat meningkatkan kemampuan sosial mereka dalam kehidupan sehari-hari. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat dari teman-temannya akan merasa didukung, dicintai, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitarnya akan merasa terisolasi dan kurang dihargai di lingkungannya.

Menurut Penelitian oleh Sepfitri dkk., (2016), dukungan sosial dapat datang dari berbagai sumber, termasuk orang tua, saudara, orang dewasa dan teman sebaya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wilson dkk., (2022), menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan sosial. Penelitian Rajab Lubis dkk., (2018) mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki dampak pada kondisi psikologis siswa, terutama terkait dengan kecemasan. Cahyady, (2018) menghasilkan Kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan sosial yang dirasakan oleh siswa ketika menghadapi ujian.

Faktor lain yang berdampak pada kecemasan sosial adalah persepsi diri (konsep diri). Konsep diri merujuk pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri, mencakup aspek psikologis, sosial, dan fisik serta perasaan tentang diri sendiri (Ismail dkk., 2022). Individu dengan konsep diri rendah akan cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi. Konsep diri juga dipengaruhi oleh interaksi dengan orang lain melalui perbandingan sosial dan umpan balik. Apa yang kita rasakan mempengaruhi konsep diri kita. selaras dengan Miers et al., (2018) yang memaparkan bahwa

remaja perempuan akan cenderung memiliki interpretasi negatif terhadap situasi sosial dan mempercayai interpretasi tersebut. Mereka sering merasa dinilai negatif oleh orang lain pada situasi sosial, dan keputusan mereka buat akan dievaluasi secara negatif.

#### 4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan tinjauan literatur secara sistematis, terdapat faktor-faktor pribadi dan sosial yang mempengaruhi kecemasan sosial. Aspek pribadi meliputi efikasi diri, harga diri, konsep diri, jenis kelamin, kontrol diri, rasa malu, disregulasi emosional, *distress* psikologis dan agresivitas di sisi lain. Aspek sosial mencakup dukungan sosial, interaksi dengan orang tua dan teman sebaya, gaya pengasuhan orang tua, sikap orang tua terhadap kecemasan sosial, serta tingkat pendidikan orang tua dan interaksi dengan lingkungan teman sebaya. Faktor-faktor ini memberikan kontribusi positif maupun negatif terhadap kecemasan sosial pada siswa.

Saran penelitian ini bagi guru bimbingan dan konseling memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial, sehingga mereka dapat melakukan tindakan preventif dalam layanan bimbingan dan konseling. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berkontribusi terhadap kecemasan sosial.

#### Daftar Pustaka

- Agustin, A. (2020). "Efektifitas Psikoedukasi Keterampilan Sosial untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Tunarungu." *Universitas Wijaya Putra*.
- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). "Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19." *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Penelitian*. <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>
- Ayu Setyorini, I. (2021). "Hubungan Antara Body Shaming Dan Citra Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Ekasakti Semarang." *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 22–33. <https://doi.org/10.24905/jcose.v3i1.67>
- Badriyah, S. (2020). "Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa." *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19–25. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.1111>
- Bandelow, B., Allgulander, C., Baldwin, D. S., Costa, D. L. da C., Denys, D., Dilbaz, N., Domschke, K., Eriksson, E., Fineberg, N. A., Hättenschwiler, J., Hollander, E., Kaiya, H., Karavaeva, T., Kasper, S., Katzman, M., Kim, Y.-K., Inoue, T., Lim, L., Masdrakis, V., ... Zohar, J. (2023). "World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) guidelines for treatment of anxiety, obsessive-compulsive and posttraumatic stress disorders – Version 3. Part I: Anxiety disorders." *The World Journal of Biological Psychiatry*, 24(2), 79–117. <https://doi.org/10.1080/15622975.2022.2086295>
- Budaya, P., Sejarah, D., Dibalik, ", Budaya, R., Pujiati, I., & Novindari, H. (2018). "Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa." <https://doi.org/10.31227/osf.io/40>
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M., & Losada, L. (2018). "Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in Adolescents." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 1073. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>
- Clarkson, T., Eaton, N. R., Nelson, E. E., Fox, N. A., Leibenluft, E., Pine, D. S., Heckelman, A. C., Sequeira, S. L., & Jarcho, J. M. (2019). "Early childhood social reticence and neural response to peers in preadolescence predict social anxiety symptoms in midadolescence." *Depression and Anxiety*, 36(8), 676–689. <https://doi.org/10.1002/da.22910>
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). "Emotion regulation in social anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal." *Clinical Psychology Review*, 65, 17–42. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>
- Faizah. (2022). "Peran Harga Diri dalam Mengembangkan Kecemasan Sosial." *Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah*, 2(2), 15–30. <https://doi.org/10.55380/taqorrub.v2i2.203>
- Fatchul Hardiyanto, A., Lathifah, M., korespondensi, A., Raya Banar Pilang, J., Wonoayu, K., Sidoarjo, K., & Timur, J. (2020). "Konseling kelompok restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 161–168. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42436>
- Fitri, F. F., & Dewi, F. F. I. R. (2023). "Perilaku Ghosting Pengguna Aplikasi Kecan: Harga Diri dan Kecemasan Sosial Sebagai Prediktor." *Jurnal Ilmiah Psyche*, 17(2), 99–108. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v17i2.2790>
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). "Social support concepts and measures." *Journal of*



- Psychosomatic Research*, 69(5), 511–520.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.001>
- Ismail, I., Ali, H., & Anwar Us, K. (2022). "Factors Affecting Critical And Holistic Thinking In Islamic Education In Indonesia: Self-Concept, System, Tradition, Culture. (Literature Review Of Islamic Education Management)." *Dinasti International Journal of Management Science*, 3(3), 407–437.  
<https://doi.org/10.31933/dijms.v3i3.1088>
- Li, G., Liu, J., Wen, H., & Shen, Q. (2023). "Changes in Depression Among Adolescents: A Multiple-Group Latent Profile Transition Analysis." *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 319–332.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S390116>
- Miers, A. C., Blöte, A. W., de Rooij, M., Bokhorst, C. L., & Westenberg, P. M. (2013). "Trajectories of Social Anxiety during Adolescence and Relations with Cognition, Social Competence, and Temperament." *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(1), 97–110.  
<https://doi.org/10.1007/s10802-012-9651-6>
- Nurhasanah, R., Nursanti, S., & Lubis, F. M. (2022). "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja." *Nusantara : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*.  
<https://doi.org/10.31604/jips.v9i10.2022.3885-3893>
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Indah Muslimah, A., Duhita Pramintari, R., & Hidayanti, A. (2021). "Dukungan Sosial, Strategi Koping Terhadap Resiliensi Serta Dampaknya Pada Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Orangnya Bercerai." *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 18.  
<https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). "Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review." *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.  
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Refnadi, R. (2018). "Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16.  
<https://doi.org/10.29210/120182133>
- Rifaldi, M. (2020). "Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial Siswa." *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 1(02), 42–47.  
<https://doi.org/10.36728/cijgc.v1i02.1188>
- Rösler, L., Göhring, S., Strunz, M., & Gamer, M. (2021). "Social anxiety is associated with heart rate but not gaze behavior in a real social interaction." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 70, 101600.  
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2020.101600>
- Scheurich, J. A., Beidel, D. C., & Vanryckeghem, M. (2019). "Exposure therapy for social anxiety disorder in people who stutter: An exploratory multiple baseline design." *Journal of Fluency Disorders*.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jfludis.2018.12.001>
- Selvia, S. (2020). "Perancangan Motion Comic sebagai Media Edukasi tentang Kepedulian terhadap Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 48–65.  
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i1.23503>
- Suryaningrum, C., Retnowati, S., Helmi, A. F., & Hasanat, N. U. (2019). "The development of the Indonesian college student social anxiety scale." *International Journal of Research Studies in Psychology*, 8(1).  
<https://doi.org/10.5861/ijrsp.2019.3014>
- Wilson, J. M., Colebaugh, C. A., Flowers, K. M., Meints, S. M., Edwards, R. R., & Schreiber, K. L. (2022). "Social support and psychological distress among chronic pain patients: The mediating role of mindfulness." *Personality and Individual Differences*, 190, 111551.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111551>
- Terbitan tidak berkala (buku, laporan, brosur, risalah, buku petunjuk)**
- Baron, R. A., & Byrene, D. (2008). *Psikologi Sosial* (12th ed). Erlangga.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*.  
[https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=yPODBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=\(Sarafino+%26+Smith,+2012\).+&ots=19jNnGZCbV&sig=rmYW5KzpVy-QXlyuz1yIEa6eE6w](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=yPODBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=(Sarafino+%26+Smith,+2012).+&ots=19jNnGZCbV&sig=rmYW5KzpVy-QXlyuz1yIEa6eE6w)
- Artikel Online**
- Amalia Yustika, V. (2022). "Peran Kesepian pada Kecemasan Sosial Remaja Akhir". In *MerPsy Journal* (Vol. 14, Issue 2).
- Cahyady, E. (2018). "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2017." [www.jurnal.abulyatama.ac.id/acehmedika](http://www.jurnal.abulyatama.ac.id/acehmedika)
- Fadhila, N. R., & PRATIWI, I. (2020). "Hubungan Self Efficacy Dan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 59 Surabaya." *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33340>
- Hazin, M., Rahmawati, N. W. D., Hakim, A., & Tanjung, A. S. (2023). "Penguatan Mental dan Sosial Siswa Melalui Pendampingan Psikososial di Era New Normal." *Journal Of Community Enggagement Education*.
- Islami, J. (2020). "Hubungan antara kecemasan sosial dan pribadi introvert dengan aktualisasi

- diri pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Banjarmasin.” *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*.  
<http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/1491>
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. El. (2019). “Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah.” *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan ...*.  
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/6734>
- Priyanti, S. Y., Mardi, M., & Fauzi, A. (2021). “Analisis kecemasan Akademis melalui self efficacy dan dukungan sosial pada siswa SMK Jurusan Akuntansi.” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*.  
<https://www.edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/440>
- Suhartono, E., Jakarta, A., & Cipta, T. (2017). “Systematic Literatur Review (Slr): Metode, Manfaat, Dan Tantangan Learning Analytics Dengan Metode Data Mining Di Dunia Pendidikan Tinggi.”  
<https://amikjtc.com/jurnal/index.php/jurnal/article/view/123>
- Suryaningrum, C. (2016). “Efikasi diri dan kecemasan sosial: Studi meta analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.”  
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3519>
- Tajuddin, A., & Haenidar, H. (2019). “Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi SKIsO (Sosial Klinis)*”  
<https://jurnal.uit.ac.id/JPS/article/view/166>
- Tripriantini, S. I., Oktavia Hidayati, N., & Emaliyawati, E. (2019). “Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMA Korban Cyberbullying di SMA Negeri 27 Kota Bandung.” *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2).  
<http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Wahono, R. S. (2016). “Systematic Literature Review : Pengantar, Tahapan dan Studi Kasus.”  
<http://romisatriawahono.net+6281586220090>
- Zulkarnain, Z., & Novliadi, F. (2009). “Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa.”  
<https://www.researchgate.net/publication/237841775>
- Astuti, N. P. (2022). “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Sosial Saat Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Dan Siswi Pondok Pesantren.”
- Azizah, M. N. (2019). “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas XI Di SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019.”
- Hutagaol, T. (2020). “Penanganan Kasus Kecemasan Sosial Siswa dalam Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi Kasus di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.”
- Mutari, N. P. H. (2024). “Pengembangan Panduan Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa. Universitas Pendidikan Ganesha.”
- Nadira, U. (2018). “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Keterbukaan diri di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial Siswa Kelas X Akuntansi SMK Negeri 7 Medan.”
- Punkasaningtiyas, R. (2018). “Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 20 Surabaya.”  
<https://repository.unair.ac.id>.  
<https://repository.unair.ac.id/76642/>
- Rajab Lubis, M., Abdul Munir, (2018). “Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X Listrik di SMK Negeri 2 Medan.”  
<https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/16677>
- Salma, N. (2019). “Hubungan Antara Kelekatan Orangtua dan Kecemasan Sosial pada Remaja.”  
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/14188>
- Sepfitri, N., Mutiah, D. D., Desi, M. S., Muchtar, Y., & Psi, M. (2011). “Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa MAN 6 Jakarta.”  
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/4212>
- Verliana Bili, F. (2023). “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Sosial Dalam Berinteraksi Dengan Teman Sebaya di SMK Muhammadiyah 2 Malang.”
- Wulandari, T. (2019). “Kelekatan Pada Ibu Dan Kecemasan Sosial Pada Siswa Tahun Pertama Di Smp Berasrama Di Yogyakarta.”

**Naskah yang tidak diterbitkan (Tesis)**