

Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja

Indah Elfariani^{1*}, Yara Andita Anastasya¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 - Indonesia

Email : elfarianiindah@gmail.com

*Correspondence

Abstract:

This study aims to examine the relationship between self-regulation and social anxiety in adolescents in SMAN 1 Lhokseumawe. The population in the study amounted to 946 students with a sample number of 273 students. The sampling technique used is simple random sampling. The study used two measuring scales: the self-regulation scale (16 valid items, $\alpha = 0.835$) and the social anxiety scale (25 valid items, $\alpha = 0.901$). The results of the data analysis using Spearman correlation analysis, the results of the analysis showed the correlation coefficient $r_{xy} = -0.286$ with a significance level $p = 0.004$, meaning there is a significant relationship between self-regulation and social anxiety. The hypothesis in the study is accepted, meaning that there is a negative relationship between self-regulation and social anxiety. The results of this study recommended that teenager be able to reduce social anxiety by improving self-regulation, such as starting to determine the standards to be carried out to change behavior, monitoring by evaluating and comparing themselves with aspects that are related with standards, as well as making self-changes and motivating themselves to achieve goals.

Keywords: *Self-Regulation, Social Anxiety, Teenager*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pengaturan diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Lhokseumawe. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 946 siswa dengan jumlah sampel 273 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Penelitian ini menggunakan dua skala pengukuran: skala pengaturan diri (16 aitem valid, $\alpha = 0,835$) dan skala kecemasan sosial (25 aitem valid, $\alpha = 0,901$). Hasil analisis data menggunakan analisis korelasi Spearman, menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,286$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,004$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengaturan diri dengan kecemasan sosial. Hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya ada hubungan negatif antara pengaturan diri dan kecemasan sosial. Hasil penelitian ini merekomendasikan remaja agar dapat mengurangi kecemasan sosial dengan meningkatkan pengaturan diri, seperti mulai menentukan standar yang akan dilakukan untuk mengubah perilaku, memonitoring dengan cara mengevaluasi dan melakukan perbandingan diri dengan aspek yang relevan dengan standar, serta melakukan melakukan perubahan diri dan memotivasi diri mencapai tujuan.

Kata kunci: Pengaturan diri, kecemasan sosial, remaja

1. Pendahuluan

Regulasi diri adalah proses penyesuaian yang bersifat mengevaluasi diri sendiri, yang dibutuhkan untuk membuat seseorang tetap berada di jalur untuk menuju tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari dalam diri (Husna, 2014). Menurut Taylor (dalam Istriyanti & Simarmata, 2014) melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depan yang individu rancang sehingga penting untuk mengembangkan regulasi diri pada setiap tugas yang

melibatkan pemahaman diri. Remaja yang takut dalam melakukan interaksi sosial akan menarik diri dari pergaulan, berusaha menghindari komunikasi serta berbicara jika terdesak (Rahmaningsih, 2014). Banyak remaja yang kurang dapat mengatur waktu dengan baik dan kurang dalam berinteraksi sosial dengan teman sebaya (Nabila & Laksmiwati, 2019). Siswa SMA masih memiliki ketidakstabilan dalam emosi, perilaku, dan berpikir hal inilah yang mendasari regulasi diri belum dimiliki individu (Kharisma & Astuti, 2019).

Zimmerman & Schunk (dalam Schunk, 2012) mengatakan bahwa regulasi diri (self regulation) merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan kepada pencapaian tujuan. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengubah tanggapan diri untuk mencapai keadaan atau hasil yang diinginkan, jika tidak diinginkan terjadi maka tidak akan terjadi (Baumeister & Vohs, 2011). Aspek-aspek regulasi diri menurut Baumeister dan Vohs (2011) adalah (1) Standar, Seperti definisi yang diindikasikan, regulasi berarti perubahan agar sejalan dengan suatu standar, dan regulasi mandiri yang efektif membutuhkan standar yang jelas dan terdefinisi dengan baik. Standar yang ambigu, tidak pasti tidak konsisten, atau bertentangan membuat regulasi diri menjadi sulit (2) Monitoring, Individu melakukan perbandingan diri atau aspek diri yang relevan dengan standar. Jika individu gagal, maka pengaturan diri memerlukan perubahan agar diri kembali kepada standar yang sudah dibuat. Lebih lanjut mengevaluasi kemajuan kearah pencapaian tujuan dan akhirnya mengkonfirmasi bahwa diri sekarang telah dibawa sesuai dengan standar, dimana tidak diperlukan operasi lebih lanjut dan operasi dihentikan (3) self-regulatory Strength, Individu melakukan perubahan diri sulit jika tidak ada kekuatan. Regulasi diri bergantung pada sumber daya terbatas seperti kekuatan atau energi dan menjadi habis sementara sesudahnya sehingga menciptakan keadaan deplesi ego (4) motivasi, Dalam mencapai tujuan motivasi adalah salah satu aspek yang paling penting adalah motivasi untuk regulasi diri. Bahkan jika standarnya jelas, monitoring efektif tetapi individu mungkin masih gagal meregulasi diri karena tidak memiliki motivasi untuk mencapai tujuan. Regulasi diri dapat membantu individu mengatasi kecemasan yang dihadapi (Nugraha dkk, 2018). Salah satu kecemasan yang dirasakan oleh individu adalah kecemasan sosial.

Kecemasan sosial yang terjadi pada remaja dari usia 9 hingga 17 tahun diperkirakan 10% hingga 20% (Joshi, 2013). Salah satu indikasi kecemasan sosial adalah penilaian negatif, hal ini terlihat dari penelitian yang dilakukan oleh Levpuscek (2004) menunjukkan bahwa penilaian negatif mengenai diri sendiri sering terjadi pada remaja, utamanya remaja awal. Menurut Battler (dalam Antony & Swinson, 2000) Individu dengan kecemasan sosial selalu berfikir bahwa setiap perilaku yang mereka lakukan memperlakukan atau terlihat bodoh. Orang dengan kecemasan sosial, berusaha keras untuk menghindari situasi sosial yang ditakutinya, jika terpaksa menghadapi situasi sosial yang tidak diinginkan maka individu merasakan distress yang sangat besar (Nevid, 2005). Hal yang sangat mendasar dari kecemasan sosial adalah ketakutan terhadap evaluasi negatif orang lain terhadap dirinya (Antony & Swinson, 2000).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 September 2020 di SMA Negeri 1 Lhokseumawe, peneliti mendapatkan penguatan data tentang munculnya kecemasan sosial siswa di sekolah tersebut. Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan dengan menyebarkan angket liebowitz social anxiety scale mendapatkan hasil yaitu terdapat 35 dari 40 partisipan yang memiliki indikasi gejala kecemasan sosial. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara pada tanggal 20 Juli 2020 dengan lima orang siswa, menjelaskan bahwa siswa mengalami ketidakpercayaan terhadap lingkungan dan cenderung takut melihat adanya orang asing, dan tidak mampu melihat kelebihan yang dimilikinya. Ada ketakutan tersendiri yang mereka hadapi yaitu takut akan diolok-olok oleh orang lain, dan memiliki kekhawatiran akan ditinggalkan teman karena menghindari situasi sosial. Kecemasan yang mereka miliki juga berimbas kepada bagaimana mereka akan melanjutkan hidupnya setelah tamat dari SMA (Wawancara pada tanggal 20 Juli 2020).

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain (Nevid, 2005). Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina. Aspek aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) adalah (1) Ketakutan akan evaluasi negatif, Khawatir untuk melakukan sesuatu dan membuat dirinya merasa dipermalukan. Individu akan merasa diamati dan sedang dikritik dengan segala tingkah laku yang dilakukannya. Individu juga cenderung fokus dengan dirinya dan kegiatan yang dilakukannya sering kali juga akan mengoreksi kemampuan interaksi sosialnya kepada orang lain (2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, Individu merasa gugup saat berbicara, merasa malu dan merasa khawatir saat berhadapan ataupun berkenalan dengan orang asing atau baru. Hal tersebut dirasakan individu sehingga akan menghindari kontak mata dan situasi sosial (3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal, Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dilakukan individu dengan orang yang dikenal seperti melihat kemampuan individu dalam membangun relasi. Selain itu, individu juga akan merasa tidak nyaman, merasa kesulitan, dan merasa malu ketika akan melakukan interaksi atau membangun relasi kepada orang yang dikenalnya. Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 1500 pelajar menjabarkan bagaimana remaja mengalami takut dikritik, takut tidak akan diterima dilingkungannya (Joshi, 2013). Pentingnya penelitian ini dilakukan dikarenakan belum terdapat penelitian yang meneliti mengenai regulasi diri dengan kecemasan sosial pada remaja. Hal ini terlihat dari beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan belum ada yang meneliti mengenai regulasi diri dengan kecemasan sosial; Misnani (2016) meneliti perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial; peran pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial (Rachmawaty, 2015); hubungan regulasi diri dengan kecemasan akademis (Nugraha dkk, 2018); hubungan regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) (Alinton & Veronika, 2019); regulasi diri mahasiswa berprestasi (Husna dkk, 2014);

hubungan antara attachment style dan self-esteem dengan kecemasan sosial (Ma'rifah & Budiani, 2012). Selain itu, penelitian ini berguna untuk membuktikan bahwa adanya hubungan secara negatif yakni semakin tinggi regulasi diri maka kecemasan sosial semakin rendah begitu juga sebaliknya.

Fakta yang didapatkan di lapangan melalui studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan peneliti ialah individu mengalami ketidakpercayaan lingkungan dan cenderung takut melihat adanya orang asing, dan tidak mampu melihat kelebihan yang dimilikinya. Hal ini berdampak pada interaksi sosial yang dilakukan siswa, mereka cenderung menghindari dari situasi sosial yang tidak mereka inginkan. Maka berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian ini.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi penelitian siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe. Lokasi ini dipilih dikarenakan fenomena yang terjadi yang diungkapkan melalui studi pendahuluan. Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* atau sampel acak dengan metode simple random sampling untuk teknik pengambilan sampel. Responden yang digunakan untuk uji coba berjumlah 36 responden dan subjek yang digunakan dalam penelitian berjumlah 273 subjek. Instrument pengukuran menggunakan skala regulasi diri skala pengaturan diri (16 aitem valid, $\alpha = 0,835$) dan skala kecemasan sosial (25 aitem valid, $\alpha = 0,901$).

3. Hasil

Hasil analisis data penelitian menemukan tingkat regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja seperti yang terangkum dalam tabel 1 dan tabel 2 berikut ini:

Tabel 1

Tingkat Regulasi Diri Pada Remaja

Skor	Kategori Skor	Tingkat Regulasi Diri	Jumlah	Persentase
$X < 42.5$	Rendah	Rendah	159	58.2%
$42.5 < X$	Tinggi	Tinggi	114	41.8%

Tabel 2

Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja

Skor	Kategori Skor	Tingkat Regulasi Diri	Jumlah	Persentase
$X < 63.5$	Rendah	Rendah	123	45.1 %
$63.5 < X$	Tinggi	Tinggi	150	54.9 %

Dari tabel 1 dan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini memiliki regulasi diri rendah ($n=159$, 58,2%) dan kecemasan sosial yang tinggi ($n=150$, 54,9%). Sementara hasil analisis korelasi untuk melihat hubungan antara regulasi diri dan kecemasan sosial seperti tercantum pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3

Hasil Uji Korelasi Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial

R	Signifikansi	Keterangan
-.285	.004	Diterima

Hasil analisis hubungan antara efikasi diri dan kecemasan sosial pada remaja dengan menggunakan Teknik *Spearman correlation* menunjukkan korelasi sebesar $-.285$ yang menunjukkan keeratan hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan sosial lemah. Arah hubungan yang negatif menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka kecemasan sosial semakin rendah, begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi diri individu maka kecemasan sosial semakin tinggi. Hal ini berarti hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan sosial. Sementara hubungan antara aspek regulasi diri dengan kecemasan sosial terangkum dalam tabel 4 berikut ini:

Tabel 4

Hasil Korelasi Aspek Regulasi Diri dengan Kecemasan sosial

No.	Aspek variabel Regulasi Diri	Korelasi dengan Variabel Kecemasan Sosial	Signifikansi
1.	Standar	-0.146	$0.006 < 0.05$
2.	<i>Monitoring</i>	0.030	$0.625 > 0.05$
3.	<i>Self-Regulatory Strength</i>	0.090	$0.136 > 0.05$
4.	Motivasi	-0.126	$0.008 < 0.005$

Pada tabel 4 di atas menunjukkan aspek standar dari regulasi diri memiliki korelasi negatif sebesar -0.146 pada signfikasi $p = 0.006$ ($p < 0.05$). Sedangkan aspek dari variabel regulasi diri yang memiliki hubungan paling lemah dengan variabel kecemasan sosial ialah *monitoring* dengan angka korelasi 0.030 dan $p = 0.625$ ($p > 0.05$).

4. Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian bahwa hipotesis diterima, artinya adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan sosial. Penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka kecemasan sosial semakin rendah, begitu juga sebaliknya jika regulasi diri rendah maka kecemasan sosial semakin tinggi. Hal yang dapat ditonjolkan dari penelitian adalah peneliti menggunakan variabel regulasi diri dengan kecemasan sosial.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Nugraha dkk, (2018) menyatakan bahwa

kecemasan dapat dihilangkan dengan cara individu mengembangkan regulasi diri. Salah satu cara meregulasi diri yang dapat dilakukan oleh individu adalah berkomitmen dengan diri untuk merubah perilaku yang ingin diubah (Nugraha dkk, 2018). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan. Individu yang meregulasi dirinya berarti merubah perilaku tertentu seperti ide dan tujuan dalam diri seseorang (Baumeister dkk, 2007). Ide dan tujuan individu merupakan salah satu bentuk dari regulasi diri yang dapat dilakukan oleh individu (Baumeister dkk, 2007). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Azhari dan Mirza (2016) menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan, dimana semakin tinggi regulasi diri maka kecemasan semakin rendah begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka kecemasan semakin tinggi (Azhari & Mirza, 2016).

Regulasi diri adalah tindakan individu agar mengarahkan perilaku dan pikiran untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosa (2018) yang menyatakan bahwa regulasi diri memiliki kemampuan untuk mencari dan menerima informasi, menyusun rencana, mengaplikasikan rencana yang telah ada, serta mengevaluasi rencana yang sudah ditentukan. Individu yang meregulasi dirinya dengan baik mampu mengarahkan pikiran dan perilakunya pada tujuan tujuan yang ingin dicapai. Rosa (2018) yang menyatakan bahwa individu memiliki regulasi diri tinggi mampu mengarahkan perhatian dan pikiran pada tujuan yang ingin diraih.

Dilihat dari hasil kategorisasi regulasi diri, subjek memiliki regulasi diri dengan kategori rendah yakni 159 orang (58.2%), sedangkan kategori tinggi berjumlah 114 orang (41.8%). Mayoritas subjek di SMA Negeri 1 Lhokseumawe memiliki regulasi diri rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki regulasi diri rendah kurang baik dalam menentukan rencana dan prioritas sehingga kesulitan untuk mencapai tujuan dan tidak fokus (Rosa, 2018). Di sisi lain, subjek yang memiliki regulasi diri tinggi mengindikasikan bahwa individu mampu mengarahkan perilaku dan pikiran pada tujuan yang ingin diraih (Rosa, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fiske dan Taylor (1991) individu yang memiliki regulasi diri tinggi dapat menentukan tujuan dan mempertahankan motivasinya, dapat mengatur emosinya dengan baik, dapat *memonitor* perilaku yang ingin dicapai, dan dapat mengevaluasi kesulitan yang muncul.

Regulasi diri yang belum optimal disebabkan oleh aspek-aspek regulasi diri yang belum maksimal dilakukan oleh individu. Aspek-aspek regulasi diri yaitu standar, *monitoring*, *self-regulatory strength*, dan motivasi (Baumeister & Vohs, 2011). Melalui hasil analisis korelasi didapatkan aspek yang paling kurang optimal dalam mengatasi kecemasan sosial adalah *monitoring*. Hal ini dikarenakan banyak individu gagal *memonitoring* perilaku yang sudah ditetapkan pada standar, sehingga perilaku yang ingin dirubah kembali lagi pada tahap standar dan tidak terjadi perubahan (Safitri, 2017).

Berdasarkan hasil uji korelasi aspek regulasi diri didapatkan aspek yang paling berhubungan dalam mengatasi kecemasan sosial yaitu standar. Salah satu langkah awal untuk meregulasi diri yaitu dengan menetapkan standar. Baumeister dan Vohs (2011) yang menyatakan bahwa siswa mampu menetapkan standar untuk perilakunya sendiri, mengamati perilaku yang sesuai dengan target yang ingin dicapai. Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulkha dan Masykur (2021) menyatakan bahwa regulasi diri salah satu faktor yang memiliki peran sebagai komponen penting dalam meraih hasil belajar yang baik. Hasil belajar baik adalah bagaimana individu mengatur dirinya untuk merubah perilaku yang ingin dicapai (Sulkha & Masykur, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui hasil kategorisasi ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki regulasi diri rendah dimana individu kurang baik dalam menentukan rencana dan prioritas sehingga kesulitan untuk mencapai tujuan dan tidak fokus. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rosa (2018) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki regulasi diri rendah kurang baik dalam menentukan rencana dan tidak fokus kepada tujuan yang ingin dicapai.

Kecemasan sosial adalah proses dinamika psikologis yang terjadi pada individu. Responden pada penelitian ini adalah remaja. Perkembangan dalam aspek sosial yang terjadi pada remaja adalah banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, hal ini dapat memberikan peluang untuk individu memiliki kecemasan (Primadiana dkk, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Primadiana dkk (2019) yang menyatakan bahwa perkembangan yang terjadi pada remaja terutama pada aspek sosial menjadi penting, hal ini dikarenakan remaja harus menghadapi banyaknya tuntutan kehidupan yang harus dipenuhi. Tuntutan yang remaja hadapi memberikan peluang untuk menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang berhubungan dengan orang lain membuat potensi individu menjadi tidak optimal (Primadiana dkk, 2019). Semisal individu dihadapkan dengan situasi yaitu mengharuskan berbicara di depan umum sedangkan individu tidak memiliki keberanian untuk berbicara di depan umum. Hal ini dapat menjadi pemicu individu untuk memiliki kecemasan dalam situasi sosial (Primadiana dkk, 2019).

Pada hasil kategorisasi kecemasan sosial, subjek memiliki kecemasan sosial dengan kategori rendah berjumlah 123 orang (45.1%), dan kategori tinggi berjumlah 150 orang (54.9%). Sebagian besar responden memiliki kecemasan sosial tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa individu menghindari situasi sosial seperti, menghindari kontak mata, mengurangi komunikasi interpersonal dikarenakan ada ketakutan untuk terbuka kepada teman sebaya (Akbar & Faryansyah, 2018). Selain itu, individu yang memiliki kecemasan sosial rendah menandakan bahwa individu dapat mengatasi situasi sosial dan juga evaluasi negatif yang dilakukan oleh orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ma'rifah & Budiani (2012) menyatakan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial rendah ditandai dengan berkurangnya ketakutan akan evaluasi negatif. Individu dapat mengatasi ketakutan dengan keramaian serta mampu

mengurangi pikiran akan komentar orang lain (Ma'rifah & Budiani, 2012).

Kecemasan sosial meningkat ketika ada situasi atau keadaan yang membuat individu merasa cemas dan takut berada di lingkungan sosial. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawaty (2015) yang menyatakan bahwa salah satu situasi yang bisa memunculkan kecemasan sosial pada individu adalah bertemu teman baru di sekolah. Situasi tersebut mengindikasikan individu meninggalkan situasi sosial dengan cara menghindari kontak mata, dan juga mengulangi perkataan yang sudah diucapkan (Rachmawaty, 2015).

Pada hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti didapatkan bahwa hasil kategorisasi kecemasan sosial mayoritas memiliki kecemasan sosial tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa individu memiliki ketakutan akan penilaian negatif dari lingkungan sosial, menghindari kontak mata dengan lawan bicara, dan ketakutan akan diamati oleh orang lain (Lagrecia & Lopez, 1998). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Primadiana, Nihayati & Wahyuni (2019) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial tinggi mengalami perasaan khawatir mendapatkan penilaian negatif dari orang lain.

Berdasarkan uji korelasi aspek kecemasan sosial yang memiliki hubungan paling besar yaitu penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi baru atau dengan orang asing. Individu merasa lebih nyaman ketika melakukan kegiatan sendirian dan cenderung menghindar dari situasi sosial yang akan mengakibatkan ketakutan (Marcellyna, 2017).

Hasil uji korelasi aspek kecemasan sosial yang memiliki hubungan paling lemah ialah ketakutan akan evaluasi negatif. Individu akan merasa tidak nyaman ketika ada situasi sosial yang mengharuskan berhadapan dengan orang lain sehingga ada ketakutan-ketakutan orang lain akan mengomentari diri individu seperti penampilan, performa, dan cara berbicara (Marcellyna, 2017).

Masa remaja merupakan masa yang sangat rentan memiliki kecemasan sosial bagi individu (Akbar & Farhansyah, 2018). Remaja sering kali menghindari situasi sosial yang terjadi dikarenakan ketakutan-ketakutan yang terjadi pada individu. Ketakutan tersebut ditandai dengan kecemasan. Kecemasan yang sering terjadi kepada siswa belum terselesaikan dengan baik, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraha, Nurhasanah & A'yuna (2018) yang menyatakan bahwa salah satu cara dalam mengatasi perasaan khawatir, individu perlu melakukan strategi internal yang tepat untuk menghadapi kemungkinan yang dapat terjadi di masa depan yaitu dengan meregulasi diri.

Kemampuan regulasi diri yang baik mampu menjadikan individu mencapai tujuan serta mencakup kemampuan mengendalikan pikiran dan tindakan yang dilakukan (Rosliani & Ariati, 2016). Regulasi diri juga mampu mengatasi kecemasan sosial yang remaja miliki yaitu dengan mengatur pikiran serta tindakannya, semisal berlatih berbicara di depan cermin dan diaplikasikan di depan kelas, mengikuti ekstrakurikuler di sekolah agar memiliki teman baru dan pengalaman baru di lingkungan sosial (Akbar & Farhansyah, 2018).

5. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis data, kelima responden memiliki keenam aspek yang terdapat dalam motivasi berprestasi yaitu adanya tanggung jawab seperti memiliki komitmen pada tugas, mandiri dalam menyelesaikan tugas, memiliki peran didalam kelompok, mampu menghadapi masalah, dan mampu dalam bekerja sama. Pada aspek kreativitas kelima responden memiliki metode belajar, mudah dalam beradaptasi, suka akan tantangan, dan memberikan serta mempertahankan pendapat baik didalam kelas maupun dalam kelompok. Pada aspek memperhatikan umpan balik kelima responden menerima kritikan serta saran sebagai apresiasi bagi diri mereka dan mengevaluasi diri dari hasil pengalaman yang telah didapatkan. Pada aspek mempertimbangkan resiko pemilihan tugas keempat responden memikirkan terlebih dahulu dan menyeleksi kegiatan yang akan dilakukan, sedangkan responden AS menanyakan pendapat terlebih dahulu kepada adik ibunya. Pada aspek memperhatikan waktu penyelesaian tugas kelima responden tidak suka menunda-nunda pekerjaan, manajemen waktu, memprioritaskan tugas yang ingin dikerjakan dan juga berapa lama waktu yang dibutuhkan. Pada aspek keinginan menjadi yang terbaik kelima responden berusaha ingin menjadi nomor satu, percaya sama diri sendiri, dan memiliki target kedepannya.

Kemudian dalam penelitian ini juga ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi, kelima responden mempunyai faktor intrinsik dengan memiliki kemauan sendiri untuk bersekolah, dan memiliki pengalaman kompetensi baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Pada faktor ekstrinsik juga mempengaruhi kelima responden yang meliputi orang-orang terdekat responden baik itu dari orangtua, keluarga, guru dan juga teman, serta reewerd yang diberikan oleh orang-orang terdekat responden.

Daftar Pustaka

- Akbar, Z., & Faryanshah, R. (2018). Pengungkapan diri di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial pada remaja. *Ikraith-humaniora*. 2(2), 94-99 <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/131>
- Anggraini, A. (2017). Hubungan regulasi diri (*self regulation*) dalam belajar dengan perencanaan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung*
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). *Shynes & Social Anxiety Workbook*. New Harbinger Publication, Inc
- Alinton, N. S., & Veronika, D. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*. 8(1), 136-143 <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23587>
- Azwar, S. (2008). *Pengukuran Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azhari, T.R & Mirza. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir universitas syiah kuala. *Mediapsi*. 2(2), 23-29 https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=20779

- Baumeister, R.F., Schmeishdel, B.J. & Vohs, K.D. (2007). *Self-regulation and the executive function: the self as controlling agent. Dalam Arie W. Kruglanski, A.W. & e. Tory Higgins, E.T.(Editor) Social Psychology: Handbook of Basic Principles (Second Edition)*. Guilford
- Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. (2011). *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*. Guilford
- Fischer, J., & Corcoran, K. J. (2007). *Measures for clinical practice and research: Couples, families, and children*. Oxford University Press
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *Social Cognition*. McGraw Hill
- Frankel, J.P., & Wallen, N.E. (2008). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Companies
- Hurlock, E. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Erlangga
- Hurlock, E. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Erlangga
- Husna, A., N. Hidayati, F., N. R & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*. 13(1), 50-63 <http://eprints.undip.ac.id/51616/1/6>
- Istriyanti, N. L. A., & Simarmata, N. (2014). Hubungan antara regulasi diri dan perencanaan karir pada remaja putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 301-310. https://www.researchgate.net/profile/NicholasSimarmata/publication/337353655_Hubungan_Antara_Regulasi_Diri_dan_Perencanaan_Karir_pada_Remaja_Putri_Bali/links/5f4db4fb458515a88ba2c4e/Hubungan-Antara-Regulasi-Diri-dan-Perencanaan-Karir-pada-Remaja-Putri-Bali.pdf
- Joshi, C. (2013). Positive thinking: a powerful to reduce social anxiety of under graduate students. *Indian Journal Research*.2 (8), 62-64 https://www.worldwidejournals.com/paripex/recent_issues_pdf/2013/August/positive-thinking--a-powerful-tool-to-reduce-social-anxiety-of-under-graduate-students_August_2013_0624129710_8302112.pdf
- Kharisma, V. G., & Astuti, B. (2019). Efektivitas mode *problem solving* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. 5(1), 19-24 <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.8015>
- King, L. (2014). *The Science of Psychology: An Appreciative View*. McGraw-Hill Higher Education
- La Greca, A. M & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescent: Linkages with peer relation and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 26 (2), 83-94 <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>
- Levpusek, M.P. (2004). Development of the two forms of social anxiety in adolescence. *Horizons of Psychology*. 13(3), 27-40 http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2004_3/puklek.pdf
- Ma'rifah, N & Budiani, M. (2012). Hubungan antara attachment style dan self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*. 3 (1), 17-27 <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/1836>
- Marcellyna, C. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan sosial dengan kuantitas merokok pada remaja akhir. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*
- Misnani, J. (2016). Hubungan perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa. *Psikoborneo*. 4 (4), 513-521 <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4237>
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 6(3) <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29499>
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal. Jilid 1*. Terjemahan oleh Tim Psikologi UI. Erlangga

- Nugraha, I., Nurhasanah, . & A'yuna, Q. (2018). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan akademis pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling*. 3 (2), 25-33. <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/3635>
- Olivares, J., Sánchez-García, R., & López-Pina, J. A. (2009). The Liebowitz social anxiety scale for children and adolescents. *Psicothema*, 21(3), 486 – 491. <http://www.psicothema.com/pdf/3659.pdf>
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Kencana
- Primadiana, D, B., Nihayati, H, E., & Wahyuni, E, D. (2019). Hubungan *smartphone addiction* dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 1(1) <http://dx.doi.org/10.20473/pnj.v1i1.14325>
- Priyatno, D. (2011). *Buku Saku Analisis Statistik Data SPSS*. Mediakom
- Rachamawaty, F. (2015). Peran pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. 10 (1), 31-42 <https://media.neliti.com/media/publications/127773-ID-peran-pola-asuh-orang-tua-terhadap-kecem.pdf>
- Rahmaningsih, M. (2014). Dinamika konsep diri pada remaja perempuan pembaca teenlit. *Jurnal Psikologi*. 41 (2) <https://doi.org/10.22146/jpsi.6948>
- Rosa, L, F. (2018). Hubungan antara harapan lulus tepat waktu dan regulasi diri pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*
- Roslani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati*. 5(4), 744-749 <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15410>
- Safitri, E. (2017). Hubungan antara religiusitas dengan pengendalian diri (*self regulation*) pada jamaah tarekat naqsyabandiyah Babussalam Langkat Sumatera Utara. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*
- Santrock, J.W. (2010). *Remaja. Edisi Kesebelas*. Erlangga
- Schmeichel, B & Inzlicht M. (2012). *Incidental and Integral Effects of Emotions on Self-Control*. Guilford Press.
- Schunk, D. (2012). *Learning Theories Teori– Teori Pembelajaran Perspektif Pendidikan Edisi Keenam*. (Diterjemahkan oleh: Widiyasinta). Pustaka Pelajar
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*. 4 (1), 1-10 <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulkha, D. U., & Masykur, A. M. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI sman 1 Tenganan. *Jurnal Empati*. 10(2), 108-115 <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/31002>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. (Diterjemahkan oleh: Tri Wibowo B.S). Kencana Prenada Group
- Trihendradi, C. (2009). *Step by Step SPSS 16 Analisis Data Statistik*. CV. Andi Offset.
- Zimmerman, B., Bonner, S & Kovach, R. (1996). *Developing Self-Regulated Learners: Beyond Achievement to Self-Efficacy*. APA