

PERANAN *TRAIT MINDFULNESS* DAN *SELF ESTEEM* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA MADYA

Annisa Mutiara Ramadhan, Endang Fourianalistyawati
Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, Jakarta
Jln Let Jend Suprpto Cempaka Putih Jakarta Pusat
nisamutiara1402@gmail.com, endangfouriana@gmail.com

Abstrak:

Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan, diantaranya mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial serta mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Hal ini dilakukan untuk mencapai peran interaksi sosial di dalam lingkungannya. Permasalahan yang dihadapi remaja adalah meningkatnya kecemasan sosial saat sedang berinteraksi dengan orang lain. Untuk mengurangi tingkat kecemasan sosial maka dibutuhkan *trait mindfulness* dan *self esteem* didalam diri remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja madya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 155 orang remaja madya di beberapa sekolah yang berada di Bekasi, yang dipilih dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Penelitian ini menggunakan adaptasi skala *Child and Adolscent Mindfulness and Measure* untuk mengukur *trait mindfulness*, adaptasi skala *Social Anxiety Scale-Adolescents* untuk mengukur kecemasan sosial remaja dan adaptasi skala *Rosenberg's Self Esteem Scale* untuk mengukur *self esteem*. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *self esteem* dan *trait mindfulness* memiliki kontribusi terhadap dimensi kecemasan sosial *fear of negative evaluation* (FNE) sebesar 8%, dimensi *social avoidance and distress new* (SAD-New) sebesar 2,8% dan dimensi *social avoidance and distress general* (SAD-General) sebesar 2,5%. Artinya, *self esteem* dan *trait mindfulness* yang rendah akan menghasilkan kecemasan sosial *fear of negative evaluation* (FNE) yang tinggi dibandingkan dimensi kecemasan sosial yang lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan pada penelitian selanjutnya dan juga dapat memperkaya penelitian sebelumnya mengenai *trait mindfulness*, *self esteem* dan kecemasan sosial.

Kata Kunci: Remaja Madya; *Trait Mindfulness*; *Self Esteem*; Kecemasan Sosial

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Setiap individu yang beranjak remaja diharapkan dapat memahami tugas perkembangannya dengan baik. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah dapat melakukan interaksi sosial dalam lingkungannya dengan baik. Faktanya tidak semua remaja dapat memenuhi tugas perkembangan tersebut. Salah satu alasan remaja tidak dapat memenuhinya karena mereka memiliki kecemasan sosial pada lingkungan sehingga menghambat mereka untuk berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya. Kecemasan sosial adalah gangguan mental yang ditandai oleh ketakutan ekstrim dan konsisten ketika bertindak dengan cara yang memalukan, bertemu orang baru, adanya pengawasan dalam berbagai kinerja dan/atau situasi

interaksional (Memik et al., 2010; Yoshinaga, et.al., 2013; Russel & Shaw, 2009; Lundh & Sperling, 2002).

Di Indonesia terdapat penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) ditemukan persentase yang cukup tinggi dari hasil *self-report Social Anxiety Disorder*, yaitu 15,8% dari 311 remaja di Indonesia. Dengan kata lain, remaja yang mengalami kecemasan sosial dapat mengganggu aktivitas mereka dalam berinteraksi dengan orang lain. Remaja yang memiliki kecemasan sosial memiliki kaitan erat dengan *self esteem* yang rendah. Remaja dengan *self esteem* rendah akan cenderung merasa tidak berharga dan tidak memiliki kepercayaan diri, serta tidak berani mencari tantangan-tantangan baru di dalam hidupnya (Mujiyanti, 2013). Oleh karena itu remaja yang memiliki *self esteem* yang rendah cenderung merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga mereka memiliki perasaan kurang percaya diri dan meragukan kemampuannya.

Remaja dengan *self esteem* yang rendah juga dapat dikatakan tidak memiliki *trait mindfulness* karena mereka yang meragukan kemampuannya tidak berpikir mengenai dirinya secara *non-judgmental*. *Trait mindfulness* menurut Black (2011) adalah sebuah sifat, karakteristik yang disposisional atau sifat kesadaran yang relatif tahan lama di dalam diri seseorang untuk lebih sering hadir dan lebih mudah masuk dalam mode kesadaran. Terdapat penelitian mengenai *self esteem*, *trait mindfulness* dan kecemasan sosial yaitu mengenai peranan *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial berdasarkan pada penelitian Ramussen & Pidgeon (2011) peneliti menggunakan analisis linear dan regresi hirarki, karena *self esteem* sebagai variabel moderator yang menunjukkan hasil bahwa *trait mindfulness* signifikan dalam memprediksi *self esteem* yang tinggi dengan rendahnya kecemasan sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, belum ditemukan sejauh ini penelitian mengenai peran *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial di Indonesia dengan subjek remaja. Karena di Indonesia *literature* mengenai *trait mindfulness* masih sangat sedikit, sedangkan *trait mindfulness* dalam psikologi merupakan salah satu hal yang penting. *Trait mindfulness* dianggap penting karena merupakan bagian dari psikologi positif. Hal Ini akan membantu remaja untuk melatih perhatiannya, dan memfokuskan pikiran yang mengembara sekitar 50% dari waktu. Jika *trait mindfulness* hadir di dalam diri remaja maka akan membuat remaja lebih menjadi pribadi yang bertanggung jawab untuk dirinya (Vivyan, 2009).

Oleh karena itu peneliti memandang penting untuk dilakukan penelitian mengenai peran *trait mindfulness* terhadap *self esteem* dan kecemasan sosial pada remaja.

Masa Remaja

Masa remaja (*adolescence*) adalah transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar fisik, kognitif dan psikososial (Papalia, Old & Feldmen, 2008). Menurut Sarwono (2006) ada tiga tahapan perkembangan remaja menuju perkembangan dewasa, yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir.

Remaja madya berada pada usia 13-15 tahun, dan sangat membutuhkan kawan-kawan. Mereka senang memiliki banyak teman dan menyukainya. Ada kecenderungan “narsistic”, yaitu mencintai diri sendiri dan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Di tahap ini juga remaja memiliki kebingungan karena tidak tahu harus memilih antara: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Pada remaja pria, mereka harus membebaskan diri dari *Oedipus*

Complex (perasaan cinta kepada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan teman-teman dari lawan jenis.

Kecemasan Sosial

Menurut *American Psychology Association* (APA) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berkaitan dengan performa yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenal dan menghadapi kemungkinan untuk diamati orang lain serta takut akan dirinya dipermalukan atau dihina (La Greca dan Lopez dalam Prawoto, 2010).

Menurut La Greca dan Lopez (dalam In, 2011) kecemasan sosial memiliki tiga aspek:

- a) Ketakutan akan evaluasi negative (*Fear of Negative Evaluation*)
Seseorang yang memiliki kecemasan sosial akan merasa bahwa orang-orang yang mengkritik membenci dirinya sehingga seseorang yang memiliki kecemasan sosial akan bertindak sesuai dengan keinginan lingkungan dan harapan orang-orang di sekitarnya.
- b) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru (*Social Avoidance and Distress New*). Hal ini terjadi apabila seseorang yang memiliki kecemasan sosial berada di dalam lingkungan yang baru. Mereka akan menghindari keramaian orang dan menghindari diri dari pengalamannya bertemu orang baru ditempat yang asing.
- c) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (*Social Avoidance and Distress General*)
Mereka merasa berada dalam situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman dan akan berusaha menghindari diri dari lingkungan juga orang-orang yang membuatnya tidak nyaman.

Menurut Vernberg (dalam La Greca dan Lopez, 1998) munculnya kecemasan sosial pada remaja disebabkan oleh jenis kelamin. Remaja perempuan memiliki kecemasan sosial yang tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki terutama dari evaluasi negatif terhadap dirinya. Karena remaja perempuan lebih peduli mengenai penampilan dan perilaku mereka dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Menurut Bono dan Judge (dalam Fidhzalidar, 2015) kecemasan sosial memiliki satu faktor yang paling mempengaruhi remaja, yaitu faktor lingkungan. Lingkungan mempengaruhi cara berpikir individu tentang orang lain dan dirinya. Hal tersebut terjadi karena remaja tersebut memiliki pengalaman buruk mengenai keluarga, sahabat, atau orang-orang yang berada di sekitarnya, sehingga membuat individu menjadi tidak aman dengan lingkungannya.

Menurut Durant (2006) ada 2 faktor yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan sosial pada remaja yaitu, faktor biologis seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Lalu faktor kedua yaitu mengalami trauma sosial ketika dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.

Pada penelitian ini peneliti merujuk pada semua faktor-faktor yang telah dikemukakan di atas, sehingga jika disimpulkan terdapat empat faktor yang membuat remaja memiliki kecemasan sosial yaitu faktor jenis kelamin, lingkungan, faktor biologis dan trauma sosial.

Trait Mindfulness

Trait mindfulness merupakan terjemahan bahasa Inggris dari bahasa Pali, yang memiliki arti kesadaran, perhatian, mengingat. Pali merupakan bahasa ajaran agama Budha pada awal perkembangannya. *Trait mindfulness* adalah kesadaran secara inheren kuat dan perhatian serta kesadaran yang terfokus. Hanya dengan menyadari apa yang terjadi saat ini dan di sini maka individu akan mulai melepaskan diri dari banyaknya pikiran dan emosi yang negatif (Singh, Wahler, Adkins, & Myers, 2003). Sedangkan menurut Rapgay & Brystrisky (2007) *trait mindfulness* memberikan dasar yang kuat kepada faktor-faktor di dalam kehidupan. *Trait mindfulness* juga merupakan gambaran kualitas kesadaran individu dengan *non-judgement* dan penerimaan kesadaran yang konstan dari pengalaman hidup (Riggs, Black dan Olson, 2014).

Jadi, *trait mindfulness* merupakan suatu kesadaran dan perhatian yang dimiliki oleh seseorang secara fokus.

Seseorang yang memiliki kesadaran secara penuh akan dapat melepaskan diri dari pikiran-pikiran negatif yang ada di dalam dirinya. Sebab individu yang memiliki *trait mindfulness* akan menyadari apa yang terjadi “saat ini” dan “di sini” mengenai dirinya.

Trait mindfulness menurut Baer (dalam Bergomi, Tschacher, dan Kupper, 2012) memiliki lima aspek yaitu, *observing, describing, non-reactivity to inner experience, acting with awereness, accepting without judgement*. Berdasarkan riset dari Baer, Smith dan Greco (2011) mengenai kemampuan *trait mindfulness* pada remaja, ditemukan bahwa terdapat tiga kemampuan *trait mindfulness*, yaitu:

1. *Acting with awareness* atau bertindak dengan kesadaran yaitu, individu dapat menyadari tindakan yang sedang dilakukannya dengan bertindak secara sadar saat ini.
2. *Observing* atau mengobservasi adalah kemampuan untuk menyadari stimulus internal seperti, pemikiran, perasaan dan sensasi tubuh.
3. *Accepting without judgment* atau penerimaan tanpa penilaian yaitu, menerima dan mengamati tanpa menilai apa yang ada di pikiran.

Tidak seperti alat ukur *mindfulness* yang *multifacet*, CAMM merupakan alat ukur dengan satu dimensi (unidimensi), menurut Baer, Smith, dan Greco (2011) hal ini terjadi karena elemen di dalam CAMM tidak dapat diukur secara terpisah seperti alat ukur *mindfulness multifacet* lainnya.

Self Esteem

Self esteem adalah sikap yang dimiliki dirinya sendiri baik positif ataupun negatif (Rosenberg dalam Pullman dan Allik, 1999). Menurut Minchintin (dalam Budianti & Ariska, 2015) bahwa *self esteem* merupakan penilaian dan perasaan mengenai diri sendiri sebagai manusia baik berdasarkan penerimaan akan diri dan tingkah laku sendiri, maupun berdasarkan keyakinan akan bagaimana diri kita. Perasaan mengenai diri sendiri dapat berpengaruh pada cara seseorang berhubungan dengan orang lain disekitarnya dan aspek-aspek lain dalam kehidupan.

Menurut Blascovich dan Tomaka (1991) mengemukakan bahwa *self esteem* adalah “seberapa banyak seseorang menyukai dirinya, menerima dan respek secara keseluruhan terhadap dirinya”. Hal ini mengacu pada pengertian sejauh mana seseorang menghargai dan menyukai nilai-nilai yang ada di dalam dirinya. *Self esteem* dapat menjadi positif atau negatif, tinggi dan rendah. Rendah atau *self esteem* negatif disebut sebagai *pseudo self esteem* sedangkan *self esteem* tinggi atau positif disebut sebagai *authentic self esteem* (Rosenberg dalam Pullman & Allik, 1999).

Dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi diri seseorang terhadap dirinya, baik positif ataupun yang negatif secara menyeluruh dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menjalani hubungan dengan orang lain.

Self esteem memiliki satu aspek (unidimensional) yaitu, evaluasi diri secara keseluruhan. Menurut Rosenberg aspek dari evaluasi keseluruhan dapat digunakan sebagai pengukuran diri seseorang mengenai kelayakan dirinya sebagai manusia (Pullmann & Allik, 1999). Lalu Rosenberg juga mengatakan bahwa aspek evaluasi diri keseluruhan penting bagi kelayakan diri manusia untuk mengatur pikiran dan perasaannya melalui sikap positif dan negatif secara keseluruhan kedalam diri seseorang (Bagley, Bolitho & Bertrand, 1997).

METODE

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini adalah remaja madya dengan rentang usia 13-15 tahun yang tinggal di wilayah Bekasi dengan jumlah 155 partisipan. Peneliti mengambil sampel dari beberapa sekolah yang berwilayah di daerah Bekasi.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian berupa desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *incidental sampling*.

Prosedur Penelitian

Peneliti melakukan penelitian disekolah dengan menyebarkan langsung kuesioner kepada partisipan. Partisipan yang memiliki kriteria berusia 13-15 tahun yang tinggal dan bersekolah di wilayah Bekasi. Partisipan berjenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Instrumen Penelitian

1. Pada variabel *trait mindfulness* peneliti menggunakan alat ukur *Children and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) yang dikembangkan oleh Laurie Greco dan Ruth Baer. Skala ini terdiri dari 10 item dan menggunakan pengukuran berdasarkan tiga aspek utama *trait mindfulness* yaitu *acting with awareness*, *observing*, dan *accepting without judgment*. Aitem tersebut memiliki 5 alternatif jawaban, yaitu dari angka 0 (tidak pernah) sampai dengan angka 4 (selalu). Skor *mindfulness* dilihat dari masing-masing skor setiap dimensi skala CAMM ini. Semakin tinggi skor yang didapat subjek pada setiap dimensi, maka semakin baik pula *trait mindfulness* yang dimiliki subjek.
2. Pada variabel *self esteem* peneliti menggunakan alat ukur *Self Esteem Rosenberg's scale* (RSES). Alat ukur ini terdiri dari 10 item dengan menggunakan jawaban skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu *strongly agree* (sangat setuju), *agree* (setuju), *disagree* (tidak setuju), dan

strongly agree (sangat tidak setuju). Skala pengukuran RSES menggunakan pengukuran berdasarkan unidimensional yaitu evaluasi diri secara keseluruhan. Skor *self esteem* dilihat dari masing-masing skor setiap dimensi skala RSES ini. Semakin tinggi skor yang didapat subjek pada setiap dimensi, maka semakin baik pula *self esteem* yang dimiliki subjek.

3. Pada variabel kecemasan sosial peneliti menggunakan alat ukur *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang disusun oleh La Greca dan Lopez. Skala ini terdiri dari 18 item dengan menggunakan jawaban skala likert yang terdiri dari tiga pilihan jawaban (selalu, kadang-kadang, tidak pernah). Skala SAS-A menggunakan pengukuran berdasarkan tiga dimensi utama kecemasan sosial yaitu, *Fear of Negative Evaluation* (FNE), *Social Avoidance and Distress in New Situations/with strangers* (SAD-N), *Social Avoidance and Distress experienced Generally/with acquaintances* (SAD-G). Namun demikian pada penelitian ini skala SAS-A menggunakan skala likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu tidak pernah, jarang, sekali-sekali, sering, dan sangat sering sekali. Skor kecemasan sosial dilihat dari masing-masing skor setiap dimensi skala SAS-A ini. Semakin tinggi skor yang didapat subjek pada setiap dimensi, maka semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dimiliki subjek.

Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan uji analisis aitem dan uji reliabilitas untuk mengetahui aitem yang dapat digunakan dan yang harus dihapuskan pada partisipan penelitian ini. Alat ukur dianggap reliabilitas apabila memiliki nilai koefisien $> 0,6$. Masing-masing aitem dianggap baik apabila memiliki nilai koefisien $> 0,2$ Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji regresi ganda.

Lalu peneliti menggunakan uji regresi untuk menguji hasil hipotesis. Sebelum melakukan uji regresi ganda peneliti harus menguji linearitas dari hasil penelitian.

ANALISIS DAN HASIL

Uji Normalitas

Tabel 1.1 Hasil Uji Normalitas

	FNE (Fear of Negative Evaluation)	SAD-New (Social Avoidance and Disorder New)	SAD-General (Social Avidance and Disorder General)
Kolmogrov-Smirnov Z	.691	.833	.624
Asymp. Sig. (2 tailed)	.727	.492	.830

Berdasarkan hasil uji normalitas regresi ditemukan nilai kolmogorov pada residual dimensi FNE sebesar 0.691, dimensi SAD-New sebesar 0.833, dan dimensi SAD-General sebesar 0.624. Nilai signifikansi dimensi FNE berada pada koefisien 0.727, dimensi SAD-New berada pada koefisien 0.492 dan dimensi SAD-General berada pada koefisien 0.830. Artinya apabila nilai koefisien signifikansi lebih besar dari alpha atau > 0.05 yang menandakan data residual berdistribusi normal. Dapat dilihat bahwa nilai perdimensi Dapat dilihat bahwa nilai perdimensi kecemasan pada tabel 1.1 diatas lebih besar dari 0.05 yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 1.2 Hasil Uji Hipotesis Penelitian

			FNE	SAD-New	SAD-General
Hipotesis	F	Model 1	9,018	5,400	0,134
		Model 2	8,597	4,055	2,653
	Sig.	Model 1	0,003	0,021	0,714
		Model 2	0,000	0,008	0,050
Regresi	Adjusted	Model 1	0,049	0,028	-0,006
	R	Model 2	0,129	0,056	0,031

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat dilihat nilai signifikan yaitu $p < 0,05$ yang hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, peran jenis kelamin, *trait mindfulness* dan *self esteem* mempengaruhi variabel kecemasan sosial pada aspek FNE, SAD-New dan SAD-G pada remaja madya. Peneliti pada analisis ini juga memasukkan jenis kelamin dalam variabel independen karena peneliti ingin melihat seberapa besar faktor jenis kelamin memiliki peranan terhadap kecemasan sosial. Kemudian, peneliti menghitung uji regresi hirarki untuk melihat seberapa besar peranan *trait mindfulness* dan *self esteem* serta pengaruh jenis kelamin terhadap setiap dimensi kecemasan sosial. Alasan peneliti melakukan uji regresi hirarki karena pada penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin. Oleh karena itu variabel jenis kelamin perlu dikontrol.

Berdasarkan tabel 2 di atas, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ternyata benar jenis kelamin mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja madya. Seperti pada model pertama didapatkan *Adjusted R Square* untuk melihat pengaruh dari faktor jenis kelamin yaitu pada dimensi FNE yang memiliki nilai 0,049 (5%), dimensi SAD-New memiliki nilai 0,028 (2,8%) dan dimensi SAD-General memiliki nilai -0,006 (0,6%). Pada model 2 didapatkan *Adjusted R Square* FNE sebesar 0,129 (13%), SAD-New sebesar 0,056 (5,6) dan SAD-G sebesar 0,031 (3,1) yang memiliki arti bahwa faktor jenis kelamin, *self esteem* dan *trait mindfulness* memiliki pengaruh yang besar terhadap kecemasan sosial. Namun demikian, bila variabel jenis kelamin dikontrol maka hasil yang didapatkan yaitu, 8% *fear of negative evaluation*, 2,8% *social avoidance and distress new* dan 2,5% *social avoidance and distress general*. Artinya kedua variabel eksogen yaitu *self esteem* dan *trait mindfulness* tetap memiliki peranan yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja madya.

DISKUSI

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *self esteem* dan *trait mindfulness* bila dihubungkan dengan dimensi kecemasan sosial ketakutan pada evaluasi negatif/ *Fear of Negative Evaluation* (FNE) memiliki peranan sebesar 8%. Lalu *self esteem* dan *trait mindfulness* yang dihubungkan dengan dimensi ketakutan pada situasi yang baru / *Social Avoidance and Distress New* (SAD-N) memiliki peranan sebesar 2,8%. Kemudian untuk *self esteem* dan *trait mindfulness* dengan kecemasan sosial pada lingkungan umum dan orang-orang yang dikenal / *Social Avoidance dan Distress General* memiliki peranan sebesar 2,5%. Jika dilihat dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa peranan *self esteem* dan *trait mindfulness* terhadap ketakutan akan evaluasi negatif atau *Fear of Negative Evaluation* memiliki peranan yang cukup tinggi dibandingkan dengan dimensi kecemasan sosial yang lainnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Kecovki dan Endler's (dalam Ramussen dan Pidgeon, 2011) bahwa kecemasan sosial dapat diprediksi dari *self esteem* yang mempengaruhi kecemasan sosial dalam evaluasi negatif (FNE). Artinya ketakutan

akan evaluasi negatif merupakan kecemasan terbesar yang dialami remaja madya dibandingkan kecemasan yang lainnya. Lalu hal ini disebabkan karena remaja yang memiliki *trait mindfulness* dapat mengatasi segala kecemasan sosial yang dialaminya pada saat melakukan interaksi sosial dilingkungan tempat mereka berada. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Brown & Ryan (dalam Ramussen & Pidgeon, 2011). *Self esteem* dan *trait mindfulness* pada kecemasan sosial memiliki total pengaruh 13,3% sedangkan 86,7% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Pada uji hipotesis didapatkan nilai signifikan yaitu $p < 0,05$ yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat peran *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap dimensi FNE, SAD-N, dan SAD-G pada remaja madya. Hal tersebut sejalan dengan Hofmann (2007) yang mengatakan bahwa *self esteem* yang tinggi dapat menghasilkan kecemasan sosial yang rendah, dan dengan adanya *trait mindfulness* maka kecemasan sosial yang dihadapi remaja menjadi berkurang.

Terkait dengan hasil penelitian ini, peneliti hanya dapat menjelaskan faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu jenis kelamin. Hasil yang dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin pada variabel kecemasan sosial aspek *fear of negative evaluation* (FNE) sebesar 5%, aspek *social avoidance and distress new* (SAD-New) sebesar 2,8% dan *aspek social avoidance and distress general* sebesar 0,6%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh La Greca dan Lopez (1998) yang mendapatkan hasil bahwa remaja perempuan memiliki kecemasan sosial yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Kecemasan sosial yang dialami wanita lebih banyak terdapat pada aspek *fear of negative evaluation*, dimana wanita menganggap penting penampilan dan perilaku mereka dibandingkan dengan remaja laki-laki. Namun demikian berdasarkan dari *literature* yang telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya, peneliti menduga bahwa faktor lain yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada remaja madya antara lain: faktor lingkungan, biologis/genetik, dan mengalami trauma sosial (Bono & Judge dalam Fidhzalidar, 2015; Durant, 2006).

Self esteem evaluasi diri secara keseluruhan memiliki peranan yang tinggi terhadap kecemasan sosial akan evaluasi negatif/ *Fear of Negative Evaluation* dibandingkan dengan dimensi kecemasan sosial lainnya. Hal ini disebabkan bahwa sebenarnya level kecemasan sosial yang tinggi terdapat pada evaluasi sosial di dalam aspek kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi diri negatif / *Fear of Negative Evaluation* yang berhubungan langsung dengan *self esteem* dengan aspek evaluasi diri secara keseluruhan dalam teori Rosenberg (Venberg, dalam La Greca dan Lopez, 1998). Artinya apabila remaja memiliki evaluasi diri yang positif mengenai dirinya, maka kecemasan sosial yang dialami menjadi menurun sehingga *self esteem* yang dimiliki menjadi meningkat. Dengan kata lain evaluasi diri mempengaruhi kenaikan atau penurunan kecemasan sosial.

Trait mindfulness dapat membuat remaja madya terhindar dari evaluasi negatif dan pengucilan sosial dari lingkungan. Hal ini karena dengan dimilikinya *trait mindfulness* maka remaja dapat menerima dirinya dengan apa adanya tanpa menilai dirinya buruk dan berusaha untuk menjadi lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Brown et al (2007) yang mengatakan bahwa kesadaran mungkin bisa menipiskan reaktivitas dari emosi negatif yang dihasilkan oleh diri sendiri ataupun dari lingkungannya.

Peneliti menduga bahwa pada peranan *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja ini, dimensi takut akan evaluasi diri yang negatif/*Fear of Negative Evaluation* memiliki peranan yang besar dalam kenaikan

kecemasan sosial pada remaja madya. Hal ini dikarenakan bahwa *self esteem* dengan dimensi evaluasi diri secara keseluruhan memiliki peranan yang tinggi dalam kenaikan atau penurunan kecemasan sosial dimensi ketakutan akan evaluasi negatif (FNE). Pada remaja yang memiliki *trait mindfulness* juga dapat menurunkan reaksi dari evaluasi diri yang negatif terhadap dirinya, sehingga dapat disimpulkan bahwa penilaian di dalam diri secara positif tanpa menghakimi diri sendiri merupakan hal yang dapat dilakukan remaja supaya kecemasan sosial mereka menjadi berkurang.

Dalam proses melakukan penelitian, peneliti menyadari jika masih terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini. Salah satu kekurangan yang dimiliki adalah penelitian ini belum mencakup keseluruhan sampel dari berbagai wilayah di JABODETABEK secara merata. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar lebih menambah jumlah subjek beberapa wilayah di JABODETABEK sehingga penelitian dapat direpresentasikan secara general.

Kemudian terkait penyebaran alat ukur, peneliti memiliki keterbatasan dalam hal mengontrol faktor demografis. Sebagian besar faktor demografis tidak berhasil peneliti kontrol keseimbangan persebaran jumlahnya, sehingga penelitian ini terjadi penimpangan jumlah. Untuk penelitian selanjutnya peneliti menyarankan untuk dapat lebih mengontrol keseimbangan persebaran jumlah responden terkait faktor demografisnya agar mendapatkan penelitian yang ideal. Contohnya dengan menggunakan *quota sampling*, supaya setiap faktor demografis memiliki persebaran yang seimbang.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis dari *self esteem* dan *trait mindfulness* terhadap dimensi kecemasan akan evaluasi negatif sebesar (FNE) 8%, untuk dimensi penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (SAD-New) sebesar 2,8%, dan untuk dimensi penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru (SAD-G) sebesar 2,5%. Hasil analisis dari faktor jenis kelamin mempengaruhi dimensi dari kecemasan sosial akan evaluasi negative (FNE) sebesar 5%, dimensi penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (SAD-New) sebesar 2,8% serta untuk dimensi penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru (SAD-G) sebesar 0,6%. Peran *self esteem* dan *trait mindfulness* bila dilihat dalam R square memiliki korelasi negatif terhadap masing masing dimensi kecemasan sosial, ini dikarenakan apabila *self esteem* dan *trait mindfulness* tinggi, maka kecemasan sosial juga akan semakin menurun.

Untuk penelitian selanjutnya terkait kecemasan sosial, disarankan untuk dapat menggali faktor-faktor apa saja yang belum tergalikan dalam penelitian ini yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial responden. Untuk penelitian mengenai *trait mindfulness* disarankan untuk dapat lebih menggali faktor-faktor apa saja yang belum tergalikan di dalam penelitian ini seperti *trait mindfulness* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa dan bisa dilakukan penelitian kembali mengenai peranan *mindfulness* terhadap kecemasan sosial yang dimediasi oleh *self esteem* pada dewasa awal.

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih memperhatikan variasi dan jumlah responden saat proses adaptasi dan uji coba agar dapat menghindari terjadinya penghapusan aitem. Adapun saran untuk melakukan uji keterbacaan

berkali-kali bila partisipannya remaja, Karena keterbatasan perbendaharaan kata-kata yang dimiliki oleh remaja.

Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk dapat lebih mengontrol keseimbangan persebaran jumlah responden terkait faktor demografinya seperti jurusan, jenis kelamin, tipe sekolah, dan lain-lain, agar didapat hasil penelitian yang lebih ideal, tanpa adanya *error* akibat persebaran responden yang kurang merata.

Kepada remaja diharapkan dengan adanya penelitian ini lebih untuk meningkatkan *self-esteem* dan apabila merasa memiliki kecemasan sosial yang tinggi, remaja dapat melakukan *intervensi mindfulness* yang dilakukan oleh psikolog atau pada ahlinya. Peneliti menyarankan apabila remaja pernah mempelajari praktek relaksasi atau meditasi, diharapkan untuk melakukannya disaat merasa mengalami kecemasan sosial. Karena dapat membantu untuk mengurangi kecemasan yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku dan Jurnal Ilmiah

- Bagley, C., Bolitho, F., Bertrand, L., (1997). Norms and construct validity of the rosenberg self-esteem scale in canadian high school populations: implications for counselling. *Canadian Journal of Counselling/Revue canadienne de counseling*, Vol. 31:1
- Baer, R.A. Smith, G.T., Greco, L.A. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: *Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)*. Psychological Assessment.
- Bergomi, C., Tschacher, W., Kupper, Z. (2012). The Assessment of Mindfulness with Self-Report Measures: Existing Scales and Open Issue. University Hospital of Psychiatry, Department of Psychotherapy, University of Bern
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. In J. Robinson, Shaver & L. Wrightsman (Eds). *Measures of personality and psychological attitudes*. New York: Academic Press.
- Budianti, Ariska Karunia (2015) Hubungan antara keharmonisan keluarga dengan harga diri pada remaja. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., & Creswell, D.J. (2007). *Mindfulness*: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237. doi:10.1080/10478400 701598298.
- Durand, V. M. (2006). Intisari psikologi abnormal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fidhzalidar, M.G. (2015). Tingkat kecemasan sosial pada anak yang mengalami cacat fisik di YPAC. Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Hofmann, S.G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behavior Therapy*, 36, 193_209. doi:10.1080/16506070701421313.
- Lin, S.S. (2011). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja (studi quasi-eksperimen terhadap siswa kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012).
- La Greca, A.M & Lopez, N. (1998). Social among adolescents: *Linkages with Relation and Friendship*. *Journal of Abnormal Child Psychology*.
- Papalia D.E., Old S.W., & Feldman R.D. (2008). Human development. Jakarta: Kencana. Bagian V s/d IX. Cetakan ke-1 edisi ke-9.

- Prawoto, Y.B. (2010). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja kelas xi sma kristen 2 surakarta. Universitas sebelas maret Surakarta.
- Pullmann, H., Allik, JuÈri,. (1999). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences* 28 (2000) 701 – 715
- Ramussen, M.K., & Pidgeon, A.M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional *mindfulness* on self-esteem and social anxiety. Australia: Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Bond University, University Drive, Robina, Gold Coast, QLD 4229. Vol. 24, No. 2, March 2011, 227-233.
- Rapgay, L. & Bystrisky, A. (in press). Classical mindfulness: an introduction to its theory and practice for clinical application. In *Longevity and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives*. Annals of the New York Academy of Sciences.
- Riggs, N.S., Black, D.S., & Olson, A.R. (2014). Associations between dispositional *mindfulness* and executive function in early adolescence. doi: 10.1007/s10826-014-0077-3.
- Russel, G., Shaw, S. (2009). A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the united kingdom. *Journal of Mental Health*; 18(3): 198–206. doi : 10.1080/09638230802522494.
- Sarwono, S.W. (2006). Psikologi remaja. Jakarta: Rajawali.
- Singh, N., Wahler, R., Adkins, A., & Myers, R. (2003). Soles of the feet: a *mindfulness*-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, 24(3), 158-169.
- Vriends, N. et al. 2013. Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in indonesia and switzerland. *Frontiers in Psychology* 4: 1-9.
- Yoshinaga N., Ohshima F., Matsuki S., Tanaka M., Kobayashi T., Ibuki H., Asano K., Kobori O., Shiraishi T., Ito E., Nakazato M., Nakagawa A., Iyo M., Shimizu E. (2013). A preliminary study of individual cognitive behavior therapy for social anxiety disorder in japanese clinical settings: *A Single Arm Uncontrolled Trial*. *BMC Research Notes*, 6(1):74. doi: 10.1186/1756-0500-6-74.

Artikel dan Sumber Internet

- Vivyan, C. (2009). Permission to use for therapy purposes. <http://www.getselfhelp.co.uk/minfulness.pdf>. Diakses pada: 21 Agustus 2016.
- Lundh, L. & Sperling, M. (2002). Social Anxiety and the post-event processing of socially distressing events. *Cognitive Behavior Therapy*, 31 (3), 129–134. doi : 10.1080/165060702320338004.
- Memik, N. C., Sismanlar, S. G., Yildiz, O., Karakaya, I., Isik, C., & Agaoglu, B. (2010). Social anxiety level in Turkish adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(10), 765–772. doi:10.1007/s00787-010-0119-3.
- Mujiyanti. (2013). *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan self esteem siswa : Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013*. S2 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.