

Hubungan Antara *Self-Compassion* dan *Self-Efficacy* dengan *Social Anxiety* Siswa SMA Negeri Suku Banjar

Ainun Heiriyah*, Sanjaya, Elisa Futri, Awalia

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, Indonesia

 ainunheiriyah@gmail.com*

Submitted: 23-09-2024

Revised: 03-10-2024

Accepted: 18-10-2024

Copyright holder:

© Heiriyah, A., Sanjaya, S., Futri, E., & Awalia, A. (2024)

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan

How to cite: Heiriyah, A., Sanjaya, S., Futri, E., & Awalia, A. (2024). Hubungan Antara *Self-Compassion* dan *Self-Efficacy* dengan *Social Anxiety* Siswa SMA Negeri Suku Banjar. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 8(2).
<https://doi.org/10.19109/ceh04z68>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRACT:

The research findings indicate a significant positive correlation between self-compassion and social anxiety among Banjar State High School students, with a correlation coefficient of $r = 0.396$ and a p -value of 0.000, which is less than 0.05. Additionally, there is a significant positive correlation between self-efficacy and social anxiety, with a correlation coefficient of $r = 0.364$ and a p -value of 0.000 ($p < 0.05$). When examined together, self-compassion and self-efficacy show a significant combined relationship with social anxiety, yielding a correlation coefficient of $r = 0.434$ and a p -value of 0.000 ($p < 0.05$). This combined effect is stronger than the individual correlations of self-compassion ($r = 0.396$) and self-efficacy ($r = 0.364$) with social anxiety. Thus, the hypothesis stating that there is no relationship between self-compassion, self-efficacy, and social anxiety among Banjar State High School students is rejected.

KEYWORDS: *Self-Compassion, Self-Efficacy, Social Anxiety*

PENDAHULUAN

Siswa SMA seringkali mengalami masa-masa sulit akibat permasalahan yang dialaminya. Sering pula menilai diri sendiri dengan penilaian negative. Sehingga pikiran dan perasaan siswa malah memperburuk keadaan. Dalam situasi ini, menumbuhkan rasa welas asih bisa menjadi cara yang baik untuk mencapai kehidupan yang lebih positif dan bahagia (Tukadi, 2022).

Individu yang menghadapi atau mengalami berbagai permasalahan dalam hidupnya sering kali merasa tertekan, sedih, kesulitan hingga depresi, juga tak jarang individu akan merasa gagal. Oleh sebab itu, kemampuan untuk menyayangi dan memandang diri lebih baik, mampu memaklumi setiap kegagalan dan permasalahan yang terjadi sangat diperlukan dalam kehidupan setiap individu. Kemampuan ini disebut dengan *self-compassion* (belas kasih diri).

Self-compassion adalah kemampuan seseorang dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami tantangan, kesulitan dan masalah dalam hidup, serta memahami bahwa segala tantangan, kesulitan dan masalah dalam hidup merupakan bagian dari pengalaman hidup (Rananto & Hidayanti, 2017).

Self-compassion adalah suatu bahasan yang dapat memberikan penjelasan bagaimana seseorang mampu bertahan, memahami dan menyadari makna kesulitan yang dihadapi sebagai suatu hal positif. *Self-compassion* merupakan suatu kemampuan yang dapat membentuk sikap positif untuk meminimalisir konsekuensi buruk dari munculnya penilaian negatif terhadap diri atas situasi yang dirasa tidak menyenangkan dimana kemampuan ini juga melibatkan pandangan seseorang terhadap keadaan orang lain disekitarnya (Germer, dalam Neff & Germer, 2013).

Pengertian dari *Self-compassion* oleh (Neff, 2011) merupakan kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup serta memahami bahwa segala tantangan, masalah, dan kesulitan dalam

hidup merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. *Self-compassion* mampu melindungi individu dari berbagai emosi negatif seperti stres, cemas dan depresi serta menyeimbangkannya dengan emosi positif dan berpengaruh terhadap peningkatan *psychological well-being* (dalam Renggani & Widiyasavitri, 2018).

Gangguan kecemasan sosial merupakan gangguan mental ketika anda merasa sangat cemas saat berada di tengah keramaian. Kecemasan sosial adalah munculnya perasaan takut berinteraksi dengan masyarakat umum dan rasa malu yang dapat mempermalukan diri sendiri di depan umum (Ariyati, 2022). Rasa cemas wajar jika muncul pada waktu-waktu tertentu dikarenakan merupakan bagian dari suatu perasaan yang muncul atau respon dari suatu situasi. Namun, sebaliknya apabila rasa cemas yang muncul berlebih tanpa adanya alasan yang kuat. Hal ini bisa merupakan sebuah gangguan kecemasan sosial (Ariyati, 2023).

Kecemasan dapat mempengaruhi fisik individu akibat ketidaktekanan menghadapi suasana atau kondisi yang mengakibatkan terjadinya penyakit fisik. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, di antaranya: (1) kegelisahan, kegugupan; (2) tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar; (3) banyak berkeringat; (4) telapak tangan yang berkeringat; dan (5) pening atau pingsan (dalam Dona, 2016).

Setiap siswa-siswi SMA memiliki efikasi diri dalam pribadinya. Keyakinan seseorang dalam kemampuan melakukan sebuah tugas. Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) adalah harapan atau keyakinan akan kemampuannya untuk bekerja dengan tugas-tugas tertentu atau perilakunya saat ini dengan sukses (Sa'diyah, 2023).

Menurut Bandura (1997) individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung akan menghindarkan diri dari tugas dan mudah menyerah ketika masalah muncul. Individu tersebut menganggap kegagalan sebagai ketidakadanya kemampuan yang mereka miliki. Sedangkan kepercayaan tinggi maka dorongan dalam diri lebih besar (Gunawan, Herawati & Atmadja, 2018).

Kecemasan berinteraksi dengan orang lain dalam situasi sosial disebut dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial menurut (La Greca dan Lopez, 1998) adalah perasaan takut terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan penampilan di mana individu harus berhadapan dengan orang lain dan menghadapi evaluasi dari orang lain, serta ketakutan bahwa dirinya akan mendapat perlakuan yang membuatnya tidak nyaman seperti diamati, dipermalukan dan dihina. Kecemasan sosial dapat diartikan sebagai rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika seseorang berada bersama orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapatkan penilaian yang buruk atau evaluasi yang buruk dari orang lain (Brecht, 2000, dalam Jeklin, 2016).

Dari hasil diskusi peneliti (pra-penelitian) bersama guru bimbingan dan konseling terdapat siswi yang memang merasakan kecemasan dalam bersosialisasi dengan teman sekelasnya bahkan siswa tersebut sering tidak masuk sekolah. Dari situasi ini keberadaan peneliti juga ingin mengetahui bagaimana rasa mengasihi diri sendiri dan perasaan tidak nyaman siswa-siswi rasakan dalam mengalami kecemasan sosial. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Self-Compassion Dan Self-Efficacy Dengan Social Anxiety Siswa SMA Negeri Suku Banjar".

Hipotesis

Hipotesis penelitian sesuai dengan tujuan penelitian masing-masing dapat di lihat di bawah ini sebagai berikut:

- H_a: (1). Terdapat hubungan antara hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Social Anxiety* Siswa SMA Negeri Suku Banjar
- (2). Terdapat hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Social Anxiety* Siswa SMA Negeri Suku Banjar

(3). Terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dan *Self-Efficacy* dengan *Social Anxiety* Siswa SMA Negeri Suku Banjar

- Ho: (1). Tidak terdapat hubungan antara hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Social Anxiety* Siswa SMA Negeri Suku Banjar
 (2). Tidak terdapat hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Social Anxiety* Siswa SMA Negeri Suku Banjar
 (3). Tidak terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dan *Self-Efficacy* dengan *Social Anxiety* Siswa SMA Negeri Suku Banjar

METODE

Dilihat dari permasalahan yang ada dalam penelitian ini, maka penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Di mana metode ini digunakan untuk menggambarkan hubungan yang terdapat antara dua variabel penelitian atau lebih. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai hubungan Antara *Self-Compassion* dan *Self-Efficacy* Dengan *Social Anxiety* Siswa SMA Negeri Suku Banjar.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan teknik korelasional. Maksudnya adalah mendeskripsikan suatu penelitian yang bermaksud mengetahui hubungan yang terdapat antara tiga variabel, yakni: dua variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*). Variabel bebas (*independen*) adalah *self compassion* dan *self efficacy*. Sedangkan variabel terikat (*dependen*) adalah variabel *social anxiety*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas X ruang (1,2 dan 3) di SMA Negeri 12 Banjarmasin dengan daftar keseluruhan total populasi sebagai berikut.

Tabel. 1 Populasi Penelitian

Kelas dan Ruang	Siswa Perempuan	Siswa Laki-laki	Jumlah
Kelas X (1)	16	18	34
Kelas X (2)	17	17	34
Kelas X (3)	14	18	32
Total	47	53	100

Sumber data diolah: tahun 2024

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 97 orang siswa/i dilakukan dengan penarikan jumlah sampel menggunakan proporsional random sampling. Sampel yang diambil dalam penelitian ini ialah siswa yang memiliki suku banjar.

Tabel.2 Sampel Penelitian

Kelas dan Ruang	Siswa Perempuan	Siswa Laki-laki	Jumlah	Suku
Kelas X (1)	14	17	31	Banjar
Kelas X (2)	17	17	34	
Kelas X (3)	14	18	32	
Total	45	52	97	

Sumber data: diolah (2024)

Pengumpulan data yang dilakukan dalam bentuk instrument, meliputi variabel bebas (*self compassion & self efficacy*) dan variabel terikat (*social anxiety*). Dilakukan dengan menyebar instrumen keseluruhan responden yakni para siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. Analisis data dilakukan dengan manual excel dan bantuan SPSS 21, dengan menganalisis normalitas dan linearitas serta menguji hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Objek dari penelitian ini ialah Sekolah SMA Negeri 12 Banjarmasin. Instrumen variabel penelitian terbagi menjadi 3 yaitu: (1) instrument *self compassion* sebanyak (23) item; (2) instrument *self efficacy* sebanyak (24) item; dan (3) instrument social anxiety sebanyak (33) item. Yang telah disebarkan kepada 100 orang populasi (siswa/i) di sekolah SMA Negeri 12 Banjarmasin dengan didapatkan sampel sebanyak 97 orang (siswa/i) yang memiliki suku banjar. Hasil dari uji normalitas pada variabel (1) *self compassion* sebanyak; (2) *self efficacy*; dan (3) *social anxiety* dapat dilihat pada tabel 3.

Berdasarkan output dari SPSS versi 21 di atas diperoleh taraf signifikan sebesar 0,067 untuk variabel X1 *self compassion*; kemudian 0,115 untuk variabel X2 *self efficacy* dan 0,734 untuk variabel Y *social anxiety*. Berdasarkan taraf signifikan yang diperoleh ternyata lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa taraf signifikan dari variabel *self compassion*, *self efficacy* dan *social anxiety* siswa suku banjar berdistribusi normal.

Dari perhitungan SPSS versi 21 dapat dilihat hasil perhitungan linearitas antara variabel X1 *self compassion* dengan variabel Y *social anxiety* serta variabel X2 *self efficacy* dengan variabel Y *social anxiety* pada tabel 1.3 uji linearitas X1 dengan Y dan tabel 4 uji linearitas X2 dengan Y. Dari tabel 1.3 uji linearitas X1 *self compassion* dengan Y *social anxiety* di atas, didapat nilai F hitung 0,924 dengan signifikansi 0,553. Nilai signifikansi diperoleh lebih besar dari 0,05 ($0,553 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel X1 *self compassion* dengan variabel Y *social anxiety* siswa suku banjar mempunyai hubungan linear, dapat dilihat pada tabel 5.

Dari tabel di atas, didapatkan Fhitung 1,171 dengan signifikansi 0,298. Nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ($0,298 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel X2 *self efficacy* dengan variabel Y *social anxiety* siswa suku banjar mempunyai hubungan linear.

Hubungan Antara Self Compassion (X1) Dengan Social Anxiety (Y) Siswa SMA Negeri Suku Banjar

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan *social anxiety* dengan menggunakan korelasi person, dilakukan analisis pengujian korelasional. Hasil dari analisis

Tabel. 3 Uji Normalitas

	<i>Self-Compassion</i>	<i>Self-Efficacy</i>	<i>Social Anxiety</i>
N	97	97	97
Asymp. Sig. (2-tailed)	.067	.115	.734

Sumber analisis: data diolah (2024)

Tabel. 4 Uji Linearitas X1 dengan Y

Variabel Penelitian	F	Sig.
<i>Self-Compassion</i> dengan <i>Social Anxiety</i>	0,924	0,553

Sumber analisis: diolah (2024)

Tabel 5 Uji Linearitas X2 dengan Y

Variabel Penelitian	F	Sig.
<i>Self-Efficacy</i> dengan <i>Social Anxiety</i>	1,171	0,298

Sumber analisis: diolah (2024)

Tabel 6 Uji Hipotesis Variabel X1 dengan Y

Variabel Penelitian (N= 97)	Pearson Correlation	P
<i>Self-Compassion</i> dan <i>Social Anxiety</i>	0,396	0,000

Sumber analisis: data diolah (2024)

Tabel. 7 Uji Hipotesis Variabel X2 dengan Y

Variabel Penelitian (N= 97)	Pearson Correlation	P
Self-Efficacy dan Social Anxiety	0,364	0,000

Sumber analisis: diolah (2024)

Tabel 8 Uji Hipotesis Variabel X1 dan X2 dengan Y

Variabel Penelitian (N= 97)	R	F Change
Self Compassion dan Self Efficacy dengan Social Anxiety	0,434	10,919

Sumber analisis: diolah (2024)

pengujian korelasional antara X1 dan Y, maka dapat lihat pada tabel 6. Berdasarkan data out put SPSS versi 21 terlihat bahwa koefisien korelasi *self compassion* dengan *sosial anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar sebesar = 0,396 dan $p = 0,000 < 0,05$ (korelasi positif dan signifikan) dengan demikian H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *sosial anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar.

Hubungan Antara Self Efficacy (X2) Dengan Social Anxiety (Y) Siswa SMA Negeri Suku Banjar

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan *sosial anxiety* dengan menggunakan korelasi person. Hasil dari analisis pengujian korelasional dapat dilihat pada tabel 7. Berdasarkan data out put SPSS versi 21 terlihat bahwa koefisien korelasi *self efficacy* dengan *sosial anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar sebesar = 0,364 dan $p = 0,000 < 0,05$ (korelasi positif dan signifikan) dengan demikian H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *sosial anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar.

Hubungan Antara Self Compassion (X1) Dan Self Efficacy (X2) Dengan Social Anxiety (Y) Siswa SMA Negeri Suku Banjar

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* dengan *sosial anxiety* dengan menggunakan korelasi person, dengan hipotesis “Ada hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* dengan *sosial anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar”. Hasil dari analisis pengujian korelasional dapat dilihat pada tabel 8. Berdasarkan out put SPSS versi 21 di atas terlihat bahwa harga korelasi ganda $R_{yx1x2} = 0,434$; $p 0,000 < 0,05$ lebih besar dari korelasi individual $r_{x1y} = 0,396$; $p 0,000 < 0,05$ dan $r_{x2y} = 0,364$; $p 0,000, 0,05$. Berdasarkan harga $F_{hitung} = 10,919$; $p 0,000 < 0,05$ lebih besar dari $F_{tabel} (F_{0,05(2)(97)} = 3,09)$ dengan demikian maka hipotesis yang berbunyi tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan *sosial anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar di tolak. Hal ini berarti ada hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan *sosial anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar.

Berdasarkan data out put SPSS versi 21 terlihat bahwa koefisien korelasi terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara *self compassion* dan *self efficacy* dengan *sosial anxiety* terlihat bahwa harga korelasi ganda $R_{yx1x2} = 0,434$; $p 0,000 < 0,05$ lebih besar dari korelasi individual $r_{x1y} = 0,396$; $p 0,000 < 0,05$ dan $r_{x2y} = 0,364$; $p 0,000, 0,05$. Dengan demikian maka hipotesis yang berbunyi tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan *sosial anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar di tolak. Hal ini berarti ada hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan *sosial anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar.

PEMBAHASAN

Hubungan Antara Self Compassion (X1) Dengan Social Anxiety (Y) Siswa SMA Negeri Suku Banjar

Berdasarkan data out put SPSS versi 21 terlihat bahwa koefisien korelasi self compassion dengan *social anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar sebesar $= 0,396$ dan $p = 0,000 < 0,05$ (korelasi positif dan signifikan) dengan demikian H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *social anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar.

Adanya hubungan antara kedua variabel, dikarenakan para siswa/i merasa bersikap toleran terhadap kelemahan diri, cenderung larut dalam perasaan tidak mampu ketika mendapatkan suatu kegagalan sehingga *self compassion* menurun dan *social anxiety* meningkat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Lucia Voni Pebriani, Puspita Adhi Kusuma W) dengan judul: Korelasi Antara Self-Compassion Dengan Kecemasan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung.

Penelitian ini dilakukan mengingat belum terdapat penelitian yang menghubungkan kecemasan sosial dengan *self-compassion*, khususnya pada anak sekolah dasar (8-12 tahun), dimana kecemasan sosial sudah dapat ditetapkan diagnosisnya pada usia tersebut. Pemilihan responden menggunakan metode *cluster random sampling*, dengan karakteristiknya adalah anak usia 8-12 tahun di Kota Bandung, jumlah responden 403 orang (laki-laki= 41,9%, perempuan= 58,15%). Alat ukur yang digunakan adalah *Self-compassion Scale* (SCS) dan *Liebowitz Social Anxiety Scale for Children* (LSAS-C). Hasil uji reliabilitas untuk LSAS-C, adalah 0,911 dan SCS adalah 0,871. Analisis statistika korelasi dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson. Hasil dari uji korelasi menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-compassion* dan kecemasan sosial ($r = -0,025$). Semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi kecemasan sosial.

Hubungan Antara Self Efficacy (X2) Dengan Social Anxiety (Y) Siswa SMA Negeri Suku Banjar

Berdasarkan data out put SPSS versi 21 terlihat bahwa koefisien korelasi *self efficacy* dengan *social anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar sebesar $= 0,364$ dan $p = 0,000 < 0,05$ (korelasi positif dan signifikan) dengan demikian H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *social anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar. Adanya hubungan diantara kedua variabel dikarenakan siswa/i ketika mendapatkan tugas yang berat atau sulit mereka tidak mampu untuk mengerjakan,

Hasil penelitian dari (Tazkya Nurlailia Ma'arif) dengan judul penelitian "Pengaruh Self Compassion Terhadap Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Al Hamidiyyah Jombang" menunjukkan hasil penelitian: bahwa *self compassion* santri remaja pondok pesantren di jombang mayoritas sedang dengan perentase sebanyak 76,67% dan persentase diri sebesar 68,67%. Berdasarkan hasil analisis data bahwa hipotesis penelitian ini diterima, hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan ($p < 0,05$) maka ditarik kesimpulan terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *self compassion* terhadap penyesuaian diri santri remaja pondok pesantren jombang (Ma'arif, 2022).

Hubungan Antara Self Compassion (X1) Dan Self Efficacy (X2) Dengan Social Anxiety (Y) Siswa SMA Negeri Suku Banjar

Berdasarkan harga $F_{hitung} = 10,919$; $p \ 0,000 < 0,05$ lebih besar dari $F_{tabel} (F_{0,05(2)(97)}=3,09)$ dengan demikian maka hipotesis yang berbunyi tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan *social anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar di tolak. Hal ini berarti ada hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan *social anxiety* siswa SMA Negeri suku banjar.

Hasil penelitian dari (Pratiwi, Ramdhani, Taufiq dan Sudrajat, 2023) dengan judul penelitian Hubungan antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Bandung, menunjukkan

hasil penelitian: Individu yang mampu berinteraksi sosial dengan baik maka akan mengurangi perasaan cemas saat berada dalam situasi sosial atau biasa disebut kecemasan sosial.

Hasil penelitian dari (Kholidatul Hidayah, 2017) dengan judul penelitian “Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas 2 SMAN 1 Tumpang” menunjukkan hasil penelitian: Bahwa konsep diri diperoleh persentase tinggi 18%, sedang 34% dan rendah 48%. Kemudian untuk kecemasan sosial diperoleh persentase tinggi 23%, sedang 65%, dan rendah 12%. Ini dibuktikan dengan nilai sig. (2tailed 0,000 < 0,05 dan nilai person correlation -0,561 yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kecemasan sosial sering terjadi pada individu ketika memasuki masa/ fase remaja dan memasuki dunia sekolah menengah, hal ini dapat dikarenakan dengan berbagai tugas yang perkebangan, banyak melakukan interaksi sosial secara langsung dilingkungan baru (Sugiarto, 2023). Menurut Puklek (2012) munculnya perasaan cemas dan takut pada remaja saat menghadapi situasi sosial disebabkan oleh pemikiran remaja yang hanya tertuju pada evaluasi negatif dari teman seperti, saat berbicara di depan temanteman yang merasa di kritisi, ditertawakan, dan dilihat intens. Selain itu perasaan cemas dalam situasi sosial tidak hanya dialami peserta didik dalam interaksi di kelas saja tetapi juga, dalam situasi ujian pengetahuan dan ujian lisan atau menampilkan performa di depan kelas seperti presentasi hasil diskusi kelompok atau menjelaskan materi di depan temanteman (Kushendar, 2021). Dalam situasi seperti ini, peserta didik yang cemas secara sosial mengarahkan pikirannya pada citra diri sosial, oleh karenanya mereka disibukkan dengan kekurangannya sendiri dan khawatir akan kemungkinan gagal (dalam Hendrawan, Tjalla, & Hidayat, 2024).

Hasil penelitian dari (Maulidi Agusti, 2021) dengan judul penelitian “Korelasi Antara Self Efficacy Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Hotel Syariah Di Banda Aceh (Studi Kasus Di Hotel Al-Hanifi Banda Aceh)” menunjukkan hasil penelitian: Bahwa kedua variable yaitu variabel self-efficacy dan variabel kepuasan kerja memiliki nilai korelasi yaitu sebesar 0,387 dengan signifikan 0,035 $p > 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa self-efficacy tidak berhubungan terhadap kepuasan kerja pada karyawan Hotel Al-Hanifi Kota Banda Aceh. Untuk peneliti selanjutnya disarankan agar dapat menambahkan variabel lain dan dengan pendekatan yang berbeda seperti motivasi, self esteem, dan lainnya. Selain itu, dapat juga memperdalam penelitian ini dengan observasi serta wawancara mendalam sehingga dapat diperoleh hasil yang maksimal.

Adanya hubungan antara ketiga variabel, dikarenakan para siswa/i merasa bersikap toleran terhadap kelemahan diri, cenderung larut dalam perasaan tidak mampu ketika mendapatkan suatu kegagalan. Kebanyakan siswa merasa mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, dan mampu menyelesaikan tugas yang sulit. Siswa/i terbiasa berbicara dengan teman akrab, dan nada sedikit rasa gugup ketika berbicara dengan senior, siswa/i juga mampu memaklumi apabila ada beberapa teman tidak menyukai ketika tampil di kelas.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara self-compassion dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri suku Banjar, menunjukkan korelasi positif dan signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion, semakin rendah tingkat kecemasan sosial, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara self-efficacy dengan kecemasan sosial pada siswa tersebut, juga menunjukkan korelasi positif dan signifikan. Ini menunjukkan bahwa peningkatan self-efficacy berkaitan dengan penurunan kecemasan sosial, sehingga hipotesis nol kembali ditolak. Lebih lanjut, ketika self-compassion dan self-efficacy diuji secara bersama-sama, hubungan keduanya dengan kecemasan sosial menunjukkan korelasi yang lebih kuat dibandingkan hubungan individual keduanya dengan kecemasan sosial. Dengan demikian,

hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara self-compassion dan self-efficacy secara bersama-sama dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri suku Banjar ditolak. Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut dan kecemasan sosial pada siswa.

REFERENSI

- Agusti, M. (2021). *Correlation of self-efficacy to job satisfaction among the employees in Sharia Hotel in Banda Aceh (Case study in Hanifi Hotel, Banda Aceh)* (Undergraduate thesis). Universitas Islam Indonesia.
- Ariyati, I. (2023). Exploring the Relationship Between Public Stigma, Self-Stigma, and Counselling Help-Seeking Intentions Among Adolescents in Madrasah. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 8(3). <https://doi.org/10.23916/0020230845330>
- Ariyati, I., & Aisyah, N. (2022). Pengembangan Materi Bimbingan dan Konseling Klasikal Bidang Belajar di Sekolah Menengah Pertama. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 187-194. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.154>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Annisa, D. F. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Jurnal Konselor*, 5(2), 96.
- Gunawan, I. N. A., Herawati, N. T., & Atmadja, A. T. (2018). Pengaruh self-efficacy, metode mengajar, dan minat terhadap keberhasilan studi mahasiswa (Studi kasus pada alumni mahasiswa jurusan akuntansi program S1 Fakultas Ekonomi Universitas Pendidikan Ganesha). *JIMAT (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Akuntansi) Undiksha*, 9(2).
- Hendrawan, T. P., Tjalla, A., & Hidayat, D. R. (2024). Gambaran kecemasan sosial remaja akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1). <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6270>
- Hidayah, K. (2017). *Hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas 2 SMA Negeri 1 Tumpang* (Undergraduate thesis). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Jeklin, A. (2016). Teori kecemasan sosial. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy: The exercise of control* (pp. 1-23). Freeman.
- Kushendar, K., Ariyati, I., & Mayra, Z. (2021). The Role of Counseling Guidance in Early Childhood Education and Their Emotional Development. *Journal of Childhood Development*, 1(2), 97–101. <https://doi.org/10.25217/jcd.v1i2.1826>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Pebriani, L. V., & Kusuma, P. A. (2021). Korelasi antara self-compassion dengan kecemasan sosial pada anak usia sekolah dasar di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 5(1).
- Ma'arif, T. N. (2022). *Pengaruh self-compassion terhadap penyesuaian diri pada santri remaja Pondok Pesantren Al Hamidiyyah Jombang* (Undergraduate thesis). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 859-867.
- Pratiwi, S. L., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Sudrajat, D. (2023). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Bandung. *Journal of Guidance and Counseling*, 7(1), 93-107. <https://doi.org/10.21043/konseling.v7i1.18595>
- Puklek, M. (2012). Social anxiety, social acceptance, and academic self-perceptions in high-school students. *Drustvena Istrazivanja: Journal for General Social Issues*, 21(2), 365-380. <https://doi.org/10.5559/di.21.2.06>
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan praksi prastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 1-9.

- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. N. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 177-186.
- Sa'diyah, H., Suhono, S., Pratiwi, W., Kushendar, K., & Sugiarto, S. (2023). Improving Speaking Skills of Santri through Drilling Technique and Cinema Therapy in Group Counseling of Bakmin Program. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 7(1), 65-74. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i1.17827>
- Sugiarto. (2023). IQ Intelligence Level Analysis of Prospective Elementary School Students as a Condition for Readiness to Learn at School. *Journal of Childhood Development*, 3(2), 98–108. <https://doi.org/10.25217/jcd.v3i2.3873>
- Tukadi, T., Jannah, S. R., & Sugiarto, S. (2022). The Influence of Social-Emotional Development on Early Childhood Learning Outcomes During the Covid-19 Pandemic. *Bulletin of Early Childhood*, 1(2), 110–118. <https://doi.org/10.51278/bec.v1i2.644>