



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Tingkat Kecemasan Sosial Remaja: Studi Deskriptif Pada Peserta Didik Kelas XI SMA N 10 Palembang

Tria Intan Sabelah dan Rani Mega Putri
Universitas Sriwijaya, Indonesia

E-mail: sabelatriaintan@gmail.com, rani@fkip.unsri.ac.id

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<p><i>This study aims to describe the level of social anxiety in eleventh-grade adolescent students at SMA Negeri 10 Palembang. The study used a quantitative approach with a descriptive study design. The study population was 432 eleventh-grade students, with a sample of 81 students selected using a simple random sampling technique. Data collection was carried out using a Likert-scale social anxiety questionnaire that had met validity and reliability tests. Data analysis was carried out descriptively using percentages to describe the level of social anxiety of students. The results showed that the majority of students were in the moderate social anxiety category, with a percentage of 59%. This finding indicates that social anxiety is still experienced by the majority of adolescents in the context of social interactions in the school environment, especially in situations involving social assessment and interpersonal communication. The results of this study provide an initial overview for guidance and counseling services in designing preventive programs and developing students' social skills according to the developmental needs of adolescents.</i></p>	<p>Article History: Submitted/Received 16 Des 2025 First Revised 2 Jan 2026 Accepted 27 Jan 2026 First Available online 01 Feb 2026 Publication Date 01 Feb 2026</p>
<p>ABSTRAK</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan sosial pada remaja peserta didik kelas XI di SMA Negeri 10 Palembang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 432 peserta didik kelas XI, dengan sampel sebanyak 81 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui angket</p>	<p>Keyword: Social Anxiety, Adolescents, Students, Guidance And Counseling</p>

kecemasan sosial berbentuk skala Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan persentase untuk menggambarkan tingkat kecemasan sosial peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori kecemasan sosial sedang yakni dengan persentase 59%. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih dialami oleh sebagian besar remaja dalam konteks interaksi sosial di lingkungan sekolah, terutama dalam situasi yang melibatkan penilaian sosial dan komunikasi interpersonal. Hasil penelitian ini memberikan gambaran awal bagi layanan bimbingan dan konseling dalam merancang program preventif dan pengembangan keterampilan sosial peserta didik sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja.

© 2025 Teknologi Pendidikan UPI

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja dihadapkan pada tuntutan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, khususnya di lingkungan sekolah. Kemampuan berinteraksi secara sosial menjadi penting karena berkaitan dengan pembentukan identitas diri, pengembangan kepercayaan diri, serta keterlibatan dalam aktivitas akademik dan nonakademik (Haque et al., 2022). Namun, tidak semua remaja mampu menjalani proses tersebut secara optimal, sehingga sebagian mengalami hambatan dalam bentuk kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan perasaan takut dan cemas yang berlebihan ketika individu berada dalam situasi sosial atau saat harus berinteraksi dengan orang lain karena adanya kekhawatiran akan penilaian negatif (Leary & Kowalski, 1997). Kondisi ini

dapat muncul dalam berbagai situasi, seperti berbicara di depan kelas, menyampaikan pendapat, berinteraksi dengan teman sebaya, maupun menghadapi figur otoritas di sekolah (Yudianfi, 2022). Apabila kecemasan sosial berlangsung secara terus-menerus, hal tersebut dapat menghambat perkembangan sosial, menurunkan kepercayaan diri, serta memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja (Permadi, 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada remaja masih menjadi permasalahan yang cukup umum di lingkungan sekolah. Elfariani dan Anastasya (2023) menjelaskan bahwa kecemasan sosial pada siswa dapat ditandai dengan perilaku menghindari interaksi sosial, rasa gugup berlebihan, serta ketakutan terhadap penilaian orang lain. Sutarja et al. (2025) juga menyatakan bahwa kecemasan sosial dapat berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran dan interaksi sosial di sekolah. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pada hubungan kecemasan sosial dengan variabel lain, seperti kepercayaan diri atau kemampuan komunikasi.

Namun, penelitian deskriptif yang secara khusus memetakan tingkat kecemasan sosial pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 10 Palembang masih terbatas. Padahal, pemetaan tingkat kecemasan sosial secara kontekstual sangat penting untuk memberikan gambaran awal mengenai kondisi psikologis peserta didik sebagai dasar perencanaan layanan bimbingan dan konseling yang tepat sasaran.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara singkat dengan guru bimbingan dan konseling serta beberapa peserta didik di SMA Negeri 10 Palembang menunjukkan adanya kecenderungan kecemasan sosial, seperti rasa gugup saat berbicara di depan kelas, enggan mengemukakan pendapat, serta menghindari interaksi sosial tertentu. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial masih dialami oleh sebagian peserta didik dan perlu dikaji secara sistematis melalui penelitian deskriptif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan sosial remaja pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 10 Palembang. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kecemasan sosial peserta didik kelas XI di SMA Negeri 10 Palembang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan preventif dan pengembangan keterampilan sosial peserta didik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Sugiyono (2023:7), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data bersifat statistik. Pendekatan deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu variabel secara objektif tanpa membandingkan atau menghubungkannya dengan variabel lain.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI SMA Negeri 10 Palembang yang berjumlah 432 peserta didik. Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 81 peserta didik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial. Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket kecemasan sosial yang disusun berdasarkan teori kecemasan sosial dari Leary, yang mencakup empat aspek, yaitu aspek kognitif, aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek evaluasi sosial. Angket kecemasan sosial terdiri dari 19 butir pernyataan.

Instrumen disusun menggunakan skala Likert 5 poin, dengan alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap jawaban responden diberi skor sesuai dengan karakteristik pernyataan favourable dan unfavourable, dengan skor tertinggi menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi.

Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Instrumen dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,266. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 19 item pernyataan dinyatakan valid. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, dengan hasil nilai reliabilitas sebesar $> 0,70$, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur penelitian. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2023) yang menyatakan bahwa suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

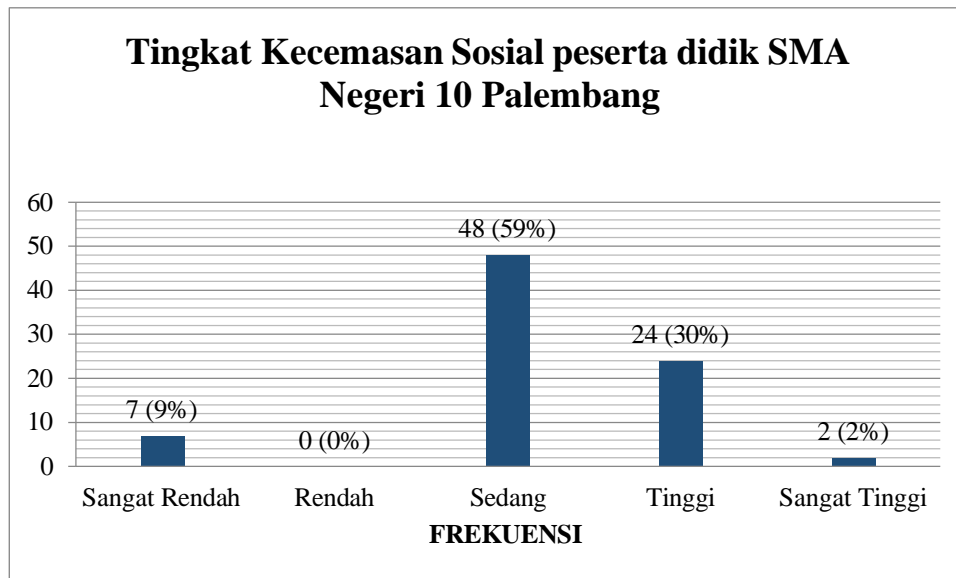
Hasil

Berdasarkan hasil analisis terhadap peserta didik kelas XI SMA Negeri 10 Palembang, dari penyebaran angket kecemasan sosial kepada 81 sampel penelitian, diperoleh gambaran tingkat kecemasan sosial sebagai berikut.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 10 Palembang

Interval	Kriteria	Frekuensi	%
$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Rendah	7	9%
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah	0	0%
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang	48	59%

$M + 0,05SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi	24	30%
$M + 1,5SD < X$	Sangat Tinggi	2	2%
Total		81	100%



Gambar 1. Diagram Tingkat Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 10 Palembang

Berdasarkan diagram di atas, dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan sosial peserta didik kelas XI SMA Negeri 10 Palembang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 59% (48 peserta didik). Selanjutnya, kategori tinggi berada pada persentase 30% (24 peserta didik), kategori sangat rendah sebesar 9% (7 peserta didik), dan kategori sangat tinggi sebesar 2% (2 peserta didik).

Kecemasan sosial dalam penelitian ini terdiri atas beberapa aspek, yaitu aspek kognitif, aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek evaluasi sosial. Berikut gambaran kecemasan sosial ditinjau dari masing-masing aspek.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi fenomena yang cukup signifikan dialami oleh peserta didik kelas XI SMA Negeri 10 Palembang. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori kecemasan sosial sedang, yaitu sebesar 59%, sementara 30% peserta didik berada pada kategori tinggi, dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas peserta didik belum mengalami kecemasan sosial dalam taraf ekstrem, namun terdapat kelompok peserta didik yang berisiko mengalami hambatan dalam interaksi sosial dan aktivitas akademik.

Dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa lebih dari setengah peserta didik masih merasakan kecemasan dalam situasi sosial tertentu, seperti berbicara di depan kelas, menyampaikan pendapat, berinteraksi dengan teman sebaya, atau menghadapi situasi yang melibatkan penilaian sosial. Sementara itu, persentase peserta didik pada

kategori tinggi (30%) menunjukkan bahwa hampir sepertiga peserta didik mengalami kecemasan sosial yang berpotensi mengganggu keberfungsian sosialnya apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Rendahnya persentase kategori sangat tinggi (2%) menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil peserta didik yang mengalami kecemasan sosial dalam taraf yang sangat berat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Leary dan Kowalski (1997) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan respons emosional yang umum

dialami remaja ketika menghadapi situasi yang melibatkan evaluasi sosial. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Permadi (2022) yang menyebutkan bahwa kecemasan sosial pada remaja sekolah menengah umumnya berada pada tingkat sedang, karena remaja masih berada pada fase penyesuaian diri terhadap tuntutan sosial dan akademik di lingkungan sekolah.

Ditinjau dari karakteristik perkembangan remaja, kondisi ini dapat dipahami sebagai bagian dari proses pencarian jati diri. Menurut Santrock (2019), remaja berada pada tahap eksplorasi identitas, sehingga sangat sensitif terhadap penilaian sosial dan penerimaan dari lingkungan sekitarnya. Sensitivitas tersebut membuat remaja rentan mengalami kecemasan sosial, terutama dalam situasi yang menuntut keberanian tampil dan berinteraksi secara terbuka.

Peserta didik yang berada pada kategori kecemasan sosial tinggi dan sangat tinggi cenderung menunjukkan perilaku menghindari interaksi sosial, takut melakukan kesalahan, serta merasa tidak percaya diri saat berhadapan dengan orang lain. Kondisi ini berpotensi berdampak pada penurunan partisipasi dalam pembelajaran, keterbatasan relasi sosial, serta rendahnya kepercayaan diri. Sejalan dengan hal tersebut, Yudianfi (2022) menyatakan bahwa kecemasan sosial yang tidak tertangani dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional remaja serta berdampak pada kesejahteraan psikologisnya.

Secara umum, peserta didik yang memiliki kecenderungan kecemasan sosial adalah mereka yang mudah gugup, kurang percaya diri, takut terhadap penilaian negatif, dan memiliki keterampilan sosial yang belum berkembang secara optimal. Menurut Azwar (2012), kecemasan sosial berkaitan erat dengan pola pikir negatif dan persepsi diri yang kurang adaptif terhadap lingkungan sosial. Oleh karena itu, kecemasan sosial perlu mendapatkan perhatian khusus dalam konteks pendidikan, khususnya di lingkungan sekolah menengah.

Berdasarkan paparan tersebut, sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membantu peserta didik mengelola kecemasan sosial. Dalam konteks bimbingan dan konseling, kecemasan sosial merupakan salah satu masalah perkembangan yang perlu ditangani secara preventif dan kuratif. Guru BK memiliki peran strategis dalam memberikan layanan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, serta kemampuan peserta didik dalam mengelola kecemasan.

Layanan bimbingan klasikal dapat diberikan untuk membantu peserta didik memahami kecemasan sosial, mengenali pemicunya, serta mengembangkan strategi coping yang adaptif. Selain itu, bagi peserta didik dengan kecemasan sosial tinggi, diperlukan layanan konseling individual maupun konseling kelompok agar peserta didik dapat mengekspresikan perasaan cemasnya dan belajar menghadapi situasi sosial secara lebih efektif. Menurut Anggraini (2024), layanan konseling yang tepat dapat membantu individu memahami kondisi emosionalnya serta mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan sosial pada

peserta didik kelas XI SMA Negeri 10 Palembang merupakan fenomena yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian serius. Temuan ini dapat dijadikan dasar bagi guru BK dan pihak sekolah dalam menyusun program layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengembangan sosial-emosional peserta didik secara berkelanjutan.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 10 Palembang mayoritas berada pada kategori sedang, dengan persentase terbesar mencapai 59%, diikuti kategori tinggi sebesar 30%, sangat rendah 9%, dan sangat tinggi 2%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih mengalami kecemasan sosial pada taraf yang cukup signifikan, terutama dalam situasi interaksi sosial, evaluasi diri, dan keterlibatan sosial di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya peran layanan bimbingan dan konseling yang lebih optimal, khususnya melalui layanan preventif dan pengembangan untuk membantu peserta didik meningkatkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, serta kemampuan mengelola kecemasan sosial. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilakukan hanya pada satu sekolah dengan jumlah sampel terbatas dan menggunakan instrumen angket sebagai satu-satunya teknik pengumpulan data, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.

5. REFERENSI

- Anggraini, D. (2024). Konseling individual sebagai upaya penanganan masalah psikososial pada remaja di sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45–54.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Elfariani, E., & Anastasya, V. (2023). Kecemasan sosial pada siswa sekolah menengah dan implikasinya terhadap layanan bimbingan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 101–110.
- Haque, A., Rahman, F., & Putri, A. R. (2022). Perkembangan psikososial remaja dalam konteks pendidikan sekolah. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(2), 89–98.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press
- Permadi, Y. A. (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Tinjauan psikologis dan pendidikan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Pendidikan*, 6(1), 23–31
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education. Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutarja, I. M., Dewi, N. P. R., & Putra, I. K. A. (2025). Kecemasan sosial remaja dalam lingkungan sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Sosial*, 13(1), 66–75.
- Yudianfi, R. (2022). Kecemasan sosial pada remaja dan pengaruhnya terhadap aktivitas akademik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 78–86.