

Gambaran Kecemasan Sosial Siswa SMA di Kota Bekasi

Sherly Laurina¹, Marhisar Simatupang²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 03/08/2026 Direvisi : 25/08/2026 Dipublikasikan : 31/08/2026 Kata kunci: <i>Kecemasan Sosial; Remaja; Siswa SMA; Bekasi.</i>	Kecemasan sosial pada remaja ditandai oleh ketakutan terhadap evaluasi negatif dan kecenderungan menghindari situasi sosial yang dapat menghambat fungsi akademik maupun interpersonal. Penelitian ini bertujuan menggambarkan kecemasan sosial pada siswa SMA di Kota Bekasi berdasarkan jenis kelamin, jenjang pendidikan, jenis sekolah, dan jurusan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik <i>purposive sampling</i>. Jumlah minimal sampel yang direncanakan adalah 100 siswa, sedangkan data penelitian utama diperoleh dari 105 siswa kelas X-XII di Kota Bekasi. Kecemasan sosial diukur menggunakan <i>Social Anxiety Scale for Adolescents</i> (SAS-A) yang terdiri atas 18 item dan tiga dimensi, yaitu <i>fear of negative evaluation</i>, <i>social avoidance and distress-new</i>, serta <i>social avoidance and distress-general</i>. Uji coba pada 30 responden menunjukkan seluruh item valid dengan $r = 0,878-0,954$ dan reliabilitas <i>Cronbach's alpha</i> sebesar 0,988. Hasil penelitian menunjukkan 78 siswa (74,3%) berada pada kategori kecemasan sosial tinggi dan 27 siswa (25,7%) pada kategori rendah. Frekuensi kategori tinggi terbesar terdapat pada perempuan (46 siswa), kelas XI (39 siswa), SMA Negeri (41 siswa), dan jurusan IPS (38 siswa). Karena penelitian bersifat deskriptif, pola tersebut menunjukkan distribusi dalam sampel dan tidak membuktikan perbedaan statistik antarkelompok. Temuan menegaskan perlunya layanan konseling, dukungan sosial, dan penguatan keterampilan sosial di sekolah.
Penulis Korespondensi: Sherly Laurina Email: laurinashrly07@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung cepat. Pada fase ini, individu mulai memperluas relasi di luar keluarga, membangun identitas, serta meningkatkan kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya. World Health Organization menempatkan masa remaja pada rentang usia 10-19 tahun dan menekankan bahwa fase ini menuntut penyesuaian terhadap berbagai perubahan serta tuntutan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial (World Health Organization, 2019; WHO, 2024). Perubahan tersebut membuat pengalaman sosial di sekolah menjadi sangat penting karena remaja semakin peka terhadap penerimaan, penolakan, dan penilaian orang lain. Dalam situasi ketika tuntutan penyesuaian sosial dirasakan melebihi sumber daya psikologis yang dimiliki, remaja dapat mengalami ketegangan yang muncul sebagai kecemasan dalam interaksi sosial.

Kecemasan sosial merupakan rasa takut dan ketidaknyamanan dalam situasi interpersonal yang berkaitan dengan kekhawatiran terhadap evaluasi negatif dari orang lain. La Greca dan Lopez (1998) menjelaskan bahwa kecemasan sosial pada remaja berkaitan dengan ketakutan terhadap penolakan dan perilaku penghindaran, baik dalam situasi sosial baru maupun situasi sosial secara umum. Konsep tersebut menempatkan evaluasi sosial sebagai inti pengalaman kecemasan. Temuan yang lebih mutakhir juga menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* memiliki peran penting dalam mempertahankan gejala kecemasan sosial pada remaja (Muñoz et al., 2024). Dengan demikian, kecemasan sosial tidak hanya berupa rasa gugup sesaat, tetapi dapat menjadi pola emosional, kognitif, dan perilaku yang memengaruhi cara siswa berpartisipasi di kelas, menjalin pertemanan, dan menghadapi situasi yang menuntut penampilan di hadapan orang lain.

La Greca dan Lopez (1998) membagi kecemasan sosial remaja ke dalam tiga dimensi. Dimensi pertama, *fear of negative evaluation*, merujuk pada ketakutan akan penilaian, ejekan, penolakan, atau kesan buruk dari orang lain. Dimensi kedua, *social avoidance and distress-new*, menggambarkan rasa tidak nyaman dan kecenderungan menghindari situasi sosial yang baru atau melibatkan orang yang belum dikenal. Dimensi ketiga, *social avoidance and distress-general*, menggambarkan penghindaran dan distress sosial yang lebih luas, termasuk dalam interaksi dengan orang yang telah dikenal. Ketiga dimensi tersebut relevan dengan kehidupan siswa SMA karena aktivitas sekolah menuntut presentasi, diskusi, kerja kelompok, interaksi dengan guru, serta keterlibatan dalam lingkungan sebaya yang intens. Oleh sebab itu, pengukuran kecemasan sosial perlu menangkap ketakutan terhadap evaluasi sekaligus kecenderungan penghindaran sosial.

Kecemasan sosial pada remaja memiliki konsekuensi penting bagi fungsi sekolah. Moksnes et al. (2021) menunjukkan bahwa kecemasan sosial berhubungan dengan fungsi sekolah, aspirasi pendidikan, dan kepuasan hidup pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial mengalami ketakutan akan evaluasi negatif, rasa gugup, dan rasa malu dalam situasi sosial, yang mengarah pada perilaku menghindar dan penurunan fungsi sosial (Azaria & Syakarofath, 2024; Cahyono, 2023). Pola penghindaran ini mengurangi kesempatan untuk mendapatkan pengalaman sekolah yang positif dan memperkuat keyakinan negatif tentang kompetensi sosial (Zikra et al., 2019; Rahmadiani, 2020). Hasil Studi mengungkapkan tingkat prevalensi yang mengkhawatirkan, dengan sekitar 15,8% remaja Indonesia mengalami kecenderungan kecemasan sosial (Wardhana et al., 2024; Yustika & Istiqomah, 2023). Kecemasan sosial dikaitkan dengan keterbatasan pencapaian akademik, keterampilan sosial yang buruk, dan risiko putus sekolah yang lebih tinggi (Cahyono, 2023; Naser et al., 2022). Siswa dengan kecemasan sosial mengalami kesulitan dalam semua aktivitas yang memerlukan interaksi interpersonal, baik secara individu maupun kelompok (Andini & Kurniasari, 2021). Selain itu, kecemasan sosial juga dikaitkan dengan konsekuensi yang lebih luas termasuk depresi, kesepian, dan berkurangnya kepuasan hidup (Zikra et al., 2019; Rimonda et al., 2022; Yustika & Istiqomah, 2023). Karena sekolah merupakan konteks perkembangan utama bagi remaja, kecemasan sosial yang tidak terdeteksi dapat mempengaruhi tidak hanya kenyamanan sosial tetapi juga pengalaman belajar dan rencana pendidikan siswa (Naser et al., 2022; Sabrina et al., 2022).

Lingkungan teman sebaya juga berperan penting karena masa remaja ditandai oleh meningkatnya sensitivitas terhadap penerimaan sosial. Spence et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan pengalaman viktimisasi teman sebaya berkaitan dengan lintasan kecemasan pada remaja. Ketika remaja mengalami penolakan atau memersepsikan lingkungan sosial sebagai tidak aman, interaksi dapat dipandang sebagai situasi evaluatif yang mengancam. Ketakutan tersebut mendorong perilaku menghindar, yang pada jangka pendek dapat mengurangi ketegangan tetapi pada jangka panjang dapat membatasi kesempatan membangun kompetensi sosial. Literatur mengenai kecemasan sosial juga menunjukkan bahwa penolakan teman sebaya dan *fear of negative evaluation* dapat berkaitan secara longitudinal dengan penghindaran sosial sepanjang masa remaja (Muñoz et al., 2024).

Faktor keluarga dan pengalaman interpersonal negatif turut disebut dalam skripsi sebagai konteks yang dapat meningkatkan kerentanan remaja. Dukungan keluarga yang rendah dapat mengurangi rasa aman ketika remaja menghadapi tekanan sosial, sedangkan pengalaman perundungan dapat memperkuat persepsi bahwa situasi sosial berisiko menimbulkan penghinaan atau penolakan (Herdiani et al., 2025). Sensitivitas terhadap evaluasi juga dapat berbeda antarindividu. Damayanti et al. (2023), misalnya, melaporkan perbedaan kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Makassar berdasarkan locus of control. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dilepaskan dari pengalaman individu dan konteks hubungan sosial yang melingkupinya.

Di Indonesia, kecemasan sosial pada siswa sekolah menengah juga telah dilaporkan sebagai persoalan yang relevan. Sabelah dan Putri (2026) dalam studi deskriptif terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 10 Palembang menemukan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori kecemasan sosial sedang, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hambatan dalam situasi sosial bukan fenomena yang terbatas pada konteks budaya tertentu. Pada wilayah perkotaan, intensitas interaksi, tuntutan akademik, serta paparan evaluasi sosial dapat menciptakan konteks yang menuntut kemampuan penyesuaian tinggi. Oleh karena itu, penelitian pada wilayah urban yang berbeda diperlukan untuk memahami bagaimana kecemasan sosial terdistribusi pada kelompok siswa dengan karakteristik sekolah dan lingkungan yang beragam.

Kota Bekasi merupakan salah satu wilayah urban dengan populasi siswa sekolah menengah yang besar. Data Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat mencatat 110.046 siswa di Kota Bekasi pada periode sinkronisasi 24 Februari 2026, terdiri atas 44.459 siswa sekolah negeri dan 65.587 siswa sekolah swasta (Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat, 2026). Besarnya populasi tersebut memperlihatkan luasnya konteks pendidikan menengah di Kota Bekasi dan pentingnya informasi psikologis yang dapat mendukung layanan siswa. Kondisi urban juga menjadikan interaksi sosial di sekolah berlangsung dalam lingkungan yang padat dan beragam. Namun, penelitian ini tidak dimaksudkan menguji urbanisasi sebagai penyebab kecemasan sosial; konteks Kota Bekasi digunakan sebagai ruang empiris untuk menggambarkan distribusi kecemasan sosial pada siswa SMA.

Studi pendahuluan dalam skripsi memperlihatkan gejala yang konsisten dengan konsep kecemasan sosial. Wawancara terhadap sembilan siswa mencatat pengalaman seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, suara bergetar, kesulitan mempertahankan kontak mata, takut ditertawakan, serta kecenderungan memilih diam atau menghindari ketika harus tampil di depan kelas atau berinteraksi dengan orang baru. Temuan awal tersebut sejalan dengan kerangka La Greca dan Lopez (1998), terutama pada dimensi *fear of negative evaluation* dan *social avoidance and distress*. Angket preliminary juga menunjukkan bahwa sejumlah besar responden awal mengaku sulit memulai percakapan dengan orang baru, menghindari pertemuan sosial, gugup dalam situasi sosial, dan menghindari presentasi. Temuan awal ini menjadi dasar empiris untuk melakukan pengukuran yang lebih sistematis pada sampel penelitian utama.

Perbedaan kecemasan sosial berdasarkan karakteristik demografis perlu dibaca secara hati-hati. Literatur menunjukkan bahwa perempuan dapat melaporkan gejala kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam sejumlah studi, tetapi pola tersebut tidak selalu sama pada setiap populasi (Orth et al., 2022; Spence et al., 2022). Demikian pula, jenjang kelas, jenis sekolah, dan jurusan dapat menghadirkan tuntutan sosial serta akademik yang berbeda, namun tidak otomatis menjadi faktor penyebab kecemasan sosial. Karena penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif tanpa uji perbedaan inferensial, karakteristik demografis diposisikan sebagai informasi untuk memetakan distribusi kategori kecemasan sosial dalam sampel, bukan sebagai determinan yang terbukti secara statistik.

Penggunaan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) memungkinkan kecemasan sosial remaja digambarkan melalui aspek yang secara langsung berkaitan dengan pengalaman interpersonal. Skala yang berakar pada kerangka La Greca dan Lopez (1998) memusatkan

perhatian pada evaluasi negatif serta penghindaran sosial. Kerangka ini sesuai dengan konteks siswa SMA yang harus menjalani banyak situasi evaluatif: berbicara di depan kelas, menjawab pertanyaan, beradaptasi dengan teman baru, serta berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Pengukuran kecemasan sosial pada tahap sekolah menengah dapat memberi informasi awal bagi guru bimbingan dan konseling, wali kelas, orang tua, serta siswa sendiri untuk mengenali kebutuhan dukungan sebelum pola penghindaran berkembang menjadi hambatan yang lebih menetap.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menggambarkan kecemasan sosial pada siswa SMA di Kota Bekasi. Fokus penelitian diarahkan pada tingkat kecemasan sosial secara umum serta distribusinya berdasarkan jenis kelamin, jenjang pendidikan, jenis sekolah, dan jurusan. Penelitian tidak menguji hubungan kausal maupun perbedaan antarkelompok, sehingga hasil ditafsirkan sebagai gambaran empiris mengenai karakteristik sampel. Secara teoretis, penelitian diharapkan memperkaya kajian psikologi perkembangan dan pendidikan mengenai kecemasan sosial remaja. Secara praktis, temuan dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk memperkuat layanan konseling, dukungan sosial, keterampilan berkomunikasi, dan iklim belajar yang aman bagi siswa yang mengalami ketakutan terhadap evaluasi maupun kecenderungan menghindari situasi sosial.

Secara konseptual, penting membedakan kecemasan sosial dari ketidaknyamanan sosial yang bersifat sesaat. Kecemasan sosial menjadi lebih relevan secara psikologis ketika ketakutan terhadap evaluasi muncul secara berulang, mendorong penghindaran, dan membatasi keterlibatan individu dalam situasi interpersonal. La Greca dan Lopez (1998) menunjukkan bahwa pada remaja, ketakutan tersebut tidak hanya muncul ketika bertemu orang baru, tetapi juga dapat terjadi dalam hubungan sosial yang lebih umum. Muñoz et al. (2024) juga menekankan peran fear of negative evaluation dalam perkembangan kecemasan sosial pada kelompok usia muda. Oleh karena itu, pengukuran pada siswa sekolah menengah perlu memperhatikan bagaimana rasa takut dinilai dan perilaku menghindar hadir dalam rutinitas sekolah, bukan hanya apakah siswa mengaku merasa gugup.

Konteks sekolah juga penting karena pengalaman sosial remaja berlangsung secara berulang dan melibatkan banyak sumber evaluasi. Siswa memperoleh umpan balik dari guru, teman sebaya, kelompok belajar, maupun kegiatan organisasi, sehingga pengalaman penerimaan dan penolakan dapat terakumulasi dari waktu ke waktu. Moksnes et al. (2021) menunjukkan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan fungsi sekolah, sedangkan Spence et al. (2022) menekankan arti dukungan sosial dan pengalaman teman sebaya dalam lintasan kecemasan remaja. Atas dasar itu, penelitian di Kota Bekasi tidak hanya relevan untuk mengetahui besarnya kategori kecemasan sosial, tetapi juga untuk menyediakan gambaran awal yang dapat digunakan sekolah dalam menilai kebutuhan layanan psikologis pada siswa di berbagai kelas, jenis sekolah, dan jurusan.

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan kecemasan sosial siswa SMA di Kota Bekasi. Populasi penelitian adalah 110.046 siswa berdasarkan data Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat periode 24 Februari 2026 (Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat, 2026). Perhitungan Slovin dengan tingkat kesalahan 10% menghasilkan kebutuhan minimal sekitar 100 responden. Data penelitian utama diperoleh dari 105 siswa kelas X-XII yang aktif bersekolah di Kota Bekasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Kriteria responden meliputi siswa aktif jenjang SMA/ sederajat kelas X, XI, atau XII, bersekolah di Kota Bekasi, dan mampu mengisi kuesioner berbahasa Indonesia.

Kecemasan sosial diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang dikembangkan berdasarkan kerangka La Greca dan Lopez (1998) dan digunakan dalam versi adaptasi bahasa Indonesia pada skripsi. Instrumen terdiri atas 18 item dengan skala Likert lima pilihan jawaban. Tiga dimensi yang diukur ialah *fear of negative evaluation* (8 item), *social avoidance and distress-new* (6 item), serta *social avoidance and distress-general* (4 item). Skor

total yang lebih tinggi menunjukkan kecemasan sosial yang lebih tinggi. Uji coba dilakukan pada 30 responden. Seluruh item memiliki r hitung 0,878-0,954, lebih besar daripada r tabel 0,361, dengan nilai signifikansi $<0,05$. Reliabilitas instrumen pada uji coba penelitian mencapai *Cronbach's alpha* = 0,988.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form*. Analisis menggunakan statistik deskriptif, distribusi frekuensi, kategorisasi, dan tabulasi silang. Kategorisasi penelitian utama membagi skor menjadi kategori rendah dan tinggi dengan rata-rata empiris sebagai titik acuan; skor di bawah rata-rata dikategorikan rendah, sedangkan skor sama dengan atau di atas rata-rata dikategorikan tinggi. Tabulasi silang digunakan untuk menggambarkan distribusi kategori kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin, jenjang pendidikan, jenis sekolah, dan jurusan. Karena penelitian tidak melakukan uji beda inferensial, hasil tabulasi silang ditafsirkan sebagai distribusi dalam sampel, bukan sebagai bukti adanya perbedaan atau pengaruh karakteristik demografis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian utama melibatkan 105 siswa SMA di Kota Bekasi. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas 42 laki-laki (40,0%) dan 63 perempuan (60,0%). Berdasarkan jenjang pendidikan, 34 siswa (32,4%) berada di kelas X, 49 siswa (46,7%) di kelas XI, dan 22 siswa (21,0%) di kelas XII. Komposisi ini menunjukkan bahwa responden terbanyak berasal dari kelas XI. Berdasarkan jenis sekolah, 53 responden (50,5%) berasal dari SMA Negeri, 48 responden (45,7%) dari SMA Swasta, dan 4 responden (3,8%) dari SMK. Berdasarkan jurusan, 53 responden (50,5%) berasal dari IPA, 47 responden (44,8%) dari IPS, dan 5 responden (4,8%) dari kategori jurusan lainnya.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	42	40,0
	Perempuan	63	60,0
Jenjang	Kelas X	34	32,4
	Kelas XI	49	46,7
	Kelas XII	22	21,0
Jenis sekolah	SMA Negeri	53	50,5
	SMA Swasta	48	45,7
	SMK	4	3,8
Jurusan	IPA	53	50,5
	IPS	47	44,8
	Lainnya	5	4,8

Pengujian instrumen dilakukan menggunakan data *try out* dari 30 responden. Seluruh 18 item SAS-A dinyatakan valid karena memiliki r hitung lebih tinggi daripada r tabel 0,361 pada taraf signifikansi 5%. Rentang r hitung adalah 0,878-0,954, dengan nilai terendah pada item SASA 08 dan tertinggi pada item SASA 05. Seluruh item memiliki nilai signifikansi 0,000. Uji reliabilitas menunjukkan *Cronbach's alpha* sebesar 0,988 untuk 18 item. Nilai tersebut menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi pada data uji coba dan seluruh item dipertahankan untuk pengukuran penelitian utama.

Kategorisasi kecemasan sosial dilakukan berdasarkan skor total 105 responden dengan rata-rata empiris sebagai titik pemisah kategori. Sebanyak 78 responden (74,3%) berada pada

kategori kecemasan sosial tinggi dan 27 responden (25,7%) berada pada kategori rendah. Dengan demikian, hampir tiga perempat responden penelitian berada pada kategori tinggi menurut kriteria kategorisasi yang digunakan dalam skripsi. Temuan ini merupakan hasil utama penelitian dan menunjukkan bahwa gejala kecemasan sosial merupakan fenomena yang menonjol dalam sampel siswa SMA di Kota Bekasi.

Tabel 2. Kategorisasi Kecemasan Sosial

Kategori	n	%
Rendah	27	25,7
Tinggi	78	74,3
Total	105	100,0

Berdasarkan tabulasi silang jenis kelamin, 32 siswa laki-laki berada pada kategori tinggi dan 10 siswa berada pada kategori rendah. Pada perempuan, 46 siswa berada pada kategori tinggi dan 17 siswa berada pada kategori rendah. Jika dinyatakan sebagai persentase terhadap seluruh sampel, kategori tinggi terdiri atas 30,5% laki-laki dan 43,8% perempuan. Karena jumlah responden perempuan lebih besar daripada laki-laki, angka tersebut terutama menggambarkan komposisi sampel. Penelitian tidak melakukan uji beda, sehingga hasil tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa jenis kelamin tertentu secara statistik memiliki kecemasan sosial lebih tinggi.

Pada jenjang pendidikan, kategori kecemasan sosial tinggi terdiri atas 21 siswa kelas X, 39 siswa kelas XI, dan 18 siswa kelas XII. Sementara itu, kategori rendah terdiri atas 13 siswa kelas X, 10 siswa kelas XI, dan 4 siswa kelas XII. Jika dihitung terhadap seluruh sampel, frekuensi kategori tinggi terbesar berasal dari kelas XI, yaitu 37,1% dari keseluruhan responden, diikuti kelas X sebesar 20,0% dan kelas XII sebesar 17,1%. Dominasi jumlah pada kelas XI sejalan dengan komposisi sampel yang memang paling banyak berasal dari kelas tersebut. Oleh karena itu, hasil ini diperlakukan sebagai gambaran distribusi dan tidak sebagai bukti bahwa kelas XI secara inferensial lebih berisiko.

Berdasarkan jenis sekolah, 41 siswa SMA Negeri berada pada kategori tinggi dan 12 siswa pada kategori rendah. Pada SMA Swasta, 33 siswa berada pada kategori tinggi dan 15 siswa pada kategori rendah. Seluruh empat responden SMK berada pada kategori tinggi. Terhadap total sampel, kategori tinggi terbesar berasal dari SMA Negeri sebesar 39,0%, disusul SMA Swasta sebesar 31,4%, dan SMK sebesar 3,8%. Namun, jumlah responden SMK sangat kecil dibandingkan dua kelompok lainnya. Karena itu, proporsi seluruh responden SMK yang berada pada kategori tinggi perlu ditafsirkan secara hati-hati dan tidak dapat digeneralisasikan ke populasi siswa SMK di Kota Bekasi.

Ditinjau dari jurusan, 35 siswa IPA berada pada kategori tinggi dan 18 siswa pada kategori rendah. Pada jurusan IPS, 38 siswa berada pada kategori tinggi dan 9 siswa pada kategori rendah. Lima responden dari jurusan lainnya seluruhnya berada pada kategori tinggi. Berdasarkan persentase terhadap total sampel, kategori tinggi terdiri atas 33,3% siswa IPA, 36,2% siswa IPS, dan 4,8% siswa dari jurusan lainnya. Frekuensi tertinggi kategori tinggi terdapat pada IPS, meskipun jumlah responden IPA secara keseluruhan sedikit lebih besar. Data tersebut menggambarkan variasi distribusi kecemasan sosial menurut jurusan tetapi tidak menguji signifikansi perbedaannya.

Tabel 3. Distribusi Kategori Kecemasan Sosial Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Rendah (n)	Tinggi (n)
Jenis kelamin	Laki-laki	10	32
	Perempuan	17	46
Jenjang	Kelas X	13	21

	Kelas XI	10	39
	Kelas XII	4	18
Jenis sekolah	SMA Negeri	12	41
	SMA Swasta	15	33
	SMK	0	4
Jurusan	IPA	18	35
	IPS	9	38
	Lainnya	0	5

Secara keseluruhan, pola hasil menunjukkan bahwa kategori kecemasan sosial tinggi muncul pada seluruh kelompok demografis yang diamati. Kategori tinggi ditemukan pada laki-laki maupun perempuan, seluruh jenjang kelas, seluruh jenis sekolah, dan seluruh kelompok jurusan. Frekuensi terbesar muncul pada kelompok yang juga memiliki jumlah responden relatif besar, seperti perempuan, kelas XI, SMA Negeri, serta jurusan IPA dan IPS. Karena desain penelitian bersifat deskriptif, perbandingan antarkelompok tidak dapat diperlakukan sebagai bukti hubungan atau pengaruh. Kekuatan utama hasil penelitian terletak pada identifikasi bahwa 74,3% dari 105 responden memenuhi kategori tinggi menurut aturan kategorisasi penelitian, sehingga kecemasan sosial layak menjadi perhatian dalam layanan psikologis dan pendidikan pada sampel siswa yang diteliti.

Instrumen penelitian mempertahankan seluruh 18 item SAS-A setelah uji coba. Komposisi item mengikuti tiga dimensi teoretis, yaitu delapan item fear of negative evaluation, enam item social avoidance and distress-new, dan empat item social avoidance and distress-general. Meskipun demikian, hasil penelitian utama yang dilaporkan dalam skripsi disajikan berdasarkan skor total dan kategori kecemasan sosial, bukan berdasarkan skor terpisah untuk masing-masing dimensi. Oleh karena itu, hasil artikel ini juga tidak menyimpulkan dimensi mana yang paling dominan. Informasi mengenai tiga dimensi digunakan untuk menjelaskan cakupan konstruk yang diukur dan bukan sebagai hasil komparatif antardimensi.

Distribusi kategori tinggi yang muncul pada seluruh kelompok menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak terkonsentrasi hanya pada satu karakteristik responden. Pada setiap tabel tabulasi silang terdapat siswa dengan kategori tinggi, baik pada laki-laki maupun perempuan, kelas X sampai XII, SMA Negeri, SMA Swasta, SMK, serta jurusan IPA, IPS, dan lainnya. Sebaliknya, kategori rendah juga ditemukan pada sebagian besar kelompok, kecuali pada kelompok SMK dan jurusan lainnya yang masing-masing hanya memiliki empat dan lima responden. Ukuran kelompok yang kecil tersebut membuat hasilnya tidak layak digunakan sebagai dasar generalisasi. Secara deskriptif, hasil paling kuat tetap berada pada temuan keseluruhan bahwa 78 dari 105 siswa dikategorikan memiliki kecemasan sosial tinggi.

Pembahasan

Mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sosial tinggi, yaitu 78 dari 105 siswa (74,3%). Temuan ini konsisten dengan konsep La Greca dan Lopez (1998) yang menempatkan ketakutan terhadap evaluasi negatif serta penghindaran sosial sebagai karakteristik sentral kecemasan sosial remaja. Dalam konteks sekolah, kecemasan dapat muncul ketika siswa harus menunjukkan performa di depan orang lain, berinteraksi dengan teman yang belum dikenal, atau berada dalam kegiatan yang berpotensi menimbulkan penilaian. Wawancara pendahuluan dalam skripsi memperlihatkan pola serupa berupa jantung berdebar, keringat dingin, suara bergetar, takut ditertawakan, serta memilih diam atau menghindar. Hasil utama penelitian karena itu memperkuat gambaran bahwa situasi sosial sekolah merupakan konteks penting untuk mengenali gejala kecemasan sosial.

Tingginya kategori kecemasan sosial memiliki relevansi bagi fungsi akademik dan kesejahteraan remaja. Moksnes et al. (2021) menemukan bahwa kecemasan sosial berkaitan

dengan fungsi sekolah, aspirasi pendidikan, dan kepuasan hidup pada remaja. Ketakutan untuk dinilai buruk dapat membuat siswa membatasi partisipasi di kelas, menghindari presentasi, atau enggan menjalin relasi baru. Jika pola penghindaran berlangsung berulang, siswa kehilangan kesempatan memperoleh pengalaman sosial yang korektif dan dukungan dari lingkungan. Karena penelitian ini tidak mengukur prestasi belajar atau kehadiran sekolah, dampak tersebut tidak dapat diklaim terjadi pada seluruh responden PT penelitian; temuan literatur digunakan untuk menjelaskan mengapa kategori kecemasan tinggi perlu memperoleh perhatian praktis.

Distribusi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan 46 perempuan dan 32 laki-laki berada pada kategori tinggi. Dalam persentase terhadap total sampel, angka perempuan lebih besar karena perempuan juga merupakan 60,0% dari seluruh responden. Literatur menunjukkan bahwa remaja perempuan pada beberapa penelitian lebih rentan terhadap kecemasan dan evaluasi sosial (Orth et al., 2022; Spence et al., 2022). Namun, desain penelitian Sherly Laurina tidak menggunakan uji beda, sehingga data tidak cukup untuk menyimpulkan adanya perbedaan statistik menurut jenis kelamin. Interpretasi yang lebih tepat adalah bahwa kecemasan sosial tinggi ditemukan pada kedua kelompok dan layanan sekolah perlu tersedia bagi seluruh siswa, dengan sensitivitas terhadap kebutuhan psikologis yang mungkin berbeda.

Frekuensi kategori tinggi paling besar terdapat pada kelas XI, yaitu 39 siswa. Kelompok ini juga merupakan kelompok responden terbesar, dengan 49 siswa atau 46,7% dari total sampel. Masa remaja sekolah menengah memang ditandai oleh meningkatnya perhatian terhadap penerimaan teman sebaya dan tuntutan performa. Sabelah dan Putri (2026) juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan isu yang nyata pada siswa kelas XI dalam konteks sekolah menengah di Indonesia. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak menguji apakah kelas XI berbeda secara signifikan dari kelas X atau XII. Karena itu, implikasi praktisnya bukan memusatkan intervensi hanya pada kelas XI, melainkan menyediakan pemantauan dan dukungan lintas jenjang sambil mempertimbangkan kebutuhan perkembangan masing-masing kelas.

Pada jenis sekolah, frekuensi kategori tinggi terbesar berasal dari SMA Negeri (41 siswa), kemudian SMA Swasta (33 siswa), sedangkan seluruh empat responden SMK berada pada kategori tinggi. Pola ini harus dibaca bersama ukuran kelompok yang sangat tidak seimbang. Dengan hanya empat responden SMK, temuan tersebut tidak cukup untuk menggambarkan seluruh populasi SMK di Kota Bekasi. Secara teoretis, lingkungan sekolah dapat menjadi konteks yang memengaruhi pengalaman sosial siswa karena kualitas dukungan, iklim interaksi, dan tuntutan performa berbeda antarlingkungan. Spence et al. (2022) menekankan peran dukungan sosial dan viktimisasi teman sebaya dalam lintasan kecemasan remaja. Oleh karena itu, sekolah perlu memperhatikan iklim sosial secara menyeluruh tanpa menyimpulkan bahwa satu jenis sekolah tertentu menyebabkan kecemasan sosial yang lebih tinggi.

Berdasarkan jurusan, jumlah siswa dengan kategori tinggi paling besar terdapat pada IPS sebanyak 38 siswa, disusul IPA sebanyak 35 siswa. Skripsi mengaitkan temuan ini dengan karakteristik kegiatan pembelajaran yang melibatkan diskusi, presentasi, maupun evaluasi akademik. Penjelasan tersebut masuk akal sebagai konteks, tetapi penelitian tidak mengukur frekuensi presentasi, kualitas interaksi, maupun tekanan akademik secara langsung. Karena itu, jurusan tidak dapat diposisikan sebagai faktor penyebab. Temuan lebih tepat menunjukkan bahwa kecemasan sosial tinggi hadir pada siswa dari berbagai jurusan. Fokus intervensi sebaiknya diarahkan pada situasi evaluatif yang dialami siswa secara nyata, misalnya berbicara di depan kelas, kerja kelompok, atau interaksi dengan teman baru, bukan sekadar pada label jurusan.

Fear of negative evaluation menjadi mekanisme teoretis yang penting untuk memahami keseluruhan pola hasil. Muñoz et al. (2024) menunjukkan bahwa ketakutan terhadap evaluasi negatif berkaitan dengan perkembangan kecemasan sosial pada remaja. Pada siswa SMA, kekhawatiran akan dianggap tidak kompeten, ditertawakan, atau ditolak dapat memicu perhatian berlebihan pada kemungkinan kesalahan. Ketika perhatian terfokus pada ancaman sosial, perilaku seperti diam, menghindari kontak mata, atau menolak presentasi dapat menjadi strategi

untuk mengurangi ketegangan. Strategi tersebut dapat memberikan kelegaan jangka pendek, tetapi berpotensi mempertahankan kecemasan karena siswa tidak memperoleh pengalaman bahwa situasi sosial dapat dihadapi secara aman. Kerangka ini konsisten dengan tiga dimensi SAS-A yang digunakan dalam penelitian (La Greca & Lopez, 1998).

Dukungan sosial merupakan salah satu arah intervensi yang relevan. Spence et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan pengalaman teman sebaya berkaitan dengan lintasan kecemasan pada remaja, sedangkan Herdiani et al. (2025) menekankan pentingnya dukungan keluarga bagi kesehatan mental remaja. Sekolah dapat memfasilitasi iklim kelas yang lebih aman, komunikasi guru yang tidak mempermalukan siswa, program konseling, serta kegiatan yang memberi kesempatan bertahap untuk berlatih berbicara dan berinteraksi. Pendekatan tersebut sejalan dengan kebutuhan siswa yang takut dievaluasi maupun cenderung menghindari situasi baru. Intervensi tetap perlu didasarkan pada asesmen individual karena kategori tinggi dalam penelitian deskriptif tidak identik dengan diagnosis gangguan kecemasan sosial klinis.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi. Pertama, desain kuantitatif deskriptif tidak menguji hubungan atau perbedaan antarkelompok, sehingga variasi menurut jenis kelamin, kelas, sekolah, dan jurusan tidak boleh ditafsirkan secara kausal. Kedua, teknik *purposive sampling* membatasi generalisasi terhadap seluruh 110.046 siswa di Kota Bekasi. Ketiga, ukuran kelompok SMK dan jurusan lainnya sangat kecil dibandingkan kelompok lain. Keempat, penelitian mengandalkan *self-report* sehingga respons dapat dipengaruhi persepsi diri dan situasi saat pengisian. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih seimbang, uji inferensial yang sesuai, serta menambahkan variabel seperti dukungan sosial, pengalaman penolakan, penerimaan diri, atau faktor keluarga agar dinamika kecemasan sosial remaja dapat dipahami lebih komprehensif.

Kategorisasi tinggi dan rendah juga perlu dibaca sebagai hasil dari aturan pemisahan berdasarkan rata-rata empiris sampel. Artinya, kategori tersebut berguna untuk menggambarkan posisi relatif responden dalam penelitian, tetapi tidak secara otomatis setara dengan diagnosis klinis atau ambang gangguan kecemasan sosial. Pemisahan antara kategori penelitian dan diagnosis klinis penting agar hasil digunakan secara proporsional sebagai dasar skrining awal dan perencanaan dukungan, bukan sebagai label psikopatologi pada siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menggambarkan kecemasan sosial pada 105 siswa SMA di Kota Bekasi menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A). Hasil menunjukkan bahwa 78 responden (74,3%) berada pada kategori kecemasan sosial tinggi dan 27 responden (25,7%) berada pada kategori rendah. Kategori tinggi ditemukan pada seluruh kelompok demografis yang diamati. Dalam jumlah absolut, frekuensi kategori tinggi terbesar terdapat pada perempuan sebanyak 46 siswa, kelas XI sebanyak 39 siswa, SMA Negeri sebanyak 41 siswa, dan jurusan IPS sebanyak 38 siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena yang menonjol dalam sampel penelitian.

Interpretasi hasil perlu mempertimbangkan bahwa penelitian menggunakan desain deskriptif dan tidak melakukan uji beda inferensial. Oleh karena itu, besarnya frekuensi pada kelompok tertentu tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa jenis kelamin, jenjang pendidikan, jenis sekolah, atau jurusan menyebabkan atau secara statistik meningkatkan kecemasan sosial. Perbedaan jumlah responden antarkelompok juga memengaruhi frekuensi yang terlihat pada tabulasi silang. Hasil penelitian lebih tepat digunakan sebagai pemetaan awal mengenai kebutuhan dukungan psikologis siswa.

Sekolah disarankan memperkuat layanan bimbingan dan konseling, menyediakan lingkungan interaksi yang aman, serta mengembangkan pelatihan keterampilan sosial secara bertahap bagi siswa yang takut terhadap evaluasi atau cenderung menghindari situasi sosial. Guru dan orang tua perlu peka terhadap tanda seperti menarik diri, enggan presentasi, sulit berbicara, atau ketegangan yang berulang dalam situasi sosial. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih representatif dan seimbang, membedakan intensitas kecemasan berdasarkan dimensi SAS-A, serta menguji faktor yang berpotensi berkaitan dengan

kecemasan sosial, seperti dukungan sosial, pengalaman penolakan, penerimaan diri, lingkungan keluarga, dan penggunaan media sosial. Pendekatan longitudinal atau kombinasi kuantitatif-kualitatif juga dapat memperjelas perubahan kecemasan sosial sepanjang masa remaja.

Instrumen yang digunakan menunjukkan konsistensi internal sangat tinggi pada uji coba, tetapi hasil kategorisasi tetap perlu dipahami sebagai gambaran penelitian berbasis kuesioner. Kategori tinggi tidak dapat disamakan dengan diagnosis klinis dan memerlukan asesmen lebih lanjut apabila digunakan untuk menentukan kebutuhan intervensi individual.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, L. S., & Kurniasari, K. (2021). Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar SMA. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 99–105. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2021.v4.99-105>.
- Azaria, R. G., & Syakarofath, N. A. (2024). Peran adverse childhood experience terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 39–45. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30469>.
- Cahyono, R. (2023). Hubungan Kekerasan Emosional Yang Dilakukan Orang Tua Dengan Social Anxiety Pada Remaja Akhir. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(07), 695–707. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i07.316>.
- Damayanti, R., Hamid, H., & Ismail, I. (2023). Perbedaan tingkat kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Makassar ditinjau dari locus of control. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 12-19.
- Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat. (2026). *Data statistik siswa sistem sinkronisasi per 24 Februari 2026*.
- Herdiani, R. T., Sugarni, M., Shoufiah, R., Islamarida, R., Romina, F., Widayati, K., Liza, R. G., Bahriyah, F., Setiyani, A., Rasdianah, N., & Realita, F. (2025). *Kesehatan mental remaja*. Eureka Media Aksara.
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>.
- Moksnes, U. K., Espnes, G. A., & Haugan, G. (2021). Social anxiety and its association with school functioning, school aspiration, and life satisfaction in adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 49(6), 624-631.
- Muñoz, N., Morales, L., & Karstensen, V. (2024). Predicting social anxiety through peer rejection and fear of negative evaluation in youth. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(8), 148-156. <https://doi.org/10.61838/jayps.5.8.18>.
- Naser, M. N., Giyarsih, & Ridha, A. S. (2022). Pendidikan Damai dalam Mereduksi School Refusal pada Siswa SMP. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(10), 3733–3740. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i10.1523>.
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2022). Latent stability and change in subgroups of social anxiety and depressive symptoms in adolescence: A latent profile and transitional analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 87, 102537. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102537>.
- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961>.
- Rimonda, R., Putra, O., Kusumawardani, E. F., Paradhiba, M., Siahaan, P. B. C., Fadillah, M., & Saputra, F. F. (2022). Konseling Cinematherapy tentang Kecemasan Sosial di SMK Negeri 2 Semarang. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(05), 277–283. <https://doi.org/10.53690/ipm.v2i05.161>.

- Sabelah, T. I., & Putri, R. M. (2026). Tingkat kecemasan sosial remaja: Studi deskriptif pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 10 Palembang. *EduTech Jurnal Teknologi Pendidikan*, 25(1), 237-242.
- Sabrina, K. N., Syakarofath, N. A., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2022). Loneliness dan Internalizing Problems Remaja. *Psychopolytan Jurnal Psikologi*, 5(2), 142–149. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2337>.
- Spence, S. H., Lawrence, D., & Zubrick, S. R. (2022). Anxiety trajectories in adolescents and the impact of social support and peer victimization. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 50(6), 795-807. <https://doi.org/10.1007/s10802-021-00887-w>.
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>.
- WHO. (2024). *Mentransformasi kesehatan remaja: Laporan komprehensif WHO tentang kesehatan dan kesejahteraan remaja*.
- World Health Organization. (2019). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>.
- Yustika, V. A., & Istiqomah, I. (2023). Peran Kesepian pada Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *Merpsy Journal*, 14(2), 129. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v14i2.18134>.
- Zikra, Z., Alizamar, A., Afdal, A., Fikri, M., & Sukmawati, I. (2019). Guidance and counseling services for reducing youth private social anxiety. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 5(2), 39–43. <https://doi.org/10.29210/02018202>.