

HUBUNGAN KURANG PERCAYA DIRI TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA KELAS VII DI SMPN 2 CIMAH

Tresnanda Utami Darojatin¹, Ibrahim N Bolla², Khrisna W. S³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani
Jl. Terusan Jenderal Sudirman, Cimahi, Jawa Barat, Kota Cimahi, Jawa Barat 40525

E-mail : tresnandaud@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Kurang percaya diri merupakan masalah emosional yang terjadi pada remaja dan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental. Di Jawa Barat hasil dari penelitian terdapat 11,2% masalah kesehatan mental emosional yang terjadi pada remaja. Selain itu, beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti krisis identitas, bullying, memiliki hubungan yang buruk dengan teman sebaya dan sosial. Faktor-Faktor itulah yang dapat menyebabkan remaja menjadi kurang percaya diri. **Tujuan :** untuk mengetahui hubungan kurang percaya diri terhadap interaksi sosial pada remaja kelas 7 di SMPN 2 Cimahi. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja kelas 7 di SMPN 2 Cimahi sebanyak 489 siswa dengan sampel 91 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Proportional Random Sampling. Analisis data meliputi analisis univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji *chi-square*. **Hasil :** didapatkan sebanyak 26,4% remaja memiliki tingkat kurang percaya diri sedang dan 73,6% remaja memiliki tingkat kurang percaya diri tinggi. Sedangkan 15,4% remaja memiliki tingkat interaksi sosial rendah dan 84,6% remaja memiliki tingkat interaksi sosial sedang. Hasil uji statistik didapatkan p value = 0,017.. **Simpulan :** terdapat hubungan kurang percaya diri terhadap interaksi sosial pada remaja kelas 7 di SMPN 2 Cimahi. Saran bagi para guru selaku orang tua disekolah diharapkan memberi pembinaan kepada sisw/i demi mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Kata Kunci : Interaksi Sosial, Kurang Percaya Diri, Remaja.

ABSTRACT

Background: Low self-confidence is an emotional problem that occurs in adolescents and can lead to mental health disorders. In West Java, research results show that 11.2% of adolescents experience emotional mental health problems. In addition, several factors can increase the risk of mental health disorders, such as identity crisis, bullying, and poor relationships with peers and society. These factors can cause adolescents to become less confident. **Objective:** To determine the relationship between low self-confidence and social interaction among seventh-grade students at SMPN 2 Cimahi. **Method:** This study is quantitative in nature. The research design is cross-sectional. The population consists of 489 seventh-grade students at SMPN 2 Cimahi, with a sample size of 91 students. The sampling technique used is Proportional Random Sampling. Data analysis includes univariate analysis in the form of frequency distribution and bivariate analysis using the chi-square test. **Results:** 26.4% of adolescents have moderate levels of low self-confidence, and 73.6% have high levels of low self-confidence. Meanwhile, 15.4% of adolescents have low levels of social interaction, and 84.6% have moderate levels of social interaction. The statistical test results yielded a p -value of 0.017. **Conclusion:** There is a relationship between low self-confidence and social interaction among seventh-grade students at SMPN 2 Cimahi. Recommendations for teachers, as parental figures at school, are to provide guidance to students to achieve a better quality of life.

Keywords: Social Interaction, Low Self-Confidence, Adolescents.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau

peralihan dari masa anak- anak ke masa dewasa, sehingga pada masa ini seorang remaja mempunyai semangat yang tinggi dan



menggebu-gebu dalam mencari jati diri ⁽¹⁾.

Tugas-tugas yang harus dilalui oleh remaja memerlukan transformasi besar dalam cara berpikir dan berperilaku. Di fase remaja, mereka sering kali menghadapi tantangan dalam proses adaptasi. Dalam proses adaptasi, seringkali seseorang menghadapi masalah penerimaan maupun penolakan di dalam interaksinya. Tingkah laku yang ditunjukkan selalu berusaha terlihat menarik, gaul, dan siap melakukan apa saja tanpa keraguan. Namun yang lebih penting adalah bagaimana cara mengubah harapan menjadi realitas. Selain itu, ada hal lain yang terkadang tidak terpikirkan dan menjadi inti permasalahan bagi beberapa remaja, yaitu kebingungan saat ingin melakukan sesuatu ⁽²⁾.

Kebingungan bukan karena kurangnya keberanian untuk bertindak atau mencoba, melainkan tantangannya adalah tidak mengetahui cara untuk memulainya, atau tidak paham dari mana harus memulai sebuah tindakan ⁽²⁾.

Terkait dengan aspek perkembangan remaja, saat ini ditemukan permasalahan emosional remaja yang disebabkan oleh stres, tekanan perasaan, atau konflik, baik konflik internal maupun konflik eksternal yang bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental ⁽³⁾.

Keyakinan seseorang terhadap dirinya, baik itu remaja maupun orang dewasa, muncul dari adanya rasa percaya diri. Mereka yang memiliki percaya diri tinggi cenderung mampu menjalankan berbagai hal dengan keyakinan untuk meraih sukses. Jika mereka menghadapi kegagalan, mereka tidak akan langsung merasa putus asa, tetapi tetap termotivasi untuk mencoba lagi. Oleh karena itu, percaya diri menjadi aset yang sangat krusial bagi seseorang dalam menjalani berbagai aktivitas, sehingga individu tidak gampang menyerah dan berani mengambil tindakan. Seseorang dengan percaya diri yang baik akan lebih mudah dalam melaksanakan berbagai kegiatan. Sebaliknya, individu yang kurang percaya diri akan mengalami kesulitan dalam melaksanakan sesuatu, merasa kurang percaya diri, dan sulit beradaptasi ⁽²⁾.

Selain itu salah satu faktor yang dapat memicu gangguan kesehatan mental pada remaja adalah tekanan perasaan, beberapa orang tua mungkin tidak menyadari bahwa mereka telah memberikan tekanan yang berlebih atau bersikap terlalu protektif pada anaknya. Tekanan itulah yang menyebabkan remaja mengalami masalah

kesehatan mental. Selain itu, faktor lain yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental bisa karena krisis identitas, mengalami perundungan (bullying), memiliki hubungan yang buruk dengan teman sebaya dan menghadapi masalah ekonomi dan sosial yang buruk. Faktor-faktor itulah yang dapat menyebabkan remaja menjadi kurang percaya diri ⁽²⁾.

Percaya diri adalah sebuah sikap yang positif yang dimiliki oleh seseorang yang terbiasa dan berusaha untuk menumbuhkan pandangan yang baik, baik terhadap diri sendiri, orang lain, serta situasi yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang yang memiliki sikap percaya diri biasanya mempunyai beberapa ciri seperti: meyakini kemampuannya sendiri, lebih mengutamakan usaha sendiri tanpa bergantung pada orang lain, tidak cepat merasa putus asa, memiliki tekad yang kuat, gigih, dan tidak mudah menyerah, serta berani menyatakan pendapat ⁽⁴⁾.

Percaya diri merupakan elemen krusial dalam perkembangan karakter seseorang yang berpengaruh pada kesuksesan mereka dalam pendidikan serta saat berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya ⁽⁵⁾. Rasa percaya diri sangatlah penting dalam sosial interaksi, karena tanpa rasa ini, seseorang akan mengalami kesulitan dalam membangun koneksi sosial yang baik dengan teman atau lingkungan mereka ⁽⁶⁾. Mereka yang memiliki percaya diri dalam bersosialisasi akan lebih mudah diterima dan membentuk hubungan positif dengan orang lain serta lingkungan di sekitarnya ⁽⁷⁾.

Teori belajar sosial Bandura mengenai kepribadian berlandaskan pada pandangan bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari interaksi konstan antara faktor-faktor yang memengaruhi, baik dari dalam (seperti kognisi, persepsi, dan hal-hal lain yang berdampak pada aktivitas manusia) maupun dari luar (seperti lingkungan). Dalam hal ini, Bandura sejalan dengan prinsip dasar behaviorisme yang menganggap bahwa karakter seseorang dibentuk melalui proses belajar ⁽⁷⁾.

Temuan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan isu kesehatan masyarakat yang cukup serius bagi kalangan remaja. Hal ini juga didukung oleh temuan bahwa mayoritas remaja yang melaporkan perilaku bunuh diri atau perilaku menyakiti diri sendiri dalam kurun waktu 12



bulan juga melaporkan bahwa mereka mengalami masalah kesehatan mental⁽⁸⁾.

Hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survei (I- NAMHS), terdapat 15,5 juta atau 1 dari 3 remaja (34,88%) di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Sementara di Jawa Barat dari hasil penelitian, terdapat 11,2% masalah kesehatan mental emosional yang terjadi pada remaja usia 15-24 tahun. Selain itu, beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti krisis identitas, bullying, memiliki hubungan yang buruk dengan teman sebaya dan sosial. Faktor-Faktor itulah yang dapat menyebabkan remaja menjadi kurang percaya diri⁽⁹⁾.

Penelitian ini berfokus pada permasalahan kepercayaan diri remaja dalam berinteraksi sosial. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan rasa percaya diri yang dimiliki individu, khususnya mahasiswa yang baru memasuki dunia kuliah, agar mereka dapat diterima dan dapat berinteraksi dengan baik dengan teman-teman serta lingkungan sekitar. Hal ini dikarenakan perasaan minder, ketidakpastian, dan kebimbangan seringkali muncul pada fase ini. Pada periode ini, individu juga dihadapkan pada berbagai tantangan penyesuaian diri yang dapat menyebabkan rasa takut dan kurangnya keberanian untuk melakukan aktivitas tertentu.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul hubungan kurang percaya diri terhadap interaksi sosial pada remaja Kelas VII Di SMPN 2 Cimahi.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja kelas 7 di SMPN 2 Cimahi sebanyak 489 siswa. Berdasarkan perhitungan sampel menggunakan rumus slovin dengan jumlah sampel sebanyak 91 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional*

Random Sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dilakukan analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat uji *chi-square*.

Persetujuan etik untuk penelitian ini sudah dilakukan oleh penulis dan telah melalui persetujuan etik dari komisi etik penelitian kesehatan (KEPK). Hasil persetujuan etik yang diberikan oleh komisi etik penelitian kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi menyatakan telah menyetujui proposal penelitian terkait “Hubungan Kurang Percaya Diri Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMPN 2 Cimahi” dan telah dikeluarkan keterangan lolos kaji etik dengan Nomor: 08/KEPK/FITKes-Unjani/V/2024.

HASIL

Hasil penelitian data ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diinterpretasikan pada tiap hasilnya tentang Hubungan Kurang Percaya Diri Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMPN 2 Cimahi.

Tabel 1. Gambaran Kurang Percaya Diri Pada Remaja Kelas VII Di SMPN 2 Cimahi

Kurang Percaya Diri	Jumlah	Persentase
Sedang	24	26,4
Tinggi	67	73,6
Total	91	100

Tabel 2. Gambaran Interaksi Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMPN 2 Cimahi

Interaksi Sosial	Jumlah	Persentase
Rendah	14	15,4
Sedang	77	84,6
Total	91	100

Tabel 3. Hubungan Kurang Percaya Diri Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMPN 2 Cimahi

Kurang Percaya Diri	Interaksi Sosial				Total	P value
	Rendah		Sedang			
	n	%	n	%		
Sedang	0	0	24	100	24	100



Kurang Percaya Diri	Interaksi Sosial				Total	P value	
	Rendah		Sedang				
	n	%	n	%			
Tinggi	14	20,9	53	79,1	67	100	0,017
Jumlah	14	15,4	77	84,6	91	100	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa sebanyak 0% siswa yang memiliki tingkat kurang percaya diri sedang mengalami interaksi sosial rendah, sedangkan terdapat 20,9% siswa yang memiliki tingkat kurang percaya diri tinggi mengalami interaksi sosial rendah. Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0,017 ($<0,05$) yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang artinya terdapat hubungan kurang percaya diri terhadap interaksi sosial pada remaja kelas 7 di SMPN 2 Cimahi.

Hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri, 2020) mengenai hubungan kepercayaan diri dengan interaksi sosial pada mahasiswa semester 3 prodi bimbingan dan konseling pendidikan islam uin raden intan lampung tahun akademik 2019/2020 diperoleh 0,463 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan interaksi sosial⁽²⁾.

Penelitian yang dilakukan oleh Ariska Srinikasari mengenai hubungan kepercayaan diri dengan interaksi sosial siswa kelas VII SMP Negeri 10 kota Jambi dari analisis data menemukan hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan kepercayaan diri dengan interaksi sosial dengan nilai r hitung 0,518 jadi dapat dinyatakan bahwa tingkat korelasi sedang⁽¹⁰⁾. Dan penelitian yang dilakukan oleh Yesi Nirwindasari mengenai hubungan rasa percaya diri dengan kemampuan berinteraksi sosial siswa kelas VII SMP Negeri 3 Ngadirojo tahun pelajaran 2014/2015. Hasil diperoleh nilai r hitung 0,785 dengan tingkat keeratan hubungan kuat, karena terletak antara nilai 0,70 – 0,90⁽²⁾.

Penelitian yang dilakukan oleh Ilham Robi mengenai hubungan kepercayaan diri dengan interaksi sosial pada mahasiswa putra ma'had sunan ampel Al-'aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kepercayaan diri mahasiswa putra 13,98% berada pada kategori

rendah, 65,59% pada kategori sedang dan 20,43% pada kategori tinggi. Sedangkan tingkat interaksi sosialnya yakni pada kategori rendah sejumlah 13,98% kategori sedang sejumlah 67,74% dan pada kategori tinggi sejumlah 18,28%. menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan interaksi sosial ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,638$ serta nilai probabilitas Sig. $0,000 \leq 0,05$ ⁽¹¹⁾.

Hidup seseorang selalu terlibat dalam berbagai interaksi, baik dengan sahabat, keluarga, maupun masyarakat di sekitar kita. Interaksi ini sangat krusial dalam kehidupan karena setiap orang tidak bisa terhindar dari hubungan dengan orang lain. Seseorang yang memiliki kemampuan berinteraksi sosial yang baik akan lebih mudah beradaptasi di lingkungan manapun⁽²⁾.

Menurut H. Bonner (dalam Abu Ahmadi), interaksi sosial merujuk pada keterkaitan antara dua orang atau lebih, di mana perilaku salah satu individu dapat mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki perilaku individu lainnya, atau sebaliknya⁽¹²⁾.

Interaksi sosial adalah suatu hubungan yang saling mempengaruhi antara satu orang dengan orang lain, antara individu dan kelompok, atau antara berbagai kelompok⁽¹³⁾. Interaksi ini sangat penting bagi kehidupan sosial, sebab tanpa adanya hubungan sosial ini, tidak akan ada keberadaan bersama antara orang-orang⁽²⁾.

Kepercayaan diri adalah aset penting bagi seseorang dalam menjalani kehidupan sosialnya⁽¹⁴⁾. Rasa percaya diri sangat krusial karena merupakan kunci yang dimiliki setiap orang dalam kehidupannya, baik di lingkungan sekolah maupun di masyarakat. Tanpa rasa percaya diri, seseorang bisa menghadapi berbagai masalah pribadi. Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri, ia akan percaya pada kemampuan dan tindakannya⁽¹⁵⁾.

Orang yang percaya diri akan lebih mudah dalam bersosialisasi dan berinteraksi, baik dengan teman maupun dengan orang-orang di sekitarnya⁽¹⁶⁾. Menurut Lauster (dalam Amanda



Unzilla Deni), kepercayaan diri adalah sikap atau perasaan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga individu tidak merasa terlalu cemas dalam beraktivitas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya, dan bertanggung jawab atas semua tindakan yang diambil, serta bersikap hangat dan sopan saat berinteraksi dengan orang lain⁽¹⁵⁾.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Hubungan Kurang Percaya Diri Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMPN 2 Cimahi”, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Sebagian besar responden memiliki tingkat kurang percaya diri tinggi, Sebagian besar responden memiliki tingkat interaksi sosial sedang, dan Terdapat hubungan kurang percaya diri dengan interaksi sosial pada remaja kelas 7 di SMPN 2 Cimahi dengan hasil ($p=0,017$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Qatrunnada JI, Firdaus S, Karnila SD, Romli U. Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. IQ 1. Qatrunnada JI, Firdaus S, Karnila SD, Romli U. Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. IQ (Ilmu Al-qur'an) J Pendidik Islam. 2022;5(02):139–52.
2. Safitri S. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Semester III Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung Tahun Akademik 2019/2020. UIN Raden Intan Lampung; 2019.
3. Haniyah FN, Novita A, Ruliani SN. Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja: The Relationship Between Parenting Patterns of Parents, Peers, Living Environment and Socio-Economic With Adolescent Mental Health. Open Access Jakarta J Heal Sci. 2022;1(7):242–50.
4. Triani SP. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Sebaya (Peer Counseling) di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. KONSELI J Bimbing dan Konseling. 2017;4(1):35–46.
5. Amanullah WA, Wantini W. Analisis kesenjangan sosial di sekolah: Perspektif sosiologi pendidikan Islam (Studi kasus di SDN Bhayangkara Yogyakarta). J Dirosah Islam. 2024;6(1):43–55.
6. Dewi RA. Hubungan Popularitas di Sosial Media dengan Rasa Percaya Diri pada Management Putri Hijab Provinsi Lampung Angkatan 2017. UIN Raden Intan Lampung; 2018.
7. Yusuf S, Nurihsan AJ. Teori kepribadian. PT Remaja Rosdakarya; 2011.
8. I-NAMHS. I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey 1. Depok Sleman; Yogyakarta; 2022.
9. Kemenkes RI. Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya. Ayo.sehat.kemkes.go.id [Internet]. 2024; Available from: <https://ayo.sehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>
10. Srinikasari A. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 10 Kota Jambi. Hub Kepercayaan Diri dengan Interak Sos Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Kota Jambi.
11. Robbi I. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Interaksi Sosial pada Mahasantri Putra Ma'had Sunan Ampel Al-'aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim; 2016.
12. Ahmadi A, Cipta PTR, Algesindo SB, Aksara B, Cipta R, Ary D, et al. Achor, EE, & Orji, AC (2009). Level of students' motivation in classroom interactions in Integrated Science. Journal of Research in Curriculum and Teaching, 4 (1), 294–303. Adyasha, I.(2015). Individual Differences among Second Language Learners: Implicat. Linguist J. 2009;10(1):142–54.
13. INTERAKSI HTDLD. DI BPSLUT SENJA CERAH MANADO Oleh Leni Arini Manafe1), Immanuel Berhimpon2) Rumkit Tk. III Manado. 2022;
14. Gamayanti W. Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang



- mengalami skizofrenia. *Psymphathic J Ilm Psikol.* 2016;3(1):139–52.
15. Amanda Unzilla Deni. *Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri*, Vol. 2. 2016.
 16. Rachman A, Sari NP. Pengaruh teman sebaya dan kepercayaan diri terhadap aktualisasi diri mahasiswa. *J Psikol Pendidik Konseling J Kaji Psikol Pendidik dan Bimbing Konseling.* 2019;5.

