

Peran Harga Diri dalam Mengembangkan Kecemasan Sosial

Siti Khusnul Faizah

Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar Ponorogo
sitikhusnulfaizah@gmail.com

Abstract

Today, anxiety is a growing phenomenon as people face increasingly stressful situations. Therefore, among the various forms of manifestation, there is social anxiety. This type of anxiety generally begins in adolescence, when the personality is still being formed and when the teenager is increasingly interested in getting confirmation from others. When he is being analyzed by others, a teenager is afraid of failure and is embarrassed when things don't go as they should, he is afraid of being judged by others for possible minor mistakes and, thus, anxiety arises. In other words, people with low self-confidence and lack of confidence in their abilities have low self-esteem and can easily develop this form of anxiety. As we have already mentioned, social anxiety is caused by the fear of being criticized by others, by the fear of being evaluated incorrectly, by feelings of shame, being in the presence of strangers, etc. All these social contexts are the backdrop for unexplained individual restlessness which can lead to physical symptoms like excessive sweating, shaking, palpitations, blushing etc. Self-esteem is very important here because it is very important how the subject sees himself in social situations. Thus, if a person feels unable to deal with situations that are considered difficult and lacks confidence in his own abilities, which means he has low self-esteem, this behavior is very likely to lead to social debut. worry. Therapy sessions help reduce and even eliminate this disorder. There are certain techniques that consist of dealing with the problem until the subject begins to feel comfortable with aspects of normal life that were formerly considered episodes of anxiety.

Keywords: role, self-esteem, development, anxiety

A. Pendahuluan

Menurut definisi Larousse, kecemasan adalah “keadaanemosional yang ditandai dengan perasaan tidak aman, bermasalah dan bingung. Ada beberapa sekolah yang mencoba menjelaskan sumber kecemasan menurut sudut pandang mereka.” Larousse juga menyatakan bahwa untuk mengajar para ahli teori, keadaan ini adalah reaksi ketakutan yang terkondisi, kecenderungan yang didapat. Untuk analitik psiko, di sisi lain, kecemasan dapat dijelaskan oleh frustrasi libido dan larangan yang diperintahkan oleh Superego; kecemasan akan menjadi sinyal peringatan yang ditunjukkan kepada Ego — kepribadian yang

sadar — yang, dengan demikian, dapat bereaksi dengan mengadopsi langkah-langkah yang tepat atau mekanisme pertahanan.” (Larousse, 1998, hlm. 32)

Kamus psikologi lain mendefinisikan kecemasan sebagai “emosium yang ditimbulkan olehantisipasi situasi berbahaya yang tidak jelas, sulit diprediksi dan dikendalikan. Itu berubah menjadi ketakutan di depan ancaman yang jelas. Kecemasan datang bersama dengan perubahan fisiologis dan hormonal yang khas dari keadaan pengaktifan tinggi dan sering dikaitkan dengan pertahanan diri – mundur dan menghindari perilaku” (Roland Doron, Françoise Parot, 1994, hlm. 60).

Kecemasan sosial juga mempengaruhi anak-anak. Oleh karena itu mereka mulai menangis lebih dari biasanya, mereka menghindari interaksi dengan anak-anak lain atau orang dewasa, mereka takut berpartisipasi dalam kegiatan sosial dengan orang lain dan bahkan pergi ke sekolah. Mereka cenderung merasa sakit dan mengeluh sakit perut. Bahkan ketika mereka mengikuti kegiatan kelompok, mereka biasanya berakhir dengan menangis sehingga orang tua mereka marah dan bahkan murka. Namun, terlepas dari perilaku ekstrem ini, anak-anak tidak dapat mengatakan apa yang mengganggu atau membuat mereka merasa khawatir.

Selama masa kanak-kanak pertengahan mereka, anak-anak menjadi lebih dan lebih sadar akan diri mereka sendiri dan mereka mungkin berpikir akan ada yang salah ketika ada anak-anak lain. Mereka mungkin mulai khawatir tentang cara orang lain melihat mereka atau berpikir negatif tentang mereka. Meskipun mereka terus merasa atau berperilaku seperti ketika mereka masih kecil, mereka mulai menceritakan apa yang membuat mereka kesal.

Remaja dan dewasa muda, biasanya, egois dan mungkin mulai memiliki pikiran negatif tentang diri mereka sendiri. Mereka bahkan mungkin menghindari kontak visual dan berbicara dengan suara lembut. Bagi kaum muda, hal-hal menjadi sulit ketika datang ke sekolah karena mereka berhenti menghadiri semua kelas dan mereka akan menghindari terlibat dalam kegiatan kelompok atau proyek yang disajikan secara lisan. Mereka akan memiliki motivasi yang lebih rendah dan mereka akhirnya dapat menggunakan obat-obatan atau alkohol untuk mengatasi situasi tersebut.

Mengenai kemungkinan tempat kerja, mereka mungkin merasa sulit untuk pergi ke wawancara untuk mendapatkannya atau mereka mungkin merasa sulit untuk berhubungan dengan rekan kerja karena ketakutan sosial yang berlebihan akan kegagalan.

Sayangnya, tidak semua anak-anak dan remaja dapat mengenali bahwa reaksi cemas ini dapat dihilangkan, mengingat situasi yang normal. Dengan demikian, orang tua tidak dapat mendorong anak-anak mereka untuk mengadopsi pendekatan yang berbeda dan menghadapi ketakutan mereka sendiri.

Sebagian besar anak-anak atau remaja yang menderita kecemasan sosial diabaikan oleh orang tua atau guru, berusaha untuk tetap tidak terlihat. Namun, mereka diperhatikan ketika mereka mulai bolos kelas atau mendapat nilai buruk.

“Harga diri adalah dimensi kedua diri, umumnya dianggap sebagai fitur penilaian dan afektif, atau representasi diri yang luas, termasuk, di satu sisi, aspek kognitif, perilaku dan, di sisi lain, menilai dan mempengaruhi elemen” (Filaret Sntion , 2007, hal. 311). Hayes (2000) berpendapat bahwa harga diri mengacu pada harga diri seseorang yang sangat menghargai, menyetujui, menghargai, memuji atau menyukai diri sendiri.

Rosenberg adalah penulis definisi harga diri yang paling sering dirujuk dalam psikologi (1965), mengatakan bahwa itu mewakili sikap positif atau negatif seseorang terhadap diri sendiri; definisi lain menganggap harga diri sebagai sikap menghargai diri secara umum. Dianggap bahwa harga diri adalah fitur waktu hidup pribadi yang konstan. Ini adalah konsep yang sangat populer dalam psikologi dan, oleh karena itu, terkait dengan konsep atau bidang minat lain dalam psikologi mengenai: psikologi kepribadian – ex. rasa malu, psikologi perilaku - mis. Kinerja tugas, psikologi kognitif – mis. kecenderungan atributif, psikologi klinis - ex. Kecemasan dan depresi.

Bednar, Wells dan Peterson (1989) menunjukkan bahwa harga diri mencerminkan cara individu memandang dan menilai diri sendiri secara psikologis; harga diri adalah perasaan emosional yang lama tentang nilai diri berdasarkan persepsi diri yang tepat. Definisi lain dari harga diri ditawarkan oleh Branden (1998) yang mengatakan bahwa itu adalah kecenderungan untuk

mengetahui diri sendiri, mampu menghadapi tantangan hidup dasar dan layak. Menjadi bahagia.

Coopersmith (1990, apud Corsini, 1994, hlm. 369) mendefinisikan harga diri sebagai "sikap terhadap citra diri yang dipertahankan sepanjang hidup. Ini adalah sikap positif atau negatif dan menunjukkan seberapa mampu, penting, berjasa dan sukses seseorang berpikir tentang diri sendiri".

Oleh karena itu, kita dapat mengatakan bahwa harga diri adalah cara kita melihat diri kita sendiri, seberapa besar kita menerima diri kita sendiri, artinya seberapa mampu kita menerima keberhasilan atau kegagalan, "usahayang dilakukan seseorang, betapa menyakitkannya ini, jika seseorang menjadi lebih mampu. setelah menjalani pengalaman hidup yang berbeda". (Filaret Sntion, 2007, hlm. 315) Harga diri terdiri dari unsur-unsur kognitif, afektif dan perilaku:

- a) Elemen kognitif – Anda mengetahui hal-hal tentang diri Anda, Anda memikirkan orang Anda secara sadar dan Anda menyadari perbedaan antara saya yang ideal (orang yang Anda inginkan) dan saya yang dirasakan (orang yang sebenarnya)
- b) Elemen afektif – perasaan dan emosi yang Anda miliki ketika Anda memikirkannya perbedaan antara saya yang ideal dan yang dirasakan.
- c) Elemen perilaku – mereka diperhatikan dalam manifestasi perilaku seperti: ketegasan, ketegasan, fleksibilitas dan rasa hormat terhadap orang lain.

Harga diri mewakili fitur penting dari kesadaran diri dan, itulah sebabnya, keduanya muncul dan berkembang pada saat yang bersamaan. Umumnya, proses ini berlangsung kira-kira pada usia 8 tahun, ketika anak-anak sedang membangun citra fisik keseluruhan tentang orang mereka, sebuah citra yang dapat dievaluasi.

Namun, beberapa penulis, seperti Lelord dan Andre (1999) berpendapat bahwa proses ini dimulai sebelum usia 8 tahun, meskipun sangat sulit untuk menilainya secara ilmiah. Mereka memperhatikan bahwa wajah orang tua yang sering tersenyum dan penuh perhatian memiliki peran besar dalam membangun harga diri di masa depan. Pada saat yang sama, keberhasilan masa kanak-kanak merangsang banyak harga diri.

Setelah tahun-tahun prasekolah berakhir, masyarakatlah yang akan mengatur kondisi untuk cinta dan penerimaan, dan jika perasaan cinta dan penerimaan ini cukup mendalam, anak akan dengan mudah mengatasi penolakan di masa depan.

Higgins (1983) mengatakan bahwa anak-anak yang bersekolah di sekolah lebih rentan terhadap perbandingan sosial yang menyeluruh. Kebanyakan anak mampu membuat klasifikasi yang tepat dari rekan-rekan mereka dalam kategori yang berbeda seperti: kecantikan, popularitas, penampilan sekolah, dll, dan mereka bahkan menempatkan diri mereka dalam kategori ini.

“Lima area terpenting dalam membangun harga diri anak-anak dan remaja adalah: penampilan fisik, keterampilan olahraga, popularitas geng, konformisme perilaku, dan kesuksesan sekolah.” (Filaret Sntion, 2007, hlm. 334)

Ketika harga diri mulai muncul, yang benar-benar penting adalah, selain penilaian diri anak, pendapat tentang keterampilannya yang diungkapkan oleh orang-orang penting kepadanya. Diperkirakan bahwa ada empat sumber harga diri anak dan ini adalah orang tua, guru, rekan kerja dan teman dekat. Ketika keempatnya bekerja bersama, mereka memungkinkan harga diri mengkonsolidasikan. Namun, “jikasalah satu kekurangan, yang lain dapat menggantikannya; sehingga anak akan merasa lebih mudah menyelesaikan masalah, jika terjadi kesalahpahaman dengan guru, jika ada penghargaan dari orang tua atau teman-temannya.” (Filaret Sntion, 2007, hlm. 334)

Ketika memeriksa faktor-faktor yang berkembang, Bednar, Wells dan Peterson (1989) menunjukkan bahwa anak-anak telah mengintensifkan persaingan dan perasaan harga diri ketika mereka menikmati campuran yang optimal dari penerimaan, kasih sayang, kontrol dan batas-batas yang masuk akal dan harapan yang tinggi dari mereka orang tua. Lamborn (1991) mengatakan bahwa, dengan cara yang sama, kemungkinan besar guru menciptakan perasaan positif ketika mereka menyediakan anak-anak dengan kombinasi yang terdiri dari penerimaan, batasan yang disengaja dan realistis serta harapan mengenai perilaku dan usaha.

Diyakini bahwa tingkat harga diri memprediksi nilai strategi yang akan diambil ketika menghadapi kesulitan sekolah (Bariaud dan Bourcet, 1998).

Harga diri yang lebih tinggi harus dikaitkan dengan perilaku yang disesuaikan: minat untuk disetujui oleh orang lain, kepercayaan diri di masa depan, memulihkan kapasitas atau menghadapi kenyataan secara aktif. Harga diri yang lebih rendah akan berhubungan dengan sikap yang kurang produktif, dan hal-hal dapat menjadi lebih buruk, mengarah pada fatalisme, penghindaran masalah, antisipasi negatif dll (apud Lelord, Andre, 1999). Mereka yang memiliki harga diri lebih tinggi menganggap sistem sekolah sangat membantu, sementara yang lain, sebaliknya, melihat harga diri mereka semakin buruk. Dalam kasus sistem non-kompetitif, hal-hal terjadi sebaliknya.

Memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain adalah kebutuhan mutlak bagi perkembangan manusia. Tinggal di lingkungan yang berkembang secara sosial, sangat penting bagi remaja untuk belajar mengembangkan hubungan mereka seefisien mungkin.” (Filaret Sntion, hal. 336)

Salah satu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara variabel yang disebut harga diri dan variabel bernama kecemasan sosial untuk melihat apakah orang yang menderita kecemasan sosial memiliki harga diri yang lebih rendah. Tujuan kedua adalah untuk mengidentifikasi adanya perbedaan penting mengenai kecemasan sosial pada pria dan wanita. Tujuan lain adalah untuk mengamati apakah ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan sosial dan harga diri seseorang. Pada saat yang sama, kita akan mengidentifikasi adanya perbedaan yang relevan mengenai harga diri dan usia peserta. Tujuan terakhir adalah tentang mengidentifikasi adanya perbedaan yang relevan mengenai kecemasan sosial dan usia peserta.

Hipotesa

- a) Diduga ada hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial.
- b) Diduga ada perbedaan penting mengenai kecemasan sosial pada pria dan perempuan.
- c) Diduga ada perbedaan penting mengenai kecemasan sosial seseorang dan harga diri.
- d) Diduga ada perbedaan penting mengenai harga diri dan usia anak peserta.
- e) Diduga ada perbedaan relevan mengenai kecemasan sosial dan usia peserta

B. Hasil dan Pembahasan

Pada gagasan bahwa individu yang cenderung meremehkan diri mereka sendiri, yang kurang percaya diri, yang merasa lebih rendah dari orang lain, dengan harga diri yang buruk cenderung menunjukkan gejala fobia sosial. Dan untuk alasan ini, mereka ingin menghindari situasi sosial yang dapat meningkatkan keyakinan mereka karena kurangnya kepercayaan kekuatan mereka sendiri.

Hipotesis ini muncul dari gagasan bahwa harga diri yang lebih rendah dapat berkorelasi dengan kecemasan sosial yang lebih tinggi. Dan ini disebabkan oleh fakta bahwa ketika seseorang secara salah atau tidak realistis menilai dirinya sendiri dan memiliki perasaan rendah diri dan harga diri yang tidak memadai, memiliki kecenderungan untuk memanifestasikan dirinya dalam masyarakat, merasa malu dalam kehidupan sehari-hari dan berulang kali menghindari kontak dalam setiap situasi sosial.

Satu studi relevan pertama mengenai hipotesis ini dilakukan oleh Viktoria Ritter, Christine Ertel, Katja Beil, Melanie C. Steffens, Ulrich Stangier (2013) menggunakan sampel 40 peserta dengan gangguan kecemasan sosial dan 35 lainnya sebagai kelompok kontrol. Peserta ditugaskan untuk memberikan pidato 5 menit di depan kamera, memilih satu tema dari daftar tiga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang menderita fobia sosial memiliki harga diri rendah implisit yang signifikan dibandingkan dengan mereka yang berada di kelompok kontrol, dan, juga, mereka menunjukkan harga diri yang rendah secara eksplisit. De Jong (2002) mengamati harga diri yang agak rendah (misalnya, kurang positivisme) pada siswa perempuan yang sangat cemas secara sosial, dibandingkan dengan yang paling tidak cemas secara sosial. Glashower dkk. (2013) mengamati bahwa orang dewasa yang didiagnosis dengan gangguan kecemasan sosial memiliki harga diri yang rendah dibandingkan dengan orang normal.

Juga, De Jong dkk. (2012) mengidentifikasi, sebagai analogi dengan yang telah disebutkan, untuk orang muda, hubungan antara harga diri rendah implisit

dan gejala kecemasan sosial pada anak perempuan dengan kecemasan sosial yang parah dan harga diri rendah eksplisit. Ini mengkonfirmasi model kognitif dari gangguan kecemasan sosial (Hoffman, 2007; Clark dan Wells, 1995; Rapee dan Heimberg, 1997) menunjukkan bahwa harga diri implisit dan eksplisit terlibat dalam mempertahankan kecemasan sosial.

Studi representatif lain di bidang ini dilakukan oleh Klaske A. Glashouwer, Maartje S. Vroling, Peter J. de Jong, Wolf-Gero Lange, Jos de Keijser (2013). Penelitian ini menggunakan sampel 45 partisipan yang menderita gangguan kecemasan sosial, 45 partisipan kelompok kontrol dan 24 orang dengan gangguan panik. Ini juga merupakan kesempatan untuk menggarisbawahi bahwa pasien dengan harga diri rendah implisit menunjukkan manifestasi fobia sosial, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tampaknya anggapan disfungsional mengenai kinerja sosial menjadi keyakinan tentang kemungkinan konsekuensi negatif dari perilaku sosial. (Misalnya: Jika mereka melihat saya cemas, mereka akan percaya bahwa saya gagal.) Pernyataan ini didasarkan pada penelitian yang menunjukkan bahwa orang dengan fobia sosial tingkat tinggi sebagian besar didominasi oleh pikiran penilaian diri yang negatif (misalnya, Beidel, Turner, & Dancu, 1985; Cacioppo, Glass, & Merluzzi, 1979; Dodge, Hope, Heimberg, & Becker, 1988) dan juga harga diri yang rendah dalam konteks sosial (misalnya, Bouvard et al., 1999; Tanner, Stopa, & De Houwer, 2006) dibandingkan dengan mereka yang kurang cemas secara sosial.

Thomas S. Hiller, Melanie C. Steffens, Viktoria Ritter, Ulrich Stangier (2017) melakukan penelitian pada 45 peserta yang didiagnosis dengan gangguan kecemasan sosial dan 46 peserta lainnya sebagai kelompok kontrol. Mirip dengan yang pertama, penelitian ini melibatkan kinerja pidato. Namun, sebagian dari mereka tidak diminta untuk “berpidato”Jadi, kelompok pertama harus memilih tema berdasarkan apa mereka harus menyampaikan wacana di depan tiga hakim psikolog, yang direkam sepanjang waktu. Kelompok lain tinggal memikirkan salah satu tema dalam daftar, dan setelah itu semuanya memenuhi persyaratan. Tampaknya opini negatif tentang diri sendiri bersama dengan rasa takut diremehkan oleh orang lain adalah aspek utama dari gangguan kecemasan sosial (American Psychiatric Association, 2013). Menurut Clark dan Wells

(1995) evaluasi diri yang pesimis disimpan dalam ingatan sebagai kesan diri yang terkondisi atau tidak terkondisi. Mereka secara otomatis menjadi aktif dalam konteks sosial, yang menyebabkan salah tafsir dan menyebabkan kecemasan yang intens.

Kesimpulan akhir dari penelitian lain (Iulian Iancu, Ehud Bodner, Itzhak Z. Ben-Zion, 2015) menunjukkan bahwa sangat penting untuk membayangkan peningkatan harga diri dan penurunan kritik diri pada subjek yang menderita gangguan fobia sosial. Cox dkk. (2002) mengatakan bahwa kritik diri sebagian besar terkait dengan gejala kecemasan sosial. Peningkatan efisiensi diri dapat menyebabkan peningkatan harga diri dan, dengan demikian, kita mungkin memiliki hasil yang lebih baik dalam mengobati gangguan ini.

Jadi penelitian ini membuktikan bahwa harga diri, kritik diri, ketergantungan diri dan efisiensi terkait erat dengan gangguan kecemasan sosial dan hubungan di antara mereka harus menjadi subjek studi yang lebih menyeluruh di masa depan.

Salah satu alasan mengapa wanita memiliki skor lebih besar daripada pria mungkin karena, biasanya, mereka lebih emosional daripada pria. Wanita secara emosional lebih berkembang dan, seringkali, dalam beberapa kasus, mereka lebih rentan daripada pria, yang merasa lebih terlepas dan santai. Wanita lebih fokus pada apa yang orang lain pikirkan tentang mereka dan sering kali ingin menampilkan diri mereka dalam cahaya yang menguntungkan, agar dihargai oleh orang lain. Laki-laki, di sisi lain, tidak terlalu tertarik dengan pendapat orang lain karena mereka sering kali memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi menjadi lebih tegas.

Kami mengeluarkan hipotesis ini dengan berpikir bahwa gangguan kecemasan sosial lebih sering diamati pada wanita daripada pria. Diyakini secara emosional lebih berkembang daripada pria, jarang merasa lebih masuk akal dan rentan dalam situasi sosial, kami akan menyajikan beberapa studi pendukung yang relevan untuk hipotesis ini. Klaske A. Glashouwer, Maartje S. Vroling, Peter J. de Jong, Wolf-Gero Lange, Jos de Keijser (2013) melakukan penelitian tentang pengaruh harga diri rendah terhadap kecemasan sosial. Namun, penelitian yang sama mengungkapkan gagasan bahwa adalah mungkin untuk

membuat perbandingan mengenai kecemasan sosial pada pria dan wanita. Dua penelitian lain, terkait dengan penelitian ini ke arah ini (de Jong, 2002; Tanner et al., (2006) membuktikan bahwa mahasiswi dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi juga memiliki harga diri yang rendah. Studi lebih lanjut menunjukkan bahwa anak perempuan, dengan harga diri rendah, sering mengalami gejala fobia sosial lebih banyak, dibandingkan dengan anak laki-laki (de Jong, Sportel, de Hullu, & Nauta, 2012). Selain itu, menurut beberapa penulis (de Jong, Pasma, Kindt, & van den Hout, 2001), tampaknya perempuan, umumnya, lebih cenderung mengalami asosiasi negatif yang kuat mengenai persyaratan sosial dibandingkan dengan peserta yang kurang cemas.

Sebagian besar penelitian yang difokuskan pada tesis ini lebih banyak didasarkan pada jenis kelamin perempuan. Mungkin ada perbedaan mengenai jenis kelamin dalam hubungan antara asosiasi otomatis disfungsi dan gejala kecemasan sosial. Studi terbaru membuktikan bahwa wanita cenderung membangun penilaian mereka berdasarkan intuisi dan kesan intuitif. (misalnya, Pacini & Epstein, 1999). Ini mungkin berarti bahwa perempuan, dibandingkan dengan laki-laki, cenderung lebih mengandalkan asosiasi otomatis mereka sebagai pedoman perilaku dan keyakinan mereka pada diri mereka sendiri (bandingkan Pelham et al., 2005). Akibatnya, asosiasi otomatis dapat memiliki validitas prediksi yang lebih kuat pada wanita daripada pria, dan untuk ini, ada sebuah penelitian yang dilakukan oleh sekelompok remaja. (de Jong dkk., 2012). Penelitian ini menggunakan subjek muda yang mengarah pada kesimpulan bahwa ada hubungan antara harga diri implisit rendah dan gejala kecemasan sosial pada kasus anak perempuan yang sangat cemas secara sosial dengan harga diri rendah eksplisit. Studi lain yang dilakukan oleh Asher M, Aderka IM (menurut <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29667715#> , diakses pada 05.05.2018, pukul 23:10) dipertimbangkan untuk mengidentifikasi beberapa perbedaan antara pria dan wanita mengenai kecemasan sosial. Itu adalah studi 12 bulan di mana para peserta diperiksa dari sudut pandang yang berbeda. Hasil utamanya menyimpulkan bahwa wanita cenderung lebih sering memanifestasikan gangguan kecemasan sosial dibandingkan dengan pria, dan mereka sering mengalami gangguan yang lebih parah, dari sudut pandang klinis.

Ini menyimpulkan dengan gagasan bahwa perempuan lebih mungkin untuk mengembangkan fobia sosial.

Studi relevan pertama untuk hipotesis ini dilakukan oleh Viktoria Ritter, Christine Ertel, Katja Beil, Melanie C. Steffens, Ulrich Stangier (2013) menggunakan sampel 40 peserta dengan gangguan kecemasan sosial bersama dengan 35 lainnya, kelompok kontrol. Peserta diminta untuk memberikan pidato 5 menit di depan kamera, memilih salah satu dari tiga tema dari daftar. Hasil penelitian membuktikan bahwa pasien dengan fobia sosial memiliki harga diri rendah implisit yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, dan juga harga diri rendah eksplisit. De Jong (2002) memperhatikan bahwa harga diri yang cukup rendah (misalnya, kurang positivisme) adalah siswa perempuan yang sangat cemas secara sosial, dibandingkan dengan mereka yang kurang cemas dari sudut pandang ini. Glashower dkk. (2013) berpendapat bahwa orang dewasa yang didiagnosis dengan gangguan kecemasan sosial menunjukkan tingkat harga diri yang rendah dibandingkan dengan orang dewasa normal.

Juga, De Jong dkk. (2012) mengidentifikasi analogi dengan yang telah disebutkan: pada orang muda ada hubungan antara harga diri rendah implisit dan gejala kecemasan sosial pada anak perempuan yang sangat cemas secara sosial dengan harga diri eksplisit rendah. Hasil ini mengkonfirmasi model kognitif dari gangguan kecemasan sosial (Hoffman, 2007; Clark i Wells, 1995; Rapee dan Heimberg, 1997) menunjukkan bahwa harga diri implisit dan eksplisit terlibat dalam mempertahankan kecemasan sosial.

Studi penting lainnya dilakukan oleh Klaske A. Glashouwer, Maartje S. Vroling, Peter J. de Jong, Wolf-Gero Lange, Jos de Keijser (2013) pada 45 partisipan dengan gangguan kecemasan sosial; 45 peserta lainnya menjabat sebagai kelompok kontrol sedangkan 24 mengalami gangguan panik. Studi ini juga menegaskan bahwa pasien dengan harga diri rendah implisit, dibandingkan dengan kelompok kontrol, memiliki fobia sosial. Tampaknya anggapan disfungsi mengenai kinerja sosial menjadi keyakinan tentang kemungkinan konsekuensi negatif dari perilaku sosial (misalnya: Jika mereka melihat saya cemas, mereka akan percaya saya gagal.) Pernyataan ini didasarkan pada penelitian yang menunjukkan bahwa orang dengan fobia sosial tingkat tinggi

sebagian besar didominasi oleh pikiran penilaian diri yang negatif (misalnya, Beidel, Turner, & Dancu, 1985; Cacioppo, Glass, & Merluzzi, 1979; Dodge, Hope, Heimberg, & Becker, 1988) dan juga rendah harga diri dalam konteks sosial (misalnya, Bouvard et al., 1999; Tanner, Stopa, & De Houwer, 2006) dibandingkan dengan mereka yang kurang cemas secara sosial.

Thomas S. Hiller, Melanie C. Steffens, Viktoria Ritter, Ulrich Stangier (2017) melakukan penelitian pada 45 peserta yang didiagnosis dengan gangguan kecemasan sosial dan 46 peserta lainnya sebagai kelompok kontrol. Mirip dengan yang pertama, penelitian ini melibatkan kinerja pidato. Namun, sebagian dari mereka tidak diminta untuk “berpidato”. Jadi, kelompok pertama harus memilih tema berdasarkan apa mereka harus menyampaikan wacana di depan tiga hakim psikolog, yang direkam sepanjang waktu. Kelompok lain tinggal memikirkan salah satu tema dalam daftar, dan setelah itu semuanya memenuhi persyaratan. Tampaknya opini negatif tentang diri sendiri bersama dengan rasa takut diremehkan oleh orang lain adalah aspek utama dari gangguan kecemasan sosial (American Psychiatric Association, 2013). Menurut Clark dan Wells (1995) evaluasi diri yang pesimis disimpan dalam ingatan sebagai kesan diri yang terkondisi atau tidak terkondisi. Mereka secara otomatis menjadi aktif dalam konteks sosial, yang menyebabkan salah tafsir dan menyebabkan kecemasan yang intens.

Kesimpulan akhir dari penelitian lain (Iulian Iancu, Ehud Bodner, Itzhak Z. Ben-Zion, 2015) menunjukkan bahwa sangat penting untuk membayangkan peningkatan harga diri dan penurunan kritik diri pada subjek yang menderita gangguan fobia sosial. Cox dkk. (2002) mengatakan bahwa kritik diri sebagian besar terkait dengan gejala kecemasan sosial. Peningkatan efisiensi diri dapat menyebabkan peningkatan harga diri dan, dengan demikian, kita mungkin memiliki hasil yang lebih baik dalam mengobati gangguan ini. Jadi penelitian ini membuktikan bahwa harga diri, kritik diri, ketergantungan diri dan efisiensi terkait erat dengan gangguan kecemasan sosial dan hubungan di antara mereka harus menjadi subjek studi yang lebih menyeluruh di masa depan.

C. Penutup



Para peneliti bermaksud untuk mengidentifikasi seberapa besar harga diri mempengaruhi awal dan perkembangan gangguan kecemasan sosial, sedangkan mereka yang memiliki harga diri rendah lebih mungkin untuk mewujudkannya juga. Hipotesis yang dikembangkan dalam penelitian tentang harga diri dan kecemasan sosial adalah: dikonfirmasi karena hasil yang diperoleh. Oleh karena itu, harga diri sangat berkorelasi dengan fobia sosial dan sering mempengaruhi awal dan evolusinya. Seseorang dengan tingkat harga diri yang rendah kemungkinan besar akan menunjukkan gejala kecemasan sosial. Bagi mereka dengan harga diri rendah akan ada kecenderungan besar untuk mengembangkan fobia sosial: individu akan jarang menghindari konteks sosial. Orang-orang ini akan semakin jarang keluar karena takut malu, karena takut dikritik, karena takut orang lain akan melihat kecemasan mereka dan ciri-ciri yang mencirikan gangguan mereka. Jadi, perlu untuk menjaga tingkat harga diri yang sehat jika kita ingin mencegah awal kecemasan sosial. Tingkat harga^{dia} diri yang tinggi membantu orang menjadi lebih percaya diri dalam situasi kehidupan sehari-hari; mereka akan percaya diri dan akan mampu mengelola segala sesuatu dengan bijaksana sehingga segala sesuatunya menjadi menguntungkan mereka dan mereka akan dapat menghargai diri mereka sendiri sesuai dengan kenyataan. Di sini kita berbicara tentang tingkat harga diri yang sehat karena harga diri yang sangat tinggi tidak selalu baik. Individu dengan ciri-ciri harga diri yang positif tidak memungkinkan adanya kecemasan sosial tingkat tinggi.

Pada saat yang sama, tujuan kami adalah untuk mengidentifikasi apakah ada perbedaan besar mengenai harga diri dan kecemasan sosial pada orang muda dan orang tua, dan juga pada pria dan wanita. perempuan. Sekali lagi, hipotesis kami di mana dikonfirmasi. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa wanita lebih sering mengalami gangguan kecemasan sosial dibandingkan pria. Mereka cenderung lebih menekankan apa yang orang lain pikirkan tentang mereka dan mereka selalu ingin membuat kesan terbaik, sangat dihargai oleh orang lain. Laki-laki agak acuh tak acuh terhadap pendapat orang lain dan mereka sering kali lebih percaya diri dan lebih tegas dan tegas.

Hipotesis mengenai perbedaan antara muda dan dewasa, mengenai harga diri dan kecemasan sosial, juga dikonfirmasi. Orang muda seringkali memiliki

harga diri yang sedang dan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Jelas bahwa mereka lebih rentan karena kepribadian mereka belum berakhir dan mereka mencari persetujuan orang lain. Mereka mencari penerimaan dan penghargaan. Jika tidak, mereka mudah depresi dan salah paham tentang pendapat orang lain tentang mereka. Dengan demikian, mereka mungkin berpikir bahwa mereka ditolak, mereka akan merasa diabaikan atau mereka mungkin mengasingkan diri. Dengan cara ini, efek negatif akan muncul, mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari. Sangat penting bahwa tanda-tanda harga diri rendah diamati sesegera mungkin dan mengambil tindakan terhadapnya. Di sini, peran orang tua sangat penting pada saat ini. Mereka adalah bantuan nyata dalam mencegah munculnya kecemasan sosial dan dalam mengembangkan harga diri yang sehat anak mereka. Orang tua harus tahu bahwa remaja membutuhkan dukungan dan persetujuan permanen dan mereka perlu dianggap sebagai orang yang paling penting dalam hidup kita, bahkan sejak mereka dilahirkan. Seorang anak, yang menikmati dukungan dan dorongan terus-menerus dari orang-orang di sekitarnya, memiliki peluang besar untuk memiliki harga diri yang sehat. Anak akan merasa nyaman dengan orangnya dalam keadaan apapun, melewati kemungkinan kesulitan dan hambatan yang dihadapi selama hidup. Dengan rasa aman dan percaya diri, anak akan terlindungi dari adanya gangguan kecemasan sosial yang merupakan kesulitan yang sangat penting dalam menikmati kehidupan yang damai dan nyaman.

Terapi sangat penting baik dalam mengembangkan harga diri yang sehat dan dalam mencegah kecemasan sosial. Terapi memiliki banyak efek positif bagi kehidupan sehari-hari masyarakat. Orang dapat belajar bagaimana berpikir tinggi tentang diri mereka sendiri, secara positif dan realistis, dan pada saat yang sama, mereka dapat belajar bagaimana mengelola situasi sulit sehingga mereka tidak merasa terpengaruh secara radikal, tetapi belajar untuk melihat sisi baiknya.

Seiring dengan bertambahnya usia, terjadi pertumbuhan yang signifikan dari tingkat harga diri bersama dengan penurunan tingkat kecemasan sosial. Pengembangan kepribadian dan stabilitas dan pengetahuan diri yang lebih baik adalah atribut dari usia yang lebih tua. Pengalaman hidup, situasi sulit

merupakan faktor yang membantu individu untuk mempertahankan kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengatasi hambatan yang dihadapi setiap hari.

Elemen penting lainnya yang layak disebutkan dalam konteks ini adalah keluarga. Orang dewasa memiliki tanggung jawab yang jauh lebih penting daripada orang muda yang perhatiannya diarahkan untuk menemukan tempat terbaik di dalam kelompok tempat mereka berada. Orang dewasa memiliki prioritas lain; oleh karena itu pendapat orang lain tentang mereka akan semakin berkurang. Kesimpulannya, jelas bahwa harga diri merupakan pemicu penting untuk debut dan perkembangan kecemasan sosial. Namun, kita tetap harus memperhitungkan bahwa ini hanya kecenderungan dan tidak wajib untuk disajikan dengan cara yang sama untuk semua orang.

Memang, ada orang yang korelasi ini tidak dikonfirmasi, tetapi dalam kasus ini, sampel dan instrumen yang digunakan oleh peneliti tampaknya telah dipilih dengan cukup baik untuk membuktikan apa yang telah diusulkan.

Daftar Pustaka

- Bret A. Moore, Cara mengontrol kecemasan, Trei Publishing House, 2016, hlm. 13
- Sntion – Pengantar psikologi sosial, Ovidius University Press (Publishing House), Filaret 2007, Constana, hlm. 311
- Klaske A. Glashouwer a,*, Maartje S. Vroling a,b, Peter J. de Jong a, Wolf-Gero Lange b, Jos de Keijser a,c (2013), “Hargadiri implisit rendah dan disfungsi asosiasi otomatis dalam gangguan kecemasan sosial”, *Journal of Behavior Therapy and Psikiatri Eksperimental*, 44, 262-270.
- Larousse – Kamus Psikologi, trad. Leonard Gavriiliu, Ensiklopedi Universitas Rumah Penerbitan, Bukares, 1998, hlm. 32
- Doron, Françoise Parot, Kamus Psikologi; Rumah Penerbitan Humanitas, Bukares, 1994, Roland hal. 60
- Sara Hashempour, Mariani Mansor, Rumaya Juhari, Zarinah Binti Arshat, Mohammed Bashir Saidu (2017), Perbedaan Gender dan Usia dalam Kecemasan Sosial pada Anak Imigran Iran di Kuala Lumpur Malaysia, Volume 6 Edisi 4, 85-89

Tanner, RJ, Stopa, L., & De Hower, J. (2006). Pandangan implisit tentang diri dalam sosial kecemasan. *Penelitian dan Terapi Perilaku*, 44, 1397-1409.

Thomas S. Hiller a, Melanie C. Steffens b, *, Viktoria Ritter c, Ulrich Stangier c (2017), "Pada ketergantungan konteks harga diri implisit dalam gangguan kecemasan sosial", *Jurnal Terapi Perilaku dan Eksperimental Psikiatri*, 57, 118-125.

Viktoria Ritter, Christine Ertel, Katja Beil, Melanie C. Steffens, Ulrich Stangier (2013), "In the Presence of Social Threat: Implicit and Explicit Self-Esteem in Social Anxiety Disorder", Springer Science + Business Media New York 2013, 37, 1101-1109.

<http://www.psihologpersonal.ro/test-de-evaluare-a-stimei-de-sine-rosenberg/>