

## Hubungan Social Anxiety Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Baru Perantau Di Universitas Negeri Padang

Akrobi Imana<sup>1</sup>, Hilmi Dzaki<sup>2</sup>, Lingga Maya Putri<sup>3</sup>, Rima Terra<sup>4</sup>, Syarah Oletha Nabilah<sup>5</sup>, Izzanil Hidayati<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup> Jurusan Psikologi, fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang  
Email: [akrobiimana009@gmail.com](mailto:akrobiimana009@gmail.com)<sup>1</sup>, [hilmidzaki56@gmail.com](mailto:hilmidzaki56@gmail.com)<sup>2</sup>, [linggamayaputri06@gmail.com](mailto:linggamayaputri06@gmail.com)<sup>3</sup>, [rimaterra46@gmail.com](mailto:rimaterra46@gmail.com)<sup>4</sup>, [syaraholetha1112@gmail.com](mailto:syaraholetha1112@gmail.com)<sup>5</sup>

**Abstract.** *This research investigates the connection between social anxiety and self-esteem among first-year students who have migrated from other regions to Universitas Negeri Padang. Employing a quantitative approach with a correlational design, the study included 44 migrant students as participants. Data were gathered through both online and face-to-face distribution of questionnaires. The statistical analysis indicated a significant negative relationship between social anxiety and self-esteem, with a correlation coefficient of -0.812 ( $p < 0.01$ ). This finding demonstrates that higher levels of social anxiety are associated with lower levels of self-esteem among students, and conversely. The results highlight the influence of social anxiety on the social and psychological capacities of first-year migrant students. This study aims to offer valuable insights into the psychological challenges faced by migrant students and provide a foundation for creating interventions to enhance their well-being.*

**Keywords:** *Social Anxiety, self-Esteem, and Migrant Students.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara kecemasan sosial (social anxiety) dan kepercayaan diri (self-esteem) pada mahasiswa baru yang berasal dari luar daerah di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 44 mahasiswa perantau sebagai partisipan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disebarluaskan secara daring dan secara langsung. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dan kepercayaan diri, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,812 ( $p < 0,01$ ). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan sosial, semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa, dan sebaliknya. Temuan ini menyoroti pengaruh kecemasan sosial terhadap kemampuan adaptasi sosial dan psikologis mahasiswa baru perantau. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai faktor psikologis yang memengaruhi mahasiswa perantau serta menjadi dasar untuk merancang intervensi yang mendukung kesejahteraan mereka.

**Kata Kunci :** Kecemasan sosial, Kepercayaan Diri, dan Mahasiswa Perantau.

### PENDAHULUAN

Melanjutkan pendidikan tinggi dengan merantau adalah hal yang lazim di Indonesia, terutama bagi mahasiswa yang ingin menempuh studi di universitas terkenal di luar daerah asal. Bagi sebagian besar mahasiswa baru, adaptasi terhadap lingkungan baru seringkali menjadi tantangan besar, khususnya bagi mereka yang harus tinggal jauh dari kampung halaman. Perbedaan budaya, lingkungan, dan pola interaksi sosial yang signifikan dapat menambah tekanan psikologis. Salah satu dampak dari proses adaptasi ini adalah munculnya kecemasan sosial, yang ditandai dengan perasaan takut atau cemas berlebihan dalam situasi sosial yang mengharuskan individu berinteraksi atau dievaluasi oleh orang lain. *Social anxiety* ini tidak hanya mempengaruhi kenyamanan individu dalam bersosialisasi, tetapi juga dapat menurunkan

tingkat kepercayaan diri mereka, terutama dalam membangun relasi baru di lingkungan kampus. Mahasiswa perantau menghadapi tantangan yang lebih kompleks, yang dapat meningkatkan risiko kecemasan sosial dan menurunkan rasa percaya diri. Kehidupan di lingkungan yang asing, jauh dari keluarga dan dukungan sosial yang sudah dikenal, seringkali memicu perasaan kesepian, kebingungan, dan ketidakpastian. Kondisi tersebut dapat memperburuk *social anxiety* yang mereka alami dan memperkuat pemikiran negatif mengenai kemampuan mereka untuk beradaptasi dan sukses di lingkungan yang baru. Social anxiety diartikan sebagai rasa takut atau kecemasan yang berlebihan ketika berada dalam situasi sosial yang mengharuskan interaksi atau penilaian dari orang lain, dan dapat berdampak besar pada kenyamanan individu dalam bergaul serta membangun hubungan sosial di lingkungan kampus (Prawoto, 2010).

Mahasiswa perantau menghadapi tantangan yang lebih besar dalam beradaptasi karena mereka tinggal jauh dari keluarga dan dukungan sosial yang mereka kenal sebelumnya. Kondisi ini seringkali menyebabkan perasaan kesepian, kebingungan, dan kerentanan yang dapat memperburuk kecemasan sosial dan menurunkan tingkat kepercayaan diri mereka (Marshellena, Devinta, & Hendrastomo, 2015). Proses adaptasi ini, yang mencakup penyesuaian terhadap norma-norma sosial, lingkungan fisik yang baru, serta interaksi dengan individu dari latar belakang yang berbeda, dapat memunculkan berbagai tantangan psikologis, termasuk *social anxiety* yang semakin meningkat.

*Social anxiety* dapat memengaruhi banyak aspek kehidupan mahasiswa perantau, mulai dari kesejahteraan psikologis hingga performa akademik mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk mengatasi stres dari lingkungan baru dapat memicu kecemasan yang berkelanjutan (Iskandar, 2012). Dalam situasi ini, interaksi sosial yang tidak nyaman seringkali mengarah pada ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, yang menjadi inti dari *social anxiety* (Prawoto, 2010). Seseorang yang mengalami *social anxiety* cenderung merasa kurangnya percaya diri saat berhubungan dengan orang lain, takut membuat kesalahan yang memalukan, atau merasa bahwa orang lain akan memberikan penilaian yang terlalu keras dan kritis terhadap mereka (Gui, seperti yang dikutip dalam Prawoto, 2010).

La Greca dan Lopez (Olivarez, 2005) mengemukakan bahwa *social anxiety* meliputi tiga aspek utama, yaitu: (1) ketakutan terhadap pandangan negatif dari orang lain, (2) kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial dan merasa tidak nyaman dalam situasi baru atau saat berbicara dengan orang yang belum dikenal, (3) penghindaran sosial yang disertai perasaan tertekan ketika berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal. Social anxiety yang

berkelanjutan dapat mempengaruhi pola perilaku individu, seperti menghindari interaksi sosial dan menurunnya rasa percaya diri dalam berbagai situasi sosial (Prawoto, 2010).

*Self-esteem* atau harga diri memiliki peran yang krusial dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu. Sebuah *self-esteem* yang tinggi dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap gangguan psikologis, membantu individu untuk merasa lebih aman dan lebih mampu menghadapi tantangan dalam hidup. Sebaliknya, rendahnya *self-esteem* dapat menyebabkan individu merasa tidak puas dengan hidup, merasa tidak aman, cemas, cenderung menarik diri, dan sering menyalahkan diri sendiri atau keadaan sekitar mereka. Hal ini dapat menghambat kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri dan menjalin hubungan sosial (Steinberg, 2002; Murray, sebagaimana dikutip dalam Steinberg, 2002). Dalam konteks ini, *self-esteem* menjadi faktor penting yang mempengaruhi bagaimana mahasiswa perantau merespon tantangan sosial dan psikologis yang mereka hadapi.

Menurut Takwin (2021), empat aspek utama yang membentuk *self-esteem* adalah: (1) kekuasaan (*power*) merujuk pada kapasitas seseorang untuk mengontrol perilaku dirinya sendiri maupun orang lain, (2) keberartian (*significance*) mengacu pada perhatian serta kasih sayang yang diterima individu dari orang lain sebagai bentuk apresiasi dan pengakuan atas keberadaannya, (3) kebajikan (*virtue*), yang berkaitan dengan ketaatan terhadap kode moral dan prinsip agama, serta (4) kemampuan (*competence*), yang merujuk pada kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan prestasi dan berhasil dalam berbagai tugas dengan baik. Widad dan Arjanggi (2021) menyebutkan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri, yang mencakup aspek kemampuan, keberhargaan, serta kebermanfaatannya yang dimiliki, yang akan tercermin dalam perilaku serta interaksi mereka dengan lingkungan sekitar.

*Social anxiety* dan *self-esteem* memiliki hubungan yang erat dalam membentuk kesejahteraan psikologis seorang individu. Penurunan tingkat *self-esteem* dapat mempengaruhi ketahanan individu dalam menghadapi *social anxiety*, dan sebaliknya, *social anxiety* yang tinggi dapat memperburuk rendahnya *self-esteem*. Jallaleng, Nadir, dan Lauda (2022) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial kerap memicu gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, atau gemetar, disertai rasa takut terhadap penilaian negatif yang dapat mengurangi rasa percaya diri dalam interaksi sosial. Penelitian oleh Sari (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa perantau dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung mampu mengekspresikan diri mereka secara lebih positif dan asertif dalam interaksi sosial.

Dengan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara *Social anxiety* dan tingkat *self-esteem* pada mahasiswa baru perantau Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi proses adaptasi mahasiswa perantau serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang menggunakan metode statistik untuk menganalisis data numerik (angka) (Sugiyono, 2013). Penelitian korelasional digunakan untuk melihat bagaimana variabel kecemasan sosial dan keyakinan diri berhubungan satu sama lain. Penelitian ini menggunakan sampel nonprobability dengan metode convenience sampling. Kuesioner disebarakan secara langsung kepada responden dan didistribusikan melalui media sosial seperti WhatsApp dan Instagram untuk mengumpulkan data.

Subjek penelitian ini adalah 44 mahasiswa baru perantau yang berkuliah di Universitas Negeri Padang (UNP) menjadi subjek penelitian. Data diuji dengan uji normalitas (hasil menunjukkan data normal dengan  $p$  lebih dari 0,20), uji linearitas (hasil menunjukkan data linear dengan  $p$  lebih dari 0,70), dan uji korelasi product moment (hasil menunjukkan korelasi negatif signifikan sebesar -0,812). Hasil menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan sosial berkorelasi dengan penurunan kepercayaan diri.

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap utama: (1) persiapan, yang mencakup pencarian alat ukur; (2) uji coba, yang melibatkan 44 subjek dari berbagai asal daerah; dan (3) pengumpulan data utama, yang mencakup penyebaran kuesioner online kepada sampel mahasiswa baru perantau UNP. Untuk memastikan kelayakan hasil peneliti, analisis statistik dilakukan menggunakan program SPSS versi 20.

## HASIL

Peserta penelitian adalah 44 mahasiswa baru perantau yang terdaftar di Universitas Negeri Padang. berikut hasil analisis uji hipotesisnya.

**Tabel 1 Skor Kategorisasi**

Kategori	Social Anxiety		Self-esteem	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Tinggi	3	6,8 %	10	22,7%
Sedang	32	72,7%	29	65,9%
Rendah	9	20,5%	5	11,4%
Total	44	100%	44	100%

Tabel 1 membuktikan bahwa, secara umum partisipan penelitian dalam variabel kecemasan sosial dan harga diri berada dalam rentang sedang. Tiga partisipan (6,8%) mendapat skor tinggi pada ukuran Kecemasan Sosial, 32 partisipan (72,7%) mendapat skor sedang, dan sembilan partisipan (20,5%) mendapat skor buruk. Menurut temuan ini, partisipan penelitian hanya masuk dalam kategori sedang dan rendah dari perilaku kecemasan sosial. Sepuluh individu (22,7%) memiliki skor tinggi untuk variabel harga diri, 29 individu (64,9%) memiliki skor sedang, dan lima individu (11,4%) memiliki nilai rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian biasanya cenderung sedang dan memiliki harga diri yang baik.

Hasil Uji Asumsi (Normalitas)

**Tabel 2 Uji Normalitas**

Variabel	KS-Z	Asymp. Sig(2-tailed)	Keterangan
<i>Social Anxiety</i>	0,079	0,200	Normal
<i>Self-esteem</i>	0,081	0,200	Normal

Uji Kolmogorov Smirnov Satu Sampel digunakan dalam uji normalitas penelitian ini. Pengukuran social anxiety memiliki tingkat signifikansi 0,20 ( $p > 0,05$ ) dan nilai statistik 0,079. Hasil perhitungan variabel self esteem menunjukkan nilai statistik 0,081 dan tingkat signifikansi 0,20 ( $p > 0,05$ ). Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 dalam hasil uji kenormalan menunjukkan bahwa data pada faktor self esteem dan social anxiety terdistribusi normal secara konsisten.

Hasil Uji Asumsi (Linearitas)

**Tabel 3 Uji Linearitas**

<i>Social Anxiety</i> dan <i>self-esteem</i>	<u>Linearity</u>
	F
	P

Hasil pengujian menunjukkan bahwa linearitas memiliki signifikansi sebesar 0,702 ( $p > 0,05$ ) dan F hitung sebesar 0,801. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linear antara kecemasan sosial dengan harga diri pada mahasiswa baru perantau Universitas Negeri Padang.

## Hasil Uji Hipotesis

Korelasi momen produk Pearson digunakan dalam uji hipotesis penelitian ini. Temuan penelitian ini mengungkapkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ) dan korelasi Pearson atau  $r$  sebesar -0,812. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dan harga diri memiliki hubungan yang negatif dan substansial pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang.

**Tabel 4 Uji Korelasi**

Hubungan <i>social comparison</i>	$r$	$r^2$	$p$
dan <i>self-esteem</i>	-0,812	0,659	0,000

Data korelasi yang menguji hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri menghasilkan koefisien korelasi, atau  $r$ , sebesar -0,812 dan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Dengan demikian, hipotesis nol,  $H_0$ , ditolak dan hipotesis kerja,  $H_a$ , diterima. Ini membuktikan bahwa variabel X (kecemasan sosial) dan Y (harga diri) memiliki hubungan yang sangat signifikan. Mengingat koefisien korelasinya negatif, harga diri mahasiswa baru menurun seiring meningkatnya kecemasan sosial dan meningkat seiring menurunnya kecemasan sosial. Hasil uji regresi kemudian ditampilkan di kolom R Square ( $r^2$ ), yaitu 0,659. Ini menunjukkan bahwa 65,9% harga diri subjek penelitian dipengaruhi oleh komponen ini.

## PEMBAHASAN

Menurut Santrock (2007), pandangan buruk seseorang terhadap diri sendiri dan kehidupannya merupakan akar penyebab rendahnya harga diri. Orang-orang menghindari risiko, menunjukkan berbagai perilaku buruk, dan mengalami ketidaknyamanan emosional sebagai akibatnya. Orang-orang dengan rasa harga diri yang tinggi lebih mampu mengidentifikasi dan menerima semua perubahan yang mereka alami, dan mereka lebih terdorong untuk melakukan penyesuaian positif. Harga diri yang positif merupakan sesuatu yang diinginkan setiap orang karena dapat membantu orang mengatasi penolakan sosial, kesepian, dan kecemasan, klaim Vaughan dan Hogg (Meinarno & Sarwono, 2018).

Menurut Butler, kecemasan sosial merujuk pada rasa khawatir dan takut yang dialami seseorang ketika berada di tengah-tengah orang lain, menghadapi evaluasi, atau menjadi pusat perhatian (Suryaningrum, 2005). Ketakutan ini muncul dari perasaan bersalah dan persepsi negatif orang lain terhadap mereka dalam lingkungan sosial, yang menjadi salah satu karakteristik kecemasan sosial dan mendorong mereka untuk menghindari situasi sosial yang dianggap menakutkan (Varcarolis, 2013, Rohmah). Sensitivitas sosial yang tinggi membuat

individu dengan kecemasan sosial sering memilih pekerjaan yang berada di bawah kemampuan atau tingkat kecerdasan mereka (Davison et al., 2006).

Hasil penelitian mengenai “Hubungan *Social Anxiety* terhadap *Self Esteem* Mahasiswa Baru Perantau Universitas Negeri Padang” menunjukkan hubungan negatif yang sangat kuat antara kecemasan sosial dan keyakinan diri mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. Artinya, kecemasan sosial terkait dengan penghargaan diri yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial mempengaruhi persepsi siswa baru, terutama dalam konteks sosial. Dalam uji prasyarat, terdapat hasil analisis data yang memenuhi syarat Normalitas dan Linearitas. Uji Normalitas menunjukkan data terdistribusi normal dan Uji Linearitas memiliki hasil yang signifikan dan linear, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan linear antara *social anxiety* dan *self-esteem*. Dari jumlah tersebut memberikan hasil yang menguatkan validitas data yang digunakan untuk analisis korelasi Product Moment. Hasil penelitian Kholiza, dkk (2022) mengatakan bahwa self esteem menjadi penentu utama dalam pembentukan perilaku seseorang, rendahnya self esteem mengakibatkan perasaan takut gagal dalam hubungan sosial. Lebih lanjut Hidayati (2012) memperkuat dengan hasil penelitiannya siswa dengan harga diri tinggi biasanya lebih mampu menjalin interaksi sosial dengan teman, guru, orang lain, dan masyarakat umum. Dalam menghadapi self esteem, social anxiety menjadi salah satu faktor yang dapat mendorong mahasiswa untuk meningkatkan self esteem. Hal itu dikarenakan mahasiswa yang memiliki social anxiety yang rendah akan membuat mereka menjadi semakin percaya diri. Misalnya, siswa baru yang merasa cemas ketika harus beradaptasi atau berinteraksi dengan lingkungan baru cenderung kehilangan rasa percaya diri dan menganggap diri mereka tidak mampu. Selain itu, adanya implikasi dan faktor pendukung terhadap mahasiswa perantau yang biasanya menghadapi masalah adaptasi sosial seperti tekanan akademik, jarak dari keluarga, dan perbedaan budaya. Faktor - faktor ini memiliki potensi untuk meningkatkan kecemasan sosial dan berdampak langsung pada penurunan kepercayaan diri.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial (*social anxiety*) dan tingkat kepercayaan diri (*self-esteem*) pada mahasiswa baru perantau di Universitas Negeri Padang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami mahasiswa, semakin rendah kepercayaan diri mereka, dan sebaliknya. Koefisien korelasi sebesar -0,812 ( $p < 0,01$ ) mengkonfirmasi hubungan yang

kuat antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini juga menyoroti bahwa kecemasan sosial dapat menjadi hambatan dalam proses penyesuaian diri mahasiswa terhadap lingkungan sosial dan psikologis baru, terutama bagi mahasiswa perantau yang menghadapi tantangan adaptasi budaya, lingkungan, serta pola interaksi yang berbeda dari daerah asal mereka.

Penurunan tingkat kepercayaan diri yang disebabkan oleh kecemasan sosial dapat memperburuk kondisi emosional mahasiswa dan mempengaruhi kualitas interaksi sosial mereka, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk merancang intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Intervensi tersebut bisa meliputi program konseling, pelatihan keterampilan sosial, atau dukungan sosial dari teman, keluarga, dan pihak universitas untuk membantu mahasiswa dalam proses adaptasi mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menyajikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai tantangan psikologis yang dihadapi mahasiswa perantau dalam beradaptasi dengan kehidupan kampus, serta menjadi dasar penting untuk pengembangan kebijakan atau program yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka selama masa kuliah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2012). *Psikologi abnormal*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Gui, X. (2010). Social anxiety and its impact on self-esteem. *Psychological Studies*, 8(2), 57–63.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the life span: Issues and interventions*. New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Iskandar, A. (2012). Pengaruh kecemasan sosial terhadap performa akademik mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 45–57.
- Jallaleng, N., Nadir, H., & Lauda, R. (2022). Social anxiety and self-esteem among young adults. *Journal of Psychology and Behavior*, 22(4), 215–223.
- Junttila, N., Laakonen, E., Niemi, K., & Ranta, K. (2011). Modeling the interrelations of adolescent loneliness, social anxiety, and social phobia. *Center for Learning Research, University of Turku*.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (2005). Social anxiety and its impact on adolescents. *Journal of Anxiety*, 23(3), 234–246.
- Marshellena, D., Devinta, N., & Hendrastomo, G. (2015). Kehidupan mahasiswa perantau dan tantangan psikologisnya. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(4), 103–110.

- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem: Research, theory, and practice* (3rd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Murray, C. (2002). Low self-esteem and its impact on social relationships. *Psychological Review*, 39(2), 112–119.
- Prawoto, H. (2010). Kecemasan sosial: Teori dan implikasi dalam kehidupan sosial. *Jurnal Psikologi*, 5(3), 91–104.
- Rahmawati, S., Yusainy, C., & Nurwanti, R. (2014). Selfie: Peranan jenis komentar terhadap hubungan antara kecemasan sosial dan perilaku agresif pelaku selfie. Skripsi (tidak diterbitkan). Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (7th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Steinberg, L. (2002). Self-esteem and psychological well-being in adolescence. *Journal of Adolescent Psychology*, 11(1), 45–59.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaningrum, C. (2005). *Terapi kognitif-tingkah laku untuk mengatasi kecemasan sosial*. Tesis (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Swasti, I., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 40(1).
- Takwin, B. (2021). Self-esteem: A psychological perspective. *Jurnal Psikologi*, 29(2), 76–89.
- Widad, S., & Arjanggal, P. (2021). Self-esteem and its role in social interactions. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 33–48.
- Zahrani, N. (2015). Uji validitas konstruk pada instrumen Self-Esteem Inventory dengan metode confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi*, 1–13. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v5i1.9241>