

The Relationship Between Parenting Styles, Self-Esteem and Peer Support on Anxiety in Grade XI Students of SMAN 5 Mataram

Ni Luh Rani Widyasari^{1*}, Danang Nur Adiwibawa², Sherliyanah², Suci Nirmala²

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Al-Azhar, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia;

²Dosen Fakultas Kedokteran, Universitas Al-Azhar, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia;

Article History

Received : January 15th, 2026

Revised : January 26th, 2026

Accepted : February 05th, 2026

*Corresponding Author: Ni

Luh Rani Widyasari,

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Al-Azhar, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia;

Email:

raniwidyasari03@gmail.com

Abstract: Individuals with high self esteem tend to be more confident and are therefore more capable of effectively coping with various situations, which ultimately reduces the likelihood of social anxiety. Peer support represents a form of affection from peers in the form of attention, assistance, and appreciation, providing both physical and psychological comfort through social interaction. This study aims to determine the relationship between parenting styles, self-esteem, and peer support on anxiety in 11th-grade students at SMAN 5 Mataram. This research utilized an observational analytical design with a cross-sectional method. The sample for this study included 92 students who were chosen through total random sampling. Data was gathered by using questionnaires to assess parenting styles, self-esteem, peer support, and anxiety levels. The analysis of the data was carried out with univariate and bivariate techniques employing the Spearman rank sum test. The findings indicated a notable correlation between authoritarian parenting styles and anxiety among 11th-grade students at SMAN 5 Mataram, with a p-value of 0.049 (p-value <0.05), signifying that H_0 was rejected. There is a connection between self-esteem and anxiety in class XI students of SMAN 5 Mataram with a p-value of 0.005 (p-value <0.05), indicating that H_0 is rejected. Additionally, there is a link between peer support and anxiety among class XI students of SMAN 5 Mataram with a p-value of 0.000 (p-value <0.05), which also means H_0 is rejected. In summary, it can be concluded that there is an association between parenting styles and anxiety, a connection between self-esteem and anxiety, and a relationship between peer support and anxiety.

Keywords: Anxiety, parenting patterns, peer support, self-esteem.

Pendahuluan

Masa remaja menandai peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa, sebagai fase di mana seseorang berkembang secara mental, emosional, sosial, dan fisik. Kecemasan sebagai keadaan emosional yang kompleks yang ditandai dengan rasa takut dan ketegangan fisik, karena individu mengharapkan kemungkinan bahaya, malapetaka, atau peristiwa yang tidak menguntungkan (*American Psychological Association*, 2018). Kecemasan berpotensi mengganggu kesehatan fisik dan kondisi mental seseorang, menyebabkan masalah seperti masalah tidur, masalah pencernaan, kondisi

jantung, dan depresi (Anjani & Nandini, 2023). Berbagai elemen, baik internal maupun eksternal, dapat berkontribusi pada kecemasan pada remaja (Rahmy & Muslimahayati, 2021; Diana *et al.*, 2020). Elemen internal dapat mencakup keyakinan agama, pemikiran negatif, takut gagal, pengalaman sebelumnya, dan pemikiran yang tidak logis. Elemen eksternal dapat melibatkan dukungan sosial yang terbatas (Anjani & Nandini, 2023).

Tingkat gangguan kecemasan sangat tinggi di seluruh dunia dan terus meningkat setiap tahun (WHO, 2022; GBD, 2022). Pada tahun 2019, diperkirakan 301 juta individu di seluruh dunia terkena gangguan kecemasan, yang mencakup

sekitar 4% dari populasi global (WHO, 2022). Angka ini menunjukkan peningkatan lebih dari 55% dibandingkan dengan 195 juta orang yang tercatat pada tahun 1990 (Santomauro *et al.*, 2021). Data dari GBD pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 359 juta orang di seluruh dunia berjuang dengan kecemasan (GBD *Mental Disorders Collaborators*, 2022). WHO menyoroti bahwa perempuan menghadapi kemungkinan yang lebih besar untuk menderita kecemasan dibandingkan laki-laki.

Gangguan kecemasan di kalangan remaja di Indonesia memiliki prevalensi sekitar 65-78%, dengan sekitar 6,5% di Jawa Barat (Penelitian Kesehatan Dasar, 2018). Dinas Kesehatan (Dinkes) Nusa Tenggara Barat (NTB) melaporkan bahwa di Kota Mataram, terdapat 2.836 remaja berusia 15-18 tahun yang menunjukkan kecemasan, menurut hasil abnormal dan borderline dari sistem SIMKESWA NTB hingga Oktober 2024. Secara keseluruhan, sekitar 60.793 individu di NTB telah didiagnosis dengan masalah kesehatan mental, termasuk remaja.

Metode pengasuhan yang ditandai dengan konflik dan praktik ketat yang menolak kompromi dapat menciptakan keinginan kuat akan kebebasan dan kemandirian pada remaja, tetapi tekanan orang tua dapat menyebabkan kecemasan dan depresi (Lamunsari, 2021). Sebuah studi oleh Batiari *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa gaya pengasuhan secara signifikan memengaruhi tingkat kecemasan pada remaja. Ketika orang tua tidak memenuhi kebutuhan anak-anak mereka, hal itu dapat menyebabkan masalah sosial-emosional, seperti kecemasan (Sukatin *et al.*, 2020). Sebaliknya, Isya (2023) menemukan bahwa tidak ada korelasi antara gaya pengasuhan dan kecemasan pada siswa SMP di Indramayu.

Responden dengan *self esteem* tinggi memiliki kepercayaan diri, yang memungkinkan mereka untuk mengelola berbagai situasi secara efektif, yang pada akhirnya mengurangi kemungkinan mengalami kecemasan sosial. *Self esteem* mencakup bagaimana kita memandang nilai diri kita, penilaian yang kita buat tentang diri kita sendiri. Ini mencerminkan perasaan individu terhadap diri mereka sendiri, yang dapat bervariasi dari sangat negatif hingga sangat positif.

Sebuah studi oleh Nur (2024) mengungkapkan hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan kecemasan sosial di kalangan siswa kelas sebelas dan dua belas di SMAN 1 Talamau. Demikian pula, penelitian oleh Roza (2022) menunjukkan hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat kecemasan di kalangan siswa di Universitas Riau. Selain itu, penelitian lain oleh *et al.*, (2024) menemukan korelasi antara dorongan teman sebaya dan tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada siswa kelas sepuluh di SMAN 2 Abiansema.

Berdasarkan informasi yang diberikan, terdapat beberapa variasi dalam temuan yang berkaitan dengan bagaimana gaya pengasuhan, *self esteem*, dan dukungan teman sebaya memengaruhi kecemasan. Tingkat kecemasan di kalangan remaja di Kota Mataram cukup tinggi. Siswa di SMAN 5 Mataram berada pada tahap akhir remaja, suatu tahap dengan kerentanan tinggi terhadap kecemasan karena perkembangan biologis, psikologis, dan sosial. SMAN 5 Mataram dikenal sebagai salah satu sekolah menengah atas favorit di kota Mataram. Sekolah ini memiliki standar akademik tinggi dan persaingan antar siswa yang ketat. Lingkungan akademik yang kompetitif dapat menjadi salah satu faktor pemicu stres dan kecemasan pada siswa, sehingga tepat untuk dijadikan lokasi penelitian. Maka dari itu merupakan acuan peneliti ingin meneliti judul tersebut.

Bahan dan Metode

Waktu dan tempat penelitian

Waktu penelitian pada penelitian ini yaitu bulan November 2025. Tempat dilakukan penelitian ini yaitu di SMAN 5 Mataram. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 5 Mataram yang berjumlah 445 orang. Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus slovin sebanyak 434 orang yang terdiri dari siswa kelas XI SMAN 5 Mataram.

Jenis dan rancangan penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik *observasional* dengan rancangan penelitian kuantitatif yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* merupakan jenis penelitian yang menekankan

waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen, dimana pengukuran variabel dilakukan sekali dalam periode waktu tertentu (Riyanto., 2017).

Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria inklusi terdiri dari: 1) siswa yang bersedia menjadi responden dan mendandatangani informed consent; 2) siswa yang tinggal dengan orang tua/wali; 3) siswa dapat membaca dan memahami isi kuisioner. Sedangkan, kriteria eksklusi terdiri dari 1) siswa yang sedang mengikuti lomba atau kejuaraan; 2) siswa yang sedang menjalani terapi psikologis atau psikiatri, baik dengan obat-obatan maupun terapi perilaku; 3) siswa pindahan yang belum menempuh masa studi minimal 6 bulan di SMAN 5 Mataram; 4) siswa yang mengalami peristiwa besar (trauma) dalam 1 bulan terakhir, seperti kehilangan orang tua, bencana, atau kekerasan; 5) siswa yang tidak kooperatif.

Analisis data

Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan aplikasi komputer, khususnya *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan atau menunjukkan informasi yang dikumpulkan sebagaimana adanya, tanpa bertujuan untuk membuat kesimpulan menyeluruh yang berkaitan dengan publik atau generalisasi (Masturoh & Anggita T., 2018). Analisis bivariat digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel melalui uji statistik *Spearman Rank*. Temuan dari analisis data ditampilkan dalam format tabel.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik sampel

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 5 Mataram berjumlah 92 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil analisis univariat

Karakteristik sampel menurut usia dari data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa 52,2% peserta berusia 16 tahun, sedangkan 48,8% diidentifikasi sebagai laki-laki. Karakteristik sampel menurut jenis kelamin dari data yang dikumpulkan mengungkapkan bahwa

50,0% peserta adalah laki-laki dan 50,0% adalah perempuan (Tabel 1).

Table 1. Analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
16	48	52.2
17	44	47.8
Jenis kelamin		
Laki-laki	46	50.0
Perempuan	46	50.0
Pola asuh orang tua		
Otoriter	84	91.3
Otoritatif	5	5.4
Permisif	3	3.3
Self esteem		
Rendah	24	26.3
Sedang	44	48.4
Tinggi	24	25.3
Dukungan teman sebaya		
Rendah	24	25.3
Sedang	27	30.5
Tinggi	41	44.2
Kecemasan		
Sangat Berat	37	40.0
Berat	22	23.2
Sedang	15	16.8
Ringan	4	4.2
Normal	14	15.8
Total	92	100

Sumber: *Data Primer* (2025)

Karakteristik sampel berdasarkan pendekatan pengasuhan: 91,3% peserta diklasifikasikan sebagai otoriter, 5,4% dianggap berwibawa, dan 3,3% dikategorikan sebagai permisif (Tabel 1). Karakteristik sampel berdasarkan *self esteem*: 26,3% menunjukkan kategori rendah, 48,4% kategori sedang, dan 26,3% kategori tinggi. Karakteristik sampel terkait dukungan teman sebaya: 26,1% kategori rendah, 29,3% kategori sedang, dan 44,2% kategori tinggi. Data yang diperoleh dari 92 peserta menunjukkan bahwa 40,0% mengalami kecemasan sangat parah, 23,2% mengalami kecemasan parah, 16,8% memiliki kecemasan sedang, 4,2% hidup dengan kecemasan ringan, dan 15,8% mencatat tingkat kecemasan normal.

Analisis bivariat

Hubungan pola asuh orang tua dengan kecemasan

Menurut analisis bivariat yang dilakukan pada sampel 92 individu, jumlah data terbesar mengenai hubungan antara Gaya Pengasuhan dan Kecemasan ditemukan pada gaya pengasuhan otoriter, yang menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Di antara responden, 21,7% mengalami kecemasan tinggi

dengan pengasuhan otoriter, sementara 15,2% mengalami kecemasan sedang, 4,3% mengalami kecemasan ringan, dan 15,2% lainnya melaporkan tingkat kecemasan normal. Sebaliknya, mereka yang memiliki pola asuh *authoritative* menunjukkan bahwa 3,3% mengalami kecemasan sangat tinggi, 1,1% mengalami kecemasan berat, dan pola asuh *otoritatif* 1,1% menunjukkan tingkat kecemasan sedang.

Table 2. Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kecemasan

Kecemasan	Pola Asuh Orang Tua								<i>P Value</i> r ^s	
	Otoriter		Otoritatif		Permisif		Jumlah			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Sangat Berat	32	38.2	3	3.3	2	2.2	37	40.2	0.049	.073
Berat	20	21.7	1	1.1	1	1.1	22	23.9		
Sedang	14	15.2	1	1.1	0	0	15	16.3		
Ringan	4	4.3	0	0	0	0	4	4.3		
Normal	14	15.2	0	0	0	0	14	15.2		
Total							92	100		

Sumber: Data Primer (2025)

Individu yang menunjukkan kecenderungan pola pengasuhan permisif mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi; 2,2% dari individu ini menghadapi kecemasan parah, sementara 1,1% juga menunjukkan gejala yang terkait dengan gaya pengasuhan permisif. Uji Spearman Rank menghasilkan *p-value* = 0,049 (nilai *p* <0,05), menunjukkan bahwa hipotesis nol tidak diterima. Hasil ini mengungkapkan hubungan yang signifikan antara gaya pengasuhan otoriter dan kecemasan pada siswa kelas sebelas di SMAN 5 Mataram.

Hubungan self esteem dengan kecemasan

Hasil analisis bivariat yang melibatkan 92 partisipan menunjukkan bahwa proporsi terbesar individu dengan *self esteem* rendah dan tingkat kecemasan yang sangat parah adalah 5,4% yang memiliki *self esteem* rendah bersamaan dengan kecemasan parah, diikuti oleh 2,2% dengan *self esteem* rendah dan kecemasan sedang, kemudian 2,2% dengan *self esteem* rendah dan kecemasan ringan, dan 0% dengan *self esteem* rendah bersamaan dengan tingkat kecemasan normal.

Table 3. Hubungan *Self esteem* dengan Kecemasan

Kecemasan	Self esteem								P Value	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Jumlah		r ^s	
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Sangat Berat	15	16.3	14	15.2	8	8.7	37	40.2	0.005	.265
Berat	5	5.4	11	12.0	6	6.5	22	23.9		
Sedang	2	2.2	11	12.0	2	2.2	15	16.3		
Ringan	2	2.2	2	1.1	0	0	4	4.3		
Normal	0	0	6	6.5	8	8.7	14	15.2		
Total							92	100		

Sumber: Data Primer (2025)

Responden yang memiliki *self esteem*, 15,2% mengalami kecemasan yang sangat berat, sementara 12,0% memiliki *self esteem* yang dikombinasikan dengan kecemasan berat, 12,0%

lainnya memiliki *self esteem* dengan kecemasan ringan, 1,1% melaporkan *self esteem* dengan kecemasan ringan, dan 6,5% memiliki *self esteem* dengan tingkat kecemasan normal.

Responden yang *self esteem* tinggi dengan tingkat kecemasan sangat berat sebanyak 8.7%, *self esteem* tinggi dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 6.5%, *self esteem* tinggi dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 2.2%, *self esteem* tinggi dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 0%, *self esteem* tinggi dengan tingkat kecemasan normal sebanyak 8.7%. Hasil analisis *Spearman Rank* didapatkan *p-value* 0,005 (*p-value* < 0,05) artinya ada hubungan *Self esteem* dengan kecemasan pada siswa kelas XI SMAN 5 Mataram.

Hubungan dukungan teman sebaya dengan kecemasan

Hasil analisis bivariat yang melibatkan 92 partisipan menunjukkan bahwa data responden teratas untuk analisis dukungan teman sebaya dan kecemasan terkait dengan dukungan teman sebaya yang rendah disertai kecemasan yang sangat parah. Data menunjukkan bahwa 3,3% responden mengalami dukungan teman sebaya yang rendah bersamaan dengan kecemasan parah, 2,2% mengalami dukungan teman sebaya yang rendah dengan kecemasan sedang, 6,5% menghadapi *self esteem* rendah dengan kecemasan ringan, dan 0% melaporkan dukungan teman sebaya yang rendah dengan kecemasan normal.

Table 4. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kecemasan

Kecemasan	Dukungan Teman Sebaya								<i>P Value</i>	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Jumlah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	r ^s	
Sangat Berat	15	16.3	15	16.3	7	7.6	37	40.2	.000	.453
Berat	3	3.3	8	8.7	11	12	22	23.9		
Sedang	6	6.5	1	1.1	8	8.7	15	16.3		
Ringan	0	0	2	2.2	2	2.2	4	4.3		
Normal	0	0	1	1.1	13	14.1	14	15.2		
Total							92	100		

Sumber: *Data Primer (2022)*

Responden yang dukungan teman sebaya sedang dengan tingkat kecemasan sangat berat sebesar 16.3%, dukungan teman sebaya sedang dengan tingkat kecemasan berat sebesar 8.7%, dukungan teman sebaya sedang dengan tingkat kecemasan sedang sebesar 1.1%, dukungan teman sebaya sedang dengan tingkat kecemasan ringan sebesar 2.2%, dan dukungan teman sebaya sedang dengan tingkat kecemasan normal sebesar 1.1%. Responden yang dukungan teman sebaya tinggi dengan tingkat kecemasan sangat berat sebesar 7.6%, dukungan teman sebaya tinggi dengan tingkat kecemasan berat sebesar 12%, dukungan teman sebaya tinggi dengan tingkat kecemasan sedang sebesar 8.7%, dukungan teman sebaya tinggi dengan tingkat kecemasan ringan sebesar 2.2%, dukungan teman sebaya tinggi dengan tingkat kecemasan normal sebesar 14.1%. Hasil analisis yang menggunakan *Spearman Rank* didapatkan *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05) yang artinya Ho ditolak, hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan dukungan teman sebaya dengan

kecemasan pada siswa kelas XI SMAN 5 Mataram.

Pembahasan

Hasil analisis bivariat anatara pola asuh orang tua dengan kecemasan pada responden didapatkan hasil kriteria pola asuh otoriter dengan tingkat kecemasan sangat berat. Dengan *p-value* 0,049 (*p-value* < 0,05) yang artinya Ho ditolak, hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Asuh otoriter dengan kecemasan pada siswa kelas XI SMAN 5 Mataram. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi pola asuh otoriter maka semakin tinggi kecemasan sosial dewasa awal (Khatimah, 2025)

Tingkat kecemasan sosial yang tinggi dapat menyebabkan efek buruk bagi individu, yang mungkin termasuk reaksi fisik seperti detak jantung cepat, berkeringat, dan gemetar, serta masalah kesehatan mental seperti penurunan *self esteem*, mudah tersinggung, kesulitan dalam menjalin pertemanan, dan perasaan kehilangan arah (Yudianfi, 2022). Faktor sosial yang

signifikan yang memengaruhi hal ini adalah pola pengasuhan otoriter, yang ditandai dengan kontrol ketat, aturan kaku, dan sedikit kesempatan untuk berkomunikasi. Hal ini sesuai dengan temuan dari Chen *et al.*, (2024), yang menunjukkan bahwa pola pengasuhan otoriter sangat berkontribusi pada kecenderungan untuk menarik diri secara sosial pada orang dewasa muda. Selain itu, penelitian oleh Louw & Rahmatulloh (2024) menunjukkan bahwa gaya pengasuhan otoriter yang lebih ketat berkorelasi dengan kecemasan sosial yang lebih besar pada individu.

Faktor-faktor seperti trauma dan konflik yang berkontribusi pada kecemasan sosial menunjukkan bahwa anak-anak mungkin mengalami kecemasan dan kurangnya rasa aman di rumah tangga yang penuh dengan perselisihan, miskomunikasi, orang tua yang terlalu mengontrol, perilaku lalai, atau ketidakpedulian terhadap mereka (Riadi, 2021). Pemahaman tentang trauma dan konflik berkaitan erat dengan konsep pengasuhan otoriter, yaitu gaya pengasuhan yang menuntut kepatuhan mutlak dari anak-anak terhadap semua peraturan dan perintah orang tua, tanpa memberi ruang bagi anak-anak untuk bertanya atau berbagi pandangan mereka. Selain itu, orang tua seringkali menggunakan hukuman ketika anak-anak gagal mengikuti arahan.

Pengasuhan otoriter, yang mencakup peraturan ketat, menuntut kepatuhan tanpa kesempatan untuk berdialog, dan koneksi emosional yang rendah, secara teratur dikaitkan dengan peningkatan kecemasan sosial dan psikologis pada remaja. Studi menunjukkan bahwa pendekatan pengasuhan otoriter yang lebih keras menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan pada remaja, termasuk kecemasan sosial dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial (Areva, 2025; Louw *et al.*, 2024). Hasil ini mendukung gagasan bahwa pengasuhan yang tidak responsif secara emosional berdampak buruk pada perkembangan psikologis remaja, berkontribusi pada masalah seperti kecemasan sosial dan stres (Areva, 2025; Louw *et al.*, 2024).

Pola pengasuhan otoriter, yang ditandai dengan kontrol yang signifikan, kurangnya kehangatan emosional, dan harapan untuk mematuhi aturan tanpa kesempatan untuk berdiskusi atau mendapatkan bantuan, dapat menyebabkan peningkatan kecemasan di

kalangan remaja melalui proses psikologis dan emosional yang rumit. (Areva, 2025; Louw *et al.*, 2024) Dari perspektif psikologis, remaja yang dibesarkan di rumah tangga otoriter sering kali menyerap penilaian negatif, menghadapi kritik keras, dan takut akan hukuman. Dinamika ini dapat memperkuat perasaan ancaman sosial dan memicu respons stres yang berkelanjutan, yang meliputi peningkatan kesadaran akan evaluasi orang lain dan kekhawatiran berlebihan tentang kegagalan atau kesalahan (Areva, 2025; Louw *et al.*, 2024).

Penelitian mendukung hubungan antara pola pengasuhan otoriter dan peningkatan tingkat kecemasan sosial dan psikologis pada remaja, menunjukkan bahwa praktik otoriter yang lebih ketat berkorelasi dengan gejala kecemasan yang dilaporkan lebih besar. Selain itu, pola pengasuhan otoriter sering menghambat pertumbuhan otonomi, pemecahan masalah yang efektif, dan keterampilan pengaturan emosi karena remaja kurang memiliki kesempatan untuk membuat pilihan independen atau menerima dukungan emosional dari orang tua mereka, yang sangat penting untuk membangun kepercayaan diri. Kesenjangan ini dapat mengurangi ketahanan mereka terhadap stres dan pengawasan sosial, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat kecemasan.

Secara teoritis, ketidakresponsifan emosional yang menjadi ciri pola pengasuhan otoriter juga memengaruhi kemampuan remaja untuk menciptakan hubungan yang aman dan mendapatkan dukungan sosial yang efektif, yang keduanya sangat penting untuk mengurangi stres psikologis. Tanpa dukungan ini, reaksi terhadap skenario yang penuh tekanan menjadi lebih parah dan berlangsung lebih lama, sehingga berkontribusi pada perkembangan kecemasan, yang ditandai dengan memandang situasi sebagai ancaman, mengaktifkan respons stres kognitif-emosional, dan memperintensifkan gejala internal seperti kekhawatiran dan kecemasan sosial (Areva, 2025; Louw *et al.*, 2024).

Uji Spearman Rank menghasilkan nilai p sebesar 0,005 (nilai $p < 0,05$), yang menyebabkan penolakan H_0 . Temuan ini menunjukkan korelasi negatif antara *self esteem* dan kecemasan di kalangan siswa kelas 11 di SMAN 5 Mataram. Hal ini sejalan dengan penelitian Banu (2025), yang menyimpulkan bahwa *self esteem* yang tinggi dapat memengaruhi dan mengurangi

tingkat kecemasan atlet selama pertandingan atau kompetisi. *Self esteem* yang tinggi dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, sedangkan *self esteem* yang rendah dapat meningkatkan kecemasan, terutama di kalangan atlet pelajar yang masih dalam tahap perkembangan psikologis.

Kecemasan yang disebabkan oleh faktor intrinsik meliputi: performa yang tidak memadai karena takut gagal, sifat yang secara alami mudah cemas, dan pengalaman kompetisi yang terbatas. Sebaliknya, kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik meliputi: pesaing, penonton, rekan sejawat, administrator, lokasi kompetisi, fasilitas, peralatan, serta tekanan dari pelatih dan keluarga (Martadial, 2024).

Self esteem dapat dilihat sebagai penilaian yang dapat bersifat positif atau negatif terhadap *self esteem*. Hal ini sangat penting dalam memengaruhi kepercayaan diri atlet pelajar. *Self esteem* terdiri dari empat komponen utama: Kekuatan, yang mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola tindakan mereka sendiri dan tindakan orang lain. Kebermaknaan bergantung pada seberapa besar seseorang merasa mampu diterima oleh teman sebaya. Kebajikan berkaitan dengan kepatuhan terhadap standar masyarakat, yang memungkinkan penerimaan yang lebih baik oleh masyarakat. Terakhir, Kemampuan (kompetensi) mencerminkan upaya untuk mencapai prestasi yang bermakna (Solichatun *et al.*, 2022).

Indikator *self esteem* rendah dapat diamati ketika individu kesulitan untuk mempercayai, mencintai, menghargai, atau menghormati diri mereka sendiri; *self esteem* berfungsi sebagai sarana evaluasi dan pengakuan diri (Sandha *et al.*, 2012). Seseorang dengan *self esteem* rendah biasanya memiliki perspektif negatif tentang diri mereka sendiri. Menurut Maslow, individu dengan *self esteem* rendah mungkin menunjukkan ciri-ciri seperti kurangnya gairah hidup, pesimisme, citra diri yang buruk, kritik diri, dan *self esteem* rendah, di antara ciri-ciri lainnya (Engel, 2021). *Self esteem* memengaruhi berbagai bidang kehidupan remaja, termasuk interaksi, prestasi, dan perilaku yang diamati. Hal ini berkaitan dengan kesehatan emosional, interaksi sosial, prestasi akademik, pengambilan keputusan, pembentukan identitas, kesejahteraan fisik, dan manajemen stres. Analisis oleh

Maharani *et al.*, (2025) menunjukkan adanya hubungan antara *self esteem* dan tingkat kecemasan pada siswa sekolah menengah.

Masalah *self esteem* rendah pada remaja melampaui sekadar masalah psikologis; hal ini terkait dengan aspek kognitif dan emosional yang memicu kecemasan. *Self esteem* mencerminkan bagaimana individu menilai nilai, kemampuan, dan penerimaan diri mereka. Ketika penilaian diri ini negatif, remaja cenderung menafsirkan pertemuan sosial dan kegagalan dengan cara yang bias, yang menyebabkan mereka takut akan kritik atau penilaian negatif dari orang lain, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan peningkatan kecemasan. Studi longitudinal terbaru mengungkapkan korelasi negatif antara *self esteem* rendah dan munculnya gejala kecemasan pada remaja, menunjukkan bahwa *self esteem* rendah dapat memprediksi peningkatan kecemasan seiring bertambahnya usia. Hubungan ini dapat dipahami melalui keterkaitan antara *self esteem*, strategi mengatasi masalah yang tidak membantu, dan peningkatan respons stres.

Remaja dengan *self esteem* rendah lebih cenderung mengadopsi mekanisme mengatasi masalah yang tidak efektif dan negatif ketika menghadapi tantangan sosial, yang berkontribusi pada peningkatan gejala kecemasan dan mengurangi kemampuan mereka untuk mengelola gejolak emosi. Selain itu, *self esteem* rendah sering berkorelasi dengan citra diri negatif, rasa tidak aman sosial, dan kecenderungan untuk membandingkan diri mereka secara negatif dengan orang lain, sehingga memperkuat pola pikir cemas dalam penilaian sosial. Studi lain yang menggunakan model lintas waktu menyoroti hubungan yang saling memperkuat antara *self esteem* rendah dan kecemasan, menunjukkan bahwa setiap aspek meningkatkan risiko bagi aspek lainnya, menggambarkan keterkaitannya dalam lanskap psikologis remaja (Andi, 2021).

Menurut temuan dari analisis Spearman Rank, nilai p sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) dihitung, yang menandakan penolakan H_0 . Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dan kecemasan di kalangan siswa kelas 11 di SMAN 5 Mataram. Hal ini sejalan dengan penelitian Pertiwi (2023), yang menunjukkan adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dan

tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada siswa kelas 10 di SMA Negeri 2 Abiansemal Badung, Bali (Intan Pertiwi, 2023).

Lingkungan sosial di luar rumah merupakan faktor yang memengaruhi orang, termasuk remaja (Hanifah, 2019). Pada remaja, interaksi sosial yang buruk, seperti perselisihan antar teman di sekolah, dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan depresi (Abdullah, 2019). Mekanisme koping adalah strategi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan, stres, dan depresi dengan memberdayakan diri sendiri. Koping dapat dikenali melalui manifestasinya, yang dinilai melalui berbagai dimensi termasuk aspek fisiologis dan psikologis. Strategi mengatasi masalah yang efektif menghasilkan reaksi adaptif, sedangkan strategi mengatasi masalah yang tidak efektif menghasilkan reaksi maladaptif (Sumoked, Wowiling, & Rompas, 2019).

Dukungan teman sebaya memiliki efek yang bermanfaat bagi remaja, menawarkan bantuan fisik dan mental, serta membantu individu merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai dalam sebuah kelompok (Saputro & Sugiarti, 2021). Remaja yang mengembangkan hubungan positif dengan teman sebaya mereka lebih mampu berkembang. Semakin sedikit dukungan teman sebaya yang diterima seorang remaja, semakin intens kecemasan yang mereka alami. Sebaliknya, dukungan teman sebaya yang lebih besar dikaitkan dengan penurunan tingkat kecemasan (Asran & Djamhoer, 2021).

Dukungan teman sebaya yang terbatas di kalangan remaja memiliki efek signifikan pada perkembangan kecemasan, melibatkan proses sosial dan psikologis, serta meningkatkan reaksi stres. Secara teori, dukungan teman sebaya bertindak sebagai faktor pelindung yang mengurangi reaksi terhadap tekanan sehari-hari seperti tuntutan sekolah, konflik dengan orang lain, dan penilaian sosial. Kurangnya dukungan ini berarti remaja kehilangan alat penting untuk menavigasi dan mengelola situasi emosional yang penuh tekanan, yang menyebabkan kecemasan yang meningkat dan berkelanjutan.

Teori penyangga sosial menunjukkan bahwa memiliki hubungan sosial yang konsisten dan mendukung dapat sangat menurunkan respons stres tubuh dengan mengurangi aktivasi sistem otak yang terkait dengan kecemasan, yang meliputi sumbu HPA (hipotalamus-hipofisis-

adrenal) dan reaksi ancaman amigdala. Sebaliknya, dukungan sosial yang tidak memadai meningkatkan persepsi bahaya karena kurangnya dukungan emosional dan perasaan aman (teori penyangga sosial). Studi kuantitatif terbaru menunjukkan bahwa remaja yang menerima dukungan teman sebaya minimal seringkali menunjukkan kesehatan mental yang lebih buruk, yang tercermin dalam tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada teman sebaya mereka yang menikmati dukungan yang cukup. Korelasi ini sejalan dengan temuan bahwa dukungan teman sebaya yang rendah berbanding terbalik dengan kesehatan psikologis dan mental remaja secara keseluruhan. Selama tahap perkembangan remaja, koneksi sosial di luar keluarga, terutama dengan teman sebaya, sangat penting. Oleh karena itu, kurangnya dukungan emosional dan sosial meningkatkan kemungkinan mengalami kecemasan karena remaja seringkali kekurangan mekanisme penanggulangan seperti keterikatan yang kuat, pengakuan emosi mereka, dan strategi efektif untuk menangani masalah interpersonal (Asran & Djamhoer, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kesimpulan dari hubungan antara Pola Asuh Orang Tua, *Self esteem* dan Dukungan Teman Sebaya dengan Kecemasan pada siswa kelas XI SMAN 5 Mataram dapat ditarik kesimpulan nilai Karakteristik pada pola asuh orang tua pada siswa kelas XI SMAN 5 Mataram sebesar 40.0%, 23.2% dengan kecemasan berat, 16.8 dengan kecemasan sedang, 4.2% dengan kecemasan ringan dan 15.8% dengan tingkat kecemasan yang normal. Nilai Karakteristik pada pola asuh orang tua pada siswa kelas XI SMAN 5 Mataram didapatkan Otoriter sebanyak 91.3%, Otoritatif sebanyak 5.4% dan permisif sebanyak 3.3%. Nilai Karakteristik pada *Self esteem* pada siswa kelas XI SMAN 5 Mataram didapatkan *self esteem* rendah sebanyak 26.3% dan *self esteem* sedang sebanyak 48.4%, dan *self esteem* tinggi sebanyak 26.3%. Nilai Karakteristik pada dukungan teman sebaya kategori tinggi sebanyak 26.1%, kategori sedang sebanyak 29.3%, dan kategori rendah sebanyak 44.6%. Terdapat Hubungan yang signifikan antara Pola Asuh otoriter dengan kecemasan pada siswa kelas XI SMAN 5 Mataram. Terdapat Hubungan antara

Self esteem dengan kecemasan pada siswa kelas XI SMAN 5 Mataram. Terdapat Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan pada siswa kelas XI SMAN 5 Mataram.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada Program Studi Pendidikan Kedokteran, Universitas Islam Al Azhar yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan artikel ini.

Referensi

- Abdullah, A. (2019). Perkembangan sosio-emosional pada masa remaja. *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, 7(2), 417–429. <https://doi.org/10.24252/ip.v8i2.12411>
- American Psychological Association. (2018). Anxiety disorders. American Psychiatric Publishing.
- Anjani, R., & Nandini, R. (2023). Faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan kecemasan pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 12(2), 85–94.
- Asran, E. A., & Djamhoer, T. D. (2021). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Tingkat Depresi pada Korban Perundungan. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v1i1.77>
- Banu, M. A. F., Dinangsit, D., & Fauzi, R. A. (2025). Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkat Kecemasan Atlet Renang Ekstrakurikuler Sdn Parakanmuncang II. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 628–638. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i2.26541>
- Batiari, N. P., Putra, I. G. N., & Lestari, N. M. (2022). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 215–223.
- Chen, J., Fu, Y., & Zhou, X. (2024). Co-parenting Pathways from Grandparents' Psychological Control to Parents' Depressive Symptoms. *Applied Research in Quality of Life*, 1–22. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-024-10403-z>
- Diana, P., Marethi, I., & Pamungkas, A. S. (2020). Kemampuan pemahaman konsep matematis siswa: ditinjau dari kategori kecemasan matematik. *SJME (Supremum Journal of Mathematics Education)*, 4(1), 24–32. 10.35706/sjme.v4i1.2033
- Dinas Kesehatan (Dinkes) NTB. (2024). Data Skrining SIMKESWA dan Gejala Fisiologis Kecemasan.
- Engel, J. D. (2021). *Model logo konseling untuk memperbaiki low spiritual self-esteem*. Kanisius
- GBD Mental Disorders Collaborators. (2022). Global burden of 204 countries and territories, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021.
- Isya, N. (2023). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat kecemasan siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Keperawatan Anak*, 4(2), 65–72. <https://doi.org/10.35134/jpti.v9i2.120>
- Kholifah, N. (2016). Peran teman sebaya dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 3(2), 60–68. <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/322620561.pdf>
- King, L. A. (2010). *The science of psychology: An appreciative view (2nd ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Lamunsari, M. (2021). *Hubungan Pola Asuh Orang tua dengan Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 2 Kecamatan Labuan Kabupaten Donggala Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Universitas Widya Nusantara).
- Louw, N. N., & Rahmatulloh, A. R. (2024). Orang Tua vs Anak: Kajian Pola Asuh Otoriter Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.26486/intensi.v2i1.3835>
- Maharani, V., Nurhasanah, N., Nuralita, N. S., & Suryani, D. (2025). Fungsi Keluarga Dan Self-Esteem Berhubungan Dengan Simtom Kecemasan Pada Siswa SMA Tingkat Akhir. *JURNAL PANDU HUSADA*, 6(4), 37–49. <https://doi.org/10.30596/jph.v6i4.23529>

- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PPSDM Kesehatan.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Instrumen penelitian*.
- Pande, N. L. P. I. P., Wulandari, N. P. D., & Wijaya, I. P. A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Abiansemal: The Correlation Between Peer Support on The Levels of Anxiety, Stress, and Depression on the Ten Grade Students at Senior High School 2 Abiansemal. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.48>
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35-44. 10.30631/demos.v1i1.1017
- Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712. 10.1016/S0140-6736(21)02143-7
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59-72.
- Solichatun, Z., & Dwityanto, A. (2024). *Hubungan Self Esteem dan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis perkembangan emosi anak usia dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77-90. 10.14421/jga.2020.52-05
- Sumoked, A., Wowiling, F., & Rompas, S. (2019). Hubungan mekanisme koping dengan kecemasan pada mahasiswa semester III program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran yang akan mengikuti praktek klinik keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1): 1-7.
- World Health Organization (WHO). (2022). World mental health report: Transforming mental health for all.
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan sosial remaja di desa selur ngrayun ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1). <https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.421>