GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585
DOI: 1033627

Hubungan Self-Efficacy, Self-Esteem, Social Support dengan Anxiety pada Remaja: Systematic Literature Review

Self-Efficacy, Self-Esteem, Social Support, and Anxiety in Adolescents: A Systematic Literature Review

Rofifah Surwandari[1], Muhammad Nur Wangid[2]
Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmui Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Kota Yogyakarta, Indonesia
Email: rofifahsurwandari.2023@student.uny.ac.id

Abstrak: *Kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum pada remaja dan berkaitan dengan faktor internal maupun eksternal. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan* self-efficacy, self-esteem, *dan* social support *dengan* anxiety *pada remaja berdasarkan penelitian terdahulu. Metode yang digunakan adalah* systematic literature review *(SLR) dengan pedoman PRISMA 2020 dan sintesis naratif. Penelusuran dilakukan melalui Google Scholar, GARUDA, dan SINTA untuk artikel jurnal Indonesia terbitan 2021–2026. Dari sekitar 1.450 hasil penelusuran awal, 20 artikel dimasukkan dalam sintesis akhir. Hasil menunjukkan kecenderungan hubungan negatif antara ketiga variabel dan kecemasan:* self-efficacy *pada kecemasan akademik, kecemasan ujian, dan kecemasan berbicara di depan umum;* self-esteem *pada kecemasan sosial; serta* social support *pada kecemasan akademik. Kekuatan hubungan berbeda menurut jenis kecemasan, karakteristik responden, dan sumber dukungan. Penelitian yang menguji ketiga variabel secara bersamaan masih terbatas.*
Kata Kunci: self-efficacy; self-esteem; social support; anxiety; *remaja*

Abstract: *Anxiety is a common psychological problem among adolescents and is linked to both internal and external factors. This study aimed to analyze the relationship of self-efficacy, self-esteem, and social support with anxiety in adolescents based on previous research. A systematic literature review (SLR) was conducted following the PRISMA 2020 guideline with narrative synthesis. Indonesian journal articles published in 2021–2026 were searched through Google Scholar, GARUDA, and SINTA. Of approximately 1,450 records identified, 20 articles were included in the final synthesis. The findings showed a tendency toward negative relationships between the three variables and anxiety: self-efficacy with academic anxiety, test anxiety, and public speaking anxiety; self-esteem with social anxiety; and social support with academic anxiety. The strength of the relationships varied by type of anxiety, respondent characteristics, and source of support. Studies testing all three variables simultaneously remain limited.*
Keywords: *self-efficacy; self-esteem; social support; anxiety; adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, emosional, dan sosial yang berlangsung bersamaan dengan meningkatnya tuntutan keluarga, sekolah, dan

pergaulan. Ketika kemampuan menghadapi tuntutan itu belum memadai, remaja rentan mengalami kecemasan (*anxiety*), yaitu respons emosional berupa rasa khawatir, takut, dan tegang terhadap kondisi yang dianggap mengancam. Kecemasan pada remaja muncul sebagai kecemasan sosial, akademik, menghadapi ujian, dan berbicara di depan umum (Anggawira et al., 2022; Kartika & Aviani, 2023; Maistika & Murti, 2023; Maryam & Sovitriana, 2023), serta dapat mengganggu aktivitas harian, hubungan sosial, dan konsentrasi belajar.

Salah satu faktor internal yang berkaitan dengan kecemasan adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk mencapai hasil yang diharapkan (Bandura, 1997). Hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan ditemukan pada kecemasan akademik siswa SMA selama pandemi COVID-19 (Sari & Khoirunnisa, 2022), kecemasan berbicara di depan umum (Maistika & Murti, 2023), kecemasan menghadapi UTBK SNBT dengan korelasi -0,327 (Daony et al., 2024), dan kecemasan menghadapi ujian pada 251 siswa SMP (Aini et al., 2024).

Self-esteem, yaitu evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya (Rosenberg, 1965), juga berperan, terutama pada kecemasan sosial. Pada 53 siswa SMA Negeri 1 Talamau berstatus sosial ekonomi rendah, *self-esteem* berkorelasi negatif signifikan dengan *social anxiety* (r = -0,718; Anggawira et al., 2022), dan hubungan langsung serupa dikaji pada siswa SMA lain (Dwianda et al., 2026).

Faktor eksternal yang tidak kalah penting adalah *social support*, yaitu dukungan yang dipersepsikan dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya (Zimet et al., 1988). Dukungan teman sebaya bersama efikasi diri berhubungan signifikan dengan kecemasan menghadapi ujian (Maryam & Sovitriana, 2023), dan dukungan sosial berhubungan negatif dengan kecemasan akademik (p = 0,016; Kartika & Aviani, 2023) serta kecemasan belajar pascapandemi (Harmanda et al., 2024).

Namun, bukti tersebut tersebar pada berbagai bentuk kecemasan, karakteristik responden, dan konteks penelitian, sedangkan kajian yang menguji ketiga variabel sekaligus masih terbatas, salah satunya pada siswa SMA di Kota Malang (Najich et al., 2024b). Kajian ini menggunakan *systematic literature review* (SLR) berpedoman pada PRISMA 2020 (Page et al., 2021) untuk menjawab lima pertanyaan: bagaimana hubungan *self-efficacy*, *self-esteem*, dan *social support* dengan *anxiety* pada remaja, bagaimana keterkaitan ketiganya secara bersama-sama, dan faktor apa yang memengaruhi hubungan tersebut. Tujuannya adalah mengintegrasikan temuan penelitian Indonesia serta mengidentifikasi kesenjangan penelitian dan arah penelitian selanjutnya. Secara teoretis, kajian ini memperkaya psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan. Secara praktis, hasilnya menjadi bahan pertimbangan bagi remaja, orang tua, guru, konselor, dan peneliti.

METODE

Penelitian ini merupakan *systematic literature review* (SLR) dengan pedoman PRISMA 2020 (Page et al., 2021) agar proses pencarian dan seleksi literatur transparan, terstruktur, dan dapat dipertanggungjawabkan. Hasil dibandingkan melalui sintesis naratif (*narrative synthesis*) berdasarkan variabel *self-efficacy*, *self-esteem*, *social support*, dan *anxiety* pada remaja.

Sumber data berupa artikel jurnal nasional Indonesia yang ditelusuri melalui Google Scholar sebagai sumber utama, kemudian diverifikasi melalui GARUDA, SINTA, dan laman resmi jurnal untuk memeriksa keaslian artikel, identitas penulis, tahun terbit, DOI, dan isi penelitian. Scopus tidak dijadikan batasan inklusi; jurnal Indonesia yang ditemukan melalui Google Scholar digunakan sepanjang memenuhi kriteria kualitas dan relevansi. Penelusuran memakai kata kunci berbahasa Indonesia dan Inggris, yaitu *self-efficacy*, efikasi diri, dan keyakinan diri; *self-esteem*, harga diri, dan penghargaan diri; *social support*, dukungan sosial, dukungan teman sebaya, dan dukungan keluarga; serta *anxiety*, kecemasan,

kecemasan sosial, dan kecemasan akademik. Kata kunci digabung menjadi lima kombinasi *Boolean* (Tabel 1).

Tabel 1. Kombinasi *Boolean* Penelusuran

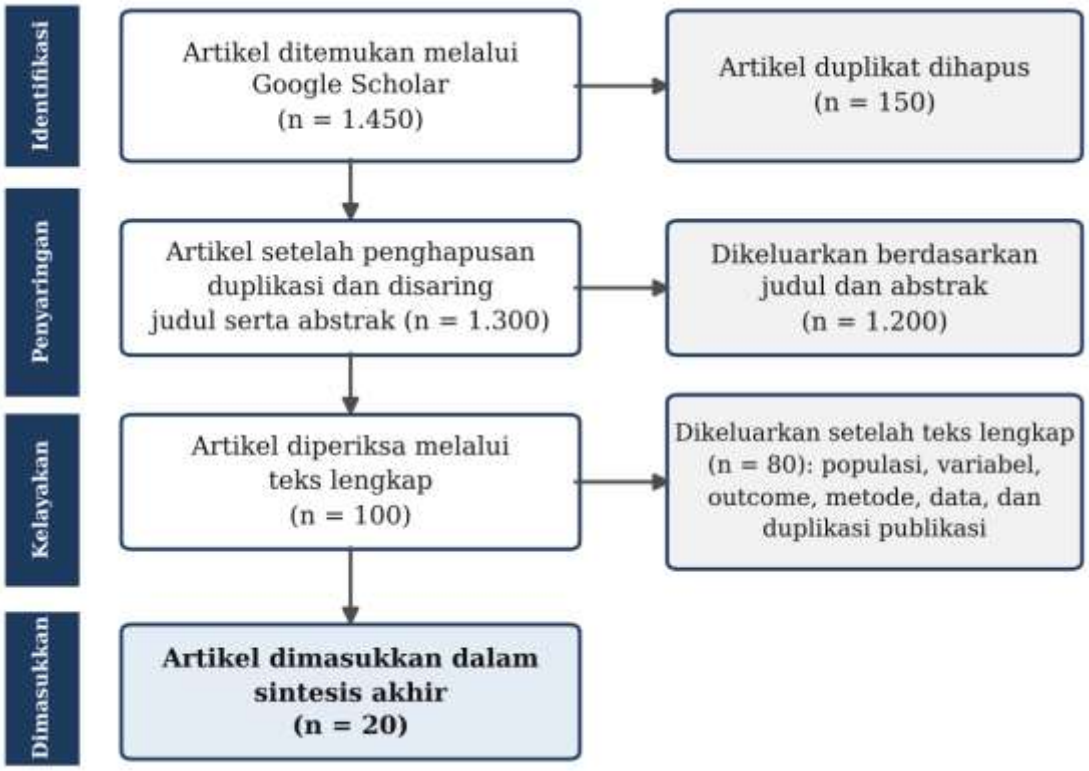
No.	Kombinasi
1	("self-efficacy" OR "efikasi diri") AND ("anxiety" OR "kecemasan") AND ("remaja" OR "siswa SMA" OR "siswa SMK")
2	("self-esteem" OR "harga diri") AND ("anxiety" OR "kecemasan sosial") AND ("remaja" OR "siswa SMA")
3	("social support" OR "dukungan sosial") AND ("anxiety" OR "kecemasan") AND ("remaja" OR "siswa SMA" OR "siswa SMK")
4	("self-efficacy" AND "self-esteem" AND "social support") AND ("anxiety" OR "kecemasan") AND ("remaja" OR "siswa SMA")
5	("efikasi diri" OR "self-efficacy") AND ("dukungan sosial" OR "social support") AND ("kecemasan akademik" OR "kecemasan sosial")

Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan sebelum seleksi (Tabel 2). Penelitian yang hanya membahas kepercayaan diri, stres, atau regulasi diri tanpa mengukur *self-esteem*, *self-efficacy*, *social support*, atau *anxiety* secara langsung tidak dimasukkan sebagai artikel utama, dan artikel bersampel usia 20 tahun ke atas hanya dimasukkan apabila data remaja dapat dipisahkan dan dianalisis tersendiri.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Tahun publikasi	2021–2026	Sebelum 2021
Jenis publikasi	Artikel jurnal ilmiah Indonesia	Berita, opini, dan artikel populer
Bahasa	Indonesia dan Inggris	Bahasa selain keduanya
Populasi	Remaja, terutama usia 10–19 tahun	Populasi dewasa tanpa data remaja terpisah
Variabel	Minimal satu variabel utama penelitian	Tidak membahas variabel yang relevan
Outcome	Mengukur *anxiety* atau gejala kecemasan	Tidak mengukur kecemasan
Metode	Penelitian empiris kuantitatif, kualitatif, atau campuran	Artikel tanpa metode penelitian yang jelas
Akses	Teks lengkap dapat diperiksa	Informasi penelitian tidak dapat diverifikasi

Seleksi mengikuti empat tahap PRISMA (Gambar 1). Tahap *identification* mengidentifikasi artikel dari Google Scholar berdasarkan kata kunci. Tahap *screening* menghapus duplikat dan menyaring judul serta abstrak. Tahap *eligibility* memeriksa teks lengkap terhadap kriteria inklusi dan eksklusi, dengan enam alasan eksklusi, yaitu populasi, variabel, *outcome*, metode, kelengkapan data, dan duplikasi publikasi yang tidak sesuai. Tahap *included* menetapkan artikel yang dianalisis.



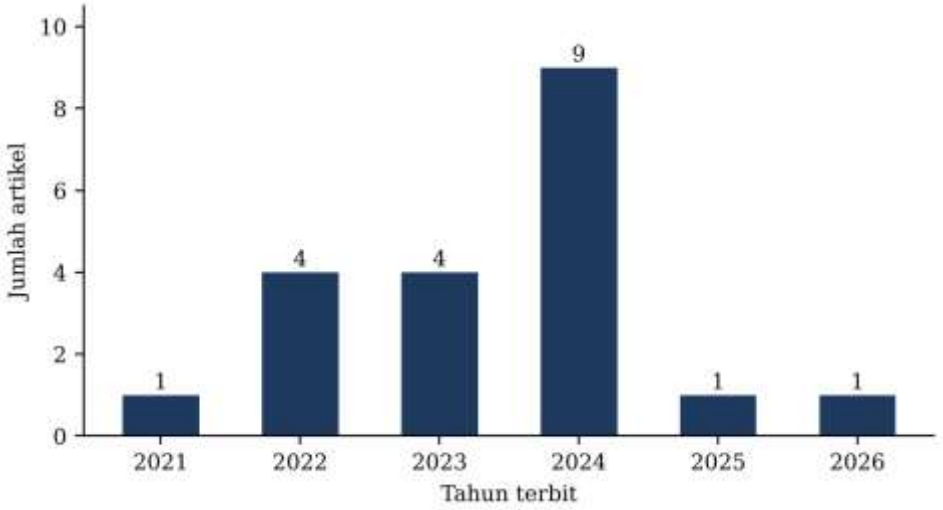
Gambar 1. Diagram alir seleksi artikel berdasarkan PRISMA 2020

Kualitas metodologis artikel dipertimbangkan berdasarkan tujuh aspek dengan mengacu pada JBI *Critical Appraisal Tools* sesuai desain masing-masing, yaitu kejelasan tujuan, kesesuaian desain, karakteristik dan jumlah sampel, validitas dan reliabilitas instrumen, ketepatan analisis data, kejelasan hasil, dan kesesuaian kesimpulan dengan hasil. Data dianalisis melalui sintesis naratif dalam enam langkah: mengidentifikasi karakteristik artikel, mengelompokkan artikel menurut variabel, mengidentifikasi metode dan sampel, membandingkan hasil, mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan, serta menyusun simpulan dan *research gap*. Untuk melihat struktur tematik, kata kunci tiap artikel dikodekan dari judul dan variabel yang diteliti, dinormalisasi, lalu dipetakan menjadi jaringan kookurensi dengan ambang minimal dua kemunculan. Klaster ditentukan dengan algoritma modularitas, sedangkan visualisasi *overlay* dan densitas dibuat dari rata-rata tahun terbit dan frekuensi kata kunci.

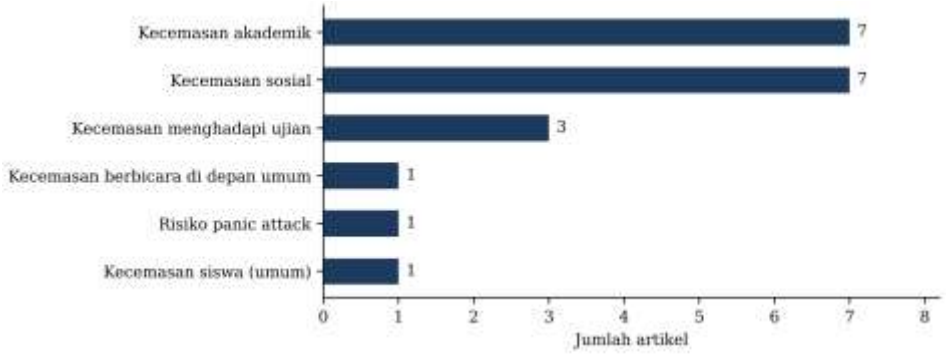
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelusuran Google Scholar menghasilkan sekitar 1.450 artikel. Setelah 150 duplikat dihapus, 1.300 artikel disaring berdasarkan judul dan abstrak dan 1.200 di antaranya dikeluarkan. Dari 100 artikel yang diperiksa teks lengkapnya, 80 dikeluarkan sehingga 20 artikel dimasukkan dalam sintesis (Gambar 1; Page et al., 2021). Artikel terbit pada 2021–2026 dan paling banyak pada 2024 (9 artikel), diikuti 2022 dan 2023 masing-masing 4 artikel (Gambar 2). Menurut jenis kecemasan, kecemasan akademik dan kecemasan sosial masing-masing diteliti pada tujuh artikel, kecemasan menghadapi ujian pada tiga artikel, serta kecemasan berbicara di depan umum, risiko *panic attack*, dan kecemasan siswa secara umum masing-masing pada satu artikel (Gambar 3). Sepuluh artikel secara eksplisit menyasar siswa SMA; selebihnya meneliti siswa SMP (Aini et al., 2024), siswa SMK (Pujowati et al., 2022), remaja secara umum, atau mahasiswa tahun pertama (Fauzia & Pebriani,

2024). Dua artikel berupa kajian literatur (Fadilla & Amelia, 2025; Najich et al., 2024a) dan satu berupa studi intervensi (Ardianto et al., 2022). Keempat kelompok variabel masing-masing memuat lima artikel (Tabel 3). Enam artikel (nomor 8, 9, 17, 18, 19, dan 20) berperan sebagai bukti pendukung karena variabel, populasi, atau jenis publikasinya berbeda dari kriteria inti, sedangkan empat belas artikel lainnya menjadi bukti utama.



Gambar 2. Distribusi artikel menurut tahun terbit (N = 20)



Gambar 3. Distribusi artikel menurut jenis kecemasan (N = 20)

Tabel 3. Matriks 20 Artikel Menurut Fokus Variabel

No.	Fokus	Penulis, tahun	Temuan penelitian	Peran
1	*Self-efficacy*	Sari & Khoirunnisa, 2022	Hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan akademik siswa SMA pada masa pandemi COVID-19.	Utama
2	*Self-efficacy*	Maistika & Murti, 2023	Hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA di Kecamatan Gabus, Kabupaten Grobogan.	Utama
3	*Self-efficacy*	Daony et al., 2024	Korelasi negatif -0,327 antara efikasi diri akademik dan kecemasan akademik siswa kelas XII di Kota Bandung yang akan mengikuti UTBK SNBT 2023.	Utama
4	*Self-efficacy*	Lacosta & Sarajar, 2024	Hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi SNBT 2023; sampel berusia 17–25 tahun.	Utama
5	*Self-efficacy*	Aini et al., 2024	Hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi ujian pada 251 siswa SMP.	Utama
6	*Self-esteem*	Anggawira et al., 2022	Hubungan negatif signifikan antara *self-esteem* dan *social anxiety* pada remaja berstatus sosial ekonomi rendah (r = -0,718; n = 53).	Utama
7	*Self-esteem*	Najich et al., 2024b	Menguji *self-esteem* bersama *self-efficacy*, *social support*, dan *self-concept* terhadap *social anxiety* pada 346 siswa SMA di Kota Malang.	Utama
8	*Self-esteem*	Heiriyah et al., 2024	Meneliti *self-compassion* dan *self-efficacy* dengan *social anxiety* siswa SMA; *self-esteem* tidak diukur langsung.	Pendukung
9	*Self-esteem*	Wardhana et al., 2024	Hubungan negatif kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja.	Pendukung
10	*Self-esteem*	Dwianda et al., 2026	Mengkaji hubungan langsung *self-esteem* dengan kecenderungan *social anxiety* pada siswa SMA.	Utama
11	*Social support*	Maryam & Sovitriana, 2023	Dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta.	Utama
12	*Social support*	Kartika & Aviani, 2023	Hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan akademik selama pembelajaran daring pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun (p = 0,016).	Utama
13	*Social support*	Madoni & Mardliyah, 2021	Dukungan sosial diuji bersama religiusitas dan kecerdasan emosional dalam menjelaskan kecemasan akademik siswa.	Utama
14	*Social support*	Harmanda et al., 2024	Dukungan sosial berhubungan negatif dengan kecemasan belajar pascapandemi COVID-19 pada siswa SMA Laboratorium UPGRIS Semarang.	Utama
15	*Social support*	Fadilla & Amelia, 2025	Kajian literatur tentang peran dukungan keluarga, teman sebaya, dan sekolah terhadap risiko *panic attack* pada remaja.	Utama (kajian literatur)
16	Kombinasi	Ardianto et al., 2022	Konseling kelompok dengan teknik *self-management* meningkatkan *self-efficacy* dan menurunkan *academic anxiety*.	Utama
17	Kombinasi	Pujowati et al., 2022	Hubungan konsep diri dengan kecemasan siswa SMK.	Pendukung
18	Kombinasi	Elfariani & Anastasya, 2023	Hubungan negatif antara regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja.	Pendukung
19	Kombinasi	Fauzia & Pebriani, 2024	Dukungan sosial keluarga yang dipersepsikan berperan signifikan terhadap kecemasan akademik mahasiswa tahun pertama.	Pendukung
20	Kombinasi	Najich et al., 2024a	Kajian literatur yang mengidentifikasi faktor personal dan sosial yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada siswa.	Pendukung

Hubungan *self-efficacy* dengan *anxiety*

Kelima artikel kelompok *self-efficacy* menunjukkan arah yang sama: semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah kecemasan, baik kecemasan akademik (Daony et al., 2024;

Sari & Khoirunnisa, 2022), kecemasan berbicara di depan umum (Maistika & Murti, 2023), maupun kecemasan menghadapi ujian (Aini et al., 2024; Lacosta & Sarajar, 2024). Remaja yang yakin mampu menyelesaikan tugas cenderung memandang situasi yang menekan sebagai hal yang dapat dihadapi sehingga rasa tidak berdaya dan kekhawatiran berkurang (Bandura, 1997). Kekuatan hubungan tidak seragam: korelasi pada kecemasan akademik calon peserta UTBK relatif rendah (r = -0,327; Daony et al., 2024), sedangkan korelasi *self-esteem* dengan *social anxiety* jauh lebih besar (r = -0,718; Anggawira et al., 2022). Besaran ini tidak dapat dibandingkan langsung karena variabel, jenis kecemasan, instrumen, dan sampelnya berbeda. Studi intervensi menunjukkan peningkatan *self-efficacy* melalui konseling kelompok disertai penurunan *academic anxiety* (Ardianto et al., 2022), tetapi satu studi belum cukup untuk menyimpulkan hubungan kausal.

Hubungan *self-esteem* dengan *anxiety*

Bukti langsung tentang *self-esteem* terutama berasal dari penelitian *social anxiety*: hubungan negatif signifikan pada remaja berstatus sosial ekonomi rendah (Anggawira et al., 2022), hubungan langsung pada siswa SMA (Dwianda et al., 2026), dan pengujian bersama tiga variabel lain di Kota Malang (Najich et al., 2024b). Remaja yang menilai dirinya positif cenderung lebih mampu menghadapi situasi sosial tanpa terlalu khawatir terhadap penilaian orang lain. Koefisien terbesar berasal dari sampel kecil (n = 53) pada kelompok tertentu sehingga generalisasinya terbatas (Anggawira et al., 2022). Kepercayaan diri (Wardhana et al., 2024) dan konsep diri (Pujowati et al., 2022) juga berhubungan dengan kecemasan, tetapi keduanya bukan pengukuran *self-esteem* sehingga hanya menjadi bukti pendukung.

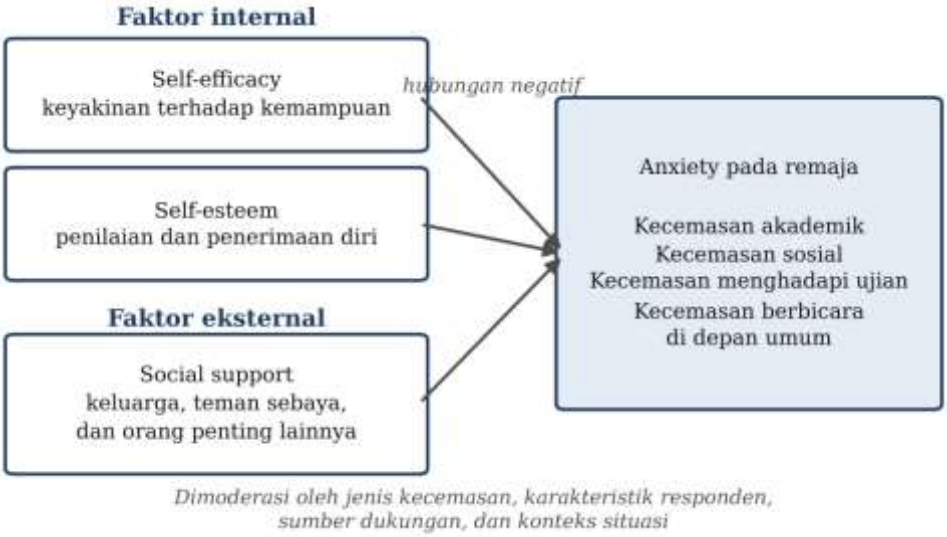
Hubungan *social support* dengan *anxiety*

Dukungan sosial berhubungan dengan kecemasan akademik dan kecemasan ujian. Dukungan teman sebaya dan efikasi diri bersama-sama berhubungan signifikan dengan kecemasan menghadapi ujian (Maryam & Sovitriana, 2023). Hubungan negatif dengan kecemasan akademik ditemukan selama pembelajaran daring (Kartika & Aviani, 2023) dan pascapandemi (Harmanda et al., 2024), dan dukungan sosial juga diuji bersama religiusitas dan kecerdasan emosional (Madoni & Mardliyah, 2021). Pada mahasiswa tahun pertama, dukungan keluarga yang dipersepsikan berperan signifikan terhadap kecemasan akademik (Fauzia & Pebriani, 2024). Sumber dukungan yang diteliti beragam, mencakup teman sebaya, keluarga, dan sekolah (Fadilla & Amelia, 2025). Tiga artikel dilakukan pada masa pandemi, pembelajaran daring, atau pascapandemi (Harmanda et al., 2024; Kartika & Aviani, 2023; Sari & Khoirunnisa, 2022), sehingga temuannya perlu dibaca dalam konteks situasi belajar tersebut.

Keterkaitan ketiga variabel dan faktor yang memengaruhi

Ketiga variabel saling melengkapi (Gambar 4): *self-efficacy* mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan, *self-esteem* penilaian terhadap diri, dan *social support* sumber dukungan lingkungan. Penelitian di Kota Malang menguji ketiganya sekaligus terhadap *social anxiety* (Najich et al., 2024b), penelitian lain menggabungkan dua faktor (Maryam & Sovitriana, 2023), dan kajian literatur menunjukkan bahwa faktor personal dan sosial perlu dipertimbangkan bersama (Najich et al., 2024a). Kontribusi relatif masing-masing faktor tidak dibandingkan secara kuantitatif karena kajian ini menggunakan sintesis naratif.

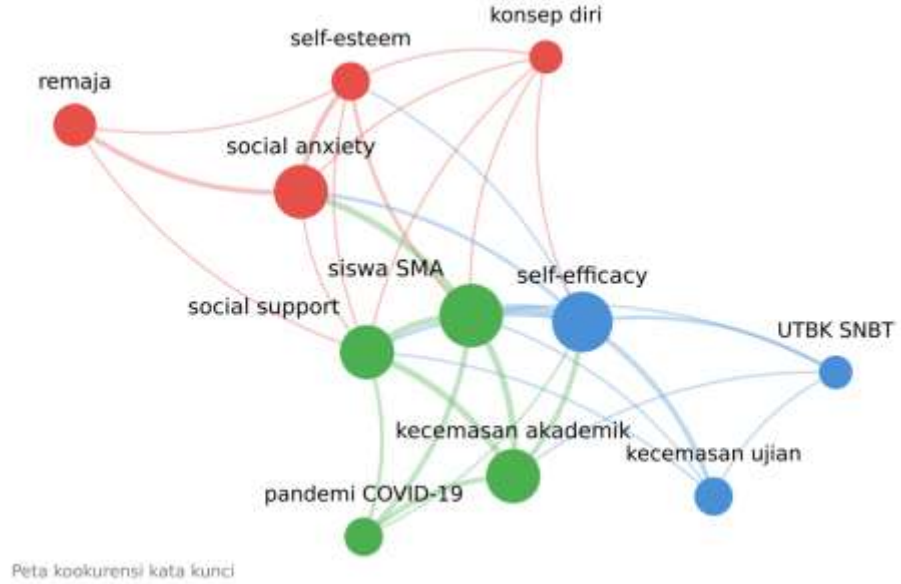
Hubungan ketiga variabel dengan kecemasan dipengaruhi oleh jenis kecemasan, karakteristik responden seperti jenjang pendidikan dan status sosial ekonomi (Aini et al., 2024; Anggawira et al., 2022; Fauzia & Pebriani, 2024), sumber dukungan sosial, dan konteks situasi seperti pandemi, pembelajaran daring, dan ujian masuk perguruan tinggi. *Self-esteem* hampir selalu dikaitkan dengan kecemasan sosial, sedangkan *self-efficacy* dan *social support* lebih sering dikaitkan dengan kecemasan akademik dan kecemasan ujian.



Gambar 4. Kerangka sintesis hubungan *self-efficacy*, *self-esteem*, dan *social support* dengan *anxiety*

Pemetaan kata kunci artikel

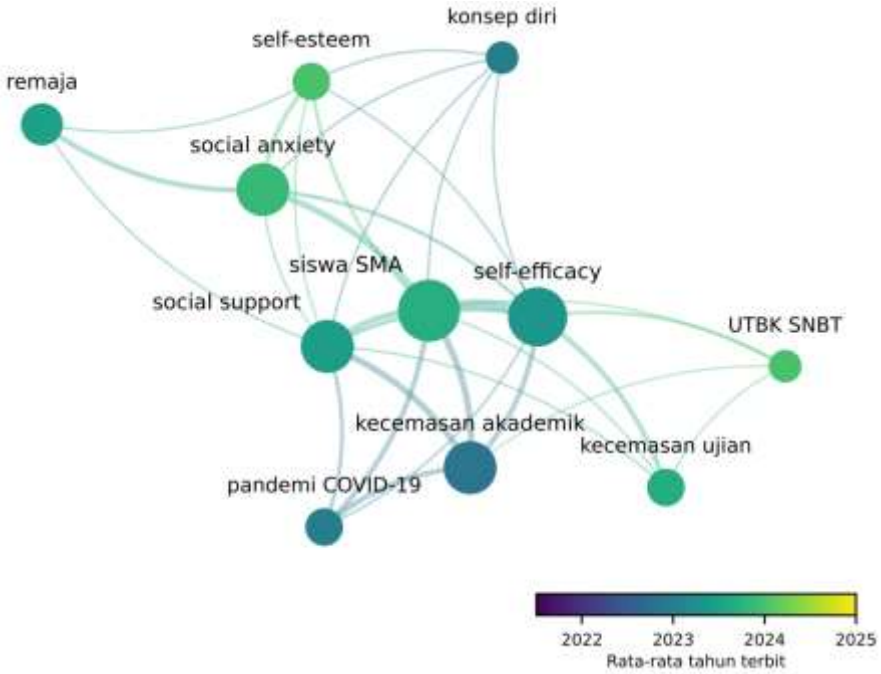
Dari 20 artikel, 11 kata kunci muncul sedikitnya dua kali dan membentuk tiga klaster (Gambar 5). Klaster pertama memuat *self-esteem*, *social anxiety*, remaja, dan konsep diri; klaster kedua memuat *social support*, kecemasan akademik, siswa SMA, dan pandemi COVID-19; klaster ketiga memuat *self-efficacy*, kecemasan ujian, dan UTBK SNBT. Frekuensi tertinggi dimiliki siswa SMA (10 kemunculan) dan *self-efficacy* (9), dan ketiga variabel utama hanya bertemu dalam satu artikel (Najich et al., 2024b).



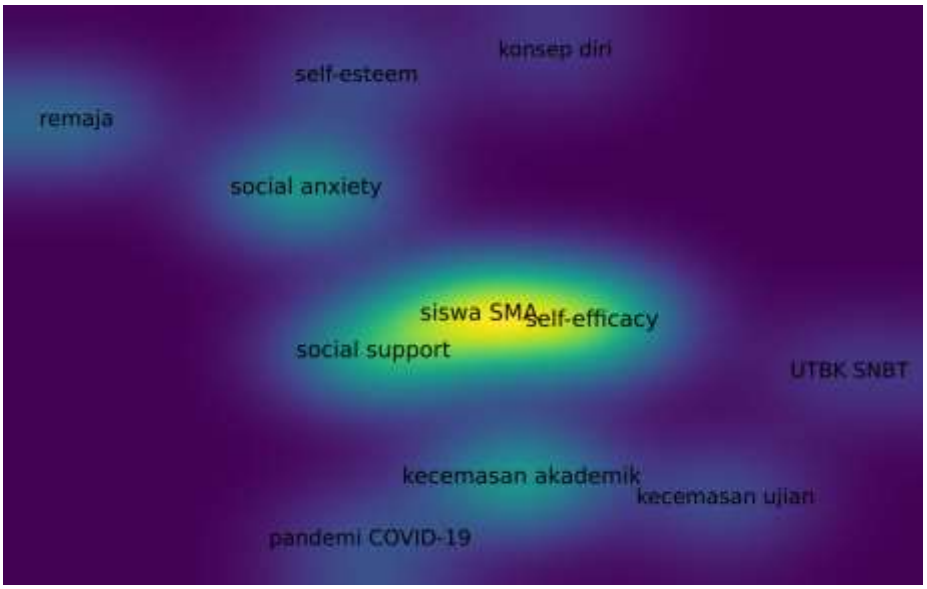
Gambar 5. Jaringan kookurensi kata kunci pada 20 artikel (ambang minimal dua kemunculan)

Visualisasi *overlay* (Gambar 6) menunjukkan rata-rata tahun terbit paling awal pada kecemasan akademik (2022,86) dan paling baru pada *social anxiety* (2023,86), *self-esteem*, dan UTBK SNBT (2024,00). Pola ini mengisyaratkan pergeseran perhatian dari kecemasan akademik masa pandemi ke kecemasan sosial dan ujian masuk perguruan tinggi, dengan catatan frekuensi kata kunci kecil sehingga pola bersifat indikatif. Visualisasi densitas

(Gambar 7) menunjukkan konsentrasi kajian pada siswa SMA, *self-efficacy*, *social anxiety*, *social support*, dan kecemasan akademik, sedangkan *self-esteem* dan konsep diri paling tipis.



Gambar 6. Visualisasi *overlay* kata kunci menurut rata-rata tahun terbit



Gambar 7. Visualisasi densitas kata kunci

Research gap, kebaruan, dan keterbatasan

Sintesis menunjukkan enam kesenjangan penelitian beserta arah penelitian selanjutnya (Tabel 4). Kebaruan kajian ini terletak pada upaya mengintegrasikan hasil penelitian Indonesia tentang *self-efficacy*, *self-esteem*, dan *social support* dalam hubungannya dengan *anxiety* pada remaja dengan mempertimbangkan perbedaan jenis kecemasan, karakteristik responden, dan konteks penelitian, tidak hanya membahas setiap variabel secara terpisah.

Tabel 4. *Research Gap* dan Arah Penelitian Selanjutnya

No.	*Research gap*	Penjelasan	Arah penelitian selanjutnya
1	Penelitian masih terpisah	Banyak penelitian hanya menguji satu atau dua variabel.	Menguji ketiga variabel bersamaan pada sampel remaja yang sama
2	Perbedaan jenis *anxiety*	Penelitian menggunakan kecemasan sosial, akademik, dan kecemasan ujian.	Analisis terpisah menurut jenis kecemasan dengan instrumen yang konsisten
3	Perbedaan karakteristik responden	Penelitian menggunakan siswa SMP, SMA, dan mahasiswa.	Pemisahan analisis menurut jenjang pendidikan dan rentang usia
4	Perbedaan sumber dukungan sosial	Dukungan dapat berasal dari keluarga, teman, dan guru.	Pembedaan sumber dukungan: keluarga, teman sebaya, dan guru
5	Perbedaan hasil penelitian	Hubungan antarvariabel tidak selalu menunjukkan hasil yang sama.	Kajian yang menjelaskan perbedaan hasil antarpenelitian
6	Keterbatasan sintesis	Integrasi temuan tentang ketiga variabel secara bersamaan masih diperlukan.	Penelitian empiris yang mengintegrasikan ketiga variabel

Kajian ini memiliki beberapa keterbatasan. Cakupannya terbatas pada artikel jurnal berbahasa Indonesia dan Inggris pada 2021–2026 yang ditelusuri melalui Google Scholar dan basis data nasional. Sintesis naratif tidak menghasilkan ukuran efek gabungan, dan perbedaan jenis kecemasan, instrumen, serta sampel membatasi perbandingan besaran hubungan. Enam artikel hanya berperan sebagai bukti pendukung, dan peta kata kunci dibuat dari kata kunci yang dikodekan peneliti sehingga bersifat deskriptif.

PENUTUP

Kajian terhadap 20 artikel jurnal Indonesia menunjukkan bahwa *self-efficacy*, *self-esteem*, dan *social support* relevan untuk memahami kecemasan pada remaja. *Self-efficacy* cenderung berhubungan negatif dengan kecemasan akademik, kecemasan ujian, dan kecemasan berbicara di depan umum; *self-esteem* dengan kecemasan sosial; dan *social support* dari keluarga serta teman sebaya dengan kecemasan akademik dan kecemasan ujian. Ketiganya memberikan perspektif yang saling melengkapi, tetapi kekuatan hubungan masing-masing berbeda menurut karakteristik individu, jenis kecemasan, dan lingkungan sosial. Hasil ini bermanfaat bagi pengembangan psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan serta layanan bimbingan dan konseling. Remaja disarankan meningkatkan keyakinan dan penerimaan diri serta membangun hubungan sosial yang positif; orang tua menyediakan dukungan emosional dan lingkungan keluarga yang kondusif; guru dan konselor mengembangkan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu remaja mengelola kecemasan. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian empiris yang menguji ketiga variabel secara bersamaan terhadap kecemasan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, N., Wahyuni, N. S., & Ardiansyah, F. (2024). Self-efficacy and anxiety in facing school exams. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 12*(2). https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i2.15142

Anggawira, A., Kholiza, D. N., & Dewinda, H. R. (2022). Hubungan antara self esteem dengan social anxiety pada remaja berstatus sosial ekonomi rendah. *Psyche 165 Journal, 15*(2), 68–73. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.152

Ardianto, P., Purwanto, E., & Awalya. (2022). The effectiveness of group counseling with self-management technique to improve self-efficacy and academic anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling, 11*(4), 232–239. https://doi.org/10.15294/jubk.v11i4.62172

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Daony, S., Putri, P. S., & Firdasannah, A. (2024). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik pada siswa SMA kelas XII di Kota Bandung yang akan mengikuti UTBK SNBT 2023. *In Search*. https://doi.org/10.37278/insearch.v24i1.1257

Dwianda, F., Yendi, F. M., Putra, A. H., & Ardi, Z. (2026). Hubungan self-esteem dengan kecenderungan social anxiety pada siswa SMA. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 5*(1), 14548–14555. https://doi.org/10.31004/riggs.v5i1.8154

Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan, 5*(1), 57–67. https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421

Fadilla, E., & Amelia, S. (2025). Peran dukungan sosial dalam mengurangi risiko panic attack pada remaja. *ATTENDING: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2*(1), 27–36. https://doi.org/10.32505/attending.v2i1.11920

Fauzia, D., & Pebriani, L. V. (2024). Peran perceived social support terhadap academic anxiety: Studi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, 8*(2). https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/55737

Harmanda, P. W. R., Ismanto, H. S., & Lestari, F. W. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan belajar pasca pandemi COVID-19 pada siswa SMA Laboratorium UPGRIS Semarang. *Psikoedukasia, 1*(3). https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i3.245

Heiriyah, A., Sanjaya, S., Futri, E., & Awalia. (2024). Hubungan antara self-compassion dan self-efficacy dengan social anxiety siswa SMA Negeri Suku Banjar. *Counseling Education and Society*. https://doi.org/10.19109/ceh04z68

Kartika, D., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik selama pembelajaran daring pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(1), 2369–2374. https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5567

Lacosta, E., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan self-efficacy dan kecemasan menghadapi SNBT 2023. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(3), 1694–1705. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6155

Madoni, E. R., & Mardliyah, A. (2021). Determinasi religiusitas, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 4*(1), 1–10. https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964

Maistika, L., & Murti, H. A. S. (2023). Hubungan self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa-siswi SMA Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan Jawa Tengah. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6*(10), 8215–8223. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i10.2274

Maryam, R. I. S. A., & Sovitriana, R. (2023). Dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora, 7*(3), 159–165. https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3370

Najich, M. A., Rahman, D. H., & Atmoko, A. (2024a). Analisis faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada siswa: A systematic literature review. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru, 9*(3), 1653–1662. https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1182

Najich, M. A., Rahman, D. H., Atmoko, A., Setiyani, O. D., & Elsanadia, O. (2024b). The contribution of self-efficacy, self-esteem, social support, and self-concept to social anxiety of high school students in Malang city. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling, 5*(2). https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.76243

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E.,

McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, Article n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Pujowati, S., Habsy, B. A., & Kurniawan, W. (2022). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan siswa SMK. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia, 5*(1), 7–11. https://ejournal.undar.or.id/index.php/Thalaba/article/view/129

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Sari, D. A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa di SMA X pada masa pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(1), 160–170. https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44857

Wardhana, N. R. S., Hudaniah, & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia, 12*(1), 25–30. https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2