



Peningkatan Harga Diri untuk Mengurangi Shyness pada Siswa

1*Ahmad Ridfah, 2 M. Ahkam Alwi, 3 Sitti Murdiana

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Jl. A.P Pettarani, Makassar, Indonesia. Postal code: 90222

*Corresponding Author e-mail: ahmad.ridfah@unm.ac.id

Diterima: September 2024; Direvisi: Oktober 2024; Diterbitkan: November 2024

Abstrak

Fenomena shyness sering menghambat siswa dalam berinteraksi sosial dan mempengaruhi performa akademik. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri guna mengurangi tingkat shyness siswa di MAN 1 Polman. Metode pelaksanaan mencakup psikoedukasi, permainan interaktif, dan refleksi. Kegiatan ini diikuti oleh 10 siswa dengan tingkat shyness yang tergolong sedang. Pada tahap awal, dilakukan pre-test menggunakan skala shyness untuk mengukur tingkat shyness awal, diikuti dengan kegiatan intervensi yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan harga diri. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor shyness dari rata-rata 72,6 pada pre-test menjadi 64,2 pada post-test, menunjukkan efektivitas intervensi dengan penurunan median dari 69,0 menjadi 63,5. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $W = 47$, $p < 0,05$ dengan efek besar 0,709, mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari peningkatan harga diri terhadap penurunan tingkat shyness. Observasi menunjukkan peningkatan keterlibatan siswa dalam kegiatan kelas dan peningkatan rasa percaya diri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa peningkatan harga diri melalui pendekatan psikoedukatif dan permainan dapat membantu mengurangi shyness secara signifikan. Disarankan agar sekolah mengadopsi program serupa secara berkelanjutan dengan dukungan guru dan konselor untuk menjaga hasil positif ini.

Kata Kunci: Harga Diri, Shyness, Psikoedukasi, Keterampilan Sosial, Intervensi

Enhancing Self-Esteem to Reduce Shyness Among Students

Abstract:

Shyness often hinders students from engaging in social interactions and affects their academic performance. This study aims to enhance self-esteem to reduce shyness levels among students at MAN 1 Polman. The implementation method includes psychoeducation, interactive games, and reflection. This program involved 10 students with moderate shyness levels. Initially, a pre-test using a shyness scale was conducted to measure the baseline level of shyness, followed by a specifically designed intervention to boost self-esteem. Results showed a decrease in shyness scores from an average of 72.6 in the pre-test to 64.2 in the post-test, indicating the intervention's effectiveness, with a median reduction from 69.0 to 63.5. The Wilcoxon test yielded $W = 47$, $p < 0.05$, with a large effect size of 0.709, suggesting a significant impact of self-esteem enhancement on reducing shyness levels. Observations highlighted an increase in student engagement in classroom activities and improved self-confidence. This study concludes that self-esteem enhancement through psychoeducational and game-based approaches can significantly help reduce shyness. It is recommended that schools adopt similar programs on an ongoing basis with support from teachers and counselors to maintain these positive outcomes.

Keywords: Self-Esteem, Shyness, Psychoeducation, Social Skills, Intervention

How to Cite: Ridfah, A., Alwi, M. A., & Murdiana, S. (2024). Peningkatan Harga Diri Untuk Mengurangi Shyness Pada Siswa . Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service), 6(4), 748-756. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2247>



<https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2247>

Copyright© 2024, Ridfat et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Shyness adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak nyaman, enggan, dan mengalami kesulitan untuk terlibat dalam aktivitas sosial (Ridfa & Murdiana, 2018). Fenomena ini terjadi pada berbagai tingkat usia, termasuk pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN). Faktor-faktor seperti genetik, pengalaman negatif di masa lalu, dan kepribadian turut berkontribusi terhadap timbulnya shyness pada siswa MAN. Siswa yang mengalami *shyness* sering kali menghadapi berbagai masalah, termasuk gangguan belajar, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, dan gangguan psikologis seperti kecemasan dan rendah diri. Sebagai lembaga pendidikan yang berperan penting dalam pengembangan potensi siswa, MAN perlu melakukan intervensi untuk membantu siswa mengatasi permasalahan ini.

Siswa MAN 1 Polman, miosalnya, berasal dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. Banyak dari mereka yang menghadapi tekanan akademik dan lingkungan sosial yang beragam, yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan harga diri mereka. Berdasarkan hasil observasi dan pre-test awal, ditemukan bahwa beberapa siswa MAN 1 Polman menunjukkan tingkat shyness yang tinggi. Hal ini memengaruhi kemampuan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, menghambat interaksi sosial dengan teman sebaya, serta menurunkan motivasi dan prestasi belajar. Situasi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan program intervensi untuk meningkatkan harga diri siswa, yang pada gilirannya dapat mengurangi shyness.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dan *shyness*, di mana individu dengan harga diri yang rendah cenderung memiliki tingkat *shyness* yang lebih tinggi (Bober dkk., 2021; Wulandari, Asmulyani & Ridfa, 2018; Rezqyawan, Ridfa, & Syam, 2024). Salah satu mekanisme yang menjelaskan hubungan ini adalah pengalaman sosial negatif, di mana siswa yang merasa malu sering kali merasa terasing dan kurang diterima dalam kelompok sosial, yang kemudian memengaruhi persepsi mereka terhadap diri sendiri (Murberg, 2009; Shimizu dkk., 2018). Oleh karena itu, peningkatan harga diri dianggap sebagai strategi yang efektif dalam mengatasi *shyness*. Berbagai penelitian telah mendukung pendekatan ini, menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan harga diri dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Álvarez-García et al., 2019; Wulandari & Ridfa, 2018). Namun, masih terdapat celah penelitian terkait bagaimana intervensi peningkatan harga diri dapat diimplementasikan secara efektif di lingkungan sekolah, khususnya pada siswa MAN yang menghadapi beragam tantangan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan peningkatan harga diri kepada siswa MAN 1 Polman sebagai upaya mengurangi tingkat *shyness* mereka. Kegiatan ini difokuskan pada psikoedukasi, bermain, dan refleksi. Diharapkan bahwa melalui kegiatan ini, siswa dapat memperkuat persepsi positif terhadap diri mereka sendiri, meningkatkan keberanian berinteraksi, dan pada akhirnya mengurangi rasa malu yang mereka alami. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini adalah memberikan intervensi yang dapat diadaptasi oleh sekolah lain dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam mengatasi masalah shyness.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan terdiri atas serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan harga diri dari siswa MAN. Aktifitas meliputi psikoedukasi, pemberian games, serta refleksi.

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan di MAN 1 Polman, Sulawesi Barat, dengan melibatkan 10 siswa. Siswa yang mengikuti kegiatan ini, sebagian besar memiliki kategorisasi *shyness* yang tergolong sedang. Latar belakang sosial siswa cukup beragam. Faktor lingkungan, seperti norma dan nilai budaya setempat serta kualitas pendidikan, juga berperan dalam memengaruhi harga diri dan perilaku sosial siswa.

Program peningkatan harga diri dirancang untuk menurunkan skor *shyness* pada siswa MAN melalui beberapa tahapan.

1. Psikoedukasi: Siswa menonton video animasi mengenai harga diri, kemudian siswa diminta untuk memberi tanggapan terhadap video tersebut. Setelah itu, siswa di beri penjelasan mengenai definisi, faktor yang mempengaruhi, dan dampak dari harga diri yang rendah. Siswa, kemudian kembali diminta untuk menonton video animasi, kali ini mengenai *shyness*. Setelah itu, siswa diminta untuk memberi tanggapan terhadap video tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai definisi, penyebab, tanda-tanda, dan faktor penyebab *shyness*.
2. Permainan: Siswa berpartisipasi dalam tiga permainan. Permainan pertama adalah pujian berantai. Pada permainan ini, tiap peserta diminta untuk memberikan pujian kepada peserta di sebelahnya. Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Permainan kedua adalah cermin positif. Setiap peserta diberikan cermin kecil, kemudian peserta diminta untuk melihat dirinya di dalam cermin tersebut. Peserta kemudian diminta untuk menyebutkan satu hal positif tentang diri mereka. Setelah mereka menyebutkan, peserta diminta untuk menjelaskan bagaimana perasaan setelah mengungkapkan hal positif tentang diri mereka. Permainan ini bertujuan untuk membantu peserta untuk mengenali dan menghargai diri sendiri. Permainan ketiga berjudul presentasi diri. Para peserta diminta untuk memperkenalkan diri dan menyebutkan satu hal yang mereka sukai tentang diri mereka. Tiap kali peserta selesai menyebutkan, maka peserta lain diminta untuk bertepuk tangan. Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan presentasi diri dihadapan orang lain.
3. Refleksi: Sesi ini mencoba untuk menggali apa yang telah peserta pelajari dalam kegiatan ini, apa *insight* yang mereka peroleh, dan apa yang bisa mereka lakukan di kemudian hari. Metode ceramah interaktif, permainan, dan refleksi digunakan untuk mendorong keterlibatan siswa. Awalnya, beberapa siswa ragu dan kurang percaya diri, tetapi seiring pelatihan, hampir semua siswa menjadi lebih aktif dan antusias berpartisipasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian cukup beragam. Skala *shyness*, skala ini digunakan untuk mengukur tingkat *shyness* siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Skala diisi oleh siswa pada tahap pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan skor *shyness* yang terjadi. Observasi juga dilakukan oleh fasilitator. Evaluasi pengetahuan, untuk mencari tahu apakah siswa memahami materi yang disampaikan juga diberikan. Evaluasi reaksi, untuk mencari tahu seberapa puas siswa akan

kegiatan ini. Siswa juga diminta untuk mengisi termometer perasaan untuk menggambarkan perasaan mereka di hari itu. Selain itu, siswa juga mengisi kuisioner terkait apa yang ia pikirkan, rasakan, dan akan dilakukan setelah kegiatan ini. Para peserta juga memberikan evaluasi reaksi materi yang diberikan. Data-data ini kemudian dianalisis secara deskriptif, untuk melihat Gambaran perubahan yang terjadi pada diri peserta. Selanjutnya, hasil *pre-test* dan *post-test* pada skala *shyness* dianalisis dengan menggunakan uji wicoxon untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan pmeningkatkan harga diri.

HASIL DAN DISKUSI

Pelatihan peningkatan harga diri yang dilakukan terhadap siswa MAN 1 Polman menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi tingkat tingkat *shyness*. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala *shyness*, ditemukan adanya penurunan skor penurunan *shyness* pada siswa setelah pelatihan.

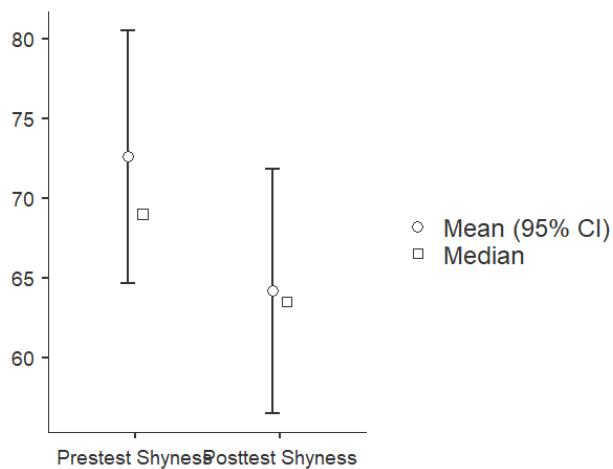
Tabel 1. Deskriptif Shyness

Descriptives

	N	Mean	Median	SD	SE
Pretest Shyness	10	72.6	69.0	12.8	4.03
Posttest Shyness	10	64.2	63.5	12.4	3.91

Data menunjukkan penurunan skor rata-rata dari 72,6 pada pre-test menjadi 64,2 pada post-test, dengan median yang juga menurun dari 69,0 menjadi 63,5. Penurunan ini menunjukkan bahwa pelatihan secara efektif berhasil mengurangi tingkat *shyness* siswa, yang diperkuat dengan hasil observasi. Dalam observasi, siswa yang sebelumnya terlihat pemalu mulai menunjukkan kepercayaan diri, terutama setelah mendapat umpan balik positif dari teman dan fasilitator.

Selain hasil kuantitatif dari skala *shyness*, evaluasi pengetahuan menunjukkan bahwa materi pelatihan dipahami dengan baik oleh peserta. Dari 13 siswa, 12 peserta menjawab seluruh pertanyaan evaluasi pengetahuan dengan benar, dan hanya satu peserta yang melakukan satu kesalahan. Hasil evaluasi reaksi juga menunjukkan bahwa siswa memberikan respons positif (baik dan cukup baik) untuk seluruh aspek kegiatan, termasuk materi, pemateri, media, alat, bahan, pengaturan waktu, kondisi ruangan, dan konsumsi. Tidak ada peserta yang memberikan penilaian buruk terhadap aspek yang dievaluasi. Hal ini menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap kegiatan yang dilakukan



Gambar 1. Grafik Termometer Perasaan

Termometer perasaan yang diisi oleh siswa juga memperlihatkan tren positif, di mana perasaan peserta cenderung membaik setelah mengikuti pelatihan. Respon positif ini mencerminkan peningkatan kondisi emosional yang lebih stabil dan positif, yang erat kaitannya dengan peningkatan harga diri.

Dari hasil kuesioner, terdapat berbagai tanggapan yang mendalam dari peserta terkait dampak pelatihan. Untuk pertanyaan mengenai apa yang mereka pikirkan setelah kegiatan, sebagian besar peserta menyampaikan perlunya peningkatan kepercayaan diri, penghargaan dari orang lain, dan harapan untuk masa depan. Terhadap pertanyaan mengenai perasaan setelah kegiatan, banyak peserta menyatakan perasaan bahagia, peningkatan kepercayaan diri, kebanggaan terhadap diri, serta motivasi untuk mempertahankan semangat. Sementara itu, untuk pertanyaan mengenai tindakan yang akan dilakukan setelah kegiatan, peserta mengungkapkan niat untuk terus mengembangkan diri dan meningkatkan keterampilan sosial. Selanjutnya dilakukan uji Wilcoxon, hasil lengkap pada tabel 2

Tabel 2 Paired Samples T-Test

			Statistic	p	Effect Size
Prestest Shyness	Posttest Shyness	Wilcoxon W	47.0	0.026	Rank biserial correlation 0.709

Note. $H_a \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} > 0$

Uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat shyness sebelum (mean = 72,6) dan sesudah (mean = 64,2) pelatihan, dengan nilai $W = 47$; $p < 0,05$; $r = 0,709$. Nilai effect size sebesar 0,709 menunjukkan korelasi yang sangat kuat antara dua variabel yang dianalisis, di mana semakin dekat nilai korelasi dengan 1 atau -1, semakin kuat hubungan yang

ada. Hasil ini mendukung temuan bahwa peningkatan harga diri memiliki dampak signifikan pada penurunan tingkat shyness (Bober et al., 2021).

Selain hasil kuantitatif, perubahan perilaku juga terlihat pada keberanian siswa dalam berpartisipasi aktif selama pelatihan. Siswa diberi kesempatan untuk memberikan respon dalam lingkungan yang mendukung, sementara metode interaktif yang digunakan memungkinkan siswa memperoleh umpan balik konstruktif. Melalui permainan dan refleksi, siswa menunjukkan peningkatan keterampilan sosial, yang penting dalam mengatasi shyness.



Gambar 2. Fasilitator menjelaskan materi

Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan harga diri dapat mengurangi shyness dan meningkatkan keterampilan sosial siswa (Sulastri et al., 2020). Dengan meningkatnya persepsi positif terhadap diri sendiri, siswa cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik, termasuk bertanya dan berdiskusi di kelas. Hal ini mendukung bahwa harga diri berperan penting dalam membangun motivasi belajar, sehingga siswa memiliki sikap lebih proaktif terhadap pencapaian akademik.

Meskipun pelatihan ini telah menunjukkan hasil yang positif, masih ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan. Misalnya, beberapa siswa mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk merasakan perubahan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan harga diri dan pengurangan shyness memerlukan proses yang berkelanjutan dan konsisten. Selain itu, peran lingkungan sekolah dan dukungan sosial dari teman sebaya sangat penting dalam mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai. Penelitian oleh Damanik (2024) menyoroti pentingnya dukungan konseling di sekolah dalam membangun harga diri siswa. Oleh karena itu, program yang melibatkan dukungan guru, konselor, dan orang tua perlu diintegrasikan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan harga diri siswa.

Secara keseluruhan, pelatihan ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana psikoedukasi, permainan, dan refleksi dapat diterapkan untuk meningkatkan harga diri dan mengurangi shyness pada siswa. Selain menunjukkan efektivitas intervensi yang dilakukan, temuan ini juga menekankan pentingnya dukungan berkelanjutan dari lingkungan sekolah dan sosial siswa. Meskipun temuan ini menunjukkan hasil yang positif, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari pelatihan ini dan bagaimana faktor-faktor lain, seperti dukungan keluarga dan budaya sekolah, memengaruhi keberhasilan intervensi. Dengan demikian, pelatihan peningkatan harga diri dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi shyness dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam lingkungan akademik dan sosial.

KESIMPULAN

Kegiatan peningkatan harga diri yang dilakukan pada siswa MAN 1 Polman menunjukkan bahwa intervensi ini dapat menurunkan tingkat *shyness*. Intervensi yang mencakup psikoedukasi, permainan, dan refleksi terbukti dapat menurunkan *shyness* siswa. Keberhasilan pelatihan juga didukung oleh lingkungan sekolah yang mendukung terselenggaranya kegiatan ini. Meski demikian, peningkatan harga diri adalah proses yang memerlukan waktu dan konsistensi, sehingga dukungan dari guru, konselor, dan lingkungan sosial sangat penting. Penelitian ini berkontribusi dengan menyediakan model intervensi yang dapat diadaptasi oleh sekolah lain untuk mengatasi shyness pada siswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari pelatihan ini serta mempertimbangkan pengaruh faktor lain, seperti dukungan keluarga dan budaya sekolah, terhadap keberhasilan intervensi. Penelitian ini juga menjelaskan pencapaian target kegiatan pengabdian, yaitu menyediakan intervensi yang meningkatkan harga diri siswa dan memperbaiki kemampuan sosial mereka, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan akademik.

REKOMENDASI

1. Pelaksanaan Pelatihan Berkelanjutan: Mengingat bahwa peningkatan harga diri dan pengurangan shyness adalah proses yang membutuhkan waktu dan konsistensi, disarankan agar pelatihan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan. Sekolah dapat menjadikan program peningkatan harga diri sebagai bagian rutin dari kegiatan bimbingan konseling, sehingga siswa terus mendapat dukungan dan bimbingan dalam mengatasi shyness.
2. Integrasi Program dengan Kurikulum Sekolah: Sekolah perlu mempertimbangkan integrasi program peningkatan harga diri dan keterampilan sosial dalam kurikulum. Kegiatan seperti diskusi kelompok, presentasi, dan latihan keterampilan sosial dapat diintegrasikan ke dalam

- mata pelajaran untuk membangun kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi siswa.
3. Pelatihan Guru dan Konselor: Guru dan konselor perlu menerima pelatihan khusus dalam menerapkan pendekatan yang mendukung peningkatan harga diri siswa. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang tepat, mereka dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung serta memberikan umpan balik konstruktif guna meningkatkan kepercayaan diri siswa.
 4. Dukungan Lingkungan Sekolah dan Keluarga: Sekolah perlu melibatkan orang tua dalam program peningkatan harga diri. Melalui seminar atau lokakarya, orang tua dapat diberikan pemahaman tentang pentingnya harga diri dan cara mendukung anak di rumah. Dukungan keluarga yang kuat akan memperkuat efektivitas intervensi yang dilakukan di sekolah.
 5. Evaluasi dan Pengembangan Program: Evaluasi berkala terhadap efektivitas pelatihan dan program yang telah dilaksanakan sangat dianjurkan. Melalui evaluasi, sekolah dapat memantau perkembangan siswa dan menyesuaikan metode pelatihan bila diperlukan. Pengembangan program sebaiknya mencakup penambahan modul atau kegiatan baru yang sesuai dengan kebutuhan siswa.
 6. Penelitian Lanjutan: Untuk memperdalam pemahaman tentang efektivitas pelatihan, penelitian lanjutan diperlukan guna mengevaluasi dampak jangka panjang peningkatan harga diri terhadap keberhasilan akademik dan sosial siswa. Selain itu, penelitian dapat meneliti pengaruh faktor lain, seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan budaya sekolah, terhadap keberhasilan intervensi ini. Bagian ini juga mengidentifikasi potensi hambatan yang dapat memengaruhi hasil program pengabdian.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Makassar (UNM) dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) UNM atas dukungan dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Dekan Fakultas Psikologi UNM atas pendanaan yang diberikan melalui PNBP Fakultas Psikologi UNM, sehingga pelaksanaan pelatihan ini dapat berjalan dengan baik. Penghargaan setinggi-tingginya juga diberikan kepada Kepala Sekolah MAN 1 Polman yang telah memfasilitasi pelaksanaan pelatihan ini di sekolah dan mendukung setiap prosesnya. Tak lupa, kami sampaikan terima kasih kepada para siswa MAN 1 Polman yang telah bersedia menjadi peserta pelatihan dan berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi perkembangan diri dan kesejahteraan psikologis para siswa. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada para guru dan Mutmainnah Budiman yang membantu pelaksanaan pengabdian.

REFERENCES

- Álvarez-García, D., Núñez, A., Carmen Fuentes, M. del, & Núñez, J. C. (2019). Peer Victimization in Overweight Adolescents and Its Effect on Their Self-Esteem and Peer Difficulties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010016>
- Álvarez-García, D., Núñez, A., Carmen Fuentes, M. del, & Núñez, J. C. (2019). Peer Victimization in Overweight Adolescents and Its Effect on Their Self-Esteem and Peer Difficulties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010016>
- Bober, A., Gajewska, E., Czaprowska, A., Świątek, A. H., & Szcześniak, M. (2021). Impact of Shyness on Self-Esteem: The Mediating Effect of Self-Presentation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010230>
- Damanik, F. H. S. (2024). Peran Bimbingan Konseling Pada Sekolah Ramah Anak dalam Memberikan Dukungan Emosional di Sekolah Menengah Atas. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2433–2442. <https://doi.org/10.58230/27454312.559>
- Murberg, T. A. (2009). Shyness Predicts Depressive Symptoms Among Adolescents. *School Psychology International*. <https://doi.org/10.1177/0143034309107065>
- Ridfa, A., & Murdiana, S. (2018). Properti Psikometrik Alat Ukur Shyness. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(1), 21. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6809>
- Shimizu, H., Nakashima, K., & Morinaga, Y. (2018). The Role of Individual Factors in Friendship Formation: Considering Shyness, Self-Esteem, Social Skills, and Defensive Pessimism. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12201>
- Sulastri, N. K. R. W., Rapi, N. K., & Rachmawati, D. O. (2020). HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN PRESTASI BELAJAR FISIKA SISWA SMA. *Jurnal Pendidikan Fisika Undiksha*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.23887/jjpf.v10i1.26714>
- Wulandari, R. M., & Ridfa, A. (2018). Correlation of Shyness Towards Self-Esteem on High School Students in Bulukumba. <https://doi.org/10.2991/icaaip-17.2018.25>