

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan siswa. Pada masa remaja berkembang “*social cognition*”, yaitu kemampuan memahami orang lain. Kemampuan memahami orang lain mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebayanya. (Solihat, 2011: 1). Hubungan sosial dan peran sosial yang dialami oleh remaja tidak selamanya dapat diterima dan dilakukan oleh remaja. Banyak remaja yang tidak dapat menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi, sehingga timbul berbagai masalah sosial yang dihadapi oleh remaja.

Masalah sosial yang seringkali dialami oleh remaja diantaranya tidak suka dikritik, cemas dalam bersosialisasi dengan orang lain, tidak punya kepercayaan diri, tidak memiliki etika dalam bergaul, kurang berminat dalam mengikuti kegiatan-kegiatan sosial, malu berteman dengan lawan jenis, dan sebagainya. Akibatnya timbul perasaan terasing, keputusasaan, dan masalah-masalah yang berhubungan dengan ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Interaksi sosial yang baik menjadi solusi dalam menyelesaikan permasalahan sosial yang dihadapi oleh remaja. Penelitian Hightower (dalam Santrock, 2003: 220) menyatakan hubungan teman sebaya yang harmonis pada masa remaja berhubungan dengan kesehatan mental yang positif pada usia

pertengahan. Sebaliknya menurut Roff, Sells dan Golden (Prawoto, 2010: 54) hubungan teman sebaya yang buruk pada masa anak-anak berkaitan dengan berhentinya siswa dari sekolah dan kenakalan yang terjadi pada masa remaja akhir. Oleh karena itu, interaksi sosial menjadi sangat penting bagi siswa karena interaksi sosial yang baik dapat membantu siswa untuk menjalin hubungan sosial yang baik, sehingga siswa dapat menghindari berbagai pikiran serta perasaan negatif yang dapat memberikan efek buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa menuju dewasa.

Prawoto (2010: 12) dalam penelitiannya terhadap siswa SMA Kelas XI SMA Kristen Surakarta tahun ajaran 2009/2010 menyatakan bahwasanya terdapat lima aspek penting yang dimiliki siswa untuk dapat menjalin relasi pertemanan yakni inisiatif (64,36%), menyangkal pernyataan negatif (80%), pengungkapan diri (83,46%), dukungan emosional (65,54%) dan manajemen konflik (90%). Lima kemampuan tersebut membantu siswa dalam berinteraksi sosial secara positif.

Akan tetapi tidak semua siswa dapat menguasai keterampilan dalam menjalin relasi pertemanan. Siswa yang malu atau takut berkenalan dengan orang lain akan kesulitan untuk dapat mengambil inisiatif dalam menjalin hubungan pertemanan. Siswa yang memiliki perasaan-perasaan inferior tidak akan mampu untuk menyangkal berbagai pernyataan negatif yang datang dari lingkungan sekitar tempat siswa berinteraksi sosial. Siswa tidak akan mampu mengungkapkan perasaan-perasaan atau berbagai keinginannya kepada orang lain jika siswa selalu berpikir orang lain akan memberikan label negatif jika melihat kesalahan dan

kekurangan yang dimiliki seseorang. Inilah salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial pada remaja yakni penderita kecemasan sosial cenderung memiliki standar yang tinggi terhadap kehidupan sosial dan prestasi. Remaja yang mengalami kecemasan sosial terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain pada dirinya.

Model kognitif gangguan kecemasan sosial (Butler, 2008: 83) menunjukkan orang yang mengalami kecemasan sosial tidak dapat menemukan diri sendiri dalam situasi sosial, perhatian remaja bergeser sehingga remaja melihat dirinya dari sudut pandang orang lain. Remaja dengan kecemasan sosial selalu takut melakukan sesuatu dalam situasi sosial karena selalu berpikir bahwa orang lain akan memperhatikannya dan memberi penilaian buruk.

Adanya kecemasan sosial pada remaja yang menyebabkan ketidakmampuan untuk menjalin relasi pertemanan dapat berpengaruh terhadap kehidupan sosial dan akademik remaja di sekolah. Menurut Bandura (dalam Anwar, 2009: 4) bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan ketakutan dan perilaku menghindar yang sering mengganggu performansi dalam kehidupan mereka, begitu pula dalam situasi akademis. Menurut Hyatt (1993) perasaan cemas akan menyebabkan hambatan bagi proses belajar seseorang dalam banyak hal (Humanitas, 2004: 61).

Kecemasan sosial tersebut seringkali terjadi pada siswa baru. Siswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan seluruh personil sekolah. Menurut Rettek (1990) bahwa siswa yang baru seringkali dihadapkan pada stress dan kecemasan yang berlebih (Asadi dkk, 2010: 143).

Pada saat siswa melanjutkan ke sekolah yang baru, maka siswa akan banyak bertemu dengan orang-orang yang asing, bertemu dengan teman-teman dan guru-guru yang baru. Ada yang cepat bisa berinteraksi dan akrab dengan teman-temannya tetapi ada juga yang terkadang sulit untuk bisa berinteraksi dengan teman-temannya.

Transisi dalam rangkaian jenjang pendidikan memang menjadi hal yang harus dilakukan seorang individu dalam rangka melanjutkan pada pendidikan yang lebih tinggi. Perpindahan dari sekolah dasar ke sekolah pendidikan lanjutan tingkat pertama terjadi pada remaja awal, dan ini merupakan langkah yang cukup berarti dalam kehidupan anak, baik karena tambahan tuntutan belajar bagi siswa lebih berat, maupun karena siswa akan mengalami banyak perubahan dalam dirinya. Hal ini menuntut siswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya (Winkel, 2010: 141).

Pada masa remaja awal terjadi banyak perubahan pada diri seorang individu, mencakup masa pubertas dan perhatian terhadap gambaran tubuh, termasuk perubahan dalam kognisi sosial yang menyertainya, meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian yang berhubungan dengan menurunnya tingkat ketergantungan diri terhadap orang tua (Santrock, 2003: 259). Pada masa remaja awal, seorang individu mulai menunjukkan penalaran tingkat tinggi tentang diri dan kualitasnya (Harter dalam Lipka dan Brinthaupt, 2002: 4).

Seorang siswa baru di sekolah menengah pertama harus memulai lagi interaksi sosial dengan teman-teman baru yang belum mereka kenal sebelumnya. Mereka harus menemukan teman baru setelah keluar dari sekolah dasar. Hal ini

terkadang dapat menimbulkan kecemasan sosial pada diri mereka. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif (Ghufron dan Risnawati, 2010: 145).

Ketakutan akan evaluasi negatif sesuai dengan penelitian Verplanken (2006) tentang kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif dalam menilai dirinya sendiri (*negative selfthinking habit*). *Negative self-thinking* yang menjadi kebiasaan dan terus menerus muncul secara otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang, dan tidak lagi berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang sehat, sebaliknya hal tersebut adalah suatu disfungsi psikologis yang dapat menurunkan harga diri dan membuat seseorang rentan untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi. *Negative self-thinking habit* yang disfungsional memiliki tiga aspek: (1) pemikiran tentang diri yang muatannya negatif, (2) frekuensi munculnya pemikiran yang sering, dan (3) pemikiran yang muncul tanpa disadari, tanpa sengaja, serta sulit untuk dikontrol (Herabadi, 2007: 19).

Perasaan diri yang negatif erat hubungannya dengan tingkat harga diri (*self esteem*) yang rendah. Harga diri dalam bidang psikologi terkait dengan hampir setiap konsep psikologis lain atau domain, termasuk kepribadian (rasa malu), perilaku (tugas kinerja), kognitif (atribusi bias) dan klinis (kecemasan dan depresi) (Asadi dkk, 2010: 141). Dikemukakan oleh Coopersmith (1967) bahwasanya salah satu faktor pembentuk harga diri adalah keberartian individu. Keberartian diri individu menyangkut seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu,

berarti, dan berharga menurut standar dan nilai pribadi (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010: 42).

Evaluasi dan perasaan diri yang negatif akan dapat menyebabkan kepada harga diri yang rendah. Individu yang mempunyai harga diri rendah diliputi kekhawatiran tentang interaksi sosial dan tidak yakin akan keberhasilannya. Individu digambarkan mempunyai sifat-sifat depresif, terlalu lemah untuk melawan kekurangan diri, disibukkan oleh persoalan-persoalan pribadi, cenderung terisolir, tidak mampu mengekspresikan diri, dan peka terhadap kritik. Individu lebih pasif, pesimis, kurang percaya diri dalam interaksi sosial, cenderung menarik diri dari pergaulan sosial dan lingkungannya (Dewanto, 2005: 2). Jika seseorang mempunyai hubungan sosial yang buruk maka akan dapat menyebabkan harga diri yang rendah, sebaliknya jika seseorang mendapatkan hubungan sosial yang baik maka akan dapat menyebabkan harga diri yang tinggi. Studi empiris dari Harter (1998) misalnya menemukan bahwa perempuan yang secara sosial didukung dan diterima oleh rekan-rekannya dapat menyebabkan harga diri yang tinggi (dalam Miller, 2003: 2 - 3).

Coopersmith (1967) juga mengemukakan bahwa tidak terpenuhi kebutuhan akan harga diri menyebabkan munculnya perasaan tidak bahagia, kurang ekspresif, dan relatif mengalami kecemasan. Kecemasan akan muncul ketika seorang individu berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, biasanya reaksi individu terhadap ancaman ketidaksenangan dan pengrusakan yang belum dihadapinya ialah menjadi cemas atau takut. Jika individu menghadapi ketidaksenangan terhadap lingkungan dapat dipastikan

individu tersebut akan mengalami kesedihan dan selanjutnya akan muncul reaksi kecemasan sosial (dalam Dewanto, 2005: 3).

Studi empiris menemukan bahwa adanya hubungan negatif antara kecemasan dan harga diri. Penelitian dari Bijstra dkk (1994) menunjukkan bahwa dengan meningkatnya kecemasan dapat menyebabkan harga diri yang menurun (Asadi dkk, 2010: 143). Ginsberg dan rekan (1998) juga menemukan bahwa anak usia 6 – 11 tahun yang mempunyai kecemasan sosial dapat menyebabkan penerimaan sosial yang rendah, harga diri yang rendah, dan hubungan yang negatif dengan teman sebayanya (Miller, 2003: 6).

Penelitian dari Wijoyo Dewanto tentang hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir, menyatakan bahwasanya adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial yakni semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial. Sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecemasan sosial (Dewanto, 2005). Penelitian dari Asadi dkk (2010) dari Universitas Zabol Iran, yakni tentang prevalensi kecemasan dan hubungannya dengan harga diri di kalangan mahasiswa Universitas Zabol, Iran. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kecemasan dan harga diri serta antara usia dan kecemasan. Perempuan menderita kecemasan lebih tinggi dari laki-laki dan sebaliknya harga diri laki-laki lebih tinggi daripada perempuan (Asadi, 2010: 141).

Harga diri yang negatif, perasaan tidak aman dan selalu diliputi rasa cemas dapat membuat seseorang selalu berpikiran negatif terhadap orang lain. Akibatnya siswa akan minder jika bergaul dengan teman-temannya, dan cemas jika

berhadapan dengan seseorang. Problematika-problematika seperti ini juga ditemui peneliti di SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek. Dalam studi pendahuluan di SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek, peneliti mendapatkan adanya indikasi beberapa siswa baru yakni siswa kelas VII yang masih minder jika bergaul dengan teman-temannya. Siswa baru merasa cemas jika menjadi bahan ejekan dari teman-temannya. Ini kemungkinan merupakan kegagalan dari faktor pembentukan harga diri seorang individu sehingga dapat menyebabkan seorang siswa mengalami kecemasan yang ditandai dengan penarikan diri dari teman-temannya.

Berdasarkan hasil pembicaraan dengan salah satu guru di SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek, Wiwik Sunarsih, S.Ag (22 Oktober 2011) beliau mengatakan:

“ada beberapa siswa baru yang sulit untuk bersosialisasi dengan teman-temannya dan juga dengan guru-gurunya. Saya lihat anaknya juga jarang berkumpul dengan teman-temannya. Mungkin mereka masih minder kalau mau ngobrol sama teman-temannya yang baru”.

SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bernaung di bawah yayasan Pondok Pesantren Anwarul Haromain Trenggalek. Di SMP Terpadu Al-Anwar mewajibkan seluruh siswa-siswinya untuk bertempat tinggal di asrama (pesantren), hal ini menyebabkan tingkat pergaulan seorang individu dengan teman-temannya lebih intens. Menurut Kafrawi (1987), sebagaimana dikutip oleh Moh Khoiron dan juga menurut Prof. Mukti Ali bahwa salah satu karakteristik yang menjadi ciri khas hidup di pesantren yakni pola hidup suka menolong, hidup dalam suasana pergaulan dan persaudaraan. Hal ini juga dikemukakan oleh Ahmad Tafsir bahwasanya dalam kehidupan di pondok pesantren antara para santri memiliki rasa kebersamaan yang tinggi (www.kabar-pendidikan.blogspot.com).

Kebersamaan yang terjadi di pondok pesantren dikarenakan adanya persamaan tata hubungan yang khas dalam kependidikan dan kemasyarakatan yang salah satunya adalah berkembangnya suasana persaudaraan dan tolong menolong di pondok pesantren (www.fpsikologi.wisnuwardhana.ac.id). Hal ini menuntut santri atau siswa untuk bisa cepat beradaptasi dengan lingkungan barunya. Akan tetapi dampaknya rasa cemas santri atau siswa dalam hubungan sosial dengan teman-temannya di pesantren kemungkinan bisa menurun.

Berdasarkan fenomena mengenai harga diri dan kecemasan sosial pada remaja awal, yakni pada saat bersosialisasi dengan teman-teman barunya di sekolah. Adanya pembentukan harga diri (*self esteem*) serta hubungannya dengan kecemasan sosial pada masa remaja awal. Hal inilah yang melatarbelakangi penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara *Self Esteem* dengan *Social Anxiety* Remaja Awal pada Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self esteem* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek?
2. Bagaimana tingkat *social anxiety* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek?
3. Bagaimana hubungan antara *self esteem* dan *social anxiety* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *self esteem* pada siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek?
2. Untuk mengetahui tingkat *social anxiety* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek?
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *social anxiety* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek?

D. Manfaat Penelitian

1. Kegunaan teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangan terhadap khazanah ilmiah terutama tentang hubungan *self esteem* dengan kecemasan sosial (*social anxiety*) pada remaja awal.
2. Kegunaan secara praktis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan oleh orang tua, masyarakat, institusi pendidikan dalam pengelolaan pendidikan anak-anaknya dan pemerintah dalam rangka menentukan arah kebijakan pendidikan di Indonesia.