

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Barlow dan Durand (2006: 159) kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respons-respons fisiologis. Kecemasan menurut Greenberg dan Padesky (dalam Ekowarni dan Hinggar Ganari, 2009: 77) merupakan suatu keadaan khawatir, gugup atau takut, ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Daradjat (1990: 27) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu memiliki segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, dan ada bermacam-macam pula.

Kecemasan juga berarti suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2003: 163). Sedangkan menurut Muchlas (1976) kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman (dalam Ghufon dan Risnawita, 2010: 46).

Dengan demikian kecemasan dapat disimpulkan yakni emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut karena menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi kepadanya.

2. Sumber-sumber Penyebab Kecemasan

Kecemasan dasar berasal dari takut yaitu suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh dengan ancaman. Kecemasan dasar selalu dibarengi oleh permusuhan dasar, berasal dari perasaan marah, suatu predisposisi untuk mengantisipasi bahaya dari orang lain dan untuk mencurigai orang lain (Alwisol, 2010: 134).

Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register (1991) mengemukakan bahwa sumber-sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini (dalam Ghufon dan Risnawita, 2010: 143).

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan teman-temannya.

- b. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri pada rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task gerated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

3. Tingkat Kecemasan

Bucklew (dalam Wahyu, 2009: 30-31) membagi kecemasan menjadi dua tingkat, yaitu:

- a. Tingkat Psikologis, artinya kecemasan yang berwujud gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi dan perasaan tidak menentu atau gelisah.
- b. Tingkat Fisiologis, artinya sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala fisik, terutama pada sistem syaraf pusat misalnya: tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar keluar banyak keringat dingin berlebihan, sering gemetar dan perut mual.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

- a. Faktor Prediposisi

Faktor predisposisi adalah faktor resiko yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan individu untuk mengatasi stress (Stuart dan Laraia, 2005, Agustarika, 2009 dalam

www.kajianpsikologi.blogspot.com). Berbagai teori dikembangkan mengenai faktor predisposisi terjadinya ansietas yakni antara lain:

1) Teori Psikoanalitik

Menurut Freud struktur kepribadian terdiri dari 3 elemen yakni id, ego, dan super ego. Id melambangkan dorongan insting dan impuls primitif, super ego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego digambarkan sebagai mediator antara tuntutan dari id dan super ego. Ansietas merupakan konflik emosional antara id dan super ego yang berfungsi untuk memperingatkan ego tentang sesuatu bahaya yang perlu diatasi (Stuart dan Sundeen, 1998 dalam Pratama, 2007: 6 - 7).

2) Teori Interpersonal

Ansietas terjadi dari ketakutan akan penolakan interpersonal. Hal ini juga dihubungkan dengan trauma pada masa pertumbuhan, seperti kehilangan, perpisahan yang menyebabkan seseorang menjadi tidak berdaya. Seorang individu yang mempunyai harga diri yang rendah biasanya sangat mudah untuk mengalami ansietas yang berat (Stuart dan Sundeen, 1998 dalam Pratama, 2007: 7).

3) Teori Perilaku

Para ahli perilaku menganggap ansietas merupakan suatu dorongan yang dipelajari berdasarkan keinginan untuk

menghindarkan rasa sakit. Teori ini meyakini bahwa manusia yang pada awal kehidupannya dihadapkan pada rasa takut yang berlebihan akan menunjukkan kemungkinan ansietas yang berat pada kehidupan masa dewasanya (Smeltzer dan Bare, 2001 dalam Pratama, 2007: 7).

b. Faktor Presipitasi

Stresor presipitasi adalah stimulus yang dipersepsikan oleh individu sebagai tantangan, ancaman atau tuntutan yang membutuhkan energi ekstra untuk koping (www.kajianpsikologi.blogspot.com). Ada 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan:

1) Faktor Eksternal

- a) Ancaman integritas diri meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar.
- b) Ancaman sistem diri antara lain: ancaman terhadap identitas diri, harga diri, dan hubungan interpersonal, kehilangan serta perubahan status/peran (Stuart dan Sundeen, 1998 dalam Pratama, 2007: 8).

2) Faktor Internal

Menurut Stuart dan Sundeen (1998 dalam Pratama, 2007: 8 – 10) kemampuan individu dalam merespon terhadap penyebab kecemasan ditentukan oleh potensi stressor, maturitas, pendidikan dan status ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, umur dan jenis kelamin.

5. Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)

Kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain (Butler, 2008: 1). Kecemasan sosial “menyerang” saat seseorang berpikir jika remaja melakukan sesuatu, remaja akan diberi label negatif oleh orang lain atau berpikir dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain.

American Psychiatric Association (APA) mengungkapkan bahwa: kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait dan berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (LaGreca dan Lopez, 1998, dalam Solihat, 2011: 35).

Richard mengemukakan kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong ke arah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Selain itu Mattick dan Clarke (1998 dalam Solihat, 2011: 35) berpendapat bahwa kecemasan sosial adalah suatu keadaan yang tertekan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain.

Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Kecemasan sendiri merupakan suatu respon yang beragam terhadap situasi-

situasi yang mengancam, yang pada umumnya terwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis, dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan atau kegugupan (*nervousness*) (Dayakisni dan Hudaniah, 2009: 142).

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan sosial (*social anxiety*) adalah perasaan tidak aman dan tak nyaman akan kehadiran orang lain, adanya perasaan malu dan kecenderungan untuk tidak bisa berinteraksi sosial dengan orang lain.

6. Aspek-aspek Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez (dalam Solihat, 2011: 37) mengemukakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu:

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif.
- b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru.
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Adapun menurut Beatty (dalam Robinson, 1991) aspek-aspek kecemasan sosial dibagi menjadi tiga aspek, yaitu:

- a. Aspek kognitif

Yaitu adanya suatu gangguan dalam pikiran individu yang bisa mempengaruhi perasaan atau emosinya. Misalnya pikiran tentang kelihatan/nampak tolol di hadapan orang lain.

b. Aspek afektif

Yaitu adanya suatu respon emosi dari dalam diri individu yang bisa berupa perasaan depresi. Misalnya distress sosial yang merujuk pada suatu kecenderungan untuk merasa cemas dalam suatu situasi.

c. Aspek behavioal

Yaitu mengungkap komponen perilaku individu. Misalnya *social avoidance* atau penghindaran sosial yang merujuk pada suatu kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

Walaupun aspek kognitif, afektif dan behavioral dari kecemasan saling berkaitan, korelasi antara ketiga aspek ini tidaklah sekuat sebagaimana yang diharapkan. Orang mungkin menunjukkan *inner disress* atau nampak ragu-ragu dan menghindar walaupun mereka tidak gugup. Kecemasan sosial kadang-kadang berkaitan dengan perilaku yang dapat diamati, tetapi tidak mesti hubungan diantara *subjective anxiety* dan perilaku sesuai. Karena itulah, instrumen yang disusun para ahli untuk mengungkap kecemasan sosial bervariasi, beberapa alat ukur mungkin hanya mengungkap komponen kognitif atau afektif saja, sementara yang lain mengungkap keduanya baik komponen afektif maupun behavioral.

7. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Sosial

Menurut Durand (2006: 107) ada tiga faktor yang dapat menyebabkan kecemasan sosial yaitu :

- a. Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi

sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Dalam kondisi stres, kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat meningkat sampai ke titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai oleh adanya alarm (serangan panik).

- b. Dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tidak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.
- c. Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

Adapun Gillian Butler (2008: 11) mengungkapkan karakteristik-karakteristik yang menunjukkan seorang individu dengan kecemasan sosial yaitu:

a. Menghindari situasi yang menyulitkan/ rumit (*subtle kinds of avoidance*)

Avoidance atau menghindar adalah tidak melakukan sesuatu karena takut jika melakukan sesuatu akan membuat diri sendiri cemas. Beberapa situasi sulit atau rumit yang dihindari sebagai berikut:

- 1) Menunggu orang yang dikenal sampai datang sebelum masuk ke ruangan yang di dalamnya banyak terdapat orang yang tidak dikenal.
- 2) Melakukan berbagai hal sendirian saat di dalam pesta, tujuannya untuk menghindari berbicara atau melakukan pembicaraan dengan orang lain.
- 3) Pergi menjauh saat melihat seseorang yang dapat membuat cemas.
- 4) Menghindari pembicaraan tentang permasalahan personal/pribadi.
- 5) Tidak makan di tempat umum.

b. Perilaku yang aman (*safety behaviors*)

Safety behavior atau perilaku yang aman adalah melakukan segala sesuatu yang dapat membuat aman. Termasuk dalam perilaku aman adalah mencoba untuk tidak menarik perhatian. Beberapa perilaku aman yang biasa dilakukan:

- 1) Melatih apa yang akan dibicarakan, mengecek kembali setiap perkataan agar menjadi benar.
- 2) Berbicara dengan sangat lambat, atau menjadi pendiam, atau berbicara secara cepat tanpa mengambil nafas.

- 3) Menyembunyikan tangan atau wajah; menyimpan tangan di mulut.
 - 4) Memegang celana atau melihat ke lutut untuk mengatur getaran.
 - 5) Membiarkan rambut menutupi wajah; menggunakan pakaian yang dapat menutupi sebagian tubuh.
 - 6) Tidak mengganggu lelucon orang lain.
 - 7) Tidak membicarakan tentang diri sendiri atau tentang perasaan; tidak mengekspresikan opini.
 - 8) Tidak mengatakan sesuatu yang akan menjadi kontroversi atau selalu setuju dengan pendapat orang lain.
 - 9) Menggunakan pakaian yang tidak mencolok.
 - 10) Selalu berdekatan dengan orang yang aman atau berada di tempat yang aman.
 - 11) Menghindari kontak mata.
- c. Menjauhi masalah (*dwelling on the problem*)

Kecemasan sosial dapat datang kapan saja, sebagian karena sifat atau perilaku orang lain tidak dapat diprediksi dan sebagian karena rasa takut itu dapat muncul secara tiba-tiba. Antisipasi dari orang yang mengalami kecemasan sosial untuk tidak terlalu terlibat masalah adalah dengan memikirkan apa yang akan dilakukannya bila terjadi masalah di masa yang akan datang. Ketakutan dan kecemasan membuat seseorang menjadi sulit untuk melihat ke masa depan dan untuk mengikuti berbagai kegiatan serta menikmati setiap kegiatan.

d. *Self esteem, self confidence and feelings of inferiority*

Kecemasan sosial menjadikan seseorang merasa berbeda dengan orang lain, selalu berpikiran negatif merasa lebih buruk dari orang lain, merasa aneh, sehingga itu akan mempengaruhi *self esteem* dan kepercayaan diri. Orang dengan kecemasan sosial akan merasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya dan berpikir bahwa orang lain berpikiran negatif tentang dirinya.

Orang yang memiliki kecemasan sosial akan berpikir orang lain akan mengabaikan atau tidak mempedulikan dirinya, sehingga orang yang memiliki kecemasan sosial mengartikan setiap pandangan dan perbincangan orang lain terhadap dirinya adalah tanda bahwa dirinya adalah orang yang buruk. Orang yang memiliki kecemasan sosial menjadi selalu mengevaluasi diri dengan cara yang negatif dan selalu melihat kelemahan diri, sehingga orang yang memiliki kecemasan sosial hidup dalam ketakutan.

e. *Demoralization and depression; frustration and resentment* (hilang semangat dan depresi; frustrasi dan kebencian/rasa marah)

Merasa frustrasi terhadap kepribadian diri sendiri, sehingga kecemasan sosial membuat putus asa. Orang yang memiliki kecemasan sosial juga dapat merasa demoralisasi atau depresi seperti orang yang marah dan benci saat menemukan orang lain sangat mudah melakukan sesuatu yang menurut dirinya sangat sulit untuk dilakukan.

f. *Effect on performance*

Kesulitan terbesar dari orang yang mengalami kecemasan sosial adalah saat kecemasan sosial mengganggu kehidupan sehari-hari dan kemampuan untuk merencanakan kegiatan. Remaja menjadi sulit untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya dan mencegah remaja untuk mencapai kesuksesan yang sebenarnya dapat diraih.

8. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Islam mengajarkan pada umatnya agar tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi apapun termasuk pada waktu pertama kali bersosialisasi dengan teman-temannya. Kecemasan dapat diatasi salah satunya dengan cara selalu bersikap *positive thinking*. Banyak langkah yang ditempuh untuk membangun jiwa menuju pola pikir yang *positive thinking* dan pikiran yang bersih berdasarkan hati nurani yang fitrah. Dimulai dengan mengubah paradigma dan meluruskan tekad dan niat yang tulus untuk meraih perubahan. Tidak berpikiran statis (*jumud*), tak angkuh, aniaya, egoisme, menjadi sosok yang berbeda, teguh dalam prinsip, istiqomah serta ridho dalam menerima takdir Allah SWT (www.zuhud-kita.blogspot.com). Berikut ini akan diuraikan beberapa ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kecemasan, adapun ayat-ayat tersebut adalah:

a. Al-An'am : 48

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۚ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٤٨﴾

Artinya: *“Dan tidaklah kami mengutus para Rasul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan memberi peringatan. barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, Maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati.”* (Depag RI, 2005).

b. Al-Baqarah : 112

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

Artinya: *“(Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”* (Depag RI, 2005).

c. Al-Baqarah : 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِّرَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: *“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”* (Depag RI, 2005).

d. Yunus : 44:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٤٤﴾

Artinya : “Sesungguhnya Allah tidak berbuat aniaya kepada manusia sedikit pun, akan tetapi manusia itu sendiri berbuat aniaya kepada diri mereka sendiri.” (Depag RI, 2005).

e. Ar-Ra’d : 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Depag RI, 2005).

Sesungguhnya perasaan cemas lebih dikarenakan akibat perasaan pesimis.

Contohnya rasa cemas ketika bersosialisasi dengan orang lain dikarenakan pesimis jika dirinya akan diterima oleh teman-temannya. Minder dan takut apabila hanya menjadi olok-olokkan teman-temannya. Kecemasan inilah yang terkadang dapat membuat seseorang tidak dapat berfikir jernih. Dalam Islam telah diuraikan bagaimana seseorang dalam menyikapi kecemasan (www.zay71.blogspot.com):

a. Memanfaatkan waktu

Yang paling berharga dalam hidup manusia adalah waktu. Jika manusia mampu mengendalikan diri dengan memanfaatkan waktu semaksimal mungkin, serta mampu menghadapi kegetiran hidup tanpa menanti uluran tangan orang lain (hanya bergantung pada Allah), maka ia akan mampu meraih cita-cita yang menjadi impiannya. Dalam pandangan Allah tidak ada

yang sia-sia, jika seseorang melakukan segala sesuatu walaupun sedikit pasti akan dihitung. Dalam surat Al-Zalzalah ayat 7-8:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾

Artinya: “Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula.” (Depag RI, 2005).

b. Introspeksi diri

Hal ini perlu dilakukan untuk mengetahui kekurangan dan kesalahan yang dilakukan di masa lalu, sehingga bisa diperbaiki.

c. Mendekatkan diri pada Allah

Orang yang menjauhkan diri pada Allah, maka sama saja menciptakan penderitaan dan bencana untuk diri sendiri. Menjauhkan diri hanya akan menambah penderitaan dan bencana. Segala nikmat yang diberikan kepada seorang manusia semua akan berubah menjadi bencana jika melepaskan diri dari taufik dan tidak mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini telah diterangkan dalam surat Adz-Zariyat ayat 50-51:

فَفِرُّوْا إِلَى اللَّهِ ۖ إِنَّى لَكُم مِّنْهُ نَذِيرٌ مُّبِينٌ ﴿٥٠﴾ وَلَا تَجْعَلُوا مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ ۚ إِنَّى لَكُم

مِّنْهُ نَذِيرٌ مُّبِينٌ ﴿٥١﴾

Artinya: “Maka segeralah kembali kepada (mentaati) Allah.

Sesungguhnya Aku seorang pemberi peringatan yang nyata

dari Allah untukmu. Dan janganlah kamu mengadakan Tuhan yang lain disamping Allah. Sesungguhnya Aku seorang pemberi peringatan yang nyata dari Allah untukmu.” (Depag RI, 2005).

d. Hari ini milik Anda

Orang-orang yang telah mengukir prestasi, mereka tidak terpaku pada hari esok yang belum pasti, yang mereka lihat adalah hari ini.

e. Jangan menyesali nasi yang sudah menjadi bubur

Selalu melihat dan memikirkan hal-hal yang telah lalu adalah suatu kebodohan, seseorang harus melihat ke depan. Dalam hidup ini harus mempunyai visi, cita-cita ke depan tetapi jangan berangan-angan yang kosong dan jangan terlalu cemas dengan masa depan, karena itu merupakan sumber penyakit (stress).

B. Harga Diri (*Self Esteem*)

1. Pengertian Harga Diri (*Self Esteem*)

Stanley Coopersmith (1967, dalam Nafisah, 2011: 11) mendefinisikan harga diri (*self esteem*) sebagai berikut:

“Self-esteem we refer to the evaluation which the individual makes and customarily maintains with regard to himself: it expresses an attitude of approval or disapproval, and indicates the extent to which the individual believes himself to be capable, significant, successful, and worthy.”

Dari definisi tersebut, harga diri (*self esteem*) berarti adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan berkembang menjadi kebiasaan kemudian dipertahankan oleh individu dalam memandang dirinya sendiri yang diekspresikan melalui sikap

menerima atau menolak serta mengindikasikan besarnya keyakinan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan dirinya sendiri.

Self esteem juga bisa diartikan sebagai penilaian positif seseorang untuk dirinya, evaluasi menyeluruh mengenai dirinya. Sebagai contoh seorang anak mempersepsikan dirinya tidak hanya sebagai dirinya, tetapi juga sebagai individu yang baik (Santrock, 2007: 65). *Self esteem* adalah komponen evaluasi dari konsep diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang (Dayakisni dan Hudaniah, 2009: 65).

Tambunan menjelaskan bahwa *self esteem* mengandung arti suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif. Pendapat ini menekankan pada akhir suatu penilaian yaitu hasil penilaian terhadap diri sendiri (www.e-psikologi.com). Sedangkan Klass dan Hodge mengemukakan bahwa harga diri adalah hasil evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu, yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungan serta penerimaan, penghargaan dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut (Tjahjaningsih dan Nuryoyo dalam Qomariyah, 2011: 40).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa *self esteem* (harga diri) adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain. Harga diri merupakan hasil penilaian yang dilakukannya dan perlakuan orang lain terhadap dirinya dan menunjukkan sejauhmana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna.

2. Pembentukan *Self Esteem*

Menurut Bradshaw (1981) proses pembentukan harga diri telah dimulai saat bayi merasakan tepukan pertama kali yang diterima orang mengenai kelahirannya. Daradjat (1980) menyebutkan bahwasanya harga diri sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari orang tuanya. Proses selanjutnya, harga diri dibentuk melalui perlakuan yang diterima oleh individu dari orang di lingkungannya. Sedangkan Mukhlis (2000) mengatakan bahwa pembentukan harga diri pada individu dimulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2010: 40).

Papalia (1995) mengemukakan bahwa harga diri tumbuh dari interaksi sosial dan pengalaman seseorang baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang akan membentuk harga diri menjadi harga diri positif atau negatif. Harga diri akan cenderung stabil seiring dengan bertambahnya usia, dengan asumsi perasaan remaja mengenai dirinya sendiri secara bertahap akan terbentuk seiring dengan bertambahnya waktu sehingga menjadi lebih tidak fluktuatif dalam menghadapi berbagai pengalaman yang berbeda (Steinberg, 1999 dalam Ermanza, 2008: 9)

Sumber-sumber terpenting dalam pembentukan dan pengembangan harga diri adalah pengalaman dalam keluarga, umpan balik terhadap performance dan perbandingan sosial. Coopersmith (1967) menyimpulkan ada 4 tipe perilaku orang tua yang dapat meningkatkan harga diri: (1) Menunjukkan penerimaan, afeksi,

minat, dan keterlibatan pada kejadian-kejadian atau kegiatan yang dialami anak, (2) Menerapkan batasan-batasan yang jelas pada perilaku anak secara teguh dan konsisten, (3) Memberikan kebebasan dan batas-batas dan menghargai inisiatif, (4) Bentuk disiplin yang tak memaksa (menghindari hak-hak istimewa dan mendiskusikan alasan-alasannya daripada memberikan hukuman fisik) (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2009: 65).

3. Aspek-aspek *Self Esteem*

Coopersmith menyebutkan terdapat empat aspek dalam *self esteem* individu. Aspek-aspek tersebut adalah *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence* :

a. Kekuatan (*power*)

Kekuatan atau *power* menunjuk pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seorang individu yang nantinya akan diakui oleh orang lain.

b. Keberartian (*significance*)

Keberartian atau *significance* menunjuk pada kepedulian, perhatian afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain dan menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari

lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

c. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan atau *virtue* menunjuk pada adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diijinkan oleh moral, etika, dan agama. Seseorang yang taat terhadap nilai moral, etika dan agama dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan *self esteem* yang positif pada diri sendiri.

d. Kemampuan (*competence*)

Kemampuan atau *competence* menunjuk pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi (*need of achievement*) di mana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. *Self esteem* pada remaja meningkat menjadi lebih tinggi bila remaja tahu tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tugas tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut atau tugas lain yang serupa (dalam Qomariyah, 2011).

Sedangkan menurut Nathaniel Branden *self esteem* sebagai suatu dimensi evaluatif manusia memiliki dua indikator yaitu:

a. *Self-confidence*

Self-confidence di definisikan sebagai “*sense of basic confidence in the face of life’s challenges*” yang diartikan sebagai keyakinan terhadap kompetensi diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Konfidensi ini berkaitan dengan perasaan mampu terhadap keberfungsian pikiran, yang mencakup kemampuan berfikir, memahami, belajar, memilih, dan membuat keputusan. Selanjutnya konfidensi dalam memahami berbagai fakta yang berkaitan dengan keinginan, dan kebutuhan; *self-trust* (kepercayaan diri), *self-reliance* (kebergantungan terhadap diri sendiri).

b. *Self-respect*

Self-respect atau penghargaan terhadap diri sendiri dapat didefinisikan sebagai “*sense of being worthy of happiness*”, yaitu keyakinan terhadap nilai yang dimiliki, yang merupakan suatu sikap positif terhadap hak untuk hidup dan bahagia; mereka nyaman untuk berjuang demi pemikiran, keinginan, dan kebutuhan diri, merasa bahwa memiliki hak untuk merasakan kesenangan dan kepuasan (Branden, 1994).

Branden mengemukakan ciri-ciri orang yang memiliki harga diri tinggi, yaitu (1) Mampu mengulangi kesengsaraan dan kemalangan hidup, lebih tabah dan ulet, lebih mampu melawan suatu kekalahan, kegagalan, dan keputusasaan;

(2) Cenderung lebih berambisi; (3) Memiliki kemungkinan untuk lebih kreatif dalam pekerjaan dan sebagai sarana untuk menjadi lebih berhasil; (4) Memiliki kemungkinan lebih dalam dan besar dalam membina hubungan *interpesonal* (tampak) dan tampak lebih gembira dalam menghadapi realitas (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2010: 43).

Adapun Tafarodi dan Swann (2001) membagi komponen *self esteem* dalam dua bagian yakni *self competence* (kompetensi diri) dan *self liking* (dalam Elok dan Fathul L, 2011: 32).

1. *Self competence* adalah penilaian seseorang bahwa dirinya adalah individu yang mampu. Komponen mengacu pada sikap positif yang di munculkan oleh seseorang berkaitan dengan kemampuan-kemampuannya, seperti menganggap dirinya mampu, menghargai secara realisti batas-batas kemampuan dirinya, merasakan kepuasan atas apa yang telah dicapai dan selalu berusaha meningkatkannya.
2. *Self liking* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri sebagai objek sosial, apakah dirinya termasuk orang baik atau tidak.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Esteem

Harga diri dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri (*self esteem*) diantaranya (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2010: 46):

1. Faktor jenis kelamin

Menurut Ancok dkk wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah daripada pria seperti perasaan kurang mampu. Kepercayaan diri yang kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Hal ini terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria maupun pada wanita. Pendapat tersebut sama dengan penelitian dari Coopersmith (1967) yang membuktikan bahwa harga diri wanita lebih rendah daripada harga diri pria.

2. Intelegensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut Coopersmith (1967) individu dengan harga diri yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan harga diri yang rendah. Selanjutnya, dikatakan individu dengan harga diri yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras.

3. Kondisi fisik

Coopersmith (1967) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibanding dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

4. Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat menentukan perkembangan harga diri anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Savary juga berpendapat bahwa keluarga berperan dalam menentukan perkembangan harga diri anak. Orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga.

5. Lingkungan sosial

Klass dan Hodge (1978) berpendapat bahwa pembentukan harga diri dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya. Sementara menurut Coopersmith (1967) ada beberapa usaha dalam harga diri yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetisi, dan nilai kebaikan.

Berdasarkan pendapat tersebut secara umum dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri dapat dijadikan menjadi 2 kelompok, yaitu faktor internal seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial, sekolah, dan keluarga.

5. Tingkatan *Self Esteem*

Setiap individu memiliki perbedaan tingkat *self esteem*, hal ini tergantung pada sejauhmana individu menganggap dan menilai dirinya berharga. Coopersmith (1967) menggolongkan tingkatan *self esteem* menjadi tiga, yaitu:

1. Tingkat *self esteem* tinggi

Menurut Coopersmith (1967) individu dengan *self esteem* yang tinggi memiliki *self esteem* yang positif serta puas dengan karakter dan kemampuan diri. Adanya penerimaan dan penghargaan diri yang positif ini menumbuhkan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial. Individu mempercayai persepsi diri sendiri sehingga tidak terpacu pada kesukaran-kesukaran personal. Individu tidak sensitif terhadap kritik dari lingkungan, tetapi menerima dan mengharapkan masukan verbal dan nonverbal dari orang lain untuk menilai dirinya. Individu lebih aktif dalam mengespresikan pendapat dan tidak berpuas diri hanya sebagai pendengar saja. Memiliki tujuan yang tinggi, berharap banyak hal dari diri yang berusaha dipenuhi di lingkungan sosial.

2. Tingkatan *self esteem* sedang

Menurut Coopersmith (1967) individu dengan *self esteem* sedang pada dasarnya memiliki kesamaan dengan individu yang memiliki *self esteem* tinggi, dalam hal penerimaan diri. Individu tersebut adalah orang yang cenderung optimis, ekspresif dan mampu menangani kritik, tetapi cenderung pada penerimaan sosial untuk menghilangkan

ketidakpastian yang mereka rasakan dalam perilaku pribadi (*personal worth*) pada suatu saat.

3. Tingkat *self esteem* rendah

Coopersmith (1967) menjelaskan individu dengan *self esteem* rendah adalah individu yang hilang kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya. Adanya penghargaan diri yang buruk ini membuat individu tidak mampu untuk mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya. Kondisi ini mempengaruhi penyesuaian diri individu di lingkungan sosial. Individu tersebut cenderung pesimis yang perasaannya dikendalikan oleh peristiwa-peristiwa eksternal, merasa tidak mampu dalam menghadapi sesuatu yang menuntut kemampuan yang dimiliki sehingga cenderung dependen dan pasif. Individu merasa terasing dan tidak disayangi, terlalu lemah untuk mengakui kekurangan, peka terhadap kritikan, terbenam di dalam masalah-masalah sendiri, dan menyembunyikan diri dari interaksi sosial (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010: 46).

6. *Self Esteem* dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an mengajarkan bahwa harga diri dari kualitas terbaik seseorang mukmin adalah taqwa kepada Allah. Dalam Islam tingginya keimanan menunjukkan tingginya derajat manusia, sebagaimana kutipan Al-Qur'an Surat Ali-Imran ayat 139 sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: *“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”*. (QS. Ali-Imron: 139).

Individu yang memiliki harga diri tinggi secara fundamental puas terhadap diri mereka. Mereka mengenali kekuatan diri mereka dan dapat mengetahui kelemahan mereka serta berusaha untuk mengatainya, dan secara umum memandang positif terhadap karakteristik dan komponen yang mereka tunjukkan.

Dalam Al-Qur'an juga disebutkan bahwa kepercayaan diri yang berupa perasaan nyaman, tentram, tanpa rasa sedih, dan tidak khawatir akan datang kepada orang-orang yang beriman kepada Allah, sebagaimana yang terkandung dalam surat Al-Fusilat ayat 30, yaitu:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: *“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: “Tuhan kami adalah Allah” Kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: “Janganlah kamu takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan gembiralah mereka dengan jannah yang Telah dijanjikan Allah kepadamu.”* (QS. Al-Fusilat: 30).

C. Remaja Awal

1. Pengertian Remaja Awal

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolesere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh menjadi kematangan”. Bangsa primitif dan orang purbakala memandang masa puber pada masa remaja tidak berbeda dengan periode lainnya dalam rentang kehidupan. Istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Piaget mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak merasa sama atau paling tidak sejajar (Desmita, 2008: 189).

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Masa remaja awal terjadi pada sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas (Santrock, 2003: 26).

Masa remaja awal (sekitar usia 11 atau 12 sampai 14 tahun), pada saat transisi keluar dari masa kanak-kanak, menawarkan peluang untuk tumbuh bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif, sosial, otonomi; harga diri dan imitasi. Pada periode ini juga amat beresiko, sebagai remaja awal yang begitu banyak perubahan yang terjadi dalam satu waktu, sehingga pada periode ini mengalami kesulitan dalam menanganinya dan mungkin membutuhkan bantuan untuk menghadapi bahaya di sepanjang jalan (Papalia, 2008: 535).

Perubahan fisik merupakan gejala primer pada masa remaja yang berdampak pada perubahan psikologis. Pertumbuhan cepat bagi anak perempuan terjadi 2 tahun lebih awal dari anak laki-laki awal dari anak laki-laki. Umumnya anak perempuan mengalami pertumbuhan cepat pada usia 10,5 tahun dan anak laki-laki pada usia 12,5 tahun. Keduanya berlangsung selama kira-kira 2 tahun. Rentang usia remaja biasanya dibedakan atas tiga, yaitu (Desmita, 2008: 190):

1. 12 – 15 tahun = masa remaja awal
2. 15 – 18 tahun = masa remaja pertengahan
3. 18 – 21 tahun = masa remaja akhir

2. Ciri-ciri Perkembangan Remaja Awal

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang nampak jelas adalah perubahan fisik, tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula berkembangnya kapasitas reproduksi. Selain itu remaja berubah secara kognitif dan mulai mampu berfikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. (Agustiani, 2006: 28).

Masa remaja awal adalah masa individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus pada tahap ini adalah penerimaan

terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

Selain itu terdapat pula perubahan dalam lingkungan seperti sikap orang tua atau keluarga lain, guru, teman sebaya, maupun masyarakat pada umumnya. Kondisi ini merupakan reaksi terhadap pertumbuhan remaja. Remaja dituntut untuk mampu menampilkan tingkah laku yang dianggap pantas atau sesuai bagi orang-orang seusianya. Adanya perubahan baik di dalam maupun di luar dirinya untuk membuat kebutuhan remaja semakin meningkat terutama kebutuhan sosial dan kebutuhan psikologisnya. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut remaja memperluas lingkungan sosialnya di luar lingkungan keluarga, seperti lingkungan teman sebaya dan lingkungan masyarakat lain (Agustiani, 2006: 29)

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).

3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Pada usia remaja terdapat pula tugas-tugas perkembangan tertentu yang harus dipenuhi oleh individu. Keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas perkembangan pada periode usia tertentu akan mempengaruhi berhasil atau tidaknya seseorang dalam menjalankan tugas perkembangan pada periode usia

selanjutnya. Pikunas (dalam Agustiani, 2006: 37) mengemukakan beberapa tugas perkembangan yang penting pada masa remaja, yaitu:

- a. Menerima bentuk tubuh orang dewasa yang dimiliki dan hal-hal yang berkaitan dengan fisiknya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figur-figur otoritas.
- c. Mengembangkan ketrampilan dalam komunikasi interpersonal, belajar membina relasi dengan teman sebaya dan orang dewasa, baik secara individu maupun kelompok.
- d. Menemukan model untuk identifikasi.
- e. Menerima diri sendiri dan mengandalkan kemampuan dan sumber-sumber yang ada pada dirinya.
- f. Memperkuat kontrol berdasarkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang ada.
- g. Meninggalkan bentuk-bentuk reaksi dan penyesuaian yang kekanak-kanakan

D. Hubungan antara *Self Esteem* dengan *Social Anxiety*

Harga diri merupakan pondasi mental dalam diri seseorang yang akan membuatnya sanggup menghadapi kehidupan. Banyak hal yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang namun bila tidak didukung dari penghargaan pada dirinya sendiri maka sulit baginya untuk menghadapi kehidupan. Secara umum dapat digambarkan bahwa seorang siswa yang memiliki *self esteem* (harga

diri) yang tinggi akan terlihat lebih mampu dalam menjalin interaksi sosial dengan orang lain, dengan teman, ataupun dengan orang-orang yang ada di sekitarnya.

Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung tidak akan mengalami hambatan yang berarti dalam proses interaksi sosial dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Hal ini dapat terjadi karena seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi memiliki penilaian diri dan penghargaan diri yang positif, cenderung akan lebih terbuka dan tidak akan mudah terpengaruh oleh penilaian-penilaian negatif dari orang lain.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967, dalam Nafisah, 2012: 14) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki harga diri tinggi adalah seseorang yang merasa bahwa dirinya dinilai sebagai seseorang yang berharga, orang yang penting, dan layak dihormati oleh orang-orang di sekitarnya. Selain itu, individu yang memiliki harga diri tinggi mampu mempengaruhi orang lain, percaya diri dengan pandangan yang dianggapnya benar, mampu mempertahankan pendapatnya, mampu mengelola tindakan sesuai dengan tuntutan lingkungan, mampu mengontrol emosi, memiliki pemahaman yang baik tentang dirinya, dan sangat menyukai tantangan serta tugas-tugas baru.

Dengan demikian, individu yang memiliki harga diri yang tinggi tidak mengalami kecemasan sosial karena selalu merasa percaya diri, merasa aman dan nyaman di mana pun ia berada. Sehingga ia dapat menjalin hubungan sosial dengan baik dan perilaku yang ditampilkannya cenderung akan lebih mudah diterima oleh orang-orang yang berada di sekitarnya. Selain itu, harga diri yang tinggi juga akan memberikan pengaruh kepada siswa dalam menampilkan respon

terhadap situasi sosial di sekolah, sehingga siswa dapat memiliki minat dan mau ikut berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolah.

Sedangkan seorang siswa yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah akan terlihat kurang mampu dalam menjalin interaksi sosial dengan orang lain, dengan teman, guru, maupun dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Hal ini disebabkan karena individu yang memiliki harga diri yang rendah seringkali memandang negatif terhadap dirinya sendiri, seperti merasa ragu-ragu, tidak percaya diri, tidak memiliki kekuatan dan kemampuan seperti orang lain.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967, dalam Nafisah, 2012: 16), individu dengan harga diri yang rendah memiliki perasaan ditolak, ragu-ragu, merasa tidak berharga, merasa terisolasi, tidak memiliki kekuatan, tidak pantas dicintai, tidak mampu mengekspresikan diri, tidak mampu mempertahankan diri sendiri, dan merasa terlalu lemah untuk melawan kelemahan mereka sendiri. Selain itu, individu dengan *self esteem* yang rendah cenderung merasa kurang percaya diri, memiliki kekhawatiran dalam mengungkapkan ide-ide, tidak ingin mengekspos diri atau menunjukkan perilaku yang mengundang perhatian, dan menyukai hidup dalam bayang-bayang kelompok sosial.

Dengan demikian, siswa yang memiliki harga diri yang rendah seringkali akan mengalami kecemasan sosial, gugup, malu, tidak percaya diri dan tidak nyaman dalam berinteraksi sosial dengan orang lain. Kecemasan tersebut 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, 2010: 145).

Kecemasan akan muncul ketika seseorang berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Contohnya jika individu menghadapi ketidaksenangan terhadap pendidikan sehingga dapat dipastikan individu tersebut akan mengalami kegagalan dalam pendidikannya. Sehingga dengan mempunyai harga diri (*self esteem*) yang rendah dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan sosial (*social anxiety*).

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 diri harga di kalangan mahasiswa Universitas Zabol, Iran. Hasil penelitian menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan harga diri. Perempuan menderita kecemasan lebih besar daripada laki-laki dan sebaliknya harga diri laki-laki lebih tinggi daripada perempuan.

E. Hipotesis

Berdasarkan beberapa teori yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self esteem* (harga diri) dengan *social anxiety* (kecemasan sosial) siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar

Trenggalek. Artinya, semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah tingkat *social anxiety* siswa dan sebaliknya semakin rendah *self esteem* yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi tingkat *social anxiety* siswa.

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pernah dilakukan oleh Wijoyo Dewanto dengan judul “hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui rancangan penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. Harga diri sebagai variabel bebas dan kecemasan sosial sebagai variabel terikat. Populasi penelitian adalah mahasiswa psikologi semester II UMM yang berusia 16-22 tahun yang berjumlah 238 mahasiswa. Sedangkan sampel penelitian sebanyak 35 orang mahasiswa. Instrumen pengambilan data menggunakan dua skala yaitu skala harga diri dan skala kecemasan sosial. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan metode analisa data korelasi product moment dari Karl pearson.

Hasil pengolahan data yang diperoleh adalah ada hubungan negatif ($r_{xy} = -0,725$) yang sangat signifikan ($p = 0,000$) antara harga diri dengan kecemasan sosial. Hal ini berarti semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial, sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecemasan sosial. Adapun sumbangan efektif harga diri dengan kecemasan sosial adalah sebesar 52,6% sehingga masih terdapat sumbangan sebesar 47,4% dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti.

Penelitian lain dari Asadi dkk yang berjudul prevalensi kecemasan dan hubungannya dengan harga diri di kalangan mahasiswa Universitas Zabol Iran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperkirakan prevalensi kecemasan, hubungannya dengan harga diri dan untuk melihat bagaimana dua faktor ini berhubungan dengan gender, usia, status pernikahan, dan status ekonomi mahasiswa di Universitas Zabol Iran. Para Kecemasan Cattell Inventarisasi dan Coopersmith Self Inventarisasi Esteem digunakan untuk melakukan studi cross-sectional yang melibatkan 400 mahasiswa dalam usia kisaran 18 sampai 31.

Hasil penelitian menunjukkan prevalensi kecemasan di antara para mahasiswa itu diukur pada tingkat 83% dan hubungan negatif yang signifikan ditemukan ada di antara kecemasan dan harga diri serta antara usia dan kecemasan. Wanita menderita kecemasan secara signifikan lebih besar dari laki-laki dan laki-laki diukur secara signifikan lebih tinggi harga dirinya daripada perempuan. Hasil penelitian juga mengungkapkan adanya hubungan yang positif antara pendapatan dan harga diri. Hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwasanya tidak ada hubungan antara usia dengan harga diri, serta tidak ada hubungan antara status perkawinan, tingkat pendapatan atau tempat tinggal dengan kecemasan.

G. Kerangka Pikiran

