

BAB II KAJIAN TEORI

A. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Sejak kecil individu telah dipengaruhi dan dibentuk oleh berbagai pengalaman yang dijumpai dalam hubungannya dengan individu lain, terutama orang terdekat, maupun yang didapatkan dalam peristiwa-peristiwa kehidupan, sejarah hidup individu dari masa lalu membuat dirinya memandang diri lebih baik atau lebih buruk dari kenyataan yang sebenarnya (Centi. 1993. 71). Cara pandang individu terhadap dirinya akan membentuk suatu konsep dirinya sendiri. Konsep tentang diri merupakan hal-hal yang penting bagi kehidupan individu karena konsep diri menentukan bagaimana individu bertindak dalam berbagai situasi (Calhoun dan Acocella. 1990. 66). Konsep diri juga dianggap sebagai pemegang peranan kunci dalam pengintegrasian kepribadian individu, didalam memotivasi tingkah laku serta didalam pencapaian kesehatan mental.

Pengharapan mengenai diri akan menentukan bagaimana individu akan bertindak dalam hidup. Apalagi seorang individu berpikir bahwa dirinya bisa, maka individu akan cenderung sukses, dan bila individu tersebut merasa dirinya gagal, maka sebenarnya dirinya telah menyiapkan dirinya untuk gagal. Jadi bisa dikatakan bahwa konsep diri merupakan bagian diri yang mempengaruhi setiap aspek pengalaman baik itu pikiran, perasaan, persepsi dan tingkah laku individu (Calhoun dan Acocella. 1990. 67).

Singkatnya, konsep diri merupakan gambaran mental setiap individu yang terdiri atas pengetahuan tentang dirinya sendiri, pengharapan bagi diri sendiri dan penilaian tentang diri sendiri.

Pendapat ahli lain seperti Stuart dan Sudden (dalam Heidemans. 2009. 60) konsep diri adalah ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang melekat pada individu yang mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.

Menurut Burns (1989. 66) konsep diri adalah suatu gambaran dari apa yang kita pikirkan, yang orang lain berpendapat mengenai diri kita, dan seperti apa diri kita yang kita inginkan, yang mana konsep diri merupakan berbagai kombinasi dari berbagai aspek, yaitu citra diri, intensitas afektif, evaluasi diri dan kecenderungan memberi respon.

Hurlock (1993. 237) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang mencakup citra fisik dan psikologis.

Menurut Rahmat (dalam Ghufro dan Risnawita. 2011. 14) konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, melainkan juga penilaian individu mengenai dirinya sendiri.

Konsep diri adalah apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang dirinya sendiri. Ada dua konsep diri, yaitu konsep diri komponen kognitif dan konsep diri komponen afektif. Komponen kognitif disebut *self image* dan komponen afektif disebut *self esteem*. Komponen kognitif adalah pengetahuan individu tentang dirinya mencakup pengetahuan “siapa saya” yang akan memberikan gambaran tentang diri saya, gambaran ini disebut citra diri. Sementara itu,

komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akan membentuk bagaimana penerimaan terhadap diri dan harga diri individu (Ghufron dan Risnawita. 2011. 14).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri, aspek fisik, aspek sosial dan aspek psikologis, yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Konsep diri juga merupakan suatu hal yang penting dalam pengintegrasian kepribadian, memotivasi tingkah laku sehingga pada akhirnya akan tercapainya kesehatan mental.

2. Aspek-aspek Konsep Diri

Konsep diri merupakan gambaran mental yang dimiliki oleh seorang individu terdiri dari tiga aspek yaitu pengetahuan yang dimiliki individu mengenai dirinya sendiri, pengharapan yang dimiliki individu untuk dirinya sendiri dan penilaian mengenai diri sendiri (Calhoun dan Acocella. 1995. 67).

a. Pengetahuan

Dimensi pertama dari konsep diri adalah pengetahuan. Pengetahuan yang dimiliki individu merupakan apa yang individu ketahui tentang dirinya. Dalam benak setiap individu ada satu daftar julukan yang menggambarkan tentang dirinya, hal ini mengacu pada istilah-istilah kuantitas seperti nama, usia, jenis kelamin, kebangsaan, pekerjaan, agama dan sebagainya dan sesuatu yang merujuk pada istilah-istilah kualitas, seperti individu yang egois, baik hati, tenang dan bertemperamen tinggi. Pengetahuan bisa diperoleh dengan membandingkan diri individu dengan kelompok pembandingnya (orang lain). Pengetahuan yang dimiliki individu tidaklah menetap sepanjang

hidupnya, pengetahuan bisa berubah dengan cara merubah tingkah laku individu tersebut atau cara mengubah kelompok pembanding. Dalam membandingkan diri sendiri dengan orang lain maka julukan yang tepat untuk membedakan adalah perbedaan kualitas.

b. Harapan

Dimensi kedua dari konsep diri adalah harapan. Harapan merupakan aspek dimana individu mempunyai berbagai pandangan kedepan tentang siapa dirinya, menjadi apa di masa mendatang, maka individu mempunyai pengharapan terhadap dirinya sendiri. Singkatnya, individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal dan pengharapan tersebut berbeda-beda pada setiap individu.

c. Penilaian

Dimensi terakhir dari konsep diri adalah penilaian terhadap diri sendiri. Individu berkedudukan sebagai penilai terhadap dirinya sendiri setiap hari. Penilaian terhadap diri sendiri adalah pengukuran individu tentang keadaannya saat ini dengan apa yang menurutnya dapat dan terjadi pada dirinya. Intinya, setiap individu berperan sebagai penilai terhadap dirinya sendiri dan dengan menilai hal ini merupakan standar masing-masing individu.

Menurut Fitts Robinson (dalam Heidemans. 2009. 66) menjabarkan konsep diri ke dalam lima aspek, yaitu:

- a. Diri fisik, yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya dari segi fisik, kesehatan, penampilan diri dan gerak motorik.

- b. Diri keluarga, yaitu bagaimana seseorang menilai sebagai anggota keluarga dan harga diri sebagai anggota keluarga.
- c. Diri pribadi, bagaimana seseorang menggambarkan identitas dirinya dan bagaimana menilai dirinya sendiri.
- d. Diri moral etik, bagaimana perasaan seseorang mengenai hubungannya dengan Tuhan dan penilaiannya mengenai hal yang dianggap baik dan buruk.
- e. Diri sosial, bagaimana seseorang melakukan gubungan atau interaksi sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri yang dimiliki setiap individu terdiri tiga aspek, yaitu pengetahuan tentang diri sendiri, harapan mengenai diri sendiri dan penilaian mengenai diri sendiri. Pengetahuan adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya baik dari segi kualitas maupun kuantitas, pengetahuan ini bisa diperoleh dengan membandingkan diri dengan orang lain dan pengetahuan yang dimiliki individu bisa berubah-ubah. Harapan adalah apa yang individu inginkan untuk dirinya dimasa yang akan datang dan harapan bagi setiap orang berbeda-beda. Sedangkan penilaian adalah pengukuran yang dilakukan individu tentang keadaan dirinya saat ini dengan apa yang menurut dirinya terjadi. Singkatnya, bahwa konsep diri merupakan gambaran dari pengetahuan, harapan dan penilaian tentang dirinya dalam kehidupan bersama dengan orang lain.

3. Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri bukan merupakan bawaan lahir, dan bukan pula muncul begitu saja tetapi berkembang secara perlahan-lahan selama rentang kehidupan individu melalui interaksi dengan lingkungannya. Lingkungan yang paling berpengaruh dalam pembentukan dan perkembangan konsep diri adalah keluarga dan kemudian masyarakat.

Yang rawan bagi pembentukan konsep diri adalah belajar. Perubahan psikologis yang relatif permanen yang terjadi pada kita sebagai akibat dari pengalaman. Pengalaman belajar yang awal terutama didapat di rumah dan kemudian pengalaman diperoleh dari berbagai lingkungan di luar rumah. Tiga aspek belajar yang paling penting dalam membentuk konsep diri yaitu asosiasi, akibat dan motivasi (Calhoun dan Acocella. 1995. 78).

Menurut Cooley (dalam Heidemans. 2009. 68) bahwa konsep diri terbentuk berdasarkan proses belajar tentang nilai-nilai, sikap, peran dan identitas dalam hubungan interaksi antara dirinya dengan kelompok primer yaitu keluarga. Hubungan tatap muka dalam kelompok primer tersebut mampu memberikan umpan balik kepada individu tentang bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa proses pertumbuhan dan perkembangan individu menuju kedewasaan sangat dipengaruhi oleh lingkungannya karena individu belajar dari lingkungan.

Menurut Adler, Rosenfeld, dan Towne (dalam Heidemans. 2009. 71) ada dua teori tentang terbentuknya konsep diri, yaitu:

a. *Reflected Appraisal*

Teori ini mengemukakan bahwa konsep diri seseorang terbentuk atas pengaruh lingkungan sekitar, bagaimana orang-orang lain memberi respon dan menilai individu tersebut. Peran orang lain yang berarti (*significant other*) dalam kehidupan seseorang sangat menentukan.

b. *Social Comparison*

Teori ini mengemukakan bahwa konsep diri berkembang melalui proses interaksi seseorang dengan lingkungan sepanjang rentang kehidupannya. Seseorang secara terus-menerus membentuk nilai-nilai yang ia alami dan pelajari bersama orang lain dilingkungannya. Selama proses ini berlangsung terjadi perbandingan-perbandingan yang seseorang lakukan terhadap dirinya dan orang lain. Segala yang dipelajari dan dialami oleh seseorang berkaitan dengan segala hal tentang dirinya akan dipersepsi kedalam diri dan membentuk citra diri (gambaran diri) individu terhadap diri sendiri.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri terbentuk dalam waktu yang relatif lama dan pembentukan ini tidak bisa diartikan bahwa reaksi yang tidak biasa dari seseorang dapat mengubah konsep diri (Hardy dan Heyes. 1988. 132). Ketika individu lahir, individu tidak memiliki pengetahuan tentang dirinya, tidak memiliki penilaian terhadap diri sendiri. Namun seiring dengan berjalannya waktu individu mulai bisa membedakan antara dirinya, orang lain dan benda-benda disekitarnya, dan pada akhirnya individu mulai mengetahui siapa

dirinya, apa yang diinginkan serta dapat melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri (Calhoun dan Acocella. 1995. 76).

Faktor yang mempengaruhi konsep diri menurut Calhoun dan Acocella (1995. 77) yaitu:

a. Orang tua

Orang tua kita adalah kontak sosial yang paling awal dan paling kuat. Apa yang dikomunikasikan oleh orang tua pada anak lebih menancap dari pada informasi lain yang diterima sepanjang hidupnya. Orang tua kita mengajarkan bagaimana menilai diri sendiri dan orang tua yang lebih banyak membentuk kerangka dasar untuk konsep diri.

b. Teman sebaya

Penerimaan anak dari kelompok teman sebaya sangat dibutuhkan setelah mendapat cinta dari orang lain dalam mempengaruhi konsep diri. Jika penerimaan ini tidak datang, dibentak atau dijauhi maka konsep diri akan terganggu. Disamping masalah penerimaan atau penolakan, peran yang diukur anak dalam kelompok teman sebayanya sangat mempunyai pengaruh yang dalam pada pandangannya tentang dirinya sendiri.

c. Masyarakat

Individu tidak terlalu mementingkan kelahiran mereka, tetapi masyarakat menganggap penting fakta-fakta yang ada pada seorang anak, seperti siapa bapaknya, ras dan lain-lain. Akhirnya penilaian ini sampai kepada anak dan masuk ke dalam konsep diri. Masyarakat memberikan harapan-harapan kepada anak dan melaksanakan harapan tersebut. Jadi orang tua, teman sebaya dan masyarakat memberitahu kita bagaimana

mengidentifikasi diri kita sendiri sehingga hal ini berpengaruh terhadap konsep diri yang dimiliki seorang individu.

Joan Rais (dalam Gunarsa. 1989. 242) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri ke dalam empat hal, yakni:

a. Jenis kelamin

Keluarga, lingkungan sekolah ataupun lingkungan masyarakat yang lebih luas akan berkembang bermacam-macam tuntutan peran yang berbeda berdasarkan perbedaan jenis kelamin. Menjelang masa bebas, begitu banyak tekanan-tekanan sosial yang dialami seseorang dan berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan konsep dirinya. Seseorang harus mampu memegang peranan penting dalam menentukan bagaimana seharusnya seorang wanita atau pria bertindak atau berperasaan.

b. Harapan-harapan

Harapan-harapan orang lain terhadap diri seseorang sangat penting bagi konsep dirinya. Karena orang lain mencetak kita, dan setidaknya kitapun mengasumsikan apa yang orang lain asumsikan mengenai kita. Berdasarkan asumsi-asumsi itu, kita mulai memainkan peran-peran tertentu yang diharapkan orang lain.

c. Suku bangsa

Masyarakat umumnya terdapat suatu kelompok suku bangsa tertentu yang dapat dikatakan tergolong sebagai kaum minoritas. Biasanya kelompok semacam ini mempunyai konsep diri yang cenderung lebih agresif.

d. Nama dan pakaian

Nama-nama tertentu yang akhirnya menjadi bahan tertawaan dari teman-teman, akan membawa seseorang kepada pembentukan konsep diri yang lebih negatif, karena nama-nama julukan yang bernada negatif dapat menyebabkan seseorang benar-benar beranggapan bahwa dirinya memang demikian. Sebaliknya nama-nama panggilan yang bernada positif dapat mengubah seseorang ke arah yang lebih positif. Demikian halnya dengan cara berpakaian, seseorang dapat menilai atau mempunyai gambaran mengenai dirinya sendiri.

Argy (dalam Hardy dan Heyes. 1988. 138) menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang sangat berkaitan dan berpengaruh terhadap perkembangan konsep diri, yaitu:

a. Reaksi dari orang lain

Membuktikan bahwa dengan mengamati pencerminan perilaku diri sendiri terhadap respon yang diberikan oleh orang lain maka individu dapat mempelajari dirinya sendiri. Orang-orang yang memiliki arti pada diri individu (*significant other*) sangat berpengaruh dalam pembentukan konsep diri.

b. Perbandingan dengan orang lain

Konsep diri setiap individu sangat bergantung kepada bagaimana cara individu tersebut membandingkan dirinya dengan orang lain. Kita biasanya lebih suka membandingkan diri kita sendiri dengan orang-orang yang hampir serupa dengan kita. Dengan demikian bagian-bagian dari konsep diri dapat berubah cukup cepat di dalam suasana sosial.

c. Peranan seseorang

Setiap orang memainkan peran yang berbeda-beda. Dalam setiap peran tersebut seseorang diharapkan melakukan perbuatan dengan cara-cara tertentu. Pengalaman dan harapan-harapan yang berhubungan dengan peran yang berbeda akan berpengaruh pada konsep diri seseorang.

d. Identifikasi terhadap orang lain

Seringkali seorang anak mengagumi orang-orang dewasa, dan mencoba menjadi pengikut dan meniru beberapa nilai, keyakinan dan perbuatan. Proses identifikasi ini menyebabkan individu merasakan bahwa mereka telah memiliki beberapa sifat dari orang-orang yang dikagumi.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa individu tidak lahir dari konsep diri. Konsep diri terbentuk seiring dengan perkembangan konsep diri adalah interaksi individu dengan orang lain, yaitu orang tua, teman sebaya dan masyarakat yang memberikan pengaruh secara langsung maupun tidak langsung (melalui media teknologi).

5. Jenis-jenis Konsep Diri

Setiap orang mempunyai perbedaan dalam menerima dirinya sendiri maupun menerima apa pendapat orang lain tentang dirinya, maka konsep diri yang muncul pasti berbeda dan karakteristik dari konsep diri tersebut tidaklah sama. Ada pendapat yang menyebut konsep diri tinggi, sedang, rendah, dan ada yang membedakan atas konsep diri positif dan negatif.

Calhoun dan Acocella (1990: 72) mengemukakan konsep diri terbagi dalam dua jenis, yaitu konsep diri yang positif dan konsep diri yang negatif.

a. Konsep diri positif

Konsep diri yang lebih berupa penerimaan diri bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang dirinya, dapat memahami dan menerima dirinya sendiri secara apa adanya, evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai, pengetahuan yang luas, harga diri yang tinggi, mampu menghadapi kehidupan didepannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan.

Singkatnya, individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul siapa dirinya sehingga dirinya menerima segala kelebihan dan kekurangan, evaluasi terhadap dirinya menjadi lebih positif serta mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas.

b. Konsep diri negatif

Calhoun dan Acocella (1990: 72) membagi konsep diri negatif menjadi dua tipe, yaitu:

1. Pandangan seseorang tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, apa kelemahan dan kelebihanannya atau apa yang ia hargai dalam kehidupannya.
2. Pandangan tentang dirinya yang terlalu kaku, stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi sebagai akibat didikan yang terlalu keras dan kepatuhan yang terlalu kaku. Disini, individu merupakan aturan yang terlalu keras pada

dirinya sehingga tidak dapat menerima sedikit saja penyimpangan atau perubahan dalam kehidupannya.

Singkatnya, individu yang memiliki konsep diri negatif terdiri dari dua tipe, tipe pertama yaitu individu yang tidak tahu siapa dirinya dan tidak mengetahui kekurangan dan kelebihanannya, sedangkan tipe kedua adalah individu yang memandang dirinya dengan sangat teratur dan stabil.

Brooks (dalam Rakhmat, 2004, 105) menyatakan bahwa ada dua macam pola konsep diri, yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif.

a. Orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan:

1. Yakin akan kemampuan mengatasi masalah
2. Merasa setara dengan orang lain
3. Menerima pujian tanpa rasa malu
4. Menyadari bahwa setiap orang punya perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat
5. Mampu memperbaiki diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

b. Orang yang memiliki konsep diri negatif ditandai dengan:

1. Peka terhadap kritik
2. Responsif terhadap pujian
3. Sikap hiperkritis
4. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain
5. Pesimis terhadap kompetisi.

Menurut Rogers (dalam Hidayat. 2000. 29) konsep diri terdiri dari:

- a. Konsep diri menerima, yaitu seseorang menerima pengalaman sesuai dengan self
- b. Konsep diri menolak, yaitu apabila pengalaman yang diterima tidak sesuai dengan self.

Singkatnya, Konsep diri menerima akan berkembang menjadi konsep diri positif, sedangkan konsep diri menolak akan berkembang menjadi konsep diri negatif.

Sikap diri yang positif berbeda dengan kesombongan atau keegoisan, konsep diri yang positif lebih mengarah pada penerimaan diri secara apa adanya dan mengembangkan harapan yang realistis sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Berdasarkan ulasan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai konsep diri yang positif merupakan orang yang mampu menikmati apa yang ada dalam dirinya baik kekurangan maupun kelebihan, mampu menerima saran dan kritik ataupun pujian dari orang lain tanpa merasa tersinggung, puas terhadap keadaan diri dan yakin akan kemampuannya meraih cita-cita.

Konsep diri negatif merupakan penilaian yang negatif terhadap diri. Individu yang mempunyai konsep diri negatif, informasi baru tentang dirinya hampir pasti menjadi kecemasan, rasa ancaman terhadap diri. Apapun yang diperoleh tampaknya tidak berharga dibandingkan dengan apa yang diperoleh orang lain. Ia selalu merasa cemas dan rendah diri dalam pergaulan sosialnya karena tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan terhadap dirinya.

Jadi orang yang memiliki konsep diri negatif, selalu memandang negatif pada berbagai hal. Ia merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki dalam hidup dan selalu merasa kurang, merasa tidak cukup mempunyai kemampuan untuk meraih cita-cita yang diinginkan. Individu tersebut merasa rendah dan tidak mau mengakui kelebihan orang lain, ia tidak dapat menerima apabila ada orang lain yang lebih segalanya darinya. Oleh karena itu ia selalu mengikuti apa yang dikerjakan oleh orang lain.

Dari uraian mengenai jenis konsep diri diketahui bahwa terdapat perbedaan mendasar antara konsep diri yang negatif dan konsep diri yang positif. Konsep diri negatif merupakan penghambat utama dalam perilaku yang menyebabkan individu tersebut tidak dapat obyektif memandang diri dan potensi-potensinya. Konsep diri yang baik adalah konsep diri yang positif, berisi pandangan-pandangan yang obyektif terhadap kekurangan dan kelebihan diri. Jadi konsep diri yang positif bukanlah konsep diri yang ideal, yakni konsep diri yang berisi tentang bagaimana ia seharusnya dan lebih mengarah pada kesesuaian antara harapan dengan penerimaan terhadap keadaannya saat ini.

6. Konsep Diri dalam Perspektif Islam

Islam mengajarkan kepada kita sebagai orang muslim harus mempunyai keyakinan bahwa manusia mempunyai derajat yang lebih tinggi (berpandangan positif terhadap diri kita sendiri). Untuk itulah seorang muslim tidak boleh bersikap lemah. Sebagaimana firman Allah:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٢٦﴾

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” (Al-Imran. 139).

Manusia adalah makhluk yang tinggi derajatnya serta menempuh kemajuan dalam hidupnya dari zaman ke zaman. Karena itu orang-orang Islam tidak perlu memandang dirinya rendah atau negatif. Sebab pada dasarnya manusia diberi kelebihan daripada makhluk-makhluk lain dengan kelebihannya yang sempurna. Sebagaimana firman Allah:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴿٧٠﴾

Artinya:

“Dan Sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan” (Al-Isra’. 70).

Begitu mulianya manusia dibandingkan dengan makhluk yang lain, sehingga sangat disayangkan jika manusia masih mempunyai sikap yang tidak menghargai terhadap apa yang dianugerahkan oleh Allah.

Hal ini menjadi pelajaran bagi kita untuk lebih bisa bersyukur dengan kenikmatan yang Allah berikan kepada kita sebagai manusia ciptaannya tanpa mengubahnya sedikitpun. Karena mengubah ciptaannya sangat dilaknat oleh Allah apabila mendatangkan dampak negatif bagi dirinya. Mampu menerima apa yang telah diberikan Allah kepada kita sudah termasuk memiliki konsep diri yang jelas.

Konsep diri juga menuntut kesadaran kita terhadap hakikat kemanusiaan.

Pertama, untuk beribadah dan memurnikan ketaatan kepada-Nya. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya:

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan (beribadah) kepada-Ku” (Adz-Dariyat. 56).

Ibadah adalah tujuan dari penciptaan manusia dan kesempurnaan yang kembali kepada pencipta-Nya. Allah menciptakan manusia untuk memberi ganjaran kepada manusia. Menurut Syeikh Muhammad Abduh, bahwa ibadah bukan hanya sekedar ketaatan dan ketundukan, tetapi ia adalah satu bentuk ketundukan dan ketaatan yang mencapai puncaknya akibat adanya rasa keagungan dalam jiwa seseorang terhadap siapa ia mengabdikan. Ia juga merupakan dampak dari keyakinan bahwa pengabdian itu tertuju kepada yang memiliki kekuasaan yang tidak terjangkau hakikatnya (Shihab. 2002. 356). Kedua, pada dasarnya manusia diciptakan lemah. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an:

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ﴿٢٨﴾

Artinya:

“Allah hendak memberikan keringanan kepadamu, dan manusia dijadikan bersifat lemah” (An-Nisa'. 28).

Allah memberitahukan bahwa manusia itu diciptakan dalam keadaan lemah, terutama dalam menghadapi hawa nafsu. Oleh karenanya seorang muslim menjaga dirinya agar jangan sampai melakukan larangan-Nya. Ini semua dalam rangka membentengi manusia dari pengaruh-pengaruh syetan dan hawa nafsu yang dapat menjerumuskannya. Maka harus menyadari sendiri bahwa manusia dijadikan bersifat lemah, karena itu perlu

membentengi dirinya dengan iman yang kuat dan cara-cara mengatasi godaan hawa nafsu.

Orang yang memiliki konsep diri negatif lebih mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang baru dan indah tanpa memikirkan sesuatu dibalik keindahan itu. Mereka memandang dirinya serba kekurangan, lebih rendah dari orang lain sehingga mudah terbawa bujukan syetan untuk mengikuti caranya dalam menutupi kekurangannya itu. Sedangkan orang dengan konsep diri positif lebih mudah menerima keadaan dirinya baik kekurangan atau kelebihan. Lebih percaya diri tanpa memandang kelebihan orang lain sehingga keimanannya lebih kuat dan tidak mudah terpengaruh oleh bujukan syetan.

B. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

1. Pengertian Kecemasan

Setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan dalam hidupnya, misalnya cemas dalam menghadapi ujian, cemas dalam menghadapi pekerjaan baru, cemas menghadapi masa depan dan sebagainya. Kecemasan merupakan suatu firasat tentang situasi mengerikan yang akan terjadi dan merupakan persiapan untuk bertindak tetapi pada kenyataannya tidak berlangsung, memang tidak ada sesuatu obyek atau situasi yang harus dihindari (Darajat. 1970. 12).

Atkinson (1983. 212) mendefinisika kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Sedangkan menurut Sobur (2003. 345) kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.

Pendapat ahli lain Hurlock (1990. 61) menyatakan bahwa kecemasan adalah situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam.

Sedangkan Kartono (1986. 21) mengemukakan bahwa kecemasan adalah bentuk perasaan yang tidak menetap yang diliputi oleh semacam ketakutan pada hal-hal yang tidak pasti atau hal-hal yang riil.

Darajat (1970. 12) Kecemasan merupakan suatu firasat tentang situasi mengerikan yang akan terjadi dan merupakan persiapan untuk bertindak tetapi pada kenyataannya tidak berlangsung, memang tidak ada sesuatu obyek atau situasi yang harus dihindari.

Menurut Nevid (2003. 163) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Selanjutnya Kaplan dan Sadock (1997. 3) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang untuk mengatasi ancaman.

Barlow dan Durand (2006. 159) berpendapat kecemasan adalah suasana perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang timbul karena adanya tekanan perasaan yang tidak jelas penyebabnya, seperti tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan-ketegangan mental sehingga menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri.

2. Gejala-gejala Kecemasan

Gangguan kecemasan berasal dari suatu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh manusia bila menghadapi sesuatu yang mengancam dan berbahaya. Kecemasan yang dialami dalam situasi semacam ini memberi isyarat kepada manusia agar melakukan tindakan mempertahankan diri untuk menghindari atau mengurangi bahaya atau ancaman. Kecemasan pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari. Akan tetapi bagaimanapun juga bila kecemasan menjadi berlebihan dan tidak sebanding dengan situasi, hal itu bisa dianggap sebagai hambatan dan perlu penanganan lebih lanjut.

Atkinson (1996, 248) mengatakan bahwa kecemasan adalah bentuk emosi yang lain selain emosi dasar, maka gejala atau bentuk timbulnya kecemasan dapat dibedakan:

- a. Gejala fisiologis, yaitu reaksi tubuh terutama organ-organ yang diasuh oleh syaraf otonom simpatik seperti jantung, peredaran darah, kelenjar, pupil mata, sistem sekresi. Dengan meningkatkan emosi atau perasaan cemas, satu atau lebih organ-organ tersebut akan meningkat fungsinya sehingga dapat dijumpai meningkatnya detak jantung dalam memompa

darah, sering buang air atau sekresi yang berlebihan. Dalam situasi ini kadang-kadang individu mengalami rasa sakit yang berlebihan dengan organ yang meningkat fungsinya secara tidak wajar

- b. Gejala psikologis, yaitu reaksi yang biasanya disertai dengan reaksi fisiologis, misalnya adanya perasaan tegang, bingung atau perasaan tidak menentu, terancam, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri, tidak dapat memusatkan perhatian dan adanya gerakan yang tidak terarah atau tidak pasti.

Mustafa Fahmi (1977. 29) menyatakan bahwa cemas mempunyai dua gejala, yaitu:

- a. Gejala fisiologi, ujung kaki dan tangan dingin, banyak mengeluarkan keringat, gangguan pencernaan, detak jantung cepat, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang, dan pernafasan terganggu
- b. Gejala psikologi yaitu ketakutan yang berlebihan seakan-akan terjadi bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, hilangnya ketenangan, tidak percaya diri serta ingin lari dalam menghadapi suasana kehidupan.

Menurut Martaniah (2001. 43) kecemasan menghasilkan respon fisik dan psikologis diantaranya:

- a. Respon fisik; perut seakan diikat, jantung berdebar lebih keras, berkeringat, nafas tersengal
- b. Respon psikologis; merasa tertekan, menjadi sangat waspada karena takut terhadap bahaya, sulit rileks dan juga sulit merasa enak dalam segala situasi.

Berdasarkan gejala kecemasan pada beberapa tokoh menyebutnya dengan istilah yang berbeda yaitu gejala atau reaksi, bentuk timbulnya ataupun respon namun memiliki maksud yang sama yaitu merupakan dampak dari adanya kecemasan sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa gejala kecemasan terdiri dari gejala fisiologis dan gejala psikologis.

3. Sebab-sebab Kecemasan

Kecemasan dapat timbul dari situasi apapun yang bersifat mengancam keberadaan individu (Atkinson. 1983. 212). Situasi yang menekan dan menghambat yang terjadi berulang-ulang akan mengakibatkan reaksi yang mencemaskan. Situasi yang mencekam itu mencakup masalah materi, keluarga dan kejiwaan. Kecemasan bisa timbul karena adanya:

a. *Threat* (ancaman)

Baik ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan dan arti kehidupan) maupun ancaman terhadap eksistensinya (seperti kehilangan hak). Jadi ancaman ini dapat disebabkan oleh sesuatu yang betul-betul realistis, atau yang tidak realistis

b. *Conflict* (pertentangan)

Timbul karena adanya dua keinginan yang keadaannya saling bertolak belakang. Hampir setiap konflik melibatkan dua alternative atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat *approach* dan *avoidance*

c. *Fear* (ketakutan)

Kecemasan seringkali muncul karena ketakutan akan sesuatu, ketakutan akan kegagalan bisa menimbulkan kecemasan dalam menghadapi

ujian atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru

d. *Unmet need* (kebutuhan yang tidak terpenuhi)

Kebutuhan manusia begitu kompleks, dan jika gagal untuk memenuhinya maka timbullah kecemasan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi penyebab kecemasan adalah adanya *threat* (ancaman), *conflict* (pertentangan), *fear* (ketakutan), kegagalan terhadap kebutuhannya, kepribadian, cara pandang dan pola pikir individu yang keliru.

4. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu yang normal apabila terjadi pada taraf yang sedang. Akan tetapi kecemasan itu bersifat patologis apabila frekuensi intensitas kecemasan itu terjadi setiap waktu, sehingga akan mengganggu kehidupan individu yang bersangkutan.

Sigmund Freud (dalam Koeswara. 1991. 45) membagi kecemasan menjadi tiga kategori, yaitu:

a. Kecemasan realitas

Ketakutan terhadap pengalaman emosional yang menyakitkan, timbul karena mengetahui sumber bahaya dalam lingkungan dimana manusia itu hidup (berasal dari dunia luar) dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada.

b. Kecemasan neurotik

Ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan

hukuman bagi dirinya. Sumber kecemasan ini berada dalam diri dan pada dasarnya kecemasan neurotik ini berlandaskan kenyataan, sebab hukuman yang ditakutkan oleh ego individu, misalnya kecemasannya terhadap kelemahan atau kekurangan agar tidak diketahui oleh orang lain

c. Kecemasan moral

Ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Seseorang yang hati nuraninya berkembang baik, cenderung akan merasakan berdosa apabila melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral. Misalnya kecemasan terhadap perbuatan yang melanggar agama.

Sementara Lazarus (dalam Rahayu, 2009, 168) membedakan kecemasan atas dua jenis yaitu kecemasan sebagai respon dan variabel antara.

a. Kecemasan sebagai respon digambarkan bahwa setiap individu pasti akan pernah mengalami suatu perasaan yang disebut kecemasan, yaitu suatu kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan ini ditandai dengan kebingungan, kekhawatiran dan ketakutan. Perasaan seperti ini berhubungan erat dengan aspek-aspek subjektif emosi, dan hal ini hanya diketahui dan dirasakan oleh orang yang bersangkutan. Lazarus, menyatakan kecemasan sebagai respon dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. *State anxiety*, merupakan gejala kecemasan timbul jika individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya akan selalu tampak selama situasi itu ada.
2. *Trait anxiety*, yaitu kecemasan yang timbul sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu, dengan demikian kecemasan ini berhubungan

dengan kepribadian seseorang. Kecemasan ini mempunyai arti negative yaitu kecenderungan untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai situasi, oleh karena itu kecemasan ini dianggap sebagai gejala atau keadaan yang menunjukkan adanya kesulitan seseorang dalam proses penyesuaian diri.

- b. Kecemasan sebagai variable antara, yaitu suatu keadaan yang mempengaruhi pada serangkaian stimulus dan respon, sehingga kecemasan ini tidak dapat diketahui secara langsung melalui observasi, akan tetapi hanya dapat diketahui melalui keadaan yang mendahuluinya serta akibat-akibatnya dalam bentuk fisiologis dari keadaan yang mencemaskan tersebut.

5. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Setiap orang pada dasarnya mempunyai harapan-harapan akan perkembangan dirinya di masa yang akan datang. Sehubungan dengan hal tersebut biasanya timbul pertanyaan pada masa depannya. Masa depan tersebut merupakan suatu pertimbangan yang umum tentang peristiwa masa depan. Dalam hubungan itu selalu melibatkan apa yang dinamakan masa depan, terutama menghadapi masa depan.

Seseorang bisa menjadi cemas bila dalam kehidupannya terancam oleh sesuatu yang tidak jelas karena kecemasan dapat timbul pada banyak hal yang berbeda-beda. Kecemasan adalah keadaan takut yang terus menerus namun berbeda dengan ketakutan biasa yang mempunyai respon terhadap rangsang menakutkan yang sedang terjadi, sebab ketakutan yang dialami merupakan respon terhadap kesukaran yang belum terjadi.

Gangguan kecemasan yang dialami oleh sebagian besar narapidana dipicu oleh banyak faktor, mulai dari faktor lingkungan yang penuh dengan tekanan, adanya masalah hubungan personal, ataupun dalam menghadapi masa pembebasan, terutama kecemasan dalam menghadapi masa depan.

Kecemasan menghadapi masa depan yang dialami oleh narapidana disebabkan oleh kondisi masa datang yang belum jelas dan belum teramalkan, sehingga bagaimanapun tetap menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan apakah masa sulit tersebut akan terlewati dengan aman atau merupakan ancaman seperti yang dikhawatirkan.

Atkinson (1983. 212) mendefinisika kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran dan keprihatinan yang kadang-kadang dialami dalam tigtat yang berbeda-beda. Selanjutnya didefinisikan oleh Barlow dan Durand (2006. 159) bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai oleh adanya kekhawatiran karena kita tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang.

Kecemasan yang dialami narapidana adalah kecemasan akan masa depannya sebagai seorang mantan narapidana, yang merupakan suatu ancaman bagi kehidupannya setelah keluar dari penjara, karena tidak akan mendapatkan kepercayaan dan pekerjaan yang layak di tengah masyarakat setelah pembebasannya nanti.

Brickman (dalam Prakoso. 2008. 2) mengemukakan bahwa kecemasan tentang masa depan merupakan kecenderungan individu yang tidak yakin bahwa dirinya akan mengalami hal positif dibandingkan dengan

hal yang negatif di masa depan. Pada umumnya individu merasa cemas terhadap masa depan dan percaya bahwa masa yang akan datang lebih buruk daripada masa sekarang.

Robinson dan Riff (dalam Prakoso. 2008. 3) menyatakan bahwa pada umumnya seseorang memiliki motivasi-motivasi terhadap masa depannya, namun seseorang akan merasa cemas ketika membayangkan tentang hasil yang negatif dalam kehidupan mereka di masa yang akan datang.

Menurut Toffler (dalam Prakoso. 2008. 4) masa depan ditandai dengan adanya perubahan dan ketidakpastian. Oleh karena itu, individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi, sedangkan individu yang tidak dapat menyesuaikan diri dapat dikatakan individu tersebut gagal. Individu memerlukan umpan balik dari kondisi apa yang ada (*to be*) ke arah kondisi yang akan terjadi (*to became*) sasaran yang dituju individu adalah citra perannya yang berfokus masa depan yaitu konsepsi individu tentang keinginannya akan menjadi apa di masa depan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa depan adalah suatu perasaan terancam yang tidak menyenangkan dengan diikuti oleh sensasi fisik, psikis akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi masa depan.

6. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Menurut Najati (1985. 68) bahwa kecemasan merupakan sebagai keadaan gelisah yang luar biasa yang meliputi diri seseorang, yang dilukiskan dalam Al-Qur'an sebagai guncangan luar biasa yang menimpa manusia

sehingga membuatnya tidak mampu berpikir dan menguasai diri.

Sebagaimana yang disebutkan dalam Al-Qur'an:

إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ
الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا ﴿١٠﴾ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ
وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ﴿١١﴾

Artinya:

“Yaitu ketika mereka datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan (mu) dan hatimu naik menyesak sampai ke tenggorokan dan kamu menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam prasangka. Disitulah diuji orang-orang mukmin dan digoncangkan (hatinya) dengan goncangan yang sangat” (Al-Ahzab. 10-11).

Al-Qur'an menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan berikut gejala fisik yang menyertainya. Secara berturut-turut, tingkatan kecemasan yang dialami oleh manusia adalah sebagai berikut:

a. Kesempitan jiwa

وَلَقَدْ نَعَلْنَا أَنكَ يَضِيقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ
مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾

Artinya:

“Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan. Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat). Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal)” (Al-Hijr. 97-99).

b. Ketakutan

أَشْحَاةٌ عَلَيْكُمْ ۖ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي
يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۖ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِالسِّنَةِ حِدَادٍ أَشْحَاةٌ

عَلَى الْخَيْرِ أَوْلَيْتِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ ۗ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ

يَسِيرًا ﴿١٩﴾

Artinya:

“Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu Lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik- balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. mereka itu tidak beriman, Maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya. dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah” (Al-Ahzab. 19).

c. Kegelisahan (kurang sabar)

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

Artinya:

“Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah” (Al-ma’arij. 20).

d. Berkeluh kesah (kurang sabar disertai dengan ketamakan yang luar biasa atas segala sesuatu)

وَأَهْدِيكَ إِلَىٰ رَبِّكَ فَتَخْشَىٰ ﴿٢١﴾ فَأَرَاهُ الْآيَةَ الْكُبْرَىٰ ﴿٢٢﴾ فَكَذَّبَ وَعَصَىٰ ﴿٢٣﴾ ثُمَّ أَدْبَرَ يَسْعَىٰ ﴿٢٤﴾

Artinya:

“Dan kamu akan kupimpin ke jalan Tuhanmu agar supaya kamu takut kepada-Nya?. Lalu Musa memperlihatkan kepadanya mukjizat yang besar. Tetapi Fir’aun mendustakan dan mendurhakai. Kemudian Dia berpaling seraya berusaha menantang (Musa)” (An-Nazi’at. 19-22).

e. Ketakutan yang berlebihan (lebih tinggi tingkatannya daripada kegelisahan)

إِذْ يُوحَىٰ رَبُّكَ إِلَىٰ الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَتَبَتُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا ۗ سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَأَصْرَبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَصْرَبُوا مِنْهُمْ كُلَّ

بَنَانٍ ﴿٢٥﴾

Artinya:

“Ingatlah, ketika Tuhanmu mewahyukan kepada Para Malaikat. "Sesungguhnya aku bersama kamu, Maka teguhkan (pendirian) orang-orang yang telah beriman". Kelak akan aku jatuhkan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, Maka penggallah kepala mereka dan pancunglah tiap-tiap ujung jari mereka” (Al-Anfal. 12).

f. Kepanikan (lebih tinggi tingkatannya daripada kegelisahan)

لَا تَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّوهُمْ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya:

“Mereka tidak disusahkan oleh kedahsyatan yang besar (pada hari kiamat), dan mereka disambut oleh Para malaikat. (Malaikat berkata): "Inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu" (Al-Anbiya'. 103).

g. Kebingungan atau linglung (gangguan ringan pada akal sebagai akibat dari ketakutan yang luar biasa)

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ أُنْفُؤا رَتَّكُمْ ۚ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ ﴿١﴾ يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿٢﴾

Artinya:

“Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu; Sesungguhnya kegoncangan hari kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar (dahsyat). (ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusunya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu Lihat manusia dalam Keadaan mabuk, Padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya” (Al-hajj. 1-2).

C. Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Narapidana Menghadapi Masa Depan

Menurut Calhoun dan Acocella (1990. 74) bahwa individu yang memiliki konsep diri positif dapat mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan bakat dan kemampuannya, sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif akan merasa rendah diri atau dapat menimbulkan efek yang kurang baik bagi perkembangan dirinya dan mempengaruhi tingkah lakunya.

Konsep diri negatif memiliki salah satu ciri yaitu mudah frustrasi. Perasaan frustrasi yang dialami dapat menimbulkan perasaan cemas karena adanya perasaan takut gagal dengan masa depannya dan pikiran negatif karena dicemooh sebagai narapidana (Gunarsa. 1989. 238). Pada narapidana perasaan frustrasi tersebut sering dialami ketika akan menghadapi masa depan, dan kecemasan yang ditimbulkan oleh narapidana pada situasi setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan disebut sebagai kecemasan menghadapi masa depan.

Kecemasan yang dialami narapidana adalah kecemasan akan masa depannya sebagai seorang mantan narapidana, yang merupakan suatu ancaman bagi kehidupannya setelah keluar dari penjara, karena tidak akan mendapatkan kepercayaan dan pekerjaan yang layak di tengah masyarakat setelah pembebasannya nanti.

Dari hasil penelitian Pristika (2010) menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan yaitu narapidana yang memiliki konsep diri yang tinggi, maka relatif rendah kecemasan narapidana dalam penyesuaian diri kembali ke masyarakat.

Hal yang serupa juga dinyatakan oleh Myer (dalam Novianto. 2008. 39) bahwa dengan konsep diri yang tinggi tidak mudah mengalami depresi dan kecemasan serta memiliki pola hidup yang terfokus, sehingga dapat hidup lebih sehat dan sukses setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan. Pendapat yang serupa dikemukakan pula oleh Feist dan Feist (dalam Novianto. 2008. 39) bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai konsep diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki konsep diri yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Dengan kata lain, semakin tinggi atau positif konsep diri seorang narapidana, maka tingkat kecemasan menghadapi masa depan semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Konsep diri seorang narapidana memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap tingkat kecemasan yang dialami narapidana dalam menghadapi masa depan. Seorang narapidana memiliki konsep diri yang positif maka ia dapat mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan bakat dan kemampuannya. Maka dengan kemampuan yang dimiliki individu tersebut, ia dapat mengatasi situasi yang menurutnya dapat menimbulkan perasaan cemas. Tetapi apabila seorang narapidana memiliki konsep diri yang negatif maka individu tersebut akan merasa rendah diri dan mempengaruhi tingkah lakunya, sehingga situasi masa depan yang ia persepsikan sebagai masa yang akan datang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan kecemasan didalam dirinya.

Kecemasan menghadapi masa depan yang dialami oleh narapidana disebabkan oleh kondisi masa datang yang belum jelas dan belum teramalkan, sehingga bagaimanapun tetap menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan apakah masa sulit tersebut akan terlewati dengan aman atau merupakan ancaman seperti yang dikhawatirkan.

Seperti yang telah dibahas pada halaman sebelumnya mengenai definisi konsep diri dan kecemasan menghadapi masa depan yaitu, konsep diri adalah gambaran mental setiap individu yang terdiri atas pengetahuan tentang dirinya sendiri, pengharapan bagi diri sendiri dan penilaian tentang diri sendiri (Calhoun dan Acocella. 1990. 67). Sedangkan kecemasan menghadapi masa depan merupakan kecenderungan individu yang tidak yakin bahwa dirinya akan mengalami hal positif dibandingkan dengan hal yang negatif di masa depan. Pada umumnya individu merasa cemas terhadap masa depan dan percaya bahwa masa yang akan datang lebih buruk daripada masa sekarang (Brickman dalam Prakoso. 2008. 2).

Dari kedua definisi tersebut diatas dapat ditarik kesimpulan yaitu pandangan individu akan aspek fisik, aspek sosial, aspek psikologis, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kepandaiannya, dan kegagalannya, mempengaruhi kecemasan dasarnya yang dapat mempengaruhi kecemasannya didalam menghadapi masa depan.

Narapidana yang memiliki konsep diri yang baik atau positif maka akan lebih siap bila menghadapi kehidupan di masyarakat setelah bebas, sedangkan narapidana yang memiliki konsep diri yang buruk atau negatif pasti kurang siap dalam menghadapi kehidupan di masyarakat setelah bebas,

serta dapat berakibat pada kecemasan dan kecenderungan depresi pada narapidana.

Ketakutan-ketakutan yang ada didalam pikiran narapidana dapat mempengaruhi kecemasan individu tersebut. Ketakutan pada narapidana tersebut dikarenakan kecemasan akan menghadapi masa depan, kecemasan narapidana terbentuk atas persepsi negatif mengenai dirinya. Persepsi negatif mengenai diri sendiri adalah konsep diri yang negatif. Sedangkan konsep diri positif dapat mengurangi kecemasan-kecemasan yang terjadi dalam diri narapidana, karena seorang narapidana dengan konsep diri positif tidak memiliki perasaan takut akan kegagalan, tidak mudah frustrasi dan tidak memiliki pikiran-pikiran negatif mengenai dirinya, sehingga individu tersebut dapat menanggulangi segala situasi yang dihadapinya.

D. Penelitian Terdahulu

No.	Hasil Penelitian
1	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 79,55% narapidana memiliki konsep diri tinggi, 17,42% narapidana memiliki konsep diri sedang dan 3,03% narapidana memiliki konsep diri rendah. Dan diketahui bahwa 28,03% narapidana memiliki kecemasan yang tinggi, 66,67% narapidana memiliki kecemasan yang sedang dan 5,30% narapidana memiliki kecemasan rendah dalam penyesuaian diri kembali ke masyarakat. Hasil analisis korelasional pearson menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan narapidana dalam penyesuaian diri kembali ke masyarakat pada klien balai BISPAA klas 1 Surabaya, dengan hasil yang diperoleh $r_{xy} = -0.464$ dengan $sig = 0.000$ (Pristika. 2010).
2	Hasil penelitian lain pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Sragen, menunjukkan bahwa 83,34% memiliki konsep diri tinggi, 16,66% memiliki konsep diri sedang dan 0% pada kategori rendah. Dan menunjukkan 13,16% mengalami depresi menjelang bebas pada tingkat tinggi, 15,79% pada tingkat sedang dan 71,05% mengalami depresi menjelang bebas pada tingkat rendah. Hasilnya menunjukkan bahwa narapidana memiliki konsep diri yang tinggi dan mengalami depresi menjelang bebas pada tingkat rendah pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Sragen (Novianto. 2008).
3	Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan pada 45 narapidana yang

	<p>dijadikan sampel penelitian bahwa kematangan emosi narapidana cenderung rendah, yaitu 24 narapidana atau 53,3% mempunyai tingkat kematangan emosi yang rendah dan 21 narapidana atau 46,7% mempunyai tingkat kematangan emosi sedang. Sebanyak 24 narapidana atau 53,3% mempunyai tingkat kecemasan pada tahap tinggi dan 21 narapidana atau 46,7% mempunyai tingkat kecemasan pada tahap sedang. Dari penelitian kematangan emosi dan kecemasan narapidana pasca hukuman pidana, hasilnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara keduanya, bahwa semakin rendah kematangan emosi narapidana maka semakin tinggi kecemasan narapidana pasca hukuman pidana, begitu pula sebaliknya (Shofia. 2009).</p>
4	<p>Penelitian pada narapidana bahwa 16,67% narapidana memiliki konsep diri tinggi, 16,67% narapidana memiliki konsep diri sedang dan 66,66% narapidana memiliki konsep diri rendah. Sebanyak 72% narapidana memiliki kecemasan tinggi, 23% narapidana memiliki kecemasan sedang dan 5% narapidana memiliki kecemasan rendah. Dan diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan II B Klaten ($r = 0.608$ dan $p = 0.000$), artinya semakin rendah tingkat konsep diri narapidana maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi masa depan narapidana, begitu pula sebaliknya (Prakoso. 2008).</p>

Dari beberapa penelitian di atas, peneliti mengambil tema yang sama dalam penelitian ini, yakni mengenai konsep diri, kecemasan dan penelitian yang dilakukan terhadap narapidana, karena peneliti belum menemukan penelitian terhadap narapidana mengenai tema tersebut khususnya pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan wanita Malang. Namun untuk konsep diri pada penelitian ini menekankan pada konsep diri positif atau negatif yang dimiliki narapidana dan untuk kecemasan lebih menekankan bagaimana kecemasan narapidana menghadapi masa depan. Sedangkan penelitian sebelumnya untuk mengetahui tingkat konsep diri dan kecemasannya. Pada penelitian ini landasan teori yang digunakan yaitu menggunakan teori Calhoun dan Acocella untuk konsep diri dan menggunakan teori Atkinson untuk kecemasan narapidana menghadapi masa depan.

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pikir yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditetapkan hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan narapidana menghadapi masa depan. Semakin positif konsep diri maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi masa depan, begitu pula sebaliknya semakin negatif konsep diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi masa depan.

