

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA
KELAS X LISTRIK DI SMK NEGERI 2 MEDAN**

TESIS

Oleh

SABRINI MENTARI REZEKI
NPM.161804012



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2018**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 10/1/20

Access From (repository.uma.ac.id)10/1/20

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KELAS X LISTRIK DI
SMK NEGERI 2 MEDAN**

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area



OLEH

**SABRINI MENTARI REZEKI
NPM. 161804012**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
M E D A N
2018**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/1/20

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)10/1/20

UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Listrik di SMK Negeri 2 Medan

N a m a : Sabrini Mentari Rezeki

N I M : 161804012

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. M. Rajab Lubis., MS



Prof. Dr. Abdul Munir., M.Pd

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Prof. Dr. Sri Mulyanti, MS., Kons.

Direktur



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS

Telah di uji pada Tanggal 03 September 2018

Nama : Sabrini Mentari Rezeki

NPM : 161804012



Panitia Penguji Tesis :

Ketua : Prof. Dr. Lamhudi Lubis, MEd
Sekretaris : Nurmaida Irawani Siregar, S. Psi., M.Psi
Pembimbing I : Dr. M. Rajab Lubis., Ms
Pembimbing II : Prof. Dr. Abdul Munir., M.Pd
Penguji Tamu : Prof. Dr. Sri Milfayetty., MS. Kons

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

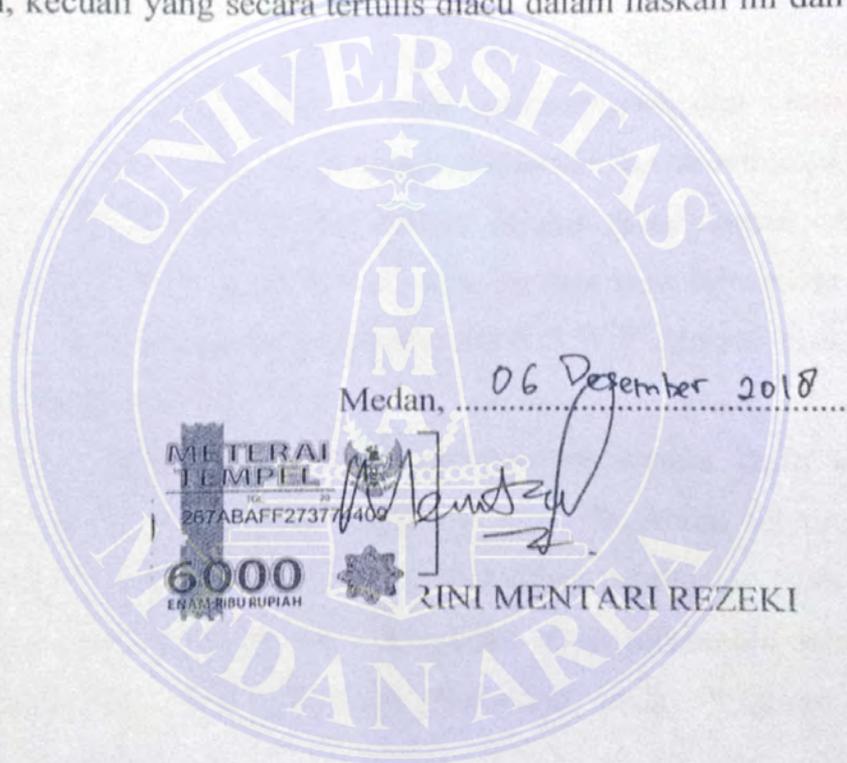
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 10/1/20

Access From (repository.uma.ac.id)10/1/20

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji bagi Allah, pemilik segenap jiwa dan cinta, yang selalu melimpahkan nikmat yang tak terhingga. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Muhammad S.A.W, beserta pengikutnya hingga akhir zaman. Akhirnya atas segala anugrah dan izin Allah S.W.T, tesis ini bisa saya selesaikan dengan baik. Terimakasih sedalam-dalamnya kepada Allah S.W.T dengan rasa syukur yang tiada henti-hentinya.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing (Dr. M. Rajab Lubis, MS dan Prof. Dr. Abdul Munir., M.Pd) yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam pembuatan Tesis ini.

Tujuan dari penulisan tesis ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa Tesis ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritik yang konstruktif, dari para pembaca dengan penyempurnaan dalam upaya menambahkan kekhasan pengetahuan dari Tesis ini. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat , baik bagi dalam perkembangan, pengetahuan maupun bagi dunia pendidikan dan pemerintahan.

Medan, 24 April 2018

Penulis,

Sabrini Mentari Rezeki

NPM. 161804012

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis sanjungkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “**Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan sosial pada Siswa Kelas X Listrik di SMK Negeri 2 Medan**”.

Dalam Penyusunan Tesis ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan materil maupun dukungan moril dan membimbing (penulis) dari berbagai pihak. Untuk penghargaan dan ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Bapak Ketua Yayasan Perguruan Tinggi Universitas Medan Area.
2. Bapak **Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc** selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak **Dr. Rajab Lubis, M.Psi** selaku Pembimbing I.
4. Bapak **Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd** selaku Pembimbing II.
5. Ayahanda **Junaidi** dan Ibunda **Nurhayani** atas doa serta nasihat dan dorongan kepada penulis dari segi moral maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
6. Adinda **Sabrina Aulia Rahmah, S.T., M.Kom** yang telah membantu penulis dalam mengerjakan tesis ini.
7. Sahabat penulis: **kak ismi, nanda, dira** dan teman-teman seperjuangan Mahasiswa/i Magister Psikologi Universitas Medan Area.
8. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Program Pasca Sarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung demi kelancaran penyusunan tesis ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan yang disebabkan oleh keterbatasan penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tesis ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Medan, 24 April 2018

Penulis,

Sabrini Mentari Rezeki
NPM. 161804012



ABSTRAK

Sabrini Mentari Rezeki 2018, Hubungan Antara Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Listrik Di SMK Negeri 2 Medan ”. Tesis.: Program Megister Psikologi di Universitas Medan Area.

Penelitian ini bertujuan untuk 1) Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X Listrik di sekolah SMK Negeri 2 Medan. 2) Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X Listrik di sekolah SMK Negeri 2 Medan. 3) Hubungan konsep diri dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X Listrik di sekolah SMK Negeri 2 Medan. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode kolerasional. Metode penelitian kolerasional digunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada suatu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Listrik di Sekolah SMK Negeri 2 Medan berjumlah 180 siswa, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 siswa. Berdasarkan hasil dari pembahasan penelitian ini menunjukkan 1) Ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial siswa kelas X Listrik SMK Negeri 2 Medan. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil perhitungan yaitu nilai $t_{hitung} = 4,669$. 2) Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan sosial siswa kelas X Listrik SMK Negeri 2 Medan. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil perhitungan yaitu nilai $t_{hitung} = 7,783$ pada taraf alpha 5%. 3) Ada hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap kecemasan sosial siswa. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil perhitungan yaitu nilai $F_{hitung} = 39,735$.

Kata Kunci : Konsep Diri, Dukungan Sosial, Kecemasan Sosial

ABSTRACT

Sabrini Mentari Rezeki 2018, sustenance, the relationship between self-concept and social support with social anxiety for students of class X electricity at SMK Negeri 2 Medan ". Thesis: Psychology Megister Program at the University of Medan Area.

The purpose of this study is 1) The relationship between self-concept and social anxiety in students of class X in school at SMK Negeri 2 Medan. 2) The relationship between social support and social anxiety in students of Class X Electricity at the school of SMK Negeri 2 Medan. 3) The relationship between self-concept and self-esteem with social anxiety for students of Class X Electricity at the school of SMK Negeri 2 Medan. This type of research is a quantitative approach with the kolerational method. The kolerasional research method is used to detect the extent to which variations in a factor are related to variations in one or more other factors based on the correlation coefficient. The population in this study is 180 electrician class X students in SMK Negeri 2 Medan School totaling 180 students. and the sample in this study amounted to 90 students. Based on the results of the discussion of this study shows 1) There is a relationship between self-concept and social anxiety in class X students of SMK Negeri 2 Medan. This conclusion is obtained and the results of the calculation are the value of t count = 4.669. 2) There is a relationship between social support and social anxiety of students of Class X Electricity at SMK Negeri 2 Medan. This conclusion is obtained from the results of the calculation that the value of t count = 7.783 at the alpha level of 5%. 3) There is a relationship between self-concept and social support together with students' social anxiety. This conclusion is obtained from the results of the calculation that the value of F count = 39.735.

Keywords: Self Concept, Social Support, Social Anxiety

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Rumusan Masalah	13
1.4 Tujuan Penelitian	13
1.5 Manfaat Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 Kerangka Teori	15
2.1.1 Pengertian Kecemasan	16
2.1.2 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial	19
2.1.3 Faktor-Faktor Kecemasan Sosial	22
2.2 Konsep Diri	27
2.2.1 Pengertian Konsep Diri	27
2.2.2 Aspek-Aspek Konsep Diri	29
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan	

Konsep Diri	30
2.2.4 Konsep Diri Positif.....	34
2.2.5 Konsep Diri Negatif.....	35
2.3 Dukungan Sosial	36
2.3.1 Pengertian Dukungan Sosial	36
2.3.2 Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial.....	39
2.3.3 Aspek-Aspek Dukungan Sosial	39
2.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	41
2.4 Kerangka Konsep.....	43
2.5 Hipotesis.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
3.1 Desain Penelitian	45
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
3.3 Identifikasi Variabel.....	45
3.4 Definisi Operasional Variabel	46
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	47
3.6 Instrumen.....	48
3.7 Metode Pengumpulan Data	51
3.8 Prosedur Penelitian.....	52
3.9 Tehnik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1 Orientasi Kanchah.....	57
4.1.1 Hasil Uji Validitas.....	57
4.1.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	57
4.2 Pelaksanaan Penelitian	60

4.3 Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	60
4.3.1 Uji Normalitas	60
4.3.2 Uji Linieritas	61
4.3.3 Uji Hipotesis	62
4.3.4 Uji Anova	63
4.3.5 Persamaan Regresi Berganda.....	65
4.3.6 Hasil Uji Deskripsi Data (Data Mean Empirik).....	69
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	69
4.4.1 Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial	69
4.4.2 Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Sosial.....	70
4.4.3 Hubungan Kepercayaan Diri dan Keterbukaan Diri dengan Kecemasan Sosial.....	71
BAB V PENUTUP.....	73
5.1 Simpulan	73
5.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-Kisi Skala Kecemasan Sosial	50
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Skala Konsep Diri.....	50
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Skala Dukungan Sosial.....	50
Tabel 4.1	Hasil Uji Validitas Variabel Konsep Diri	58
Tabel 4.2	Hasil Uji Validitas Variabel Dukungan Sosial.....	58
Tabel 4.3	Hasil Uji Validitas Variabel Kecemasan Sosial.....	59
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas.....	61
Tabel 4.5	Hasil Uji Linieritas	61
Tabel 4.6	Hasil Uji Hipotesis	62
Tabel 4.7	Hasil Uji Anova.....	63
Tabel 4.8	Hasil Koefisien Determinasi (R^2).....	65
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Konsep Diri.....	66
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial.....	66
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial	67
Tabel 4.12	Data Mean Empirik	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Uji Coba	77
Lampiran 2 Angket Penelitian	80
Lampiran 3 Daftar Riwayat Hidup.....	89
Lampiran 4 Hasil Angket Konsep Diri	90
Lampiran 5 Hasil Angket Dukungan Sosial.....	93
Lampiran 6 Hasil Angket Kecemasan Sosial.....	96
Lampiran 7 Perhitungan Koefisien Korelasi X1 dengan Y	99
Lampiran 8 Perhitungan Koefisien Korelasi X2 dengan Y	101
Lampiran 9 Reabilitas Konsep Diri.....	103
Lampiran 10 Reabilitas Dukungan Sosial.....	105
Lampiran 11 Reabilitas Kecemasan Sosial.....	107
Lampiran 12 Hasil Uji Statistik.....	109
Lampiran 13 Hasil Nilai Mean.....	110
Lampiran 14 Hasil Nilai Regresi.....	114

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya siswa diharapkan untuk memiliki hubungan interaksi yang baik terhadap teman sebaya maupun lingkungan, hal ini membantu siswa dalam memenuhi salah satu kebutuhan manusia yaitu manusia tidak bisa hidup sendiri atau *homo sapiens*.

Hal ini sangat bertentangan dengan kenyataan dapat dilihat dari hasil penelitian sebelumnya yang memiliki kenaikan kecemasan sosial yang tinggi pada siswa di sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

Kecemasan sosial yang terjadi pada siswa di sekolah diperkirakan 10% hingga 20% (Maertz, 2001; Siess, 2013; Joshi, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia (Provinsi Jawa Tengah) pada tahun 2013 didapatkan data sebanyak 15,8% individu yang mengalami kecemasan sosial (Vriend, 2013). Terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia remaja pada usia 10 tahun (Miers, 2013). Bentuk dari kecemasan sosial yang ekstrim pada remaja adalah membisu dengan hanya memilih berbicara pada situasi tertentu sebesar 70% hingga 95% (Deilbaz, et. al, 2011).

Rasa takut yang intens dan evaluasi yang negatif yang berlebihan ketika dihadapkan pada situasi sosial merupakan ciri dari kecemasan sosial (Schulze, 2013). Ada sekitar 75% hingga 95% remaja yang mengalami kecemasan sosial lebih memilih membisu dan sedikit berbicara ketika dihadapkan pada situasi sosial (Deilbazl, 2011). Kecemasan sosial merupakan masalah kesehatan mental

peringkat ketiga setelah depresi dan penyalahgunaan alkohol (Pierce, 2013). Ketika tidak ditangani dengan serius maka sepertiga dari individu yang mengalami kecemasan sosial tidak akan terjadi remisi dalam jangka waktu 10 tahun (Joshi, 2013).

Pada penelitian yang awal dilakukan pada Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Medan, dari hasil data yang diberikan oleh Guru BK dapat diperoleh diperkirakan dari 700 siswa yang terdiri dari 21 kelas terdapat 20% yang mengalami kecemasan sosial, 3 diantaranya yaitu Jurusan listrik, perbengkelan dan tehnik gambar. Adanya fenomena yang tampak siswa sering berkeringat ketika mengerjakan soal kedepan, siswa sebelum membaca sudah pesimis dan yang lainnya.

Kecemasan sosial ditandai dengan adanya persepsi marabahaya dalam situasi sosial serta munculnya potensi penolakan oleh orang lain. Pada wanita yang mengalami kecemasan sosial tinggi cenderung menampilkan banyak perilaku negatif dari pada perilaku positif seperti kontak mata yang kurang, kurang tersenyum, sedikit berbicara dan gelisah yang berlebihan.

Brecht, 2000 menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena kekhawatiran akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian. Pendapat di atas berarti bahwa individu ini cenderung menutup diri dan pada umumnya disertai dengan perilaku menghindar karena tidak tahan terhadap kritikan yang mungkin akan diterimanya. Hal tersebut sering dikaitkan dengan ketakutan yang

berlebihan bahwa orang lain akan mengadilinya. Pendapat yang sama juga diungkapkan oleh Midwest Center (2000) bahwa, “Gangguan kecemasan sosial ini merupakan suatu karakter dari kekhawatiran Ashdan, 2004). bahwa orang lain akan mengadilinya. Pendapat yang sama juga diungkapkan oleh Midwest Center (2000) bahwa, “Gangguan kecemasan sosial ini merupakan suatu karakter dari kekhawatiran yang terlalu berlebihan karena adanya perhatian dari orang lain, atau rasa khawatir yang berkepanjangan terhadap adanya penghinaan dan keadaan yang membuatnya malu pada situasi sosial”. Pengertian yang lebih luas diberikan oleh Richards (2000) bahwa “social anxiety as discomfort in the presence of other”.

Kecemasan sosial merupakan suatu perasaan mendapat penilaian tidak menyenangkan dari orang lain. Artinya bahwa individu yang mengalami gangguan kecemasan takut dan khawatir secara berlebihan terhadap situasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain karena sebelumnya telah berprasangka dan berpandangan negatif pada orang lain atau lingkungan sekitarnya, terutama jika sedang berada dalam keadaan yang tidak nyaman, keadaan yang membuatnya merasa malu, dan sebagainya.

Secara sosial individu-individu yang cemas cenderung memperlihatkan beberapa ciri atau karakteristik Leary & Dobbins, 1983 sebagai berikut:

- a. Cenderung mengurangi keterlibatan dirinya dalam situasi pertemuan dengan lingkungan sosial.
- b. Cenderung menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa dirinya tidak nyaman.

- c. Cenderung menghindari situasi sosial yang diperkirakan dapat menimbulkan kecemasan bagi dirinya.

Untuk membahas kecemasan sosial dalam penelitian ini digunakan pendekatan kognitif dari Leary (1983). Pendekatan ini berisi penjelasan mengenai bagaimana individu memandang diri berdasarkan anggapan individu tentang cara individu lain memandang dirinya, terutama dalam kehidupan sosialnya. Pendekatan kognitif tentang kecemasan sosial dapat dibedakan menjadi 3 (tiga) kategori, yaitu evaluasi diri yang negatif, keyakinan yang tidak rasional, dan standar yang terlalu tinggi.

Proses kognitif ini pada akhirnya akan mempengaruhi cara individu tersebut mempresentasikan diri serta membentuk keyakinan akan keberhasilan dalam melakukan presentasi diri. Menurut Bandura (dalam Hidayat, 1996), hal ini dapat terjadi karena “Motivasi untuk melakukan presentasi diri didasari oleh 2 (dua) aspek, yaitu standar yang ada dalam diri dan keyakinan akan kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan dari presentasi dirinya.”

Konsep diri merupakan hal penting dalam membentuk tingkah laku, sehingga terkait dengan dunia pendidikan, saat ini pendidik semakin menyadari dampak konsep diri terhadap tingkah laku anak dalam kelas dan terhadap prestasinya Soemanto, (1998). Seperti dikemukakan oleh Burns (1993) bahwa konsep diri yang positif dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kepercayaan terhadap dirinya sehingga dapat memotivasi seseorang untuk dapat menjadi lebih baik lagi. Mead (dalam Burns, 1993) menjelaskan konsep diri sebagai pandangan, penilaian, dan perasaan individu mengenai dirinya yang

timbul sebagai hasil dari suatu interaksi sosial. Konsep diri mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku individu, yaitu individu akan bertingkah laku sesuai dengan konsep diri yang dimiliki Rahmat, (1996). Pernyataan tersebut didukung oleh Burns (1993) yang menyatakan bahwa konsep diri akan mempengaruhi cara individu dalam bertingkah laku di tengah masyarakat.

Crocker dan Wolfe (dalam Rensi dan Sugiarti, 2011) mengatakan bahwa konsep diri adalah pandangan seseorang mengenai dirinya secara keseluruhan sebagai hasil pengamatan terhadap dirinya di masa lalu dan di masa sekarang. Berdasarkan beberapa definisi mengenai konsep diri, dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan bagaimana seseorang memandang dirinya dan kemampuan yang dimilikinya yang merupakan hasil dari pengalaman, interaksi, dan interpretasi seseorang terhadap dirinya sendiri di masa lalu dan di masa sekarang. Konsep diri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia kematangan, penampilan diri, kepatutan jenis kelamin, nama dan julukan, hubungan keluarga, teman-teman sebaya, kreativitas, serta cita-cita (Hurlock, 1999).

Burns (dalam Sugiokto, 2012) juga menyatakan bahwa konsep diri terdiri sumber-sumber yang meliputi tiga poin penting, antara lain diri fisik dan citra tubuh, bahasa dan perkembangan konsep diri, dan umpan balik dari orang-orang lain yang dihormati. Sumber diri fisik merupakan langkah awal bagi seorang anak untuk mengetahui apa yang merupakan dirinya maupun bukan dirinya yang dipelajari melalui pengalaman langsung. Seseorang juga perlu untuk mengenali bagian dari tubuhnya secara fisik yang biasa disebut sebagai citra tubuh atau skema tubuh (Sugiokto, 2012).

Seseorang yang memiliki citra tubuh yang buruk akan mempengaruhi konsep dirinya. Misalnya julukan bagi seseorang yang memiliki berat badan lebih atau kurang akan dipanggil dengan sebutan “Si Gendut atau Si Kurus”. Sebutan-sebutan tersebut akan berdampak pada pencitraan tubuh seorang anak, mempengaruhi perasaannya, dan konsep diri anak tersebut menjadi negatif. Sumber konsep diri yang kedua adalah bahasa dan perkembangan konsep diri. Bahasa merupakan cara seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain. Dalam perkembangan konsep diri, seorang anak harus membedakan antara *I, you, mine*, dan *yours*. Bahasa tersebut digunakan untuk menjadi pembeda antara dirinya dengan orang lain. Burns (dalam Sugiokto, 2012) mengatakan bahwa umpan balik dari seseorang biasanya dalam bentuk verbal.

Bahasa memudahkan seseorang untuk memahami konsep diri yang biasa dikatakan atau diterjemahkan seseorang dalam bentuk bahasa verbal. Sumber konsep diri yang ketiga adalah umpan balik dari orang lain yang dihormati dan merupakan sumber utama dari konsep diri. Orang tua dan teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup kuat dan sumber utama dalam umpan balik. Umpan balik dapat disampaikan secara langsung kepada individu yang bersangkutan maupun disampaikan secara tidak langsung.

Selain sumber-sumber, Hurlock (dalam Hutagalung, 2007) juga mengemukakan bahwa konsep diri dapat dibagi menjadi dua, antara lain konsep diri sebenarnya, dan konsep diri ideal. Konsep diri sebenarnya merupakan konsep seseorang mengenai dirinya yang sebagian besar ditentukan oleh peran dan hubungannya dengan orang lain, serta persepsinya mengenai penilaian orang lain

terhadap dirinya. Konsep diri ideal merupakan gambaran seseorang mengenai keterampilan dan kepribadian yang diinginkannya. Konsep diri juga terdiri dari dua aspek, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Hurlock, 1999).

Orang yang mengalami ketakutan dalam berinteraksi sosial akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan berkomunikasi bila terdesak. Jika ia berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi orang lain dan ia dituntut berbicara lagi. Memang tidak semua ketakutan berkomunikasi disebabkan kurangnya percaya diri; tetapi di antara berbagai faktor yang ada, percaya diri adalah yang paling menentukan, dan percaya diri seseorang sangat erat berkaitan dengan konsep diri seseorang (Rakhmat, 2005).

Konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri sendiri. Persepsi tentang diri ini bersifat psikologi, sosial, dan fisik. Jadi untuk mengetahui konsep diri kita positif atau negatif, secara sederhana terangkum dalam tiga pertanyaan berikut, “bagaimana watak saya sebenarnya?”, “bagaimana orang lain memandang saya?”, dan “bagaimana pandangan saya tentang penampilan saya?”. Jawaban pada pertanyaan pertama menunjukkan persepsi psikologis, jawaban kedua menunjukkan persepsi sosial, dan jawaban pada pertanyaan ketiga menunjukkan persepsi fisik tentang diri kita (Rakhmat, 2005). Konsep diri meliputi apa yang kita pikirkan dan apa yang kita rasakan tentang diri kita sendiri. Dengan demikian ada dua komponen konsep diri, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Dalam psikologi sosial, komponen kognitif disebut citra diri atau self image, sedangkan komponen afektif disebut harga diri atau self esteem.

Keduanya, menurut William D. Brocks dan Philip Emmert, berpengaruh besar pada pola komunikasi interpersonal (Rakhmat, 2005).

Konsep diri (self concept) adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri; penilaian atau penaksiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan (Chaplin, 1995). Evaluasi, penilaian, atau penaksiran berarti individu menggambarkan dirinya dan memberikan nilai mengenai dirinya sendiri. Secara umum penilaian tentang konsep diri dibagi menjadi dua bagian, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Salah satu ciri individu yang memiliki konsep diri positif adalah mampu menerima dan mencintai diri sendiri apa adanya, sedangkan salah satu ciri individu yang memiliki konsep diri negatif adalah tidak mampu menerima dan mencintai diri sendiri apa adanya (Rakhmat, 2005).

Salah satu ciri lain dari konsep diri yang positif adalah kemampuan untuk menghargai diri sendiri. Menghargai diri sendiri artinya adalah menyukai diri sendiri apa adanya. Penghargaan diri adalah kemampuan mensyukuri berbagai aspek dan kemungkinan positif yang kita serap dan juga menerima aspek negatif dan keterbatasan yang ada pada diri kita dan tetap menyukai diri kita. Penghargaan diri adalah memahami kelebihan dan kekurangan kita, dan menyukai diri sendiri, “dengan segala kekurangan dan kelebihannya”. Penghargaan diri dikaitkan dengan berbagai perasaan umum, seperti rasa aman, kekuatan batin, rasa percaya diri, dan rasa sanggup hidup mandiri.

Perasaan yakin pada diri sendiri tumbuh dari kesadaran akan jati diri yang berkembang dengan cukup baik. Orang yang memiliki rasa penghargaan diri yang bagus akan merasa puas dengan diri mereka sendiri (Stein, 2002). Mempunyai

rasa penghargaan diri yang tinggi akan membawa hasil yang bermanfaat, sedangkan penghargaan diri yang rendah akan sebaliknya. Penilaian diri sendiri yang negatif tentu akan diasosiasikan dengan, salah satunya adalah kemampuan bersosial yang sangat kurang.

Menurut D.E. Hamachek (dalam Rakhmat, 2005), individu yang mampu menerima dirinya sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, paling tidak bagi orang-orang yang ia pilih sebagai sahabatnya, adalah individu yang memiliki konsep diri yang baik akan sanggup menerima dirinya dengan baik pula. Menurut Osborne (2004, dalam Dewi, 2006) perasaan cemas ini muncul karena takut secara psikis terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan.

Rini (2002, dalam Dewi, 2006) mengatakan bahwa perasaan ini muncul karena melemahnya rasa percaya diri sehingga dalam pikiran seseorang muncul pikiran-pikiran negatif mengenai dirinya. Keinginan untuk bersikap sebaik-baiknya mendorong munculnya perasaan cemas. Secara negatif, pikiran seseorang biasanya terbebani oleh ketakutan untuk membuat kesalahan dan kekhawatiran akan gagal, kecemasan jika melakukan kekonyolan dan berbagai bayangan-bayangan negatif lainnya.

Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 1500 pelajar melaporkan bahwa adanya kecemasan yang menunjukkan sikap rasa malu, takut di kritik, serta kecemasan terhadap evaluasi yang buruk serta perubahan fisik seperti berkeringat

ketika berada dalam situasi publik seperti berpidato atau situasi yang membutuhkan partisipasi secara langsung (Joshi, 2013).

Berperilaku menghindar baik secara terang-terangan maupun secara halus yang berdampak pada ketakutan terus-menerus, intens, kronis yang berlebihan dapat mengakibatkan seseorang hanya memiliki jaringan sosial yang lebih kecil, berkurangnya dukungan sosial, rendahnya kualitas hidup yang jangka panjang dapat menimbulkan isolasi sosial dan berpotensi pada bunuh diri (Tillfors, 2012; Akinsola, 2013; Spote, 2013). Kecemasan sosial pada remaja tidak hanya dibentuk dari lingkungan sekolah, namun lingkungan ketika berada di rumah seperti peran dari orang tua sangat erat kaitannya dengan kecemasan sosial pada remaja. Adanya hubungan yang signifikan antara peran pola asuh otoriter seperti kontrol yang berlebih, kurangnya perhatian dan kehangatan terhadap kecemasan sosial pada remaja (Rana, Akhtar & Tahir, 2013; Corina, 2011).

Adanya dukungan sosial, khususnya dari orang tua, akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis bagi anak. Dengan dukungan tersebut anak akan merasa dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain dalam hal ini orang tuanya. Seorang anak yang mempunyai perhatian dan hubungan yang baik dengan orang tua cenderung mempunyai kesanggupan yang lebih besar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memecahkan problem-problem yang dihadapi secara cepat dan tepat termasuk problem-problem dalam rangka meraih prestasi yang optimal.

Dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan

tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Dukungan sosial adalah suatu pemikiran terbaik sebagai suatu konstruk multidimensional yang terdiri dari komponen fungsional dan struktural. Dukungan sosial merujuk kepada tindakan yang orang lain lakukan ketika mereka menyampaikan bantuan (Roberts & Gilbert, 2009).

Dukungan sosial diartikan sebagai kesenangan, bantuan, yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau kelompok. Sarafino (dalam Kumalasari dan Ahyani (2012) mengemukakan dukungan sosial meliputi empat aspek, yaitu:

- 1) Dukungan emosional, Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.
- 2) Dukungan penghargaan, Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.
- 3) Dukungan instrumental, Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugastugas tertentu.
- 4) Dukungan informasi, Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari beberapa sumber. Sumber dukungan ini sangat penting dalam membantu siswa meningkatkan prestasi belajar bahasa Inggris. Menurut Goetlieb (dalam Ristianti (2011) menyatakan ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu hubungan professional yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara, serta hubungan non professional, yakni bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga maupun relasi.

Dari latar belakang diatas maka penulis memutuskan untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada siswa SMKN 2 Medan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, diketahui banyaknya fenomena siswa yang mengalami kecemasan sosial, hal ini terlihat pada data-data penelitian terhadap siswa yang mengalami kecemasan sosial yang akan diteliti dari konsep diri dan dukungan sosial.

Rapee (dalam Nainggolan, 2011) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu berupa thinking style (cara berpikir), focusing attention (fokus perhatian), dan avoidance (penghindaran). Selain itu menurut Thalys (dalam Mayestika, 2009 faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah konsep diri dan dukungan sosial. Individu kurang percaya diri, merasa memiliki masa depan tanpa tujuan dan persaan tidak mampu bekerja dan tidak adanya rasa empati terhadap orang terdekat.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, peneliti mengidentifikasi bahwa adanya permasalahan pada *konsep diri* dan *dukungan sosial* dengan *kecemasan sosial*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang di atas, maka masalah yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X Listrik SMK Negeri 2 Medan?
2. Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X Listrik SMK Negeri 2 Medan?
3. Apakah ada hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X Listrik SMK Negeri 2 Medan?

1.4 Tujuan penelitian

Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui:

1. Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial.
2. Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan sosial.
3. Hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan sosial.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan atau rujukan bagi peneliti selanjutnya yang memusatkan perhatian terhadap permasalahan yang sama. Selain itu, peneliti ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan konsep diri dan pola asuh otoriter dengan kecemasan sosial, sesuai dengan topik permasalahan pada penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat diantaranya:

- a. Bagi siswa: sebagai bahan pertimbangan bagi siswa agar dapat memilih cara yang baik dan sehat untuk mengurangi kecemasan sosial yang mereka miliki.
- b. Bagi guru: sebagai pembimbing dan salah satu peran penting di sekolah, juga dalam mengatasi kecemasan sosial pada siswa
- c. Bagi orang tua : sebagai bahan masukan bagi para orang tua untuk dapat membantu dan memilih lingkungan dan memberikan contoh perilaku yang baik bagi anak khususnya dalam hal mengurangi kecemasan sosial.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teori

2.1.1 Pengertian Kecemasan

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 respon fisiologis (Durand, 2006).

Cemas merupakan satu reaksi normal terhadap perubahan lingkungan yang ciri alam perasaan yang tidak nyaman dan mengganggu seolah ada bahaya terhadap nyawa yang perlu dielakkan. Oleh sebab itu kecemasan menimbulkan satu persiapan untuk menghadapi segala kemungkinan melawan atau melarikan diri. Dalam keadaan siap sebelum bertindak inilah reaksi cemas paling terasa. Biasanya setelah peristiwa terjadi maka keadaan cemas ini tidak nampak lagi, tetapi usaha perlawanan dan melarikan diri yang dikerjakan oleh yang bersangkutan (Roan, 1979).

Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Hal tersebut adalah normal, bahkan adaptif, untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek dalam kehidupan. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian.

Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan (Nevid, 2003). *Anxiety* (kecemasan, kegelisahan); terdiri atas yaitu:

1. Perasaan campur berisikan ketakutan atau keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
2. Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan
3. Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap
4. Satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari (Chaplin, 2000).

2.1.2 Pengertian Kecemasan Sosial

Menurut American Psychiatric Association (APA) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamat ioleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (dalam La Geca, et al, 1998).

Leitenberg (dalam Ingman, 1999) menyatakan bahwa kecemasan sosial melibatkan perasaan ketakutan, kesadaran diri, dan tekanan emosional dalam situasi yang sebenarnya dapat diantisipasi atau evaluasi terhadap lingkungan sosial. Eren - Gümüş (dalam Baltacı dan Hamarta 2013) mendefinisikan kecemasan sosial adalah keadaan ketidaknyamanan dan stres bahwa pengalaman

individu dengan ekspektasi bahwa dia akan bertindak tidak tepat, membuat bodoh dirinya sendiri, meninggalkan kesan negatif dan dievaluasi oleh orang lain dalam cara negatif (bodoh, pecundang, tidak kompeten, dan sebagainya) di berbagai acara maupun situasi sosial.

Kecemasan sosial ditandai dengan rasa takut yang berlebihan sedang diteliti oleh orang lain dan menghindari kegiatan sosial yang membangkitkan rasa takut ini (Hedman, 2013). Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu, yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (Dayakisni dan Hudainah, 2009).

Brecht (dalam Nainggolan, 2011) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena kekhawatiran akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian.

Kecemasan sosial, merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (*anxiety*) yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan khawatir berkenaan dengan situasi sosial tertentu. Dalam bahasa yang lebih sederhana, kecemasan sosial adalah perasaan malu di nilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya (Rakhmat, 2007).

Gangguan kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum. Ini biasanya dimulai pada awal hingga pertengahan belasan tahun,

meskipun kadang-kadang bisa lebih awal pada masa kanak-kanak atau dewasa (Schroeder & Gordon, 2002).

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam penyebab timbulnya kecemasan social (Bono & Judge, 2010). Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya. Sedangkan kecemasan yang sering terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa malu, marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama. Skala yang akan digunakan oleh peneliti memiliki dimensi gangguan kecemasan antara lain fobia spesifik, fobia sosial, gangguan panik, gangguan cemas menyeluruh. May, Lou & Johnson (2005) membagi tingkat kecemasan menjadi 3, seseorang dengan tingkat kecemasan rendah, sedang, dan berat.

Seseorang dengan tingkat kecemasan rendah dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari dan individu mampu memecahkan masalahnya sendiri. Untuk kecemasan sedang Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain. Kecemasan berat pusat perhatiannya pada detil yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal yang lain. Leary & Murk (2005) melakukan penelitian terhadap kecemasan sosial pada orang dewasa berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih rentan

mengalami kecemasan social dan didapatkan nilai mean kecemasan yang lebih tinggi pada jenis kelamin wanita, yaitu sebesar 83,21.

Dari pengertian di atas maka kecemasan sosial dapat disimpulkan bahwa perasaan tidak aman dan tak nyaman akan kehadiran orang lain, adanya perasaan malu dan kecenderungan untuk tidak bisa berinteraksi sosial dengan orang lain.

2.1.3 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

Aspek-Aspek Kecemasan Sosial La Grecadan Lopez (1998) 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 maupun situasi baru.
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau pun 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 bisamempengaruhi 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 bisaberupa perasaan depresi. Misalnya distress sosial yang merujuk padasuatu kecenderungan untuk merasa cemas dalam suatu situasi.

c. Aspek behaviroal

Yaitu mengungkap komponen perilaku individu. Misalnya *socialavoidance* 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 distress 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.

Individu yang mengalami cemas secara sosial menurut Dayakisni dan Hudaniah (dalam Nainggolan, 2011: 164) akan memiliki ciri-ciri cenderung menolak orang lain, cenderung menarik diri dan tidak efektif dalam menjalin interaksi dengan orang lain, dan merasa kurang memiliki kemampuan dalam melakukan hubungan sosial.

Berdasarkan uraian mengenai aspek-aspek kecemasan sosial yang disampaikan, terdapat kesamaan serta dapat disimpulkan aspek-aspek kecemasan sosial yang dimaksud adalah meliputi 3 (tiga) aspek, yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dengan situasi yang baru atau asing; dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang dikenal.

Simtom Kecemasan Sosial Ingman (1999) mengemukakan simtom kecemasan sosial dapat di ekspresikan dalam beberapa carayaitu:

a. Simtom Fisik

- 1) Keringat yang berlebihan
- 2) Detak jantung yang berdebar-debar
- 3) Wajah memerah
- 4) Bergetar
- 5) Sakit perut
- 6) Mati rasa
- 7) Pusing

b. Simtom Tingkah Laku

- 1) Tidak berani/sedikit melakukan kontak mata
- 2) Penundaan
- 3) Cara bicara tidak lancar
- 4) Gelisah
- 5) Menolak interaksi sosial

c. Simtom Kognitif

- 1) Kesadaran diri yang tinggi
- 2) Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain
- 3) Kewaspadaan yang berlebihan
- 4) Berpikir merendahkan diri sendiri

Dari penjelasan simptom-simptom kecemasan sosial diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial memiliki tiga simptom atau gejala, yaitu simptom fisik, psikologi, dan kognitif.

2.1.4 Faktor-Faktor Kecemasan Sosial

Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Sosial Menurut Durand (2006: 107) ada tiga faktor yang dapat menyebabkannya 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 yang menimbulkan peringatan 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) 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.

b. 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 tuli untuk melihat ke masa depan dan untuk mengikuti berbagai kegiatan serta menikmati setiap kegiatan.

c. *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 dukungan sosial. 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.

- d. *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.

- e. *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.

Sedangkan menurut Hofmann dan Dibartolo (2010: 225-242) yang dengan lebih rinci membagi faktor kecemasan sosial menjadi 3 (tiga) faktor besar yang terdiri dari (a) faktor biologis, meliputi genetik, perkembangan otak, amigdala, dan pubertas; (b) faktor perkembangan, meliputi gaya kelekatan, dan temperamen; dan (c) faktor sosial, meliputi pola asuh orang tua, dan teman sebaya, serta Hofmann dan DiBartolo (2010:71) juga menambahkan unsur budaya sebagai salah satu faktor kecemasan sosial.

Menurut Thalís (dalam Mayestika, 2009) terdapat beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan sosial, yaitu :

- a. Faktor individu yang meliputi rasa kurang percaya diri pada individu, merasa memiliki masa depan tanpa tujuan, dan perasaan tidak mampu bekerja.
- b. Faktor lingkungan yang berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari orang lain sehingga individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi. Dari penjelasan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial yaitu faktor internal, dimana faktor ini disebabkan muncul dari dalam diri individu tersebut seperti kurang percaya diri, pengalaman traumatik, stres maupun frustrasi dan faktor eksternal yang disebabkan oleh lingkungan seperti rendahnya dukungan sosial yang diterima individu tersebut.

Berdasarkan uraian mengenai faktor-faktor kecemasan sosial yang disampaikan, terdapat kesamaan serta dapat disimpulkan yang mempengaruhi faktor kecemasan sosial itu faktor biologi, faktor perkembangan, faktor sosial.

2.2 Konsep Diri

2.2.1 Pengertian Konsep Diri

Dalam kamus Psikologi J.P. Chaplin (2005) menyebutkan konsep diri sebagai evaluasi individu mengenai diri sendiri, penilaian atau penaksiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan.

Menurut Manik dkk (2007) dalam perkembangan konsep diri terbagi dua jenis yaitu :

a. Konsep diri positif

Penerimaan diri bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang dirinya, dapat menerima dan memahami sejumlah fakta yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri, evaluasi tentang dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima keberadaan orang lain. Individu yang mempunyai konsep diri yang positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuki dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan di depan serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penerimaan.

b. Konsep diri negatif

Konsep diri negatif terbagi 2 tipe yaitu :

1. Pandangan individu tentang dirinya sendiri, benar-benar tidak teratur , tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-

benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahan atau yang dihargai dalam kehidupannya.

2. Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi karena individu di didik dengan cara yang terus menciptakan pandangan yang kaku, adanya penyimpangan dari seperangkat hukum yang dalam pikirannya cara hidup yang tepat.

Diri atau *self* menurut Suryabrata S (Farkheni, 2011) dalam psikologi mempunyai dua arti yaitu :

1. Sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya
2. Suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri

Konsep diri muncul dari pengamatan atasi diri sendiri hingga mendapat gambaran dan penilaian diri. Semakin berkembang seseorang, semakin lebih mampu dia mengatasi lingkungannya. Namun, sementara seseorang mengetahui lingkungan ia pun mengetahui siapa dirinya, dan ia pun mengembangkan sikap terhadap dirinya sendiri da perilakunya.

Dari pengertian di atas maka konsep diri dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah persepsi dan penilaian individu atas dirinya sendiri secara menyeluruh baik fisik, psikologis maupun sosial.

2.2.2 Aspek-Aspek konsep Diri

Menurut Tjah Ayoe (2012) aspek-aspek konsep diri yang diambil dari Fitts (1971), yaitu:

- a. Diri identitas, yaitu label atas simbol yang dikenakan oleh seseorang untuk menjelaskan dirinya dan membentuk identitasnya. Label-label ini akan terus bertambah seiring dengan bertumbuh dan meluasnya kemampuan seseorang dalam segala bidang.
- b. Diri pelaku, yaitu adanya keinginan pada diri seseorang untuk melakukan sesuatu sesuai dengan dorongan rangsangan internal maupun eksternal. Konsekuensi perilaku tersebut akan berdampak pada lanjut tidaknya perilaku tersebut, sekaligus akan menentukan apakah suatu perilaku akan diabstraksikan, disimbolisasikan, dan digabungkan dalam diri identitas.
- c. Diri penilai, yang lebih berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, penghayal, pembanding dan terutama sebagai penilai. Di samping fungsinya sebagai jembatan yang menghubungkan kedua diri sebelumnya.

Sedangkan menurut Hurlock (2001) mengemukakan bahwa konsep diri terdiri dari dua aspek, yaitu:

1. Fisik, Aspek ini meliputi sejumlah konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan, kesesuaian dengan jenis kelamin, arti penting tubuh, dan perasaan gengsi di hadapan orang lain yang disebabkan oleh keadaan fisiknya. Hal penting yang berkaitan dengan keadaan fisik adalah daya tarik dan penampilan tubuh dihadapan orang lain. Individu dengan penampilan yang menarik cenderung mendapatkan sikap sosial yang menyenangkan dan

penerimaan sosial dari lingkungan sekitar yang akan menimbulkan konsep yang positif bagi individu.

2. Psikologis, Aspek ini meliputi penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti rasa percaya diri, harga diri, serta kemampuan dan ketidakmampuannya. Penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti perasaan mengenai kemampuan atau ketidakmampuannya akan berpengaruh terhadap rasa percaya diri dan harga dirinya. Individu yang merasa mampu akan mengalami peningkatan rasa percaya diri dan harga diri, sedangkan individu dengan perasaan tidak mampu akan merasa rendah diri sehingga cenderung terjadi penurunan harga diri.

Dari kedua aspek diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek konsep diri terdiri dari yaitu : a. Diri identitas, b.diri pelaku, c. Diri penilai.

2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri

Pujijogyanti (1993) mengemukakan ada beberapa peranan atau faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri, antara lain :

- a. Peranan fisik

Tanggapan individu lain mengenai fisik individu yang ia lihat akan didasari oleh adanya dimensi tubuh ideal. Dimensi mengenai tubuh ideal berbeda antara kebudayaan satu dengan kebudayaan lain dari waktu ke waktu. Tetapi pada umumnya bentuk tubuh ideal laki-laki adalah atletis, berotot, dan kekar, sedangkan bentuk tubuh ideal wanita adalah halus, lemah, dan kecil. Dengan adanya dimensi tubuh ideal sebagai patokan untuk menanggapi keadaan fisik individu lain, maka setiap individu berusaha mencapai patokan tubuh ideal.

Kegagalan atau keberhasilan mencapai patokan tubuh ideal yang telah ditetapkan masyarakat merupakan keadaan yang sangat mempengaruhi pembentukan citra fisiknya, padahal citra fisik merupakan untuk membentuk konsep diri.

b. Peranan jenis kelamin

Adanya perbedaan biologis antara laki-laki dan wanita menentukan pula peran masing-masing jenis kelamin perbedaan peran tersebut menyebabkan dunia wanita hanya terbatas pada dunia keluarga, sehingga dikatakan wanita tidak akan mampu mengembangkan diri sepanjang hidupnya. Sementara itu laki-laki dapat lebih mengembangkan diri secara optimal, karena laki-laki berkecimpung dalam kehidupan di luar rumah (Budiman, 1982 dalam Pudjijogyanti, 1993) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa laki-laki mempunyai sumber konsep diri yang berbeda dengan wanita. Konsep diri laki-laki bersumber pada keberhasilan pekerjaan, persaingan, dan kekuasaan. Konsep diri wanita bersumber pada keberhasilan tujuan pribadi, citra fisik, dan keberhasilan dalam hubungan keluarga. Sejalan dengan penelitian ini Douvan dan Adelson (1996, dalam Pujidjogyanti, 1993) menyimpulkan bahwa konsep diri laki-laki dipengaruhi oleh prestasinya, sedangkan konsep diri wanita oleh daya tarik fisik dan popularitas diri. Dari kedua penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsep diri laki-laki bersumber pada keberhasilan dalam menunjukkan citra laki-laknya yaitu keagresifan dan kekuatan. Sedangkan konsep diri wanita bersumber pada keberhasilan menunjukkan citra kewanitaannya, yaitu kelembutan.

c. Peranan perilaku orang tua

Mead (1934, dalam Pudjijogyanti, 1993) menulis bahwa konsep diri produk sosial yang dibentuk melalui proses internalisasi dan organisasi pengalaman-pengalaman psikologis. Pengalaman-pengalaman psikologis ini merupakan hasil eksplorasi individu terhadap lingkungan fisiknya dan refleksi dirinya yang diterima dari orang-orang penting di sekitarnya. Lingkungan pertama yang menanggapi perilaku kita adalah lingkungan keluarga, maka dapat dikatakan bahwa keluarga merupakan ajang pertama pembentukan konsep diri anak. Cara orang tua memenuhi kebutuhan fisik dan kebutuhan psikologis anak merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap seluruh perkembangan kepribadian anak. Pengalaman anak dalam berinteraksi dengan seluruh anggota keluarga merupakan penentu pula dalam berinteraksi dan seluruh anggota keluarga merupakan penentu pula dalam berinteraksi dengan orang lain di kemudian hari. Jadi, bagaimana pandangan dan sikap individu terhadap dunia luar, mempercayai, atau mencurigai, banyak dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil berinteraksi dengan lingkungan keluarga.

d. Peranan faktor sosial

Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi individu dengan orang-orang disekitarnya. Apa yang dipersepsikan individu lain mengenai diri individu, tidak terlepas dari struktur, peran, dan status sosial merupakan gejala yang dihasilkan dari adanya interaksi antara individu dengan kelompok atau antara kelompok dengan kelompok. Adanya struktur, peran, dan status sosial yang menyertai persepsi individu lain terhadap diri individu oleh faktor sosial. Hal ini sejalan

denga teori yang dikemukakan Kurt Lewin, yaitu perilaku individu merupakan fungsi dari karakteristik individu dan karakteristik lingkungannya.

Menurut Maria (2007) faktor-faktor lain yang mempengaruhi konsep diri adalah:

- a. Usia, Grinder (1978, dalam Maria 2007) berpendapat bahwa konsep diri pada masa anak-anak akan mengalami peninjauan kembali ketika individu memasuki masa dewasa. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa konsep diri dipengaruhi oleh meningkatnya faktor usia. Pendapat tersebut diperkuat oleh hasil penelitiannya Thompson (dalam Partosuwido, 1992, dalam Maria 2007) yang menunjukkan bahwa nilai konsep diri secara umum berkembang sesuai dengan semakin bertambahnya tingkat usia.
- b. Tingkat Pendidikan, Pengetahuan merupakan bagian dari suatu kajian yang lebih luas dan diyakini sebagai pengalaman yang sangat berarti bagi diri seseorang dalam proses pembentukan konsep dirinya. Pengetahuan dalam diri seorang individu tidak dapat datang begitu saja dan diperlukan suatu proses belajar atau adanya suatu mekanisme pendidikan tertentu untuk mendapatkan pengetahuan yang baik, sehingga kemampuan kognitif seorang individu dapat dengan sendirinya meningkat. Hal tersebut didasarkan pada pendapat Epstein (1973, dalam Maria 2007) bahwa konsep diri adalah sebagai suatu *self theory*, yaitu suatu teori yang berkaitan dengan diri yang tersusun atas dasar pengalaman diri, fungsi, dan kemampuan diri sepanjang hidupnya.

- c. Lingkungan, Shavelson & Roger (1982, dalam Maria 2007) berpendapat bahwa konsep diri terbentuk dan berkembang berdasarkan pengalaman dan interpretasi dari lingkungan, terutama dipengaruhi oleh penguatan-penguatan, penilaian orang lain, dan atribut seseorang bagi tingkah lakunya.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah : a. Peranan fisik, b. Peranan jenis kelamin dan, c. Peranan faktor sosial.

2.2.4 Konsep Diri Positif

Dasar dari konsep diri yang positif bukanlah kebanggaan yang besar tentang diri tetapi lebih berupa penerimaan diri, dan kualitas ini lebih mungkin mengarah pada kerendahan hati dan kedermawaan daripada keangkuhan dan kekeegoisan. Orang dengan konsep diri positif dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri, karenasecara mental mereka dapat menyerap semua informasi ini, tidak satupun dariinformasi tersebut yang merupakan ancaman baginya.

Konsep diri positif cukup luas untuk menampung seluruh pengalaman mental seseorang, evaluasi tentang dirinya sendiri menjadi positif, dan dapat menerima dirinya sendiri secara apa adanya. Hal ini tidak berarti bahawa mereka tidak pernah kecewa terhadap dirinya sendiri atau bahawa mereka gagal mengenali kesalahannya sebagai suatu kesalahan, mereka merasa tidak perlu meminta maaf untuk eksistensinya, dan dengan menerima dirinya sendiri mereka juga dapat menerima orang lain.

Menurut Rakhmat (2005) orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan lima hal, yaitu:

- a. Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah
- b. Ia merasa setara dengan orang lain
- c. Ia menerima pujian tanpa rasa malu
- d. Ia menyadari, bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat
- e. Ia mampu memperbaiki dirinya karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya.

2.2.5 Konsep Diri Negatif

Ada dua jenis konsep diri negatif, yang pertama, pandangan seseorang tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, dia tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri, dia benar-benar tidak tahu siapa dia, apa kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang dia hargai dalam hidupnya. Kondisi ini umum dan normal di antara para remaja. Tipe kedua dari konsep diri negatif hampir merupakan lawan dari yang pertama. Di sini konsep diri itu terlalu stabil dan terlalu teratur, dengan kata lain – kaku.

Mungkin karena dididik dengan sangat keras, individu tersebut menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum besi yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat. Pada kedua tipe konsep diri negatif, informasi baru tentang diri hampir pasti menjadi penyebab kecemasan, rasa ancaman terhadap diri Calhoun, 1990. William D. Brooks dan

Philip Emmert (dalam Rakhmat, 2005) mengungkapkan ada empat tanda orang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu:

- a. Ia peka pada kritik
- b. Responsif sekali terhadap pujian
- c. Merasa tidak disenangi orang lain
- d. Bersikap pesimis terhadap kompetisi

Konsep diri yang negatif timbul dari kurangnya kepercayaan kepada kemampuan sendiri. Orang yang tidak menyenangkan dirinya merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi. Ia takut orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya.

Orang yang takut dalam interaksi sosial, akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan berbicara apabila terdesak saja. Tentu tidak semua ketakutan komunikasi disebabkan kurangnya percaya diri, tetapi di antara berbagai faktor, percaya diri adalah yang paling menentukan (Rakhmat, 2005).

2.3 Dukungan Sosial

2.3.1 Pengertian Dukungan Sosial

Dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, seseorang membutuhkan dukungan sosial. Ada beberapa tokoh yang memberikan definisi dukungan sosial. Menurut Dimatteo (1991), dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja dan orang lain. Saronson (1991) menerangkan bahwa dukungan sosial dapat dianggap

sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Menurut Gonollen dan Bloney (dalam Muzdalifah, 2009), dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut. Katz dan Kahn (2000) berpendapat, dukungan sosial adalah perasaan positif, menyukai, kepercayaan, dan perhatian dari orang lain yaitu orang yang berarti dalam kehidupan individu yang bersangkutan, pengakuan, kepercayaan seseorang dan bantuan langsung dalam bentuk tertentu.

Dukungan menurut Chaplin (2005) adalah mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada orang lain dalam satu situasi dalam mengambil keputusan. Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Dukungan sosial (King, 2010) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Berdasarkan pada beberapa teori yang mengemukakan tentang dukungan sosial diatas, bahwa dukungan sosial yaitu berupa dukungan pada seseorang dalam menghadapi masalah seperti nasihat, kasih sayang, perhatian, petunjuk, dan dapat juga berupa barang atau jasa yang diberikan oleh keluarga maupun teman. Semakin banyak orang memberikan dukungan sosial maka akan semakin sehat kehidupan seseorang.

Dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Dukungan sosial adalah suatu pemikiran terbaik sebagai suatu konstruk multidimensional yang terdiri dari komponen fungsional dan struktural.

Dukungan sosial merujuk kepada tindakan yang orang lain lakukan ketika mereka menyampaikan bantuan (Roberts & Gilbert, 2009). Dukungan sosial diartikan sebagai kesenangan, bantuan, yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau kelompok.

Sarafino (dalam Kumalasari dan Ahyani (2012) mengemukakan dukungan sosial meliputi empat aspek, yaitu:

- 1) Dukungan emosional, Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.
- 2) Dukungan penghargaan, Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.
- 3) Dukungan instrumental, Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

- 4) Dukungan informasi, Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahannya dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari beberapa sumber. Sumber dukungan ini sangat penting dalam membantu siswa meningkatkan prestasi belajar bahasa Inggris. Menurut Goetlieb (dalam Ristianti (2011) menyatakan ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu hubungan profesional yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara, serta hubungan non profesional, yakni bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga maupun relasi.

Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa pengertian dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja dan orang lain.

2.3.2 Bentuk- bentuk dukungan sosial

Menurut Sarafino(2001) , mengemukakan lima bentuk dukungan sosial, yaitu:

1. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)
2. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)
3. Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*)
4. Dukungan Informasi (*Informasi Support*)
5. Dukungan Persahabatan (*Network Support*)

2.3.3 Aspek-Aspek dukungan sosial

Hause (dalam Suniatul, 2010) berpendapat bahwa ada empat aspek dukungan sosial yaitu:

- a. Aspek Emosional adalah melibatkan kekuatan jasmani dan keinginan untuk percaya pada orang lain sehingga individu yang bersangkutan menjadi yakin bahwa orang lain tersebut mampu memberikan cinta dan kasih sayang kepadanya.
- b. Aspek Instrumental meliputi penyediaan sarana untuk mempermudah atau menolong orang lain sebagai contohnya adalah peralatan, perlengkapan, dan sarana pendukung lain dan termasuk didalamnya memberikan peluang waktu.
- c. Aspek Informatif berupa pemberian informasi untuk mengatasi masalah pribadi. Aspek informatif ini terdiri dari pemberian nasehat, pengarahan, dan keterangan lain yang dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan.
- d. Aspek Penilaian/Penghargaan terdiri atas dukungan peran sosial yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial, dan afirmasi (persetujuan).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial adalah aspek emosional, aspek instrumental, aspek informatif, dan aspek penilaian. Dukungan sosial dapat diwujudkan dengan bantuan materi, bantuan fisik, bimbingan, umpan balik, dan partisipasi sosial.

2.3.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial

Menurut Reis (dalam Riena,1999) ada tiga faktor yang mempengaruhi penerimaan dukungan sosial pada individu yaitu:

- a. Keintiman yaitu semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh akan semakin besar
- b. Harga Diri yaitu individu dengan harga diri memandang bantuan dari orang lain merupakan suatu bentuk penurunan harga diri karena dengan menerima bantuan orang lain diartikan bahwa individu yang bersangkutan tidak mampu lagi dalam berusaha.
- c. Keterampilan Sosial yaitu pergaulan individu yang luas akan memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga akan memiliki jaringan sosial yang luas pula. Sedangkan individu yang memiliki jaringan individu yang kurang luas memiliki keterampilan sosial rendah.

Menurut Myers (2012), ada 4 faktor yang dapat menyebabkan terbentuknya dukungan sosial, yaitu:

- 1) Empati dimana kemampuan dan kecenderungan berempati kepada individu lain merupakan motif utama dalam tingkah laku yang mendorong individu. Rasa empati membuat seseorang ikut serta mengalami emosi yang dialami orang lain. Dengan berempati seseorang dapat memberikan motivasi kepada orang lain untuk mengurangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.
- 2) Norma yang diterima oleh seseorang selama pertumbuhan dan perkembangan pribadi dari pengalaman bersosialisasi, mengarahkan

seseorang untuk bertingkah laku secara tepat dan mengharuskan individu untuk menjalankan kewajiban-kewajiban dalam kehidupan sosial. Hal tersebut akan membentuk kepedulian untuk memberikan pertolongan kepada individu lain.

3) Pertukaran Sosial, dalam teori pertukaran sosial dijelaskan adanya interaksi manusia yang berpedoman pada ekonomi sosial, yaitu adanya *reward* dan ganti rugi dengan cara memberi dan menerima. Teori ini mengatakan bahwa individu mencoba untuk melakukan interaksi dengan memaksimalkan *reward* dan meminimalkan beban sehingga dapat digunakan untuk meramalkan tingkah laku individu lain.

4) Sosiologi, teori ini merupakan aplikasi dari prinsip evolusi, dimana perilaku menolong dianggap lebih menguntungkan bila dilakukan pada individu yang mempunyai hubungan darah sehingga keturunannya tetap *survive* daripada menolong individu lain yang dapat menghabiskan waktu dan tenaga. Jika akhirnya individu memutuskan untuk menolong individu lain, itu disebabkan karena mengharapkan bantuan yang sebaliknya dari individu yang ditolong.

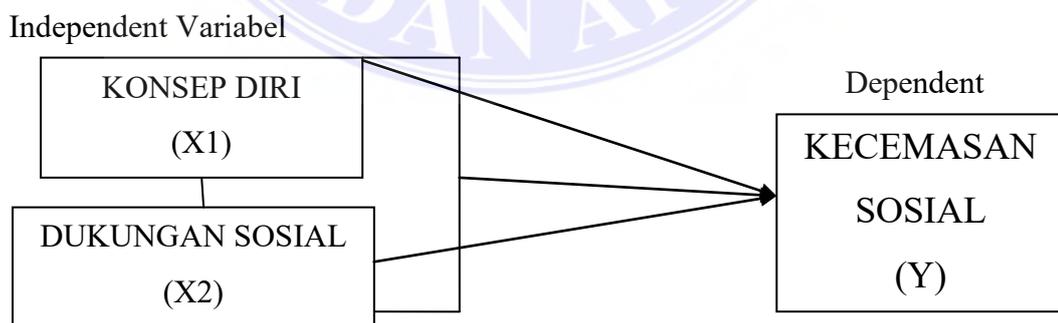
Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu : a. empati, b. norma, c. sosiologi, d. Pertukaran sosial.

2.4 Kerangka Konsep

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yangterkait berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamat ioleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina. Aspek kecemasan sosial adalah aspek kognitif, aspek afektif dan aspek behavioral. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah konsep diri. Konsep diri adalah sikap atau perasaan seseorang terhadap dirinya. Aspek konsep diri yaitu diri identitas, diri pelaku dan diri penilai.

Selain Konsep diri, faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja dan orang lain. Aspek-aspek dukungan sosial adalah dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan penilai.

Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagaimana dalam gambar berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Diri, Dukungan Sosial dan Kecemasan Sosial

Dari kerangka penelitian diatas dapat dikemukakan bahwa ada hubungan antara variabel X1 (Konsep Diri) dan X2 (Dukungan Sosial) dan secara bersama-sama mempengaruhi Y (Kecemasan Sosial).

2.5 Hipotesis

Berdasarkan kesimpulan teoritik di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- a. Asumsi bahwa hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial, semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah pula kecemasan sosial siswa.
- b. Asumsi bahwa hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan sosial, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan sosial siswa.
- c. Asumsi bahwa hubungan negatif antara konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan sosial, semakin tinggi konsep diri dan dukungan sosial maka semakin rendah pula kecemasan sosial siswa.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2012) menyatakan bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Ex Post Facto* yaitu metode yang digunakan dalam penelitian yang meneliti hubungan sebab-akibat yang tidak dimanipulasi oleh peneliti.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Yang menjadi tempat pelaksanaan penelitian ini adalah SMK Negeri 2 Medan yang terletak di jalan STM –Kecamatan medan johor Provinsi Sumatera Utara. Adapun mengambi lokasi ini adalah karena siswa pada sekolah SMK pada umumnya memiliki kecemasan sosial yang tinggi.

Waktu penelitian dilakukan pada bulan April hingga juli 2018.

3.3 Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Variabel Bebas : Konsep Diri (X.1)

: Dukungan Sosial (X.2)

Variabel Terikat : Kecemasan Sosial (Y)

3.4 Definisi Operasi Variabel

Nasir (1999) definisi operasional merupakan definisi yang diberikan kepada variabel dengan cara memberikan arti atau menspesifikasikan kegiatan atau memberi operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut.

Definisi operasional ini dilakukan untuk menghindari kesalahpahaman mengenai data yang akan dikumpulkan untuk menghindari kesesatan alat pengumpulan data.

Definisi Operasional untuk masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Kecemasan Sosial dapat disimpulkan bahwa perasaan tidak aman dan tak nyaman akan kehadiran orang lain, adanya perasaan malu dan kecenderungan untuk tidak bisa berinteraksi sosial dengan orang lain.
2. Konsep diri dapat disimpulkan bahwa persepsi dan penilaian individu atas dirinya sendiri secara menyeluruh baik fisik, psikologis maupun sosial.
3. Dukungan Sosial dapat disimpulkan bahwa dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja dan orang lain.

Semakin tinggi jumlah skor pada skala , maka semakin tinggi kecemasan sosial, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor pada skala maka semakin rendah pula kecemasan sosialnya.

3.5 Populasi dan Sampel penelitian

3.5.1 Populasi

Menurut sugiyono (2012) , populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X LISTRIK SMK NEGERI 2 MEDAN.

Adapun pelaksanaan uji cobanya dilaksanakan di sekolah lain yang memiliki karakteristik dan ciri yang sama dengan sekolah SMKN 2 Medan, sedangkan sampel yang di ambil merupakan siswa SMKN 2 Medan, berjenis kelamin lakil-laki dan perempuan dan kecemasan sosial berdasaran informasi yang diperoleh dari guru BP. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian *Total Sampling*.

Adanya skrining yang dilakukan untuk menentukan sampel siswa yang mengalami kecemasan sosial adalah:

1. Bertanya kepada guru BK.
2. Bertanya pada teman sebaya dan orang tua siswa.
3. lalu adanya instrumen yang diberikan berdasarkan simtom dan item-item pada masing-masing variabel.

Dari hasil skrining yang dilakukan terdapat 90 siswa kelas X listrik yang mengalami kecemasan sosial.

Di pilihnya siswa SMK karena dari siswa inilah kita memantau segala kepribadian , karena di usia ini anak anak rawan dan mulai mencari jati dirinya.

3.5.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi, tentulah ia harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki populasinya (Azwar, 2011). Apakah suatu sampel merupakan representasi yang cocok bagi populasinya sangat tergantung pada sejauh mana karakteristik sampel sama dengan populasinya.

Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampelnya adalah 90 orang siswa.

3.6 Instrumen

1. Skala Kecemasan Sosial, Skala kecemasan sosial diukur menggunakan skala Likert berdasarkan pada simtom-simtom kecemasan sosial yaitu:
Simtom Fisik: Keringat yang berlebihan, Detak jantung yang berdebar-debar, Wajah memerah, Bergetar, Sakit perut, Mati rasa, Pusing, Simtom Tingkah Laku: Tidak berani atau sedikit melakukan kontak mata, Penundaan, Cara bicara tidak lancar, Gelisah, Menolak interaksi sosial, Simtom Kognitif: Kesadaran diri yang tinggi, Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain, Kewaspadaan yang berlebihan, Berpikir merendahkan diri sendiri.

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Skala Kecemasan Sosial

No	Aspek	Indikator	Jumlah item		Nomor item	
			F	UF	F	UF
1.	Simtom Fisik	a. Keringat yang berlebihan b. Detak jantung yang berdebar c. Wajah memerah d. Bergetar	4	3	12; 24; 36; 37	1; 13; 25; 38
		e. Sakit perut f. Mati rasa g. Pusing			4	
2	Simtom Tingkah Laku	a. Tidak berani atau sedikit melakukan kontak mata b. Penundaan	4	4	4; 16; 28; 39	5; 17; 29; 40
		c. Berbicara tidak lancar d. Gelisah e. Menolak interaksi sosial			3	
3	Simtom Kognitif	a. Kesadaran diri yang tinggi b. Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain	4	4	8; 20; 32; 41	9; 21; 33; 42

		c. Kewaspadaan yang berlebihan	3	3	10; 22; 34	11; 23; 35
		d. Berpikir merendahkan diri sendiri				
Jumlah			21	21	42	

2. Skala konsep diri, Skala konsep diri diukur menggunakan skala Likert berdasarkan pada aspek-aspek konsep diri yaitu: diri identitas, diri pelaku, diri penilai.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala Konsep Diri

NO	ASPEK	INDIKATOR	F	U	JLH
1.	Diri Identitas	1. Penilaian diri 2. Penjelasan diri 3. Label terhadap diri	3,4,7,8,1 5,20,22,2 4	10	9
2.	Diri Pelaku	1. Keinginan hati 2. Dorongan 3. Rangsangan dalam diri	1,2,5,6,1 1,13,18,1 9,23	9	10
3.	Diri Penilai	1) Penghayal 2) Pembanding 3) Penguat	12,14,16, 21,17	0	5

3. Skala dukungan sosial, Skala dukungan sosial diukur oleh skala Likert berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yaitu: emosional, penilai, informatif, instrumental.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Dukungan Sosial

NO	ASPEK	INDIKATOR	F	U	JLH
1.	Dukungan	1. Empati	5,7,27,28,	1,30,31,33	10

	Emosional	2. Sikap terbuka 3. Perhatian	29 	,34	
2.	Dukungan Penilaian	1. Umpan balik 2. Penguatan 3. Perbandingan sosial	11,16,36,3 9	4,9,10,18, 40	9
3.	Dukungan Instrumental	1. Bantuan 2. Adanya fasilitas	3,20,21,26 ,35	13,15,17,2 2,25	10
4.	Dukungan Informasi	1. Penjelasan 2. Nasihat 3. Petunjuk	2,6,8,12,1 4,19	23,24,32,3 7,38	11
	Total		20	20	40

3.7 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi. Skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk alat pengumpulan data yang lain seperti angket, daftar isian, inventori dan lain-lainnya, yang mengacu pada alat ukur aspek atau atribut afektif (Azwar, 2008b). Azwar (2008) berpendapat bahwa ada beberapa di antara karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi, yaitu:

- 1) Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur dan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.

- 2) Disebabkan atribut psikologi diungkap secara tidak langsung lewat indikator indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem, maka skala psikologi selalu berisi banyak aitem.
- 3) Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. Adapun dalam penelitian ini digunakan dua jenis skala sikap, yaitu skala sikap tentang konsep diri, skala pola asuh demokrasi dan skala sikap tentang kecemasan sosial. Tiap-tiap skala sikap memiliki ciri-ciri empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favorabel dan unfavorabel, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), serta Sangat Tidak Sesuai (STS). Distribusi skor subjek dapat dilihat pada tabel berikut ini.

3.8 Prosedur Penelitian

3.8.1 Validitas

Menurut Azwar (2008a), validitas adalah seberapa besar cermat suatu alat ukur melakukan fungsi ukurnya. Jadi untuk dikatakan valid, alat ukur tidak hanya mampu menghasilkan data yang tepat, tetapi juga harus memberikan gambaran yang cermat mengenai data tersebut, untuk menguji validitas alat ukur yaitu dengan menguji korelasi antara skor aitem dengan skor total, cara ini disebut validitas butir dengan pendekatan *internal consistency*.

Teknik yang digunakan untuk mengetahui validitas tiap butir soal (item) adalah teknik korelasi *product moment* dengan angka kasar yang dikemukakan oleh Pearson (dalam Arikunto, 2002) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

dimana:

r_{xy} : Koefisien korelasi

$\sum X$: Banyaknya sampel

$\sum Y$: Jumlah hasil kali antar tiap butir dengan skor total

$\sum Y$: Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir

$\sum Y^2$: Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek

$\sum XY$: Jumlah kuadrat skor

N : Jumlah kuadrat skor Y

3.8.2 Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan reliabel bila alat ukur tersebut mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten menurut subjek ukurnya atau dapat juga sebagai konsistensi atau stabilitas yang merupakan indikasi sejauh mana pengukuran itu dapat memberikan hasil sama jika dilakukan ulang (Azwar, 2008).

Untuk mengukur reliabilitas alat ukur pada penelitian ini digunakan metode konsistensi internal, yaitu pengenaan test hanya satu kali saja pada kelompok subjek dengan menggunakan rumus koefisien Alpha sebagai berikut:

$$\alpha = \left(\frac{K}{K - 1} \right) \left(\frac{s_r^2 - \sum s_i^2}{s_x^2} \right)$$

Keterangan:

α = Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach

K = Jumlah item pertanyaan yang diuji

$\sum Si^2$ = Jumlah varians skor item

$S\chi^2$ = Varians skor-skor tes (seluruh item K)

3.9 Tehnik Analisis Data

Data yang diperoleh dari subjek melalui skala ukur ditransformasikan ke dalam angka-angka menjadi data kuantitatif, sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan pendekatan statistik. Analisis data kuantitatif pada penelitian ini dan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan Analisis Regresi Dua Prediktor, dimana yang menjadi prediktor pertama (variabel bebas 1= X_1) adalah konsep diri dan prediktor kedua (variabel bebas 2= X_2) adalah dukungan sosial, sedangkan yang menjadi kriterium (variabel terikat = Y) adalah kecemasan sosial. Kedua variabel bebas ini akan diuji secara bersamaan, sehingga dapat dilihat pengaruhnya terhadap variabel terikat, dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + b_1 X_{1i} + b_2 X_{2i} + e_i$$

Y = Variabel terikat (tidak bebas)

X_1 = Variabel bebas pertama

X_2 = Variabel bebas kedua

a = Konstanta

$b_1 b_2$ = Koefisien regresi

Menurut Hadi (2000) dalam Putri (2013) uji asumsi seperti uji linearitas dilakukan sebelum menguji hipotesis dengan menggunakan stasistika parametik sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu, untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Uji normalitas adalah pengujian bahwa sampel yang dihadapi adalah berasal dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program komputer SPSS versi 17.0 for windows. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$ dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebarannya dinyatakan tidak normal (Hadi, 2000) dalam Putri (2013).

b. Uji Linearitas

Uji linieritas yaitu mengetahui apakah data dari masing-masing variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat. Uji linieritas hubungan digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat tersebut. Apabila penyimpangan tersebut tidak signifikan maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan linear.

Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan analisis statistik F dengan bantuan program komputer SPSS 17.0 for windows. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linear atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah jika $p < 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan linier, sebaliknya jika $p > 0,05$ berarti hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan tidak linier (Hadi, 2000) dalam Putri (2013). Apabila uji asumsi terpenuhi, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis.

Semua analisis data dalam penelitian ini, mulai dari uji coba (validitas, reliabilitas), uji asumsi dan pengujian hipotesis menggunakan bantuan Komputer Program Statistik SPSS versi 17.0 for windows.



BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial siswa kelas X SMK Negeri 2 Medan. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil perhitungan yaitu nilai $t_{hitung} = 4,669$. $R = 0,337$, sumbangan efektifnya $0,113(11,3\%)$
2. Ada hubungan negatif hubungan dukungan sosial dengan kecemasan sosial siswa kelas X SMK Negeri 2 Medan. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil perhitungan yaitu nilai $t_{hitung} = 7,783$ pada taraf alpha 5%. $R = 0,68$, sumbangan efektifnya $0,475(47,5\%)$
3. Ada hubungan negatif hubungan konsep diri dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap kecemasan sosial siswa. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil perhitungan yaitu nilai $t_{hitung} = 39,735$. $R = 0,691$ sumbangan efektifnya $0,465(46,5\%)$

5.2 Saran

Dari simpulan di atas, maka penulis ingin memberikan saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada siswa agar dapat mengurangi kecemasan sosial yang mereka miliki dengan cara lebih banyak mengenal dan berinteraksi dengan masyarakat maupun teman sebaya.

2. Disarankan kepada guru sebagai pembimbing dapat mengurangi kecemasan sosial siswa dengan cara memberikan motivasi serta bimbingan pada siswa.
3. Disarankan kepada orang tua untuk dapat membantu dan memilih lingkungan juga memberikan contoh perilaku yang baik bagi anak khususnya dalam hal mengurangi kecemasan sosial.
4. Bagi wali kelas diharapkan kerja sama dengan guru pembimbing untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. (2009). *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*. Bandung: PT.Refika Aditama.
- Arini, A. T. 2006. *Orang Tua dan Konsep Diri Anak. Konsep Diri Positif, Menentukan Prestasi Anak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Arikunto, S, 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arkin, Appelman, & Burger. (1980). "Social Anxiety, Self-Presentation, and the Self Serving Bias in Causal Attribution." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 38, No. 1, 23-35.
- Brecht G, Nainggolan, (2011). *Mengenal dan menanggulangi kekhawatiran*. Jakarta: Prenhallindo.
- British Medical Journal. (2003). "Social Anxiety Disorder Is Common, Underdiagnosed, Impairing, and Treatable". <http://bmj.bmjournals.com>
- Burns, R. B. 1993. "Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku)". Alih bahasa: Eddy. Jakarta : Arcan.
- Chaplin, J.P.2001. *Kamus Lengkap Psikologi*. PT. Raja Grafindo Persada. Kuncono. 2005. *Aplikasi Komputer*.
- Chaplin, James P.2005 *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Press
- Febri, Diana, Hartanti, Lasmono, Hari K. (1994). *Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan dengan Penyesuaian Sosial pada Penyandang Epilepsi Tipe Grandmal di RSUD Dr. Soetomo Surabaya*. *Anima*. IX: 35, 56-75.
- Hagger, M. S., Vello Hein, & Nikos L. D. Chatzisarantis. (2011). "Achievement Goals, Physical Self-Concept, and Social Physique Anxiety in a Physical Activity Context". *Journal of Applied Social Psychology*, 2011, 41, 6, pp. 1299–1339. Wiley Periodicals, Inc.
- Hidayat, Rahmat; Singgih, W.S, & Indati, Aisah. (1996). "Anteseden Perkembangan dari Kepencemasan Sosial". *Jurnal Psikologi*. Yogyakarta: UGM.
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

[http://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdoc/Bab1/2013-2-00141
PS%20Bab1001.pdf](http://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdoc/Bab1/2013-2-00141PS%20Bab1001.pdf)

https://repository.usd.ac.id/12235/2/129114058_full.pdf

JURNAL PSIKOLOGI VOLUME 8 No. 1, APRIL 2013: 619 – 632 JURNAL PSIKOLOGI 619; “KONSEP DIRI ADVERSITY QUOTIENT DAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA” Hairina Novilita1 Universitas 17 Agustus1945 Surabaya Suharnan2 Universitas Darul ‘Ulum Jomban.

La Greca, A.M., Lopez, N. (1998) . *Social anxiety among adoloescents: Lingkages with peer relations and friendshipis. Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), hlm. 225-236.

Mead, G.H.1934. *Mind, Self, Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago : University of Chicago Press.

Myers G, David.2012. *Psikologi Sosial Edisi 10*.penerbit Salemba Humanik: Jakarta.

Rakhmat Jalaluddin. M.SC. 2005. *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*. Bandung Remadja Karya.

Santrock, J.W.2006.*Adolescence (PerkembanganRemaja)*.Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Santrock, J. W, 2003. *Andolescence*(6th edition ed.). Terjemahan oleh W. C. Kristiaji., Y. Sumiharti, Eds., S. B. Adelar., & S. Saragih, Trans. Penerbit: Erlangga.

Thalis, Mayestika .2009. *Dinamika Faktor Kecemasan Sosial*. Arkhe, Th VII NO.2 hal 80-90.

Lampiran 7

PERHITUNGAN KOEFISIEN KORELASI X_1 DENGAN Y

No	No Sampel	X_1	Y	X_1^2	Y^2	X_1Y
1	1	52	92	2704	8464	4784
2	2	51	88	2601	7744	4488
3	3	49	98	2401	9604	4802
4	4	52	95	2704	9025	4940
5	5	50	98	2500	9604	4900
6	6	56	96	3136	9216	5376
7	7	56	91	3136	8281	5096
8	8	53	100	2809	10000	5300
9	9	50	100	2500	10000	5000
10	10	50	90	2500	8100	4500
11	11	47	88	2209	7744	4136
12	12	44	95	1936	9025	4180
13	13	48	88	2304	7744	4224
14	14	50	94	2500	8836	4700
15	15	52	88	2704	7744	4576
16	16	51	91	2601	8281	4641
17	17	46	96	2116	9216	4416
18	18	44	94	1936	8836	4136
19	19	48	91	2304	8281	4368
20	20	44	85	1936	7225	3740
21	21	47	90	2209	8100	4230
22	22	51	98	2601	9604	4998
23	23	45	95	2025	9025	4275
24	24	50	93	2500	8649	4650
25	25	54	91	2916	8281	4914
26	26	49	89	2401	7921	4361
27	27	51	84	2601	7056	4284
28	28	46	81	2116	6561	3726
29	29	50	92	2500	8464	4600
30	30	49	88	2401	7744	4312
31	31	45	98	2025	9604	4410
32	32	50	90	2500	8100	4500
33	33	47	85	2209	7225	3995
34	34	48	95	2304	9025	4560
35	35	47	86	2209	7396	4042
36	36	46	86	2116	7396	3956
37	37	51	96	2601	9216	4896
38	38	51	86	2601	7396	4386
39	39	48	104	2304	10816	4992
40	40	51	92	2601	8464	4692
41	41	47	94	2209	8836	4418
42	42	58	106	3364	11236	6148
43	43	52	91	2704	8281	4732
44	44	47	97	2209	9409	4559

45	45	51	98	2601	9604	4998
46	46	51	104	2601	10816	5304
47	47	53	91	2809	8281	4823
48	48	53	100	2809	10000	5300
49	49	51	88	2601	7744	4488
50	50	55	93	3025	8649	5115
51	51	51	91	2601	8281	4641
52	52	51	95	2601	9025	4845
53	53	49	102	2401	10404	4998
54	54	50	96	2500	9216	4800
55	55	49	92	2401	8464	4508
56	56	50	93	2500	8649	4650
57	57	48	90	2304	8100	4320
58	58	51	93	2601	8649	4743
59	59	51	92	2601	8464	4692
60	60	51	96	2601	9216	4896
61	61	50	96	2500	9216	4800
62	62	52	101	2704	10201	5252
63	63	55	109	3025	11881	5995
64	64	49	101	2401	10201	4949
65	65	50	104	2500	10816	5200
66	66	50	86	2500	7396	4300
67	67	43	96	1849	9216	4128
68	68	51	89	2601	7921	4539
69	69	51	92	2601	8464	4692
70	70	51	98	2601	9604	4998
71	71	51	96	2601	9216	4896
72	72	45	84	2025	7056	3780
73	73	50	97	2500	9409	4850
74	74	48	89	2304	7921	4272
75	75	48	93	2304	8649	4464
76	76	48	90	2304	8100	4320
77	77	51	95	2601	9025	4845
78	78	51	90	2601	8100	4590
79	79	51	100	2601	10000	5100
80	80	51	103	2601	10609	5253
81	81	54	96	2916	9216	5184
82	82	48	88	2304	7744	4224
83	83	52	97	2704	9409	5044
84	84	47	88	2209	7744	4136
85	85	47	90	2209	8100	4230
86	86	48	88	2304	7744	4224
87	87	52	92	2704	8464	4784
88	88	56	100	3136	10000	5600
89	89	54	92	2916	8464	4968
90	90	50	88	2500	7744	4400
Jumlah		4492	8407	224946	787967	420077

Lampiran 8

PERHITUNGAN KOEFISIEN KORELASI X_2 DENGAN Y

No	No Sampel	X_2	Y	X_2^2	Y^2	X_2Y
1	1	106	92	11236	8464	9752
2	2	100	88	10000	7744	8800
3	3	102	98	10404	9604	9996
4	4	95	95	9025	9025	9025
5	5	98	98	9604	9604	9604
6	6	100	96	10000	9216	9600
7	7	98	91	9604	8281	8918
8	8	98	100	9604	10000	9800
9	9	100	100	10000	10000	10000
10	10	90	90	8100	8100	8100
11	11	88	88	7744	7744	7744
12	12	95	95	9025	9025	9025
13	13	88	88	7744	7744	7744
14	14	94	94	8836	8836	8836
15	15	88	88	7744	7744	7744
16	16	91	91	8281	8281	8281
17	17	96	96	9216	9216	9216
18	18	94	94	8836	8836	8836
19	19	87	91	7569	8281	7917
20	20	83	85	6889	7225	7055
21	21	84	90	7056	8100	7560
22	22	86	98	7396	9604	8428
23	23	81	95	6561	9025	7695
24	24	82	93	6724	8649	7626
25	25	85	91	7225	8281	7735
26	26	86	89	7396	7921	7654
27	27	84	84	7056	7056	7056
28	28	81	81	6561	6561	6561
29	29	92	92	8464	8464	8464
30	30	88	88	7744	7744	7744
31	31	98	98	9604	9604	9604
32	32	78	90	6084	8100	7020
33	33	85	85	7225	7225	7225
34	34	78	95	6084	9025	7410
35	35	85	86	7225	7396	7310
36	36	81	86	6561	7396	6966
37	37	86	96	7396	9216	8256
38	38	86	86	7396	7396	7396
39	39	90	104	8100	10816	9360
40	40	89	92	7921	8464	8188
41	41	89	94	7921	8836	8366
42	42	105	106	11025	11236	11130
43	43	91	91	8281	8281	8281

44	44	89	97	7921	9409	8633
45	45	94	98	8836	9604	9212
46	46	100	104	10000	10816	10400
47	47	91	91	8281	8281	8281
48	48	100	100	10000	10000	10000
49	49	88	88	7744	7744	7744
50	50	93	93	8649	8649	8649
51	51	90	91	8100	8281	8190
52	52	94	95	8836	9025	8930
53	53	100	102	10000	10404	10200
54	54	94	96	8836	9216	9024
55	55	90	92	8100	8464	8280
56	56	91	93	8281	8649	8463
57	57	88	90	7744	8100	7920
58	58	92	93	8464	8649	8556
59	59	92	92	8464	8464	8464
60	60	92	96	8464	9216	8832
61	61	95	96	9025	9216	9120
62	62	94	101	8836	10201	9494
63	63	103	109	10609	11881	11227
64	64	101	101	10201	10201	10201
65	65	104	104	10816	10816	10816
66	66	86	86	7396	7396	7396
67	67	96	96	9216	9216	9216
68	68	89	89	7921	7921	7921
69	69	90	92	8100	8464	8280
70	70	97	98	9409	9604	9506
71	71	94	96	8836	9216	9024
72	72	83	84	6889	7056	6972
73	73	95	97	9025	9409	9215
74	74	89	89	7921	7921	7921
75	75	92	93	8464	8649	8556
76	76	89	90	7921	8100	8010
77	77	91	95	8281	9025	8645
78	78	87	90	7569	8100	7830
79	79	91	100	8281	10000	9100
80	80	94	103	8836	10609	9682
81	81	96	96	9216	9216	9216
82	82	88	88	7744	7744	7744
83	83	97	97	9409	9409	9409
84	84	88	88	7744	7744	7744
85	85	90	90	8100	8100	8100
86	86	88	88	7744	7744	7744
87	87	92	92	8464	8464	8464
88	88	100	100	10000	10000	10000
89	89	92	92	8464	8464	8464
90	90	88	88	7744	7744	7744
Jumlah		8238	8407	757368	787967	771567

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/1/20

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)10/1/20