

# HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN UMUM PADA REMAJA AWAL

*Mayang D. Annisa*

*Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
Jl. Margonda Raya no. 100, Depok 16424, Jawa Barat  
anisa.dwiseptiani@yahoo.com*

## **Abstrak**

*Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara konsep diri dengan kecemasan umum pada remaja awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data sampel dilakukan dengan menggunakan skala ukur konsep diri dan skala ukur kecemasan umum. Sampel penelitian ini adalah remaja awal laki-laki dan perempuan berumur 12 sampai 15 tahun sebanyak 85 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi Pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan umum. Hasil nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yang diperoleh sebesar 0,044 dengan taraf nilai signifikansi sebesar 0,343 ( $p < 0,05$ ), maka hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Tidak ada hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan umum pada remaja awal.*

**Kata Kunci:** *Konsep Diri, Kecemasan Umum, Remaja Awal*

# RELATIONSHIP BETWEEN SELF - CONCEPT AND GENERAL ANXIETY IN EARLY ADOLESCENT

## **Abstract**

*The purpose of this study is to find out the relationship between self-concept and general anxiety in early adolescent. This study applied a quantitative approach. The sampling data were collected by using self-concept measurement scale and general anxiety scale. The sample of this research was 85 male and female early adolescent at the ages of 12 to 15 years old. The sampling technique used in this research is purposive sampling. The hypothesis testing used was analysis technique. The results of this study were there is no negative relationship between self-concept and general anxiety. The result obtained from this study was obtained with a score of significance level of 0.343 ( $p < 0.05$ ), then the hypothesis in this study was rejected. There was no negative association between self-concept and general anxiety in early adolescent.*

**Keywords :** *Self Concept, General Anxiety, Early Youth*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah waktu untuk menentukan ambisi masa depan. Namun, ketika kawula muda tidak memiliki ketahanan dan pribadi yang tangguh, bukan tidak mungkin mereka akan berakhir di pergaulan yang salah seperti penggunaan narkoba/obat-obatan terlarang, terlibat prostitusi, tawuran antar pelajar dan berbagai hal negatif lainnya. Ketika remaja menjadi pribadi yang tidak tangguh atau mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, maka dengan mudahnya mereka menjadi sasaran empuk para pengedar narkoba. Contohnya adalah remaja yang merasa minder atas kemampuan akademis maupun bentuk badan (Margaret, 2012).

Love, sex, and *dating* (cinta, seks, dan kencan) adalah tiga kata yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan para remaja, siapa pun mereka dan di manapun mereka berada karena ketiganya merupakan energi pendorong bagi dinamika remaja. Sebenarnya love, sex, dan dating yang berlangsung secara seharusnya dan wajar tidak akan menimbulkan masalah apa pun, bahkan dibutuhkan oleh para remaja untuk melatih kemampuan mereka bersosialisasi dengan teman sebaya dan masyarakat. Persoalan timbul ketika muncul dorongan seks yang menyebabkan cinta dan kencan mengalami pergeseran tujuan ke arah percumbuan erotis sehingga menimbulkan masalah (Surbakti, 2008).

Dorongan seks remaja yang besar memang berpotensi menimbulkan serangkaian pelanggaran etika, moral, dan kepatutan sosial jika tidak dikelola dengan baik. Dapat dikatakan, dorongan seks yang kuat adalah salah satu masalah terberat yang selalu dialami oleh setiap remaja. Hormon yang menyebabkan perubahan bentuk fisik, juga dorongan kemampuan seksual sehingga menuntut penyaluran. Jadi, perubahan fisik dan emosional akibat

pubertas, tidak hanya menyebabkan perubahan tubuh, melainkan juga konflik dan keinginan seksual yang kuat (Surbakti, 2008).

Sebagian besar remaja juga dapat terlibat dalam prostitusi jika tidak mendapatkan penyaluran seks yang baik. Individu yang melihat dirinya berharga umumnya memiliki kekuatan mental untuk menolak terlibat dalam bisnis prostitusi. Individu yang melihat dirinya berharga dan tidak mudah terbawa status sosial dan ekonomi di mata masyarakat, pasti lebih punya kekuatan mental untuk menolak terlibat prostitusi. Di samping itu, faktor lain di luar diri seperti gaya hidup dan peristiwa traumatis di masa lalu juga bisa menjadi pemicu individu terjerumus dunia prostitusi. Sementara dari sisi lingkungan, misalnya tekanan sosial, minimnya nilai moral dan agama, merupakan faktor pemicu lainnya yang menjadikan individu menjerumuskan diri dalam berbagai hal negatif (Santosa, 2015). Jika lingkungan tidak bisa memberikan dukungan yang baik bagi remaja maka dalam diri remaja akan timbul kecemasan.

Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan menurut Ramaiah, seperti faktor lingkungan, emosi yang ditekan, dan sebab-sebab fisik lainnya (Ramaiah, 2003). Kecemasan yang berlebih juga dapat mendatangkan dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh, bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Salah satu faktor pendukung kehidupan yang sehat, baik fisik maupun psikologis, ialah konsep diri.

Konsep diri erat kaitannya dengan diri individu. Meski tidak langsung nyata begitu individu dilahirkan, tetapi secara bertahap menjadi nyata. Artinya, konsep diri merupakan sesuatu yang dibentuk, bukan ada secara otomatis, seiring dengan

tingkat pertumbuhan dan perkembangan individu (Missa, 2014). Konsep diri adalah pandangan keseluruhan yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri dan terdiri dari kepercayaan, evaluasi, dan kecenderungan berperilaku (Burns, 1993).

Konsep diri diperlukan sebagai saran untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, disamping juga mampu mengatasi segala masalah yang akan dihadapinya. Misalnya: masalah seksual yang tiba-tiba menyeruak dalam dirinya sebagai tanda perubahan fisik sesuai dengan usianya. Dia pun mengalami pemberontakan diri, sebagai proses pencarian identitas diri. Di samping itu, dia juga ingin melakukan sesuatu yang baru, agar memenuhi keinginan dirinya sebagai manusia “hebat”, dia juga berusaha membangun suatu hubungan interaksi yang sifatnya baru. Namun pada saat yang sama, nampaknya remaja dihadapkan pada situasi yang sulit, mengingat seluruh rangkaian perubahan ini melibatkan perubahan pada aspek fisik, kognisi, kepribadian, seksual dan sosial, yang berkaitan satu dengan yang lainnya terjadi pada waktu yang bersamaan (Mukhtar, Ardiyanti & Sulistiyarningsih, 2001).

Mengamati perkembangan remaja, terdapat hubungan antara perubahan dalam diri remaja secara fisik dan secara emosional. Misalnya: dorongan seksual dan perasaan halus terhadap lawan jenis, seperti: rasa cinta, kasih sayang, terharu dan sebagainya sebagai bentuk mulai adanya kematangan organ yang berada di dalam tubuhnya. Dorongan tersebut menyebabkan keinginan-keinginan untuk tampil dengan sebaik mungkin. Hal ini lah yang kemudian membuat remaja menilai diri sendiri, sehingga menyebabkan labil untuk menerima dirinya apa adanya. Menurut Calhoun dan Acocella konsep diri terbagi menjadi dua jenis, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif (Ghufron & Risnawita, 2011).

Bagi remaja yang telah memiliki konsep diri yang kuat, dia mampu menghadapi berbagai perubahan tersebut dan bersikap positif terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya. Berbeda dengan remaja yang tidak memiliki konsep diri, dia selalu diombang-ambing oleh ketidakpastian, ragu-ragu, rendah diri dan yang lebih menyedihkan, dia tidak mampu menghadapi perubahan-perubahan dalam dirinya sehingga memiliki sikap negatif terhadap dirinya sendiri, misalnya: merasa dirinya kecil, tidak menarik, dan tidak berarti (Mukhtar, Niken & Sulistiyarningsih, 2001).

Anak yang memiliki konsep diri positif memiliki penerimaan diri dan harga diri positif. Hal ini merupakan kunci dari aktualisasi diri. Anak-anak seperti ini menganggap dirinya berharga dan cenderung menerima diri sendiri apa adanya. Tentu saja realitas ini berbeda dengan orang yang memiliki konsep diri negatif dimana mereka cenderung menganggap diri tidak berharga. Akibatnya ada perasaan benci atau penolakan terhadap diri sendiri (Missa, 2014).

Hurlock mengatakan, konsep diri merupakan inti dari pola perkembangan kepribadian seseorang yang akan mempengaruhi berbagai bentuk sifat (Hurlock, 1990). Dan hal ini hanya bisa terbentuk apabila orang tua memberikan pengaruh yang positif dengan cara tidak mengatakan anak bodoh, atau memakinya, atau memermalukannya di depan teman-temannya.

Konsep diri mempunyai sifat yang dinamis, artinya tidak luput dari perubahan. Ada aspek-aspek yang bisa bertahan dalam jangka waktu tertentu, ada pula yang mudah sekali berubah sesuai dengan situasi sesaat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal (Ariana & Pramisari, 2014).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat korelasi atau hubungan, yaitu untuk mengetahui adanya hubungan dari variabel independen dan variabel dependen. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 85 orang remaja disekolah menengah pertama (SMP) dan siswa sekolah menengah atas (SMA) baik laki-laki maupun perempuan di kota Depok.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang digunakan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Ghufron & Risnawita, 2011). Teknik pengukuran dalam penelitian ini menggunakan pengukuran skala likert. Pasolong menyatakan bahwa skala likert merupakan suatu pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Pasolong, 2012).

Skala kecemasan umum yang digunakan dalam penelitian ini dari Hawari dengan menggunakan alat ukur kecemasan yang di kenal dengan nama *Hamilton Rating For Anxiety (HRS-A)*, alat ukur ini terdiri 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala yang lebih spesifik (Hawari, Dadang., 2008). Sedangkan skala konsep diri yang digunakan dalam penelitian ini dari Fitts yang disusun berdasarkan lima aspek konsep diri, yang terdiri dari diri fisik, diri etika moral, diri personal, diri keluarga, diri sosial (Prawoto & Yulius, 2010).

Penelitian ini menggunakan validitas isi yang diestimasi atau diperkirakan lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgement* yang mana dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing dan tek-

nik pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *Alpha Cronbach* (Azwar, 2012).

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis *correlate bivariate* dengan bantuan program SPSS *version 21 for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode *try out* terpakai. Proses pengambilan data dilakukan pada 17 - 20 November 2015. dengan membagikan angket kepada 85 orang remaja disekolah menengah pertama (SMP) dan siswa sekolah menengah atas (SMA) baik laki-laki maupun perempuan di kota Depok. Dari hasil uji reliabilitas diperoleh nilai koefisien reliabilitas alat ukur konsep diri diperoleh angka koefisien reliabilitas sebesar 0,917 yang berarti reliabilitas skala konsep diri dianggap sudah memuaskan, hasil reliabilitas dapat dipercaya untuk dijadikan alat ukur karena sudah  $\geq 0,700$ . Sedangkan hasil uji reliabilitas pada skala kecemasan umum sebesar 0,972 yang berarti reliabilitas skala kecemasan umum dianggap sudah memuaskan, hasil reliabilitas dapat dipercaya untuk dijadikan alat ukur karena sudah  $\geq 0,700$ . Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,343 ( $p \leq 0,05$ ). Hal ini berarti tidak ada hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan umum pada remaja awal. Hasilnya hipotesis ditolak.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara konsep diri dan tingkat kecemasan umum pada remaja awal. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan teknik *Product Moment Pearson* menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,044 dengan taraf signifikansi sebesar 0,686 ( $p > 0,05$ ). Analisis menunjukkan bahwa hipotesis yang telah dirumuskan ditolak, yang artinya tidak terdapat

hubungan negatif antara konsep diri dan tingkat kecemasan umum pada remaja awal. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramatisari & Ariana yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal (Ariana & Pramitasari, 2014).

Pada perhitungan empirik dan mean hipotetik, diperoleh mean empirik pada skala konsep diri sejumlah 171,11 yaitu tinggi. Menurut Baron & Bayrne (2003) konsep diri adalah kumpulan keyakinan dan persepsi diri mengenai diri sendiri yang terorganisir, dengan kata lain konsep diri bekerja sebagai skema dasar yang memberikan sebuah kerangka berpikir yang menentukan bagaimana mengolah informasi mengenai evaluasi tentang diri sendiri, termasuk keadaan emosional, evaluasi diri, kemampuan, serta citra diri dari informasi yang mengancam untuk menemukan alasan pada setiap inkonsistensi (Baron & Byrne, 2003). Berdasarkan kategori usia didapatkan bahwa konsep diri remaja awal yang berada diusia 13 tahun memiliki konsep diri yang tinggi yaitu sebesar 181,90 dibandingkn dengan remaja yang berada diusia 15 tahun. Karena pada usia remaja merupakan usia kritis dalam pencarian jati dirinya sehingga cenderung memiliki konsep diri yang kurang baik. Kartono pada masa ini mereka belum tahu apa yang diinginkannya, sehingga sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa (Kartono, 2007).

Untuk skala kecemasan umum subjek pada penelitian ini memiliki tingkat kecemasan umum yang sedang yaitu sebesar 51,26. Menurut Prawoto menyatakan pembentukan kecemasan pada remaja dihasilkan dari konsep diri (Prawoto & Yulius 2010). Berdasarkan kategori usia didapatkan bahwa tingkat kecemasan umum remaja awal yang berada diusia 14

tahun memiliki konsep diri yang tinggi dibandingkn dengan remaja yang berada diusia 15 tahun. Karena pada usia remaja mereka mengalami berbagai kecemasan yang kadang-kadang terasa lucu, sepele, dan tidak masuk akal bagi kebanyakan orang dewasa, namun betapa pun sepele-nya kecemasan tersebut, tetap tidak bisa dipandang enteng (Surbakti, 2008).

## SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan secara empirik bahwa tidak terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan umum pada remaja awal. Hasil analisis korelasi *bivariate* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,343 ( $p > 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini di tolak, yang artinya tidak ada hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan umum pada remaja awal.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan dengan adanya hubungan konsep diri dan tingkat kecemasan umum pada remaja awal maka saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Remaja

Bagi remaja diharapkan penelitian ini bisa membantu remaja untuk membangun konsep diri yang lebih positif dan dapat terhindar dari kecemasan yang berlebihan akibat konsep diri yang tidak baik.

2. Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan dapat menjadi pengetahuan serta motivasi, karena kesulitan dan hambatan dalam hidup bisa terjadi pada siapa saja, baik itu masyarakat umum maupun mahasiswa. Jadi peneliti berharap bahwa penelitian ini bukan saja bermanfaat untuk mahasiswa tapi juga bagi pembaca (masyarakat) pada umumnya.

3. Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dan mengembangkan hasil penelitian ini menjadi sebuah referensi khususnya untuk meneliti mengenai konsep diri, kecemasan umum dan remaja awal. Diharapkan juga untuk penelitian selanjutnya agar lebih mengspesifikasikan variabel kecemasan, misalnya kecemasan sosial.

Pada penelitian ini terdapat kelemahan dalam metode skala kecemasan umum yakni dalam skala terdapat pernyataan yang spesifikasi tentang kecemasan sementara skala yang digunakan oleh peneliti adalah skala kecemasan umum.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ariana Atika, D., & Prमितasari Safira. (2014). Hubungan antara konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental* Vol.03 No.1.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas. (Edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron & Byrne. (2003). *Psikologi sosial. jilid 1 edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Burns, R. (1993). *Konsep diri: Teori, pengukuran, perkembangan & perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Hawari, Dadang. (2008). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta : FK Universitas Indonesia.
- Hurlock, B. E. (1990). *Perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono Kartini. (2007). *Perkembangan psikologi anak*. Jakarta: Erlangga.
- Missa Daniel Yonathan. (2014). *Pentingnya konsep diri*. Diakses tanggal 1 Oktober 2015, dari([http://www.kompasiana.com/atonimeto/pentingnya-konsep-diri\\_54f5f32fa33311d87c8b4701](http://www.kompasiana.com/atonimeto/pentingnya-konsep-diri_54f5f32fa33311d87c8b4701)).
- Mukhtar, Ardiyanti Niken & Sulistiyaningsih, E. (2001). *Konsep diri remaja: Menuju pribadi mandiri*. Jakarta: Rakasta Samasta.
- Pasolong, H. (2012). *Metode penelitian administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Prawoto, Yulius Beny. (2010). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*.
- Puspitarini Margaret. (2012). *Bebas Narkoba tentukan konsep diri*. Diakses tanggal 1 Oktober 2015, dari (<http://news.okezone.com/read/2012/10/15/373/704063/bebas-narkoba-tentukan-konsep-diri>).
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Santosa Lia Wanadriani. (2015). *Individu dengan konsep diri negatif rentan masuk dunia prostitusi*. Diakses tanggal 1 Oktober 2015, dari (<http://www.antaranews.com/berita/496055/individu-dengan-konsep-diri-negatif-rentan-masuk-dunia-prostitusi>).
- Surbakti. (2008). *Kenakalan orang tua penyebab kenakalan remaja*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.