

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kepercayaan Diri

2.1.1. Definisi Kepercayaan Diri

Breneche dan Amich (dalam Dewi, 2005) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu perasaan cukup aman dan tabu apa yang dibutuhkan dalam kehidupannya sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain. Setiap individu mempunyai kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian orang merasa sangat percaya diri sementara sebagian individu yang lain merasa kurang percaya diri. Lauster (2003), mengatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan menjadi pribadi yang optimis. Orang yang percaya diri mampu menghargai orang lain karena percaya bahwa orang lain juga mempunyai kemampuan seperti dirinya. Individu yang kurang percaya diri mengalami kesulitan dalam memelihara hubungan dengan orang lain, kurang bertanggung jawab, membandingkan dirinya dan pesimis.

Suseno dan Saputro (2011) menyatakan bahwa adanya kepercayaan diri maka para mahasiswa yang nantinya akan memasuki dunia kerja semakin mampu untuk mengekspresikan dan mengimplementasikan kemampuan serta kompetensi yang dimilikinya setelah melalui jenjang pendidikan, sehingga apabila harus menghadapi sebuah kompetisi mahasiswa sebagai angkatan kerja yang produktif sudah siap tidak hanya secara praktek namun juga mental.

Menurut Perry (2005) mengungkapkan kepercayaan diri memampukan seseorang mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit,

melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah orang tersebut lakukan dan mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya. Kepercayaan diri memberi seseorang keberanian untuk tidak mengkhawatirkan akibat kegagalan

Berdasarkan teori diatas bahwa kepercayaan diri adalah suatu perasaan cukup aman dan tabu apa yang dibutuhkan dalam kehidupannya dan mampu mengatasi tantangan baru sehingga meyakini diri sendiri untuk menghadapi situasi tidak pernah dihadapi sebelumnya.

2.1.2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut beberapa ahli seperti Rosenberg, dkk (dalam Anggraini, 2001), aspek-aspek kepercayaan diri adalah:

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Rosenberg (dalam Anggraini, 2001) mengemukakan bahwa esensi rasa kepercayaan diri terletak pada suatu perasaan atau kepercayaan yang menekankan bahwa individu dapat menyebabkan terjadinya sesuatu sesuai dengan harapan-harapannya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri senantiasa berpikir positif terhadap apa yang terjadi dan tidak mudah berputus asa.

b. Optimis

Orang yang optimis akan mencoba untuk menghadapi setiap tantangan dan mampu memecahkan setiap masalah dengan cara yang positif. Seseorang yang optimis akan masa depannya, jarang sekali ada

masalah yang akan membuatnya terbentur pada sikap putus asa karena individu tersebut akan berusaha untuk memecahkan masalah tersebut dan menghadapi segala rintangan yang akan menghalanginya.

c. Menerima diri apa adanya

Rubin (dalam Anggraini, 2001) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Hurlock (dalam Anggraini, 2001) menambahkan bahwa penerimaan diri akan ditentukan oleh sejauh mana individu dalam membentuk tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai social yang melingkupi kehidupannya. Seseorang yang menerima diri apa adanya, biasanya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan Ia merasa diterima dengan lingkungannya itu.

d. Mempunyai konsep atau gambaran diri yang positif

Menurut Rogers (dalam Anggraini, 2001) konsep diri mencerminkan persepsi seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan. Dengan adanya kemampuan penglihatan, perasaan dan pemikiran manusia kepada dirinya sendiri maka seseorang dapat menyadari siapa dirinya itu, hal inilah yang dimaksud dengan konsep diri. Seseorang yang mempunyai konsep diri yang positif cenderung untuk mencari tahu kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dirinya, mencari tahu tentang karakteristik dirinya serta tahu hambatan-hambatan yang dapat membuat nonproduktif atau pasif dalam menghadapi setiap tantangan yang muncul.

Menurut Lauster (dalam Aisyah, 2013) menguraikan memiliki keyakinan diri yang positif tergambar dalam 5 aspek, yaitu :

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukan.

b. Optimis

Yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.

c. Obyektif

Yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya. Bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan realistis

Yaitu analisa terhadap suatu masalah dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Jadi aspek-aspek kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri, optimis, menerima diri apa adanya dan mempunyai konsep diri yang positif.

2.1.3. Faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Anthony (dalam Ghufron, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Konsep diri terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.
- b. Harga diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.
- c. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.
- d. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya.
- e. Cacat atau kelainan fisik tertentu, seperti cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Sendirinya, seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. (Hakim, 2002).

Menurut Middlebrook (dalam Rosita, 2006) ada empat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

- a. Pola Asuh Keluarga merupakan faktor utama yang mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak dimasa yang akan datang. Ketiga pola asuh baik itu otoriter, demokratis, dan permisif, menurut Hurlock (dalam Mahrita, 1997) pola asuh demokratis adalah model yang paling cocok yang mendukung pengembangan percaya diri pada anak, karena pola asuh demokratis melatih dan mengembangkan tanggung jawab serta keberanian menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri.
- b. Jenis Kelamin Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya terhadap kaum perempuan maupun laki-laki memiliki efek sendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri. Perempuan cenderung dianggap lemah dan harus dilindungi, sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk kuat, mandiri dan mampu melindungi.
- c. Penampilan Fisik Individu yang memiliki tampilan fisik yang menarik lebih sering diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan kurang menarik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dibedakan menjadi faktor yang berasal dari konsep diri, harga diri, pengalaman-pengalam, pola asuh dan penampilan fisik individu.

2.2 Kecemasan

2.2.1 Definisi Kecemasan

Hanafi (2007) mengatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan adanya ketakutan dan kekhawatiran pada seseorang. Jika ia tidak dapat menghadapi suatu tekanan yang sedang dialaminya. Kecemasan adalah suasana yang tidak menyenangkan yang menyertai frustasi dengan ketidakpastian tentang masa depan, penderitaan, kegagalan atau ancaman kegagalan. Kisker (dalam Robertus, 2004) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan tegang yang memiliki individu untuk berbuat sesuatu sebagai reaksi terhadap adanya hambatan, ancaman terhadap keinginan pribadi atau perasaan tertekan yang disebabkan oleh perasaan kecewa, rasa tidak puas, dan rasa tidak aman.

Menurut Phares dan Trull (dalam Ardani, Rahayu, Sholichatun, 2007) kecemasan adalah kondisi-kondisi lingkungan yang membentuk ego dan super ego menghasilkan pengalaman emosi yang menyakitkan. Menurut Nevid (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan masa depan mengandung sebuah keadaan ketakutan, ketidakpastian, kekhawatiran dan kegelisahan akan perubahan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang (Zaleski, 1996).

Sundbreg, dkk (2007) memberikan pengertian kecemasan merupakan gangguan mentang yang ditandai dengan perasaan-perasaan khawatir, takut, apprehensi, yang bersifat menyebar, kabur, dan tidak menyenangkan.

Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dasar berasal dari takut, suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman (Alwisol, 2011).

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan kecemasan adalah kondisi lingkungan yang membentuk ego dan super ego menghasilkan pengalaman emosi yang menyakitkan dan menghasapi suatu teanan yang sedang dialaminya.

2.2.2 Aspek-Aspek Kecemasan

Greenberger dan Padesky (1995) mengelompokkan kecemasan menjadi 4 aspek, yaitu:

a. Reaksi fisik

Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas meliputi telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debat (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing dan sulit bernafas ketika seseorang menghadapi situasu yang membuat dirinya merasa cemas.

b. Pemikiran

Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada dan khawatir serta berpikir tentang hal yang buruk. Seseorang yang cemas cenderung memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya ia dalam berusaha menghadapi

situasi yang membuat dirinya merasa cemas. Biasanya pemikiran ini akan menetap cukup lama, jika tanpa adanya usaha dari individu tersebut untuk merubah pemikirannya menjadi sesuatu yang lebih positif. Pemikiran dapat berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian, tidak siap dan sebagainya.

c. Perilaku

Orang yang cemas akan berperilaku menghindari situasi saat kecemasan itu terjadi, orang tersebut akan meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi dan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya. Perilaku ini terjadi dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman.

d. Suasana Hati

Suasana hati orang yang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut. Misalnya dalam hal keingin dan minat.

Menurut Decey (dalam Wicaksono & Saufi 2013), dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

- a. Komponen psikologis adalah reaksi yang tampak pada gejala-gejala psikologis berupa kegelisahan, gugup tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.

- b. Komponen fisiologis adalah tubuh terutama pada organ-organ berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), sentuhan dari luar berkurang.
- c. Komponen sosial adalah sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu dilingkungannya. Perilaku itu dapat berupa: tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek dari kecemasan antara lain: reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati. Adapun kesimpulan bahwa komponen-komponen dari kecemasan yaitu komponen psikologi, komponen fisiologi dan komponen sosial.

2.2.3 Faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Menurut Sarason dkk (dalam Djiwandono, 2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

- a. Keyakinan diri, individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya.
- b. Dukungan sosial, dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.
- c. Modelling, kecemasan dapat disebabkan karena ada proses modelling. Modelling dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan

kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Menurut Adler (dalam Gufron & Risnawati, 2010) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang.

b. Pikiran yang tidak irasional

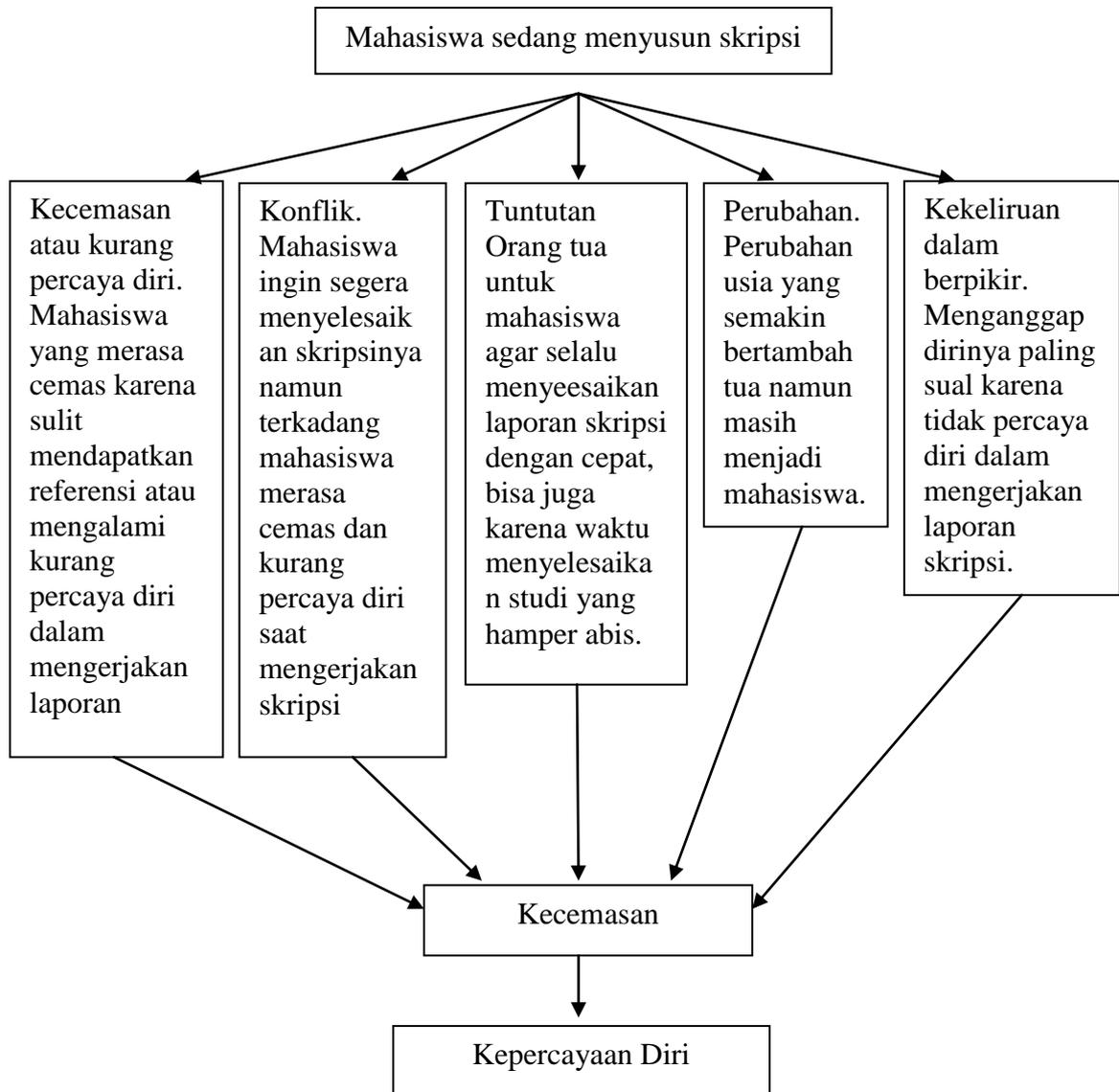
Kepercayaan atau tentang sesuatu kejadian yang menjadi penyebab kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang dibedakan menjadi faktor yang berasal dari keyakinan diri, dukungan sosial, modeling. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ialah pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak irasional.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan beberapa teori dan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi.

2.4 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Hubungan antara kepercayaan diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi.

2.5 Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi

Perguruan tinggi memiliki peranan yang penting untuk mencetak sumber daya manusia yang bersaing. Perguruan tinggi untuk menyediakan tenaga kerja yang memiliki kemampuan dan kompetensi yang dibutuhkan oleh pasar. Selain itu, perguruan tinggi yang berkualitas juga akan dapat mencetak pemimpin dan pemikir suatu bangsa yang menentukan pembangunan negaranya di masa depan. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Mahasiswa tingkat akhir biasanya dihadapkan dengan mulai mengerjakan tugas akhir sebagai syarat untuk kelulusan dan mendapat gelar sarjana. Masa mahasiswa semester akhir saat ini adalah masa transisi dimana mereka masih berada pada masa tahap akhir secara akademik.

Menurut peneliti kepercayaan diri yang negatif memiliki salah satu ciri pesimis dan mudah putus asa, perasaan yang pesimis dan mudah putus asa membuat seseorang merasa cemas dan berkelanjutan menjadi kecemasan apabila tidak di tindak secara serius. Beberapa mahasiswa yang tidak memiliki

kepercayaan yang tinggi dalam mempersiapkan skripsi di semester depan akan merasa khawatir dan takut. Hal ini membuat beberapa mahasiswa merasa dirinya belum ingin mengambil skripsi pada semester akhir, ketika mahasiswa lebih sibuk dengan kegiatan luar perkuliahan dan tidak lebih mementingkan skripsi mereka maka mereka akan beranggapan jika skripsi adalah hal yang menakutkan, dan ketika dari beberapa teman seangkatan mereka yang telah memiliki tema untuk skripsi mereka maka mahasiswa merasa dirinya tak mampu. Hal tersebut selanjutnya akan membawa seseorang pada kecemasan dalam menghadapi skripsi atau tugas akhir.

Kecemasan yang dimilikinya, bukan tidak mungkin disebabkan dengan adanya tugas akhir. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi antara lain keyakinan diri, dukungan sosial, dan pikiran yang tidak irasional. Kecemasan timbul karena keadaan dimana seseorang merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Menurut Dradjat (1994), kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh sesuatu yang mengancam dari dalam maupun dari luar individu.

Menurut peneliti dengan kata lain ketika seseorang memiliki rasa percaya diri maka gangguan kecemasan dapat berkurang namun jika kepercayaan diri kurang maka dapat memperkuat kecemasan yang dialami seseorang. Orang yang percaya diri akan lebih optimis dalam menghadapi tantangan. Bagi orang yang

percaya diri dalam menghadapi tugas akhir bukanlah sesuatu yang menakutkan jika orang tersebut dapat berpikir positif. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tidak akan takut dengan adanya tugas akhir sehingga mampu untuk mengerjakan tugas akhir tanpa merasakan adanya rasa cemas atau kekhawatiran dalam mengerjakan tugas akhir.