

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistik, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2013).

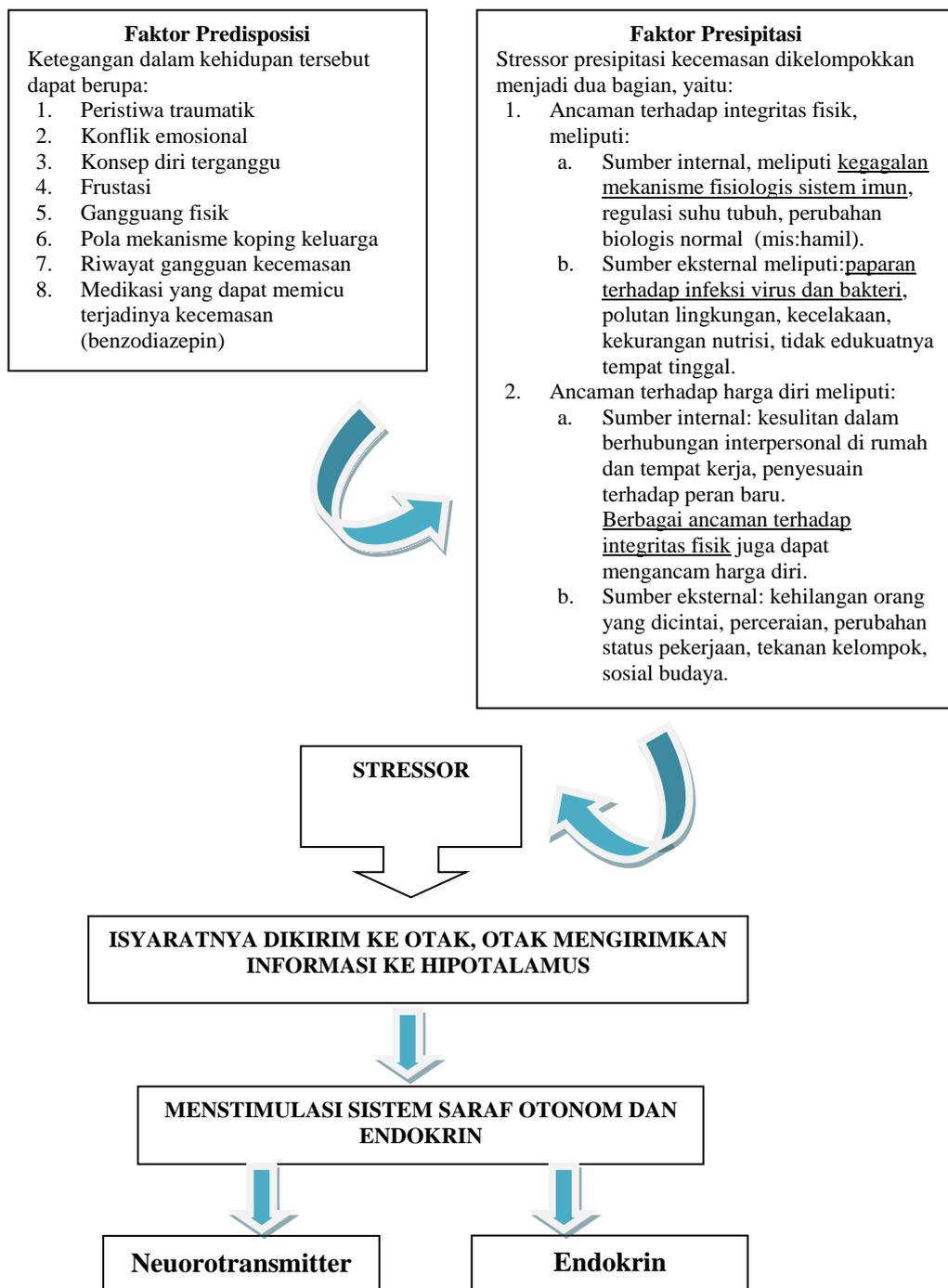
Kecemasan merupakan bagian dari respon emosional yang menggambarkan rasa kecemasan, khawatir, gelisah dan tidak tenang disertai dengan gejala fisik dalam merespon terhadap penilaian individu yang subjektif yang keadaannya dipengaruhi alam bawah sadar (Janiwarty dan Pieter, 2013).

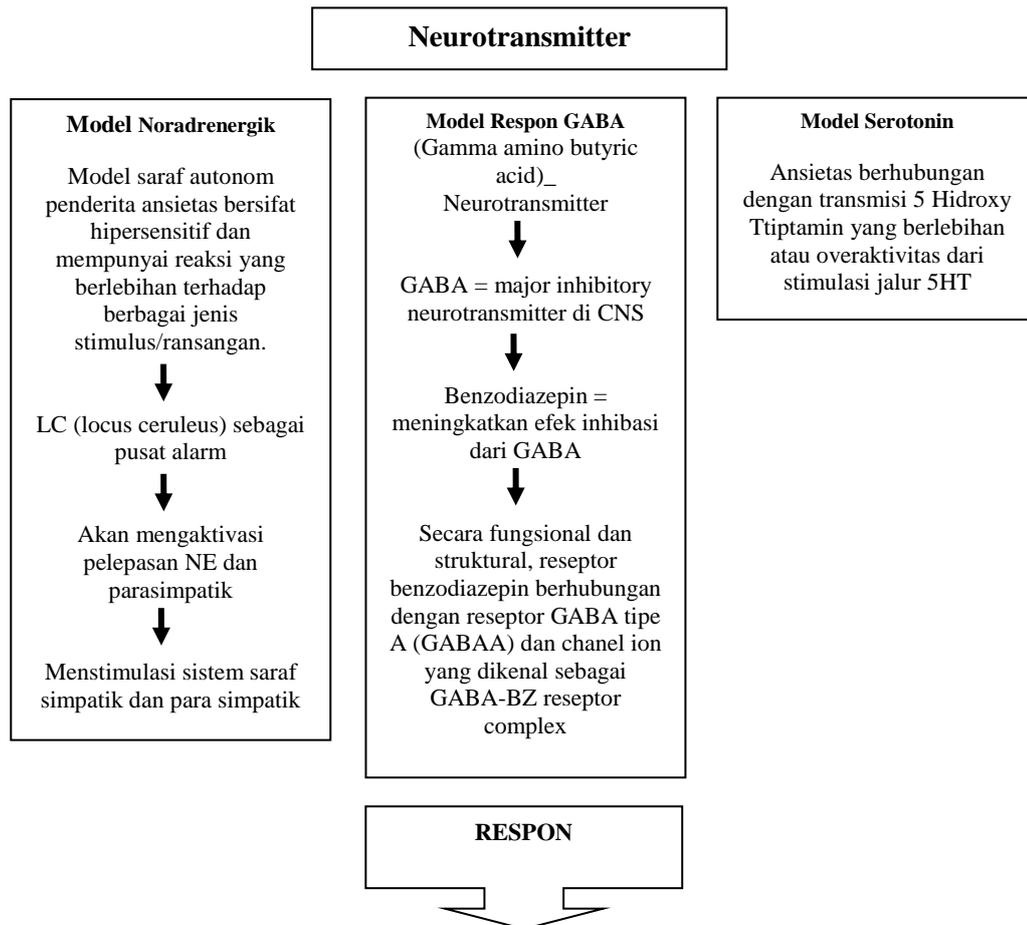
Menurut Namora Lumongga Lubis (2013) kecemasan timbul sebagai akibat seringnya kekhawatiran yang menghantui dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Kecemasan biasanya relatif, artinya bisa dihilangkan dan ditenangkan. Namun pada sebagian orang kondisi ini tidak mampu dilakukan. Hanafi (2007) menambahkan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan adanya

ketakutan dan kekhawatiran jika ia tidak dapat menghadapi tekanan yang dialaminya.

b. Patofisiologi Kecemasan

Gambar 2.1 Patofisiologi Kecemasan





Respon sistem saraf otonom terhadap rasa takut dan ansietas menimbulkan aktivitas onvolunter pada tubuh yang termasuk dalam mekanisme pertahanan diri. Serabut saraf simpatis “mengaktifkan“ tanda-tanda vital pada setiap tanda bahaya untuk mempersiapkan pertahanan tubuh. Kelenjar adrenal melepas adrenalin (epinefrin), yang menyebabkan tubuh mengambil lebih banyak oksigen, memilatasi pupil, dan meningkatkan tekanan arteri serta frekuensi jantung sambil membuat konstriksi pembuluh darah perifer dan memirau darah dari sistem gastrointestinal dan reproduksi serta meningkatkan glikogenolisis menjadi glukosa bebas guna menyokong jantung, otot, dan sistem saraf pusat. Ketika bahaya telah berakhir, serabut saraf parasimpatis membalik proses ini dan mengembalikan tubuh ke kondisi normal sampai tanda ancaman berikutnya mengaktifkan kembali respons simpatis.

Ansietas menyebabkan respons kognitif, psikomotor, dan fisiologis yang tidak nyaman, misalnya kesulitan berpikir logis, peningkatan aktivitas motorik, agitasi, dan peningkatan tanda-tanda vital. Untuk mengurangi perasaan tidak nyaman, individu mencoba mengurangi tingkat ketidaknyamanan tersebut dengan melakukan perilaku adaptif yang baru atau mekanisme pertahanan. Perilaku adaptif dapat menjadi hal yang positif dan membantu individu beradaptasi dan belajar, misalnya: menggunakan teknik imajinasi untuk memfokuskan kembali perhatian pada pemandangan yang indah, relaksasi tubuh secara berurutan dari kepala sampai jari kaki, dan pernafasan yang lambat dan teratur untuk mengurangi ketegangan otot dan tanda-tanda vital. Respons negatif terhadap kecemasan dapat menimbulkan perilaku maladaptif, seperti sakit kepala akibat ketegangan, sindrom nyeri, dan respons terkait stress yang menimbulkan efisiensi imun.

Sumber: Susilawati (2005), dalam Videback (2008)

c. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Clark (2014) menyebutkan empat aspek penanda kecemasan meliputi:

a. Aspek afektif

Ciri afektif dari kecemasan merupakan perasaan seseorang yang mengalami kecemasan, seperti gugup, tersinggung, takut, tegang, gelisah, tidak sabar, atau kecewa.

b. Aspek fisiologis

Ciri fisiologis merupakan ciri dari kecemasan yang terjadi di fisik seseorang seperti peningkatan denyut jantung, sesak napas, napas cepat, nyeri dada, sensasi tersedak, pusing, berkeringat, kepanasan, menggigil, mual, sakit perut, diare, gemetar, kesemutan atau mati rasa di lengan atau kaki, lemas, pingsan, otot tegang atau kaku, dan mulut kering.

c. Aspek kognitif

Ciri kognitif merupakan ciri yang terjadi dalam pikiran seseorang saat merasakan kecemasan. Ciri ini dapat berupa takut akan kehilangan kontrol, takut tidak mampu mengatasi masalah, takut evaluasi negatif oleh orang lain, adanya pengalaman yang menakutkan, adanya persepsi tidak nyata, konsentrasi rendah, kebingungan, mudah terganggu, rendahnya perhatian, kewaspadaan berlebih terhadap ancaman, memori yang buruk, kesulitan dalam penalaran, serta kehilangan objektivitas.

d. Aspek perilaku

Ciri perilaku dari kecemasan tercermin dari perilaku individu saat mengalami kecemasan, seperti menghindari situasi atau tanda yang mengancam, melarikan diri, mencari keselamatan, mondar-mandir, terlalu banyak bicara, terpaku, diam, atau sulit berbicara.

d. Jenis-jenis Kecemasan

Mustamir Pedak (2009:30) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu kecemasan rasional, kecemasan irrasional, dan kecemasan fundamental.

1. Kecemasan Rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasarnya kita.

2. Kecemasan Irrasional

Kecemasan irrasional yang berarti bahwa mereka mengalami emosi dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

3. Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakan kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan

ekstensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Sedangkan Freud (dalam Alwisol, 2011) juga mengemukakan tiga jenis kecemasan, yaitu:

1. Realistic Anxiety

Kecemasan realistik adalah takut kepada bahaya yang nyata dari luar. Kecemasan realistik ini menjadi asal-muasal timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral

2. Neoric Anxiety

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau figure penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan cara sendiri, yang diyakininya bakal menuai hukuman.

3. Moral Anxiety

Kecemasan ini bersumber dari ancaman terhadap sistem super ego yang berkembang baik sehingga individu akan merasa bersalah bila melakukan sesuatu yang bertentangan dengan ego idealnya yang selama ini telah dimasukan oleh lingkungan kedalam lingkungannya

- e. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Musfir Az-Zahrani (2013:511) menyebutkan faktor-faktor yang penyebab terjadinya kecemasan yaitu:

- a. Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada dirumah.

b. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Sedangkan Page (Elisna Raharisti Rufaidah, 2009:31) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

a. Faktor fisik

Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga menimbulkan kecemasan.

b. Trauma awal yang tidak baik

Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

c. Lingkungan awal yang tidak baik

Lingkungan adalah faktor utama yang mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan.

f. Komponen-komponen kecemasan

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

1. Komponen Psikologis

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

2. Komponen Fisiologis

Komponen fisiologis adalah tubuh terutama organ-organ yang berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), sentuhan dari luar berkurang.

3. Komponen Sosial

Komponen sosial adalah sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu dilingkungannya. Perilaku ini dapat berupa: tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Menurut Maher (dalam Sobur, 2010) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan mempunyai tiga komponen, yaitu:

a. Komponen emosional

Komponen emosional adalah orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan sangat sadar.

b. Komponen kognitif

Komponen kognitif adalah ketakutan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.

c. Komponen psikologis

Komponen psikologis adalah tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak.

g. Tingkat kecemasan

Menurut Stuart 2008 (dalam Denny, 2012), membagi kecemasan menjadi empat tahap, yaitu:

1. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

2. Kecemasan sedang

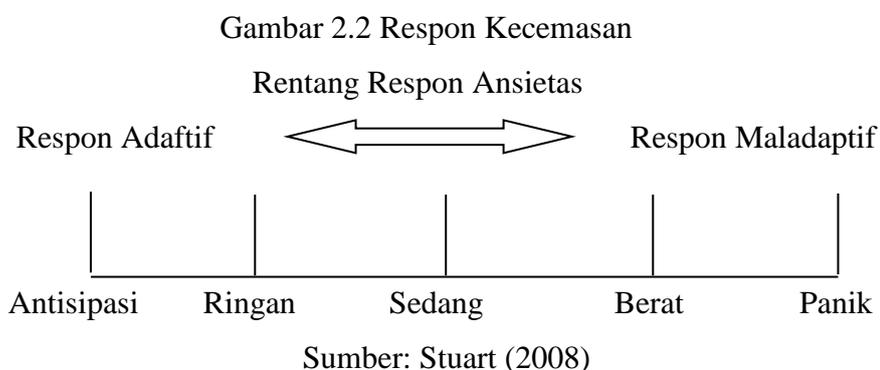
Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

3. Kecemasan berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi.

4. Panik

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi.



h. Pengukuran Tingkat Kecemasan

Menurut Hawari (2013) kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) digunakan untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah

ringan, sedang, berat atau berat sekali (panik). Pada tes ini terdapat 14 gejala yang diobservasi, yaitu:

1. Perasaan cemas

- Cemas
- Firasat buruk
- Takut akan pikiran sendiri
- Mudah tersinggung

2. Ketegangan

- Merasa tegang
- Lesu
- Tidak bisa istirahat tenang
- Mudah terkejut/ kaget
- Mudah menangis
- Gemetar
- Gelisah

3. Ketakutan

- Pada gelap
- Pada orang asing
- Ditinggal sendiri
- Pada binatang besar
- Pada keramaian lalu lintas
- Pada kerumunan orang banyak

4. Gangguan tidur

- Sukar memulai tidur

- Terbangun malam hari
 - Tidur tidak nyenyak
 - Bangun dengan lesu
 - Banyak mimpi-mimpi
 - Mimpi buruk
 - Mimpi menakutkan
5. Gangguan kecerdasan
- Sukar konsentrasi
 - Daya ingat menurun
 - Daya ingat buruk
6. Perasaan depresi (murung)
- Hilangnya minat/ keinginan
 - Berkurangnya kesenangan pada hobi
 - Sedih
 - Bangun dini hari
 - Perasaan berubah-ubah sepanjang hari
7. Gejala somatik/ fisik (otot)
- Sakit dan nyeri di otot-otot
 - Kaku
 - Kedutan otot
 - Gigi gemerutuk
 - Suara tidak stabil
8. Gejala somatik/ fisik (sensorik)
- Telinga berdenging

- Penglihatan kabur
- Muka merah atau pucat
- Merasa lemas
- Perasaan ditusuk-tusuk

9. Gejala jantung dan pembuluh darah (*kardiovaskuler*)

- Denyut nadi cepat
- Berdebar-debar
- Nyeri di dada
- Denyut nadi mengeras
- Rasa lesu/ lemas seperti mau pingsan
- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)

10. Gejala pernafasan (*respiratori*)

- Rasa tertekan di dada
- Rasa tercekik
- Sering menarik nafas
- Nafas pendek/ sesak

11. Gejala pencernaan (*gastrointestinal*)

- Sulit menelan
- Perut melilit/ mulas
- Gangguan pencernaan
- Nyeri sebelum dan sesudah makan
- Perasaan terbakar diperut
- Rasa penuh atau kembung
- Mual

- Muntah
- Buang air besar lembek
- Sukar buang air besar (konstipasi)
- Kehilangan berat badan

12. Gejala perkemihan dan kelamin (*urogenital*)

- Sering buang air kecil
- Tidak dapat menahan air seni
- Tidak datang bulan (tidak ada haid)
- Darah haid berlebihan
- Darah haid amat sedikit
- Masa haid berkepanjangan
- Masa haid amat pendek
- Haid beberapa kali dalam sebulan
- Menjadi dingin (*frigid*)

13. Gejala persarafan (*autonom*)

- Mulut kering
- Muka merah
- Mudah berkeringat
- Kepala pusing
- Kepala terasa berat
- Kepala terasa sakit
- Bulu kuduk berdiri

14. Tingkah laku (sikap) pada wawancara

- Gelisah

- Tidak tenang
- Jari gemetar
- Kerut kening
- Muka tegang
- Otot tegang/ mengeras
- Nafas pendek dan cepat
- Muka merah

HARS terdiri dari 14 item. Penilainya, setiap itemnya diberi skor antar 0-4 berdasarkan berat ringannya gejala. Setiap skor memiliki kategori yang berbeda, yaitu:

0 = Tidak ada gejala atau keluhan: tidak ada keluhan yang dirasakan

1 = Gejala ringan : satu dari gejala yang ada

2 = Gejala sedang : $\frac{1}{2}$ dari gejala yang ada

3 = Gejala berat : lebih dari $\frac{1}{2}$ gejala yang ada

4 = Gejala berat sekali/panik : semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan nilai skor dan item 1-14 dengan hasil :

- a. Skor Kurang dari 14 = tidak ada kecemasan
- b. Skor 14-20 = kecemasan ringan
- c. Skor 21-27 = kecemasan sedang
- d. Skor 28-41 = kecemasan berat
- e. Skor 42-56 = kecemasan berat sekali/ panik

i. Gejala-gejala Kecemasan

Menurut Hawari (2013), keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami kecemasan antara lain:

1. Khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
2. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
3. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
4. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
5. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
6. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala.

Sedangkan menurut Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly (2009:164) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu:

- 1) Gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- 2) Gejala behavior dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen.
- 3) Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi

dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

2. Kepercayaan Diri

a. Definisi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya (Setiawan, 2014:14).

Orang yang percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi dibanding dengan yang tidak percaya diri. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya (Iswidharmanjaya & Enterprise, 2014:40-41).

Sedangkan menurut Rahayu (2013:64) percaya diri diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang harus mampu menyalurkan segala kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan sesuatu secara maksimal dengan memiliki.

b. Ciri-ciri seseorang yang memiliki kerpercayaan diri

Menurut Lauster (2008) individu yang memiliki kepercayaan diri adalah:

1. Kemampuan pribadi

Kemampuan pribadi yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan diri, dimana individu yang bersangkutan tidak tergantung pada orang lain dan mengenal kemampuan diri sendiri.

2. Interaksi sosial

Interaksi sosial yaitu individu dalam berhubungan dengan lingkungan, mengenal sikap individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat memahami lingkungan, dan bertoleransi terhadap lingkungannya.

3. Konsep diri

Konsep diri yaitu bagaimana individu memandang dirinya secara positif maupun negatif dan mampu mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Menurut iswidharmanjaya dan Enterprise (2014:48-49) seseorang yang memiliki kepercayaan diri meliputi sebagai berikut:

1. Bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat sendiri
2. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru
3. Pegangan hidup yang cukup kuat, mampu mengembangkan motivasi
4. Mau bekerja keras untuk mencapai kemajuan

5. Yakin atas peran yang dihadapi
6. Berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya
7. Menerima diri secara realistik
8. Menghargai diri secara positif, tanpa berpikir negatif, yakin bahwa ia mampu
9. Yakin atas kemampuan sendiri dan tidak terpengaruh oleh orang lain
10. Optimis, tenang dalam menghadapi tantangan dan tidak mudah cemas

c. Ciri-ciri seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri

Menurut Mastuti (2008:14-15) ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang tidak memiliki kepercayaan diri diantaranya:

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan dalam suatu kelompok
2. Menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan
3. Sulit menerima realita diri dan memandang rendah terhadap kemampuan dir, namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri
4. Pesimis mudah menilai sesuatu dari sisi negatif
5. Takut gagal sehingga menghindar segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil

6. Cenderung menolak pujian yang ditunjukkan secara tulus
7. Selalu menempatkan dan memposisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu
8. Memiliki *external locus of control* dimana seseorang mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan penerimaan serta bantuan dari orang lain.

d. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (Ghufron, 2011), aspek kepercayaan diri sebagai berikut:

1. Keyakinan kemampuan diri yaitu sikap positif tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis yaitu sikap positif yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya
3. Objektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenarannya yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri
4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron, 2011).

1) Faktor Internal

a) Konsep Diri

Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya individu yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri yang positif.

b) Harga Diri

Penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Individu yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi individu yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

c) Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada rasa percaya diri. Menurut Anthony (2009) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.

d) Pengalaman

Pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

2) Faktor Eksternal

a) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi percaya diri individu. Anthony (2009) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

b) Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan

pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c) Lingkungan

Lingkungan merupakan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi.

f. Meningkatkan kepercayaan diri

Menurut Santrock (2012) menyebutkan ada empat cara untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu:

a. Mengidentifikasi penyebab kurang percaya diri dan identifikasi domain-domain kompetensi diri yang penting. Remaja memiliki tingkat rasa percaya yang tinggi ketika mereka berhasil didalam domain-domain kompetensi yang penting, yaitu kompetensi-kompetensi dalam domain-domain yang penting merupakan yang penting untuk memperbaiki tingkat kepercayaan diri (Santrock, 2012).

b. Memberi dukungan emosional dan penerimaan sosial

Dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh bagi rasa

kepercayaan diri remaja, seperti orang tua, guru, teman sebaya, dan keluarga.

c. Prestasi

Dengan membuat prestasi melalui tugas-tugas yang telah diberikan secara berulang.

- d. Mengatasi masalah menghadapi masalah dan selalu berusaha untuk mengatasinya. Rasa kepercayaan diri dapat juga meningkat ketika remaja mengalami suatu masalah dan berusaha untuk mengatasinya, bukan hanya menghindarinya. Ketika remaja memilih untuk mengatasi masalah bukan malah menghindari remaja lebih mampu menghadapi masalah secara nyata, jujur, dan tidak menghindarinya (Santrock, 2012).

3. Persepsi

a. Definisi Persepsi

Menurut Leavitt (dalam Desmita, 2011:117) persepsi dalam pengertian sempit adalah penglihatan, yaitu bagaimana seseorang melihat sesuatu, sedangkan dalam arti luas, persepsi adalah pandangan, yaitu bagaimana seseorang memandang atau mengartikan sesuatu. Menurut Karwono dan Mularsih (2010: 24) menyatakan bahwa “persepsi adalah interpretasi tentang sesuatu yang hidup”.

Menurut Rakhmat (2011: 50) bahwa “persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan”.

Sedangkan menurut Walgito (2010: 99) menyatakan bahwa persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan, sedangkan penginderaan merupakan suatu proses diterimannya stimulus oleh individu melalui alat indera atau juga disebut proses sensori. Stimulus yang mengenai alat indera individu tersebut kemudia diorganisasikan, diinterpretasikan, sehingga individu menyadari tentang apa yang ada diinderanya itu.

Sementara menurut Matlin dalam Andersen (2014) mendefinisikan persepsi sebagai suatu proses yang melibatkan pengetahuan-pengetahuan sebelumnya dalam memperoleh dan menginterpretasikan stimulus yang ditunjukkan oleh indera.

b. Syarat Terjadinya Persepsi

Persepsi tidak terjadi secara tiba-tiba, namun melalui proses dengan syarat-syarat tertentu. Individu dalam memberikan penilaian dan penafsiran terhadap suatu objek berkaitan dengan indera yang cukup dan berfungsinya alat indera tersebut.

Menurut Walgito (2010: 101) ada tiga syarat terjadinya persepsi yaitu:

1. Adanya objek (sasaran yang diamati)

Objek atau sasaran yang diamati akan menimbulkan stimulus atau ransangan yang mengenai alat indera. Objek dalam hal ini adalah kegiatan konseling individual, dimana konseling individual atau merupakan reseptor yang bisa dari dalam atau dari luar.

2. Adanya indera yang cukup

Alat indera yang dimaksud adalah alat indera yang menerima stimulus yang kemudia diterima dan diteruskan oleh syaraf sensorik yang selanjutnya akan disampaikan kesusunan saraf pusat sebagai kesadaran.

3. Adanya perhatian

Perhatian adalah langkah awal atau yang kita sebut sebagai persiapan untuk mengadakan persepsi.

c. Ciri-ciri Persepsi

Ada ciri-ciri tertentu dalam dunia persepsi menurut Sobur (2010: 470) yaitu:

1. Ransang-ransang yang diterima harus sesuai dengan modalitas tiap-tiap indera, yaitu sifat sensoris dasar dari masing-masing indera (cahaya untuk penglihatan, bau untuk penciuman, suhu bagi perasa, bunyi bagi pendengaran, dan sifat permukaan bagi peraba).

2. Dunia persepsi mempunyai sifat ruang (dimensi ruang), kita dapat mengatakan atas-bawah, tinggi-rendah, luas-sempit, latar depan-latar belakang).
3. Dunia persepsi mempunyai dimensi waktu, seperti cepat-lambat, tua-muda.
4. Objek-objek atau gejala-gejala dalam dunia pengamatan mempunyai struktur yang menyatu dengan konteksnya. Struktur dan konteks ini merupakan keseluruhan.
5. Dunia persepsi adalah dunia penuh arti. Seseorang cenderung melakukan pengamatan atau persepsi terhadap gejala-gejala yang mempunyai makna baginya, yang mempunyai tujuan dalam dirinya.

d. Indikator Dalam Persepsi

Indikator masing-masing orang berbeda karena adanya indikator evaluasi sebagai respon dari ransangan luar yang ditangkap indera. Menurut Robbins (2008: 124-130) indikator-indikator persepsi ada dua macam, yaitu:

1. Penerimaan

Proses penerimaan merupakan indikator terjadinya persepsi dalam tahap fisiologis, yaitu berfungsinya indera untuk menangkap rangsang dari luar.

2. Evaluasi

Evaluasi yaitu ransang-ransang dari luar yang telah ditangkap indera, kemudian dievaluasi oleh individu. Evaluasi ini sangat subjektif. Individu yang satu menilai suatu ransang sebagai sesuatu yang sulit dan membosankan. Tetapi individu yang lain menilai ransang yang sama tersebut sebagai sesuatu yang bagus dan menyenangkan.

Meskipun ransang yang diterima indera dari individu satu dengan individu lain sama, namun setiap individu memiliki cara evaluasi yang berbeda-beda. Menurut Hamka (2012), indikator persepsi ada dua macam yaitu:

1. Menyerap, yaitu stimulus yang berada diluar individu diserap melalui indera, masuk kedalam otak, mendapat tempat. Disitu terjadi proses analisis, diklasifikasikan dan diorganisir dengan pengalaman-pengalaman individu yang telah dimiliki sebelumnya. Karena itu penyerapan itu bersifat individual berbeda satu sama lain meskipun stimulus yang diserap sama.
2. Mengerti atau memahami, yaitu indikator adanya persepsi sebagai hasil proses klasifikasi dan organisasi. Tahap ini terjadi dalam proses psikis. Hasil analisis berupa pengertian atau pemahaman tersebut juga bersifat subjektif, berbeda-beda bagi setiap individu.

Sedangkan menurut Walgito (2010), indikator persepsi ada tiga macam yaitu:

1. Penyerapan terhadap rangsangan atau objek dari luar individu

Rangsang atau objek tersebut diserap atau diterima oleh panca indera, baik penglihatan, pendengaran, peraba, pencium, dan perasa secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama. Dari hasil penyerapan atau penerimaan oleh alat-alat indera tersebut akan mendapatkan gambaran, tanggapan, atau kesan didalam otak. Gambaran tersebut dapat tunggal maupun jamak, tergantung objek persepsi yang diamati. Didalam otak terkumpul gambaran-gambaran atau kesan-kesan, baik yang lama maupun yang baru saja terbentuk. Jelas tidaknya gambaran tersebut, tergantung dari jelas tidaknya rangsang, normalitas alat indera dan waktu, baru saja atau sudah lama.

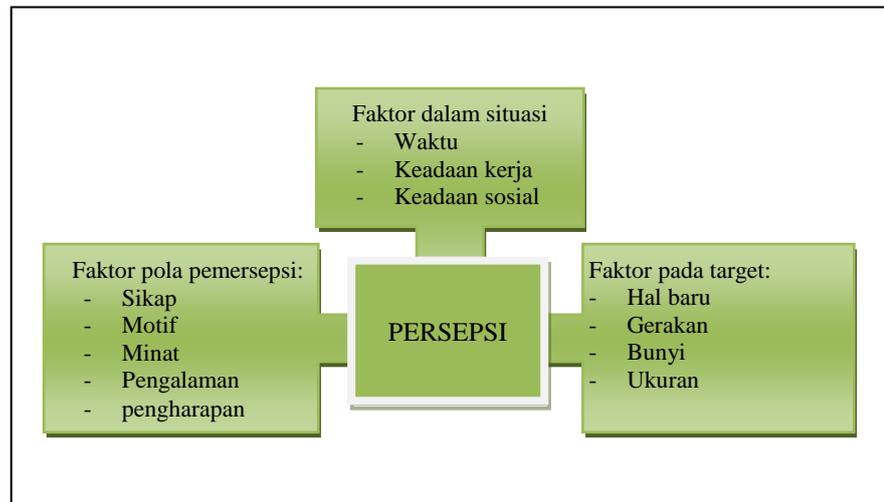
2. Pengertian atau pemahaman yaitu setelah terjadi gambaran-gambaran atau kesan-kesan didalam otak, maka gambaran tersebut diorganisir, digolong-golongkan (diklasifikasikan), dibandingkan, diinterpretasi, sehingga terbentuk pengertian atau pemahaman.

3. Pengertian atau evaluasi yaitu setelah terbentuknya pengertian atau pemahaman, terjadilah penilaian dari individu. Individu membandingkan pengertian atau pemahaman yang baru diperoleh tersebut dengan kriteria atau norma yang dimiliki individu secara subjektif. Penilaian individu berbeda-beda meskipun objeknya sama. Oleh karena itu persepsi bersifat individual.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persepsi

Menurut Robbins (2008) Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi dijelaskan dalam gambar berikut:

Gambar 2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi



Sumber: Robbins (2008)

Sementara Menurut Yue (2012:1) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi sebagai berikut:

1. Pengamat

Penginterpretasian dari apa yang seseorang lihat bergantung pada karakteristik pribadi orang tersebut.

2. Sikap

Sikap atau attitude seseorang sangat mempengaruhi persepsi yang dibentuknya akan hal-hal disekitarnya.

3. Motif

Motif atau alasan dibalik tindakan yang dilakukan seseorang yang mampu menstimulasi dan memberikan pengaruh kuat terhadap hal-hal yang tengah dihadapi membuat persepsi orang berbeda-beda.

4. Ketertarikan atau interest

Fokus perhatian terhadap hal-hal yang tengah dihadapi membuat persepsi orang berbeda-beda.

5. Pengalaman

Pengetahuan atau kejadian yang telah didapatkan dan dialami seseorang.

6. Harapan atau Ekspektasi, yakni gambaran atau ilustrasi yang membentuk sebuah pencitraan terhadap keadaan.

David Krech dan Richard S. Crutchfield 1977 (dalam Jalaludin, 2012:50-57) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi persepsi, yaitu:

1. Faktor-faktor Fungsional

Faktor-faktor fungsional ini juga disebut sebagai faktor personal atau perseptor, karena merupakan pengaruh-pengaruh didalam individu yang mengadakan persepsi seperti kebutuhan, pengalaman masa lalu dan hal-hal lainnya. Berarti persepsi bersifat selektif secara fungsional sehingga objek-objek mendapatkan tekanan, yang termasuk dalam faktor fungsional ini adalah kebutuhan, kesiapan mental, suasana emosional dan latar belakang sosial budaya. Jadi yang menentukan persepsi bukan jenis atau bentuk stimulus tetapi karakteristik orang menentukan respon atau stimulus.

2. Faktor-faktor Struktural

Faktor struktural merupakan pengaruh yang berasal dari sifat stimulus fisik dan efek-efek yang ditimbulkan pada sistem saraf individu. Prinsip yang bersifat struktural yaitu apabila mempersepsikan sesuatu maka mempersepsikan sebagian dari suatu keseluruhan. Sedangkan faktor-faktor fungsional yang menentukan persepsi seseorang berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu, dan hal-hal lain yang dapat disebut sebagai faktor-faktor personal, yang menentukan persepsi bukan jenis atau bentuk stimuli, tetapi karakteristik orang yang memberi respon terhadap stimuli (Rakhmat, 2008).

f. Proses Terjadinya Persepsi

Menurut Belch (2013) ada empat tahap dalam proses terjadinya persepsi, yaitu:

1. Exposure

Tahap dimana seseorang mulai menerima informasi melalui panca indera yang dimiliki. Informasi yang diperoleh dengan cara melihat ataupun mendengarkan secara langsung informasi-informasi mengenai suatu hal tertentu.

2. Attention

Seseorang mulai menempatkan informasi-informasi yang diterima kedalam stimulus. Informasi-informasi tersebut mulai dicerna melalui pikiran seseorang.

3. Comprehension

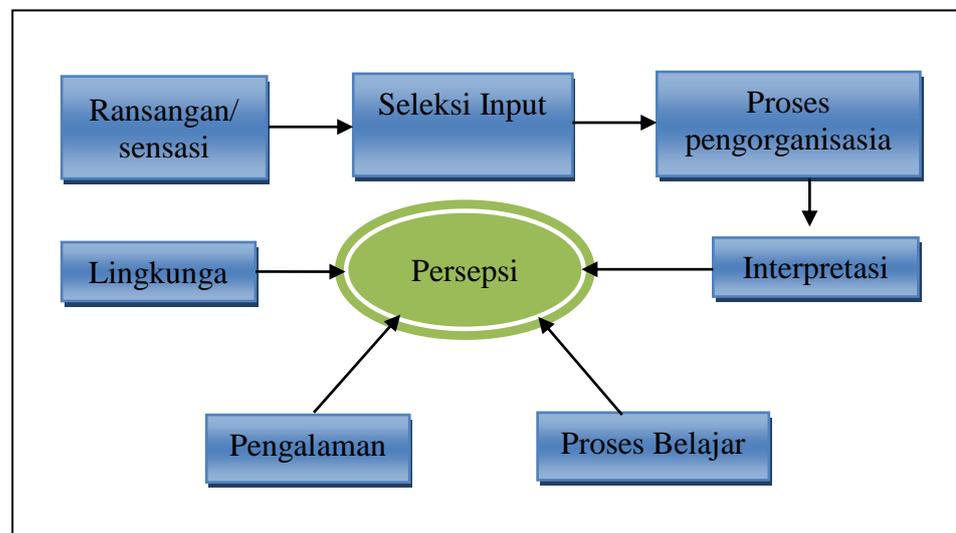
Seseorang mulai menginterpretasikan informasi yang masuk tersebut menjadi sebuah arti yang spesifik. Informasi tersebut menjadi berkembang dan menjadikannya persepsi yang berbeda antara setiap individu-individu yang menerima informasi tersebut.

4. Retention

Tahap dimana seseorang mulai tidak mengingat lagi keseluruhan dari apa yang mereka baca, lihat atau dengan meskipun mereka sudah tertarik dan dapat menginterpretasikan informasi tersebut.

Menurut Damayanti (2000) dalam Prasilika, Tiara H. (2007:12-13) menggambarkan proses pembentukan persepsi pada skema dibawah ini:

Gambar 2.4 Skema Pembentukan Persepsi



Sumber: Ben Fauzi Ramadhan FKM UI, (2009)

Proses pembentukan persepsi dimulai dengan penerimaan rangsangan dari berbagai sumber melalui indera yang dimiliki. Setelah diterima rangsangan atau data yang ada diseleksi. Setelah

diseleksi ransangan diorganisasikan berdasarkan bentuk sesuai dengan ransangan yang diterima. Proses selanjutnya yaitu interpretasi berlangsung ketika individu memberi tafsiran atau makna terhadap informasi atau data yang diterima atau diatur tersebut secara menyeluruh. Dikatakan telah terjadi persepsi setelah data atau ransang tersebut berhasil ditafsirkan.

Proses pembentukan persepsi terdiri dari tiga tahapan menurut Devito (2007) dalam Nugroho (2013), yaitu:

1. Stimulation

Tahap dimana individu menerima informasi atau stimuli melalui inderanya. Pada tahap ini terjadi seleksi sehingga ada stimulus yang diabaikan dan tidak diabaikan.

2. Organization

Tahap dimana individu mengelola informasi yang dipilih oleh indera, terjadi proses di otak sebagai pusat kesadaran sehingga individu menyadari apa yang dilihat, atau apa yang didengar, atau apa yang diraba.

3. Interpretation – Evaluation

Merupakan tahap dimana individu menerjemahkan atau menafsirkan informasi yang masuk melalui alat indra manusia. Penafsiran sebuah informasi melibatkan beberapa aspek yaitu pengalaman masa lalu individu, nilai yang dianut tiap individu, harapan individu dan lain sebagainya. Kemudian muncullah

respon sebagai akibat dari persepsi dapat diambil oleh individu dalam berbagai macam bentuk.

Menurut Newcomb dalam jurnal psikologi (2009), ada beberapa sifat yang menyertai proses persepsi, yaitu:

1. Konstansi (menetap)

Dimana individu mempersepsikan seseorang sebagai orang itu sendiri walaupun perilaku yang ditampilkan berbeda-beda.

2. Selektif

Persepsi dipengaruhi oleh keadaan psikologis si perseptor. Dalam arti bahwa banyaknya informasi dalam waktu yang bersamaan dan keterbatasan kemampuan perseptor dalam mengelola dan menyerap informasi tersebut, sehingga hanya informasi tertentu saja yang diterima dan diserap.

3. Proses organisasi yang selektif

Beberapa kumpulan informasi yang sama dapat disusun kedalam pola-pola menurut cara yang berbeda-beda.

Sedangkan Walgito dalam jurnal psikologi (2009) menyatakan bahwa persepsi terjadi dalam tahap-tahap berikut:

1. Tahap pertama

Merupakan tahap yang dikenal dengan nama proses kealaman atau proses fisik, merupakan proses ditangkapnya suatu stimulus oleh indera manusia.

2. Tahap kedua

Merupakan tahap yang dikenal dengan proses fisiologis, merupakan proses diteruskannya stimulus yang diterima oleh reseptor (alat indera) melalui saraf-saraf sensoris.

3. Tahap ketiga

merupakan tahap yang dikenal dengan nama proses psikologik, merupakan proses timbulnya kesadaran individu tentang stimulus yang diterima reseptor.

4. Tahap keempat

merupakan hasil yang diperoleh dari persepsi yaitu berupa tanggapan dan perilaku.

4. Karir

a. Definisi Karir

Karir merupakan perjalanan yang dilalui seseorang selama hidupnya. Menurut Hani Handoko (2010:121) karir merupakan “suatu urutan promosi atau perpindahan (transfer) lateral kejabatan-jabatan yang lebih menuntut tanggung jawab atau ke lokasi-lokasi yang lebih baik, atau menyilang hirarki hubungan kerja selama kehidupan kerja seseorang”.

Menurut Hariandja (2011:219), karir adalah keseluruhan jabatan, pekerjaan, posisi yang dapat diduduki seseorang selama kehidupan kerjanya dalam organisasi atau dalam beberapa organisasi. Sedangkan karir menurut Robert L. Mathis dan John H.

Jackson (2012:342), adalah rangkaian posisi yang berkaitan dengan kerja yang ditempati seseorang sepanjang hidupnya.

Menurut Rivai (2008:426), karir adalah suatu deretan posisi yang diduduki oleh seseorang selama perjalanan usiannya.

b. Siklus Karir

Tahap-tahap utama dari siklus karir menurut Gary Dessler 1997 (dalam Rahmawati 2012), sebagai berikut:

1. Tahap Pertumbuhan

Periode dari lahir sampai usia 14 tahun, dalam periode ini orang akan mengembangkan konsep diri dengan mengidentifikasi diri dan berinteraksi dengan orang lain seperti keluarga, teman dan guru.

2. Tahap Penjelajahan

Periode dari usia 15 sampai 24 tahun dimana seseorang secara serius menjelajahi berbagai alternatif kedudukan, berusaha untuk mencocokkan alternatif-alternatif ini dengan minat dan kemampuannya.

3. Tahap Penetapan

Periode, kira-kira dari usia 24 sampai 44 tahun yang merupakan jantung dari kehidupan bekerja kebanyakan orang.

4. Subtahap Percobaan

Periode dari kira-kira usia 25 sampai 30 tahun pada periode ini orang menentukan apakah bidang pilihan itu cocok dan jika tidak berusaha untuk mengubahnya.

5. Subtahap Pemantapan

Periode, kira-kira usia 30 sampai 40 tahun. Selama periode ini tujuan kedudukan perusahaan ditetapkan dan perencanaan karir yang lebih eksplisit dijalankan untuk menetapkan urutan bagi tujuan awal mereka sehubungan dengan ambisi dan tujuan awal mereka.

6. Tahap Pemeliharaan

Periode dari usia sekitar 45 sampai 65 tahun, selama periode ini orang mengamankan tempat dalam dunia kerja.

7. Tahap Kemerostan

Periode ini banyak orang menghadapi prospek harus menerima berkurang level kekuasaan dan tanggung jawab.

c. Karakteristik yang mempengaruhi pemilihan karir

Menurut Mathis dan Jackson (2012:344), karakteristik individual umum yang mempengaruhi bagaimana seseorang membuat pilihan karir, sebagai berikut:

1. Minat

Orang-orang cenderung mengejar karir yang mereka percaya dengan minatnya. Tetapi sering kali, minat orang berubah dan keputusan karir akhirnya dibuat berdasarkan keterampilan dan

kemampuan khusus, serta jalan karir mana yang realistis bagi mereka.

2. Citra Diri

Karir adalah perluasan dari citra diri seseorang, begitu pula dengan pembentuk karakternya. Orang-orang mengikuti karir dimana mereka dapat melihat dirinya melakukan dan menghindari karir yang tidak sesuai persepsi bakat, motivasi dan niat mereka.

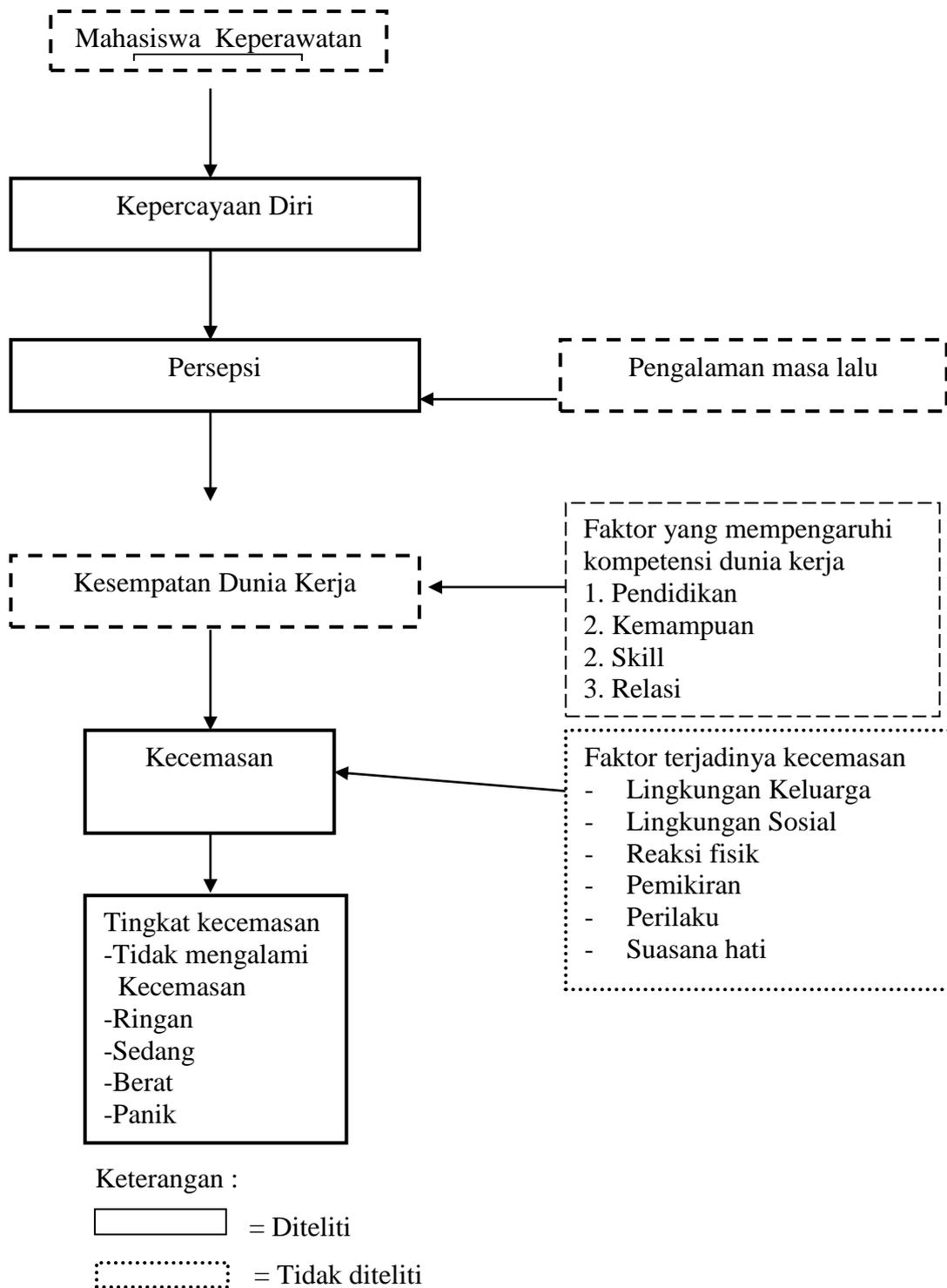
3. Kepribadian

Faktor ini meliputi orientasi pribadi dan kebutuhan pribadi (termasuk kebutuhan akan afiliasi, kekuasaan dan pencapaian) seseorang. Individu memiliki jenis kepribadian tertentu condong kekelompok pekerjaan yang berbeda.

4. Latar Belakang Sosial

Status sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan pekerjaan orang tua seseorang juga merupakan faktor yang termasuk dalam kategori itu.

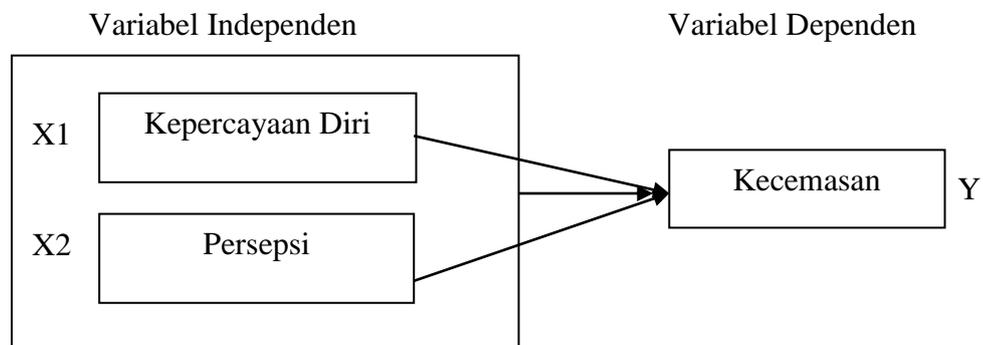
B. Kerangka Teori



Gambar 2.5 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Maimunah (2011), Janiwarty dan Pieter (2013)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.6 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Pada penelitian ini peneliti mengambil hipotesis:

1. H_0 ditolak, berarti ada hubungan antara kepercayaan diri dan persepsi terhadap kecemasan tentang dunia kerja.
2. H_0 diterima atau gagal menolak H_a , berarti tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dan persepsi terhadap kecemasan tentang dunia kerja.