

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial, karena manusia selalu membutuhkan orang lain dalam hidupnya. Manusia bukanlah sebuah pulau yang kosong. Keberadaan orang lain memungkinkan seseorang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Supaya kebutuhan tersebut dapat terpenuhi, maka seseorang harus mampu bersosialisasi atau mengadakan relasi sosial.

Selain sebagai makhluk sosial, manusia juga dipandang sebagai individu yang unik, yang berbeda dengan individu lainnya. Keunikan yang dimaksud adalah bagaimana cara individu memandang dirinya sendiri, atau yang disebut juga sebagai citra diri, demikian pula keunikan cara individu dalam menjalin relasi dengan orang lain yang mempunyai pengaruh juga dalam pembentukan citra dirinya.

Sebagian orang dapat menerima dirinya sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki apa adanya. Keadaan ini menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan tersebut berarti memiliki citra diri yang baik (Matthews, 2000: 16). Dengan citra dirinya yang baik, individu dapat lebih merasa aman dalam menjalani segala segi kehidupannya, ketika dia berhasil maupun ketika mengalami kegagalan. Selain itu, individu tersebut juga menjadi lebih percaya diri saat harus berhadapan dengan situasi sosial, yaitu ketika menghadapi orang lain atau melakukan hubungan sosial.

Sedangkan dengan citra diri yang buruk, seseorang akan tidak mampu menghargai dirinya sendiri dan juga memandang dirinya dengan sudut pandang yang negatif (Matthews, 2000: 21). Seseorang yang memandang dirinya sebagai orang yang jelek, gagal dan tidak berprestasi akan mengalami rasa takut gagal, takut tertolak, takut dihukum bahkan mengasingkan diri (*Harian Umum Sore Sinar Harapan*, 2002, *Gambar Diri*, para 4). Hal tersebut dialami oleh seorang remaja laki-laki yang mengungkapkan permasalahannya pada surat kabar Jawa Pos pada rubrik Problem ABG (2003: 24) sebagai berikut:

Saya ini merasa nggak punya modal yang bisa dibanggakan. Wajah saya tergolong standard, nggak ganteng. Prestasi saya juga kosong. Dari kecil sampai saat ini saya nggak pernah masuk golongan peraih ranking di kelas, saya nggak pernah terpilih jadi pengurus organisasi sekolah atau lainnya, hobi juga nanggung dan nggak ada yang menonjol. Kalau dibuat list saya ini termasuk golongan manusia yang serba biasa-biasa saja, meskipun tidak bisa dikatakan minus.

Selain itu, keadaan citra diri yang buruk dialami pula oleh seorang remaja perempuan yang menggambarkan rasa tidak percaya dirinya pada suatu rubrik curhat di internet:

Aku cewek 17 tahun masih SMU. Aku punya masalah nih, rasanya aku nggak PD-an banget karena aku merasa banyak kekurangan. Apalagi kalau dibandingkan dengan teman-temanku yang cantik-cantik dan pintar-pintar. Aku orangnya gemuk, kurang tinggi alias pendek, dan kulitku enggak terlalu putih. Itu juga yang membuat aku minder dan sampai sekarang belum pernah pacaran. Kayaknya cowok nggak ada yang mau sama aku (*Ceria*, 2001, *Bedah Kasus*, h. 15)

Kondisi seperti yang dialami oleh kedua remaja pada kasus di atas dirasa tidak menguntungkan dalam kehidupan sosial.

Berdasarkan keadaan tersebut, dapat dipahami bahwa pembentukan citra diri diperlukan juga demi perkembangan individu yang bersangkutan termasuk

dalam menjalin relasi sosial, sebab individu tidak akan pernah hidup sendiri dalam masyarakat, melainkan akan terus berjumpa dengan banyak orang, baik yang sudah pernah maupun yang belum pernah dikenalnya.

Kemampuan dalam berelasi sosial ini juga dapat terhambat dengan adanya kecemasan yang besar. Sehingga individu tersebut tidak dapat memenuhi kebutuhannya secara penuh karena hambatan kecemasannya dalam berelasi sosial. Kecemasan adalah suatu pengalaman yang manusiawi, artinya merupakan keadaan yang biasa dialami oleh seorang individu. Keadaan tersebut berupa kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar (Kartini & Gulo, 1987: 24). Kecemasan, disebut juga dengan pengalaman akan ketegangan, dapat mengancam rasa aman seseorang. Jika kecemasan yang dirasakan individu sangat besar, akan menghambat bahkan menurunkan efisiensi seseorang untuk memenuhi kebutuhannya, mengganggu hubungan interpersonal dan menimbulkan kebingungan dalam mengambil keputusan (Hall & Lindzey, 1978: 188). Individu yang merasa sangat cemas akan mengalami kesulitan dalam hidupnya dan menjadi ragu-ragu untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

Hubungan individu dengan sesamanya sudah dimulai sejak kecil dan akan terus berkembang sampai individu tersebut menjadi dewasa, demikian pula halnya dengan pembentukan citra dirinya. Pada masa remaja, seseorang bisa dikatakan sudah memiliki pandangan atau gambaran tentang dirinya sendiri, terutama yang berkaitan dengan kelemahan dan kekurangannya, baik untuk keadaan fisik seperti postur tubuh, model rambut atau pakaian, juga kemampuan dalam hal intelektual dan prestasi. Kesadaran akan keadaan dirinya, khususnya pada kekurangan diri

dapat menjadi penghambat, yang membuat individu tidak bersedia bangkit kembali dari kegagalan dan berusaha kembali untuk memperbaiki citra dirinya. Hal ini bisa menjadi hambatan, tetapi dapat juga menjadi pendorong bagi individu untuk berusaha membangun citra diri yang lebih baik lagi sesuai dengan cara pandang individu tentang dirinya.

Dalam masa remaja, individu juga memiliki kebutuhan untuk diterima dan dihargai dalam jalinan hubungan yang lebih baik dan matang dengan teman-teman sebayanya baik pria maupun wanita (Hurlock, 1999: 206, 212). Remaja berada pada masa yang intensif untuk melakukan refleksi dari lingkungannya. Beragam respon dari teman sebayanya akan diperhatikannya dengan sungguh-sungguh (*Society and Culture Association*, n.d., *Adolescence Self Image*, para. 5). Penerimaan diri remaja sendiri dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya dalam menjalin relasi dengan teman-temannya.

Bagaimanapun juga, hubungan sosial itu penting bagi remaja. Hubungan sosial tersebut dapat berupa bersahabat dengan seorang teman. Dengan bersahabat, seseorang dapat berbagi cerita, saling terbuka dan jujur satu sama lain. Hubungan sosial yang lain adalah bergaul dengan kelompok teman sebaya atau *peer group*. Dalam *peer group* tersebut seseorang dapat saling berdiskusi memecahkan masalah, saling menghormati pendapat orang lain dan bertenggang rasa (Ceria, 2001, *Muda Berkarya*, para 9 & 11). Berikut ini adalah pendapat yang dinyatakan oleh seorang remaja ketika menghadapi suatu masalah:

Masalah bakal cepet selesai kalo kita mau berbagi sama orang lain. Abis kalo mikir sendiri, kita akan keceplung dalam tuntutan buat menyelesaikan masalah itu setuntas mungkin. Nah, kalo abis dapet *advice* dari temen, biasanya mereka bilang, masalah kayak gitu mending dilupain

aja! So, kita bisa sedikit *easy going!* (Ceria, 2001, *Bedah Kasus*, h. 5).

Pentingnya hubungan sosial tersebut ditunjukkan pula pada saran yang diberikan pada seorang remaja, sebut saja Dini, yang memiliki masalah dengan pacarnya, yaitu bahwa lebih baik Dini terlebih dahulu memperluas pergaulannya dengan teman-teman yang lain agar lebih banyak memiliki tanggung rasa dan lebih bisa berkompromi, juga belajar melihat masalah bukan dari kacamata diri sendiri saja tetapi dari sisi orang lain pula. Sehingga dengan demikian Dini menjadi siap menjalin hubungan yang lebih menyenangkan (Ceria, 2001, *Bedah Kasus*, h. 12).

Namun hal berelasi sosial tersebut bergantung pada diri individu sendiri, apakah individu tersebut mampu mengatasi dan menerima keterbatasan dirinya serta tetap berupaya membawa dirinya dalam relasi sosial dengan orang lain, atau karena adanya konsepsi citra dirinya yang negatif, dapat membuatnya merasa cemas/takut yang irasional untuk menjalin suatu relasi yang mantap dan dewasa dengan orang lain.

Uraian di atas menarik untuk diteliti sejauh mana hubungan antara citra diri dengan kecemasan dalam berelasi sosial pada remaja. Sebab dari contoh-contoh kasus tersebut di atas, dapat diketahui bahwa remaja memiliki kebutuhan akan pencarian jati diri sehingga memberi perhatian khusus pada keadaan dirinya baik fisik maupun intelektual serta penerimaan orang lain terhadap dirinya khususnya tanggapan dari teman sebaya.

1.2. Batasan Masalah

Agar masalah yang diteliti mempunyai ruang lingkup yang jelas, maka dilakukan batasan terhadap masalah yang diteliti sebagai berikut:

- 1) Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam berelasi sosial pada remaja, tetapi dalam penelitian hanya ingin diteliti faktor citra diri yang diperkirakan mempunyai hubungan dengan kecemasan dalam berelasi sosial pada remaja usia 16-18 tahun.
- 2) Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara citra diri dengan kecemasan dalam berelasi sosial.
- 3) Yang akan dijadikan subjek adalah siswa SMUK St. Agnes Surabaya yang memiliki kecemasan dengan jenis *state anxiety*, yaitu jenis kecemasan yang tidak terjadi setiap saat sehingga individu dengan *state anxiety* ini tidak mudah merasa cemas.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah, maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara citra diri dengan kecemasan dalam berelasi sosial pada remaja?”

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara citra diri dengan kecemasan dalam berelasi sosial pada remaja.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

- 1) Manfaat teoritis, menjadi masukan bagi pengembangan teori psikologi, khususnya bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan, yaitu bahwa konsepsi individu terhadap citra diri berhubungan dengan kecemasan yang dialami dalam berelasi sosial.
- 2) Manfaat praktis, memberi informasi untuk pendidik bahwa ada hubungan antara citra diri dengan kecemasan dalam berelasi sosial