

BAB V

PENUTUP

BAB V

PENUTUP

5.1. BAHASAN

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara citra diri dengan kecemasan berelasi sosial, yaitu dengan $r_{xy} = -0,494$ dan $p = (0,000) < 0,05$. Hal tersebut berarti makin tinggi citra diri yang dimiliki subjek, makin rendah kecemasannya dalam berelasi sosial dan sebaliknya, makin rendah citra diri yang dimiliki subjek, maka kecemasan dalam berelasi sosialnya makin tinggi. Dengan demikian hasil penelitian mendukung hipotesis yang diajukan. Adanya hubungan antara citra diri dengan kecemasan dalam berelasi sosial dapat dijelaskan sebagai berikut:

Citra diri seseorang terbentuk berdasarkan keyakinan-keyakinan atas dirinya sendiri (Sommer & Falstein, 1995: 4). Citra diri adalah cetakan biru atau suatu pola yang dapat menentukan dengan tepat perilaku kita, orang-orang yang bergaul dengan kita, apa yang kita usahakan dan yang akan kita hindari (Matthews, 2000: 13). Pada remaja, citra dirinya seringkali dikaitkan dengan bentuk tubuh atau penampilan fisik, idola yang dimiliki dan tanggapan teman sebayanya (*Society and Culture Association*, n.d., *Adolescence Self Image*, para. 4 & 5).

Dengan citra diri yang baik, individu akan dapat menerima keadaan dirinya apa adanya, mampu belajar dari pengalaman di masa lampau baik berupa keberhasilan maupun kegagalan, dapat percaya diri dalam berhubungan dengan

orang lain dan juga saat berhadapan dengan situasi sosial. Sebaliknya, dengan citra diri yang buruk, seseorang memandang dirinya dari sudut negatif, sehingga menimbulkan rasa tidak layak, takut akan penerimaan orang lain terhadap dirinya dalam interaksi sosial.

Dalam kaitan dengan pokok-pokok pikiran di atas, Matthews (2000: 16) berpendapat bahwa seseorang dengan citra diri yang baik akan dapat menerima kekurangan yang ada sambil terus berusaha memperbaiki diri. Selain itu orang tersebut dapat memperlakukan dirinya dengan baik dan memberi contoh kepada orang lain. Dengan demikian secara logika dapat diasumsikan bahwa individu yang mempunyai citra diri yang baik tidak mempunyai hambatan dalam melakukan relasi sosial, sehingga dengan demikian berarti tidak mempunyai kecemasan dalam melakukan relasi sosial.

Dalam penelitian ini, sebagian besar citra diri subjek, yaitu sebesar 69,57% termasuk tinggi/baik (tabel 4.9). Hal ini didukung oleh aspek-aspek dari citra diri yang positif, yang keseluruhannya dipenuhi oleh sebagian besar subjek penelitian. Ciri pertama dari citra diri yang positif adalah penghargaan terhadap diri sendiri. Dari hasil penelitian (tabel 4.11), mayoritas subjek (63,77%) dapat menghargai dirinya sendiri dengan baik. Kemampuan untuk dapat menghargai diri sendiri dengan tulus ini berupa penghargaan terhadap keinginan diri sendiri, yang diiringi dengan penghargaan pada keinginan orang lain.

Dari tabel 4.12, subjek juga menunjukkan adanya rasa bangga akan keberhasilan atas sukses yang dicapai sebagai ciri kedua citra diri yang positif, yaitu sebanyak 73,91%. Rasa bangga berarti individu mampu menghargai dirinya

atas prestasi yang dicapai atau apa yang telah dilakukannya dengan hasil yang memuaskan. Selain itu, sebagian besar subjek, 55,07% (tabel 4.13) juga memiliki kemampuan dalam menerima kekurangan yang dimilikinya dan dapat mengusahakan perbaikan diri. Individu juga menyadari bahwa ia mampu melakukan koreksi atas kesalahan atau kegagalan yang dia alami.

Seseorang dengan citra diri yang baik, akan merasa nyaman melakukan hal-hal yang menambah kualitas dan keindahan hidupnya. Dia akan tertarik pada kesempatan-kesempatan yang baik dan berguna seperti kesempatan berlibur atau belajar keterampilan baru dan berusaha untuk memanfaatkannya. Dalam hal ini, sebagian besar subjek tergolong memiliki rasa nyaman yang tinggi (tabel 4.14). Selain itu, dari tabel 4.15 diketahui bahwa mayoritas subjek (65,22%) juga dapat memberi dan menerima pujian. Kemampuan ini mendukung seseorang dalam usaha mencapai kebahagiaannya sendiri, merasa layak mendapat pengalaman yang positif dalam hidupnya.

Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa seseorang dengan citra diri yang baik akan lebih tenang saat menghadapi situasi sosial. Dari hasil penelitian, , sebagian besar kecemasan subjek dalam berelasi sosial yaitu sebesar 66.67%, tergolong rendah (tabel 4.2). Dalam hubungan dengan keluarga (tabel 4.4), umumnya subjek menunjukkan kecemasan yang sedang dan rendah, ini berarti subjek merasa nyaman bersama keluarganya karena hubungan mereka yang baik, adanya saling pengertian serta dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada dalam keluarga. Selain itu, hubungan subjek dengan orang lain dalam lingkungannya, termasuk baik (47,83%) dengan tingkat kecemasan di lingkungan

tersebut rendah (tabel 4.5). Subjek bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya dan juga sekolahnya.

Dari tabel 4.7 dan tabel 4.8, diketahui kecemasan subjek dalam menjalin hubungan dengan teman-temannya secara umum menunjukkan tingkat yang rendah, dalam hal persahabatan dan solidaritas kelompok (55,07%) dan juga hubungan mereka dengan teman-teman yang berbeda jenis kelamin (59,42%). Hal ini berarti subjek dapat berhubungan baik dengan teman-temannya, menyukai dan bersemangat mengikuti kegiatan yang bisa dilakukannya bersama mereka. Secara keseluruhan, keadaan subjek menunjukkan bahwa dirinya bukan pribadi pencemas, karena dari tabel 4.6, diketahui bahwa dari segi kepribadian dalam berelasi sosial, kecemasan subjek termasuk rendah, yaitu sebesar 62,32%, sehingga subjek dapat menjalin dan memelihara hubungan dengan baik tanpa suatu halangan dari dalam dirinya berupa rasa cemas saat menjalin relasi sosial.

Semua penjelasan tersebut menunjukkan bahwa dengan citra diri yang tinggi atau baik, yang ditandai dengan adanya penghargaan terhadap diri sendiri, rasa bangga atas prestasi yang diperoleh, kemampuan menerima kekurangan diri, ketertarikan melakukan hal-hal yang menambah kualitas hidup serta sanggup memberi pujian dan menerima pujian, maka kecemasan yang dapat dirasakan oleh seseorang dalam menjalin relasi sosial dalam keluarga, lingkungan dan teman-teman sebaya menjadi rendah. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa citra diri yang baik mendukung seseorang dalam usahanya menjalin hubungan dengan orang lain, dengan rendahnya kecemasan yang mungkin muncul dalam melakukan usaha menjalin relasi sosial.

Meskipun ada hubungan antara citra diri dengan kecemasan dalam berelasi sosial, tetapi sumbangan efektif variabel citra diri terhadap kecemasan dalam berelasi sosial hanyalah 24,40%. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada 75,6% faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam berelasi sosial, yaitu: *body ideal*, *feeling of insecurity* dan penyesuaian diri pada saat berusaha membentuk suatu hubungan dengan orang lain.

Hasil penelitian ini, yaitu adanya hubungan negatif antara citra diri dengan kecemasan dalam berelasi sosial dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian yaitu siswa SMUK St. Agnes yang memiliki *state anxiety*.

5.2. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas diatas dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Ada hubungan negatif yang signifikan antara citra diri dengan kecemasan dalam berelasi sosial.
- 2) Sebagian besar subjek memiliki citra diri yang tergolong tinggi, yaitu sebanyak 69,57%.
- 3) Sebagian besar subjek mempunyai kecemasan dalam berelasi sosial yang tergolong rendah, yaitu sebesar 66,67%.
- 4) Sumbangan efektif variabel citra diri terhadap kecemasan dalam berelasi sosial adalah sebesar 24,4%.
- 5) Generalisasi penelitian ini pada siswa SMUK St. Agnes yang memiliki *state anxiety* sebagai populasi penelitian.

5.3. SARAN

Dari hasil penelitian tersebut dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1) Bagi Subjek Penelitian

Gambaran diri positif yang sudah dimiliki sebaiknya terus dijaga, sehingga dapat mendukung usaha menjalin hubungan dengan orang lain. Subjek dengan citra diri yang baik sebaiknya turut membantu teman yang masih memiliki rasa cemas dalam berhubungan dengan orang lain untuk menumbuhkan rasa percaya pada dirinya sendiri.

2) Bagi Sekolah

Guru sekolah yang mengenal siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri karena tidak berprestasi, fisik yang dianggapnya tidak menarik atau hal lain yang berkaitan dengan citra diri seseorang, bisa secara pribadi melakukan pendekatan dengan siswa tersebut, memberikan masukan dan dorongan kepadanya supaya dapat lebih percaya diri dalam bersekolah maupun dalam berhubungan dengan orang lain.

3) Bagi Peneliti Lanjutan

Untuk peneliti lanjutan sebaiknya meneliti faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi kecemasan dalam berelasi sosial yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu *body ideal*, *feeling of insecurity* dan implikasi dari kecemasan sosial, yaitu adanya motivasi untuk memberi pengaruh kepada orang lain namun ragu akan kemampuan yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, N. M. (2003, 21 September). Problem ABG. *Jawa Pos*, h. 24
- Azwar, S. (2002). *Reliabilitas dan Validitas*. (Edisi ke-3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A. (1998). *Psychology*. (4th edition). Boston: Allyn & Bacon.
- Ceria. Cerita Remaja Indonesia. (2001). *Muda Berkarya*. Diambil pada tanggal 15 Desember 2003 dari <http://www.bkkbn.go.id/hqweb/ceria/mb1yangmuda.html>
- Ceria. Cerita Remaja Indonesia. (2001). *Bedah Kasus*. Diambil tanggal Desember 2003 dari <http://www.bkkbn.go.id/hqweb/ceria/mbkpage15.html>
- Champion, L & Power, M. (2000). *Adult Psychological Problems. An Introduction*. East Sussex: Psychology Press Ltd.
- Gilmer, B.V.H. (1970). *Psychology*. New York: Harry & Row, Publisers.
- Hadiwibowo, V. (2002). *Gambar Diri*. Diambil pada tanggal 15 Desember 2003 dari <http://www.sinarharapan.co.id/ekonomi/mandiri/2002/101/man01.html>
- Hall, C. & Lindzey, G. (1978). *Theories of Personality* (3rd edition). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Hjelle, L.A. & Ziegler, D.J. (1981). *Personality Theories. Basic Assumption, Research, and Application* (2nd edition). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Hjelle, L.A. & Ziegler, D.J. (1992). *Personality Theories. Basic Assumption, Research, and Application* (3rd edition). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Hoffman, L., Paris, S. & Hall, E. (1994). *Developmental Psychology Today*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatar Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. & Gulo, D. (1987). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.

- Matthews, A. (2000). *Being Happy! Kiat Hidup Tenang dan Bahagia*. Jakarta: P.T. Gramedia Pustaka Utama.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Mengembangkan Keterampilan Sosial pada Remaja*. Diambil pada tanggal 13 Mei 2003 dari <http://www.e-psikologi.com/remaja/060802.htm>.
- Myers, D. G. (1999). *Social Psychology*. (6th edition). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Rathus, S.A. & Nevid, J.S. (1993). *Adjustment and Growth. The Challenges of Life* (2nd edition). New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Society and Culture Association. (n.d.). *Adolescence Self Image. With reference to Kids' Help Line*. Diambil pada tanggal 14 Desember 2003 dari <http://hsc.csu.edu.au/pta/scansw/kids.html>
- Sommer, B. & Falstein, M. (1995). *Psikosibernetika 2000. Revitalisasi Psycho-Cybernetics karya Dr. Maxwell Maltz, Ph.D.* Alih bahasa: Haris Munandar. Jakarta: Mitra Utama.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. (5th edition). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Ehealth information.com. (2002). *Anxiety*. Diambil pada tanggal 29 Desember 2003 dari http://216.68.156.42/regions/ehealth/health_information/00038160.asp
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. & Sears, D. O. (2000). *Social Psychology*. (10th edition). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.