

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa dalam kehidupan seseorang ketika berbagai perubahan keadaan emosi yang tidak menentu terjadi, khususnya pergeseran netral usia dari masa kanak-kanak ke dewasa. Remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 12 dan 23 tahun. Masa remaja dipandang secara budaya dan biologis sebagai tahap terakhir sebelum dewasa.<sup>1</sup> Fase ini, yang juga merupakan tahap pengembangan identitas seseorang, ditandai dengan berbagai kegiatan dan perubahan signifikan.<sup>2</sup>

Remaja memiliki lebih banyak ketegangan selama masa remaja mereka daripada anak-anak atau orang dewasa, itulah sebabnya mengapa umum untuk menyebut saat ini sebagai fase “*storm and stres*”. Untuk mencapai kedewasaan, remaja harus menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang prosesnya panjang, sulit, dan membingungkan.<sup>3</sup>

Kesejahteraan remaja adalah salah satu dari banyak elemen yang mungkin mendukung mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka. Namun, sangat disesalkan bahwa tidak setiap remaja menjalani kehidupan yang sangat makmur. Dikenal sebagai anak-anak punk, adalah salah satu dari beberapa masalah sosial yang dibawa oleh orang miskin. Menurut

---

<sup>1</sup> Monks, F.J. (2002). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press

<sup>2</sup> Salkind, J. (2008). *Exploring Research (6th Edition)*. Pearson Prentice Hall. New Jersey. USA

<sup>3</sup> Sulaeman D. (1995). *Psikologi Remaja Dimensi-Dimensi Perkemangan*. Bandung: Mandar Maju

informasi yang dirilis oleh Dinas Sosial Kota Yogyakarta pada tahun 2016, dinamika keluarga yang sumbang, orang tua yang tidak harmonis, dan anak-anak yang terlalu dibatasi adalah beberapa penyebab kemunculan anak punk. Dibandingkan dengan masa kanak-kanak atau dewasa, remaja memiliki berbagai tugas dan kebutuhan perkembangan. Remaja mengalami kesuksesan dan kepuasan dalam hidup mereka ketika kebutuhan dan tugas mereka tercapai. Namun, kegagalan ini akan mengakibatkan penolakan sosial, penderitaan bagi remaja, dan tantangan dalam mencapai tujuan perkembangan di tahap selanjutnya.<sup>4</sup>

Kecemasan hanyalah salah satu dari banyak masalah yang mungkin timbul ketika masa depan masih menjadi sumber angan-angan dan keyakinan yang tidak benar. Kecemasan adalah keadaan neurotik ketidakberdayaan, ketidakamanan, ketidakdewasaan, dan ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan dunia luar (lingkungan).<sup>5</sup> Kecemasan adalah ketakutan yang memiliki penyebab yang tidak jelas dan objek yang tidak jelas. Hal ini ditandai dengan emosi yang tidak menyenangkan dan persepsi bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada orang yang mengalaminya.

Kecemasan adalah keadaan takut yang disertai dengan aktivitas mental yang meningkat. Rasa takut bisa saja realistik atau tidak realistik.<sup>6</sup> Sebaliknya,

---

<sup>4</sup> Putro, K.Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Ilmu-ilmu Agama*. 17(1), 25-32. Diunduh 28 Mei 2019. [ejournal.uinsuka.ac.id/pusat/aplikasia/article/download](http://ejournal.uinsuka.ac.id/pusat/aplikasia/article/download)

<sup>5</sup> Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.

<sup>6</sup> Calhoun, F & Acocella, J. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (edisi ketiga). Semarang: IKIP Semarang

sudut pandang lain mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan pikiran atau emosi yang bermanifestasi sebagai gejala fisik seperti ketegangan dalam tubuh dan khawatir tentang masa depan.<sup>7</sup>

Khawatir atau perasaan cemas terhadap masa depan biasa dikatakan dengan kecemasan antisipatif. Kecemasan antisipatif merupakan perasaan cemas yang meningkat khususnya tentang keadaan sesuatu di masa depan, dan dapat membuat Anda merasa terjebak dan khawatir hingga kelelahan. Jenis kecemasan ini menyebabkan pemikiran negatif kronis yang meningkatkan stres dan melanggengkan siklus kecemasan ini. Kecemasan antisipatif sering dikaitkan dengan skenario "bagaimana jika" tanpa akhir, pemikiran terburuk, dan memikirkan semua hasil yang mungkin terjadi di masa depan. Biasanya, kecemasan antisipatif merupakan gejala dari gangguan kecemasan yang lebih besar.

Kecemasan tersebut juga dialami oleh beberapa remaja Komunitas Sholawat Punk Blitar. Komunitas Sholawat Punk Blitar merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu kelompok yang aktif menyelenggarakan acara sholawat dengan pendekatan yang lebih modern, mengingat perkembangan budaya saat ini yang semakin terpengaruh oleh budaya barat. Fenomena ini menimbulkan dampak sosial yang signifikan. Di satu sisi, hal ini dapat dinilai sebagai hal yang positif untuk mendekatkan generasi muda pada nilai-nilai spiritual melalui cara-cara yang lebih relevan dengan gaya anak muda saat ini.

---

<sup>7</sup> Durand, V.M dan Barlow, D.H. (2007:36). *Intisari Psikologi Abnormal*. Alih Universitas Medan Area 73 bahasa: Linggawati Haryanto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Generasi muda di Indonesia, khususnya mereka yang berasal dari kelompok marginal seperti anak punk, kerap kali mengalami keterasingan dari masyarakat umum karena gaya hidup, penampilan, dan pola interaksi sosial mereka yang berbeda. Anak-anak punk ini sering terlihat berkumpul di tempat-tempat umum seperti lampu merah, halte bus, atau di bawah jembatan. Mereka kerap dipandang negatif oleh masyarakat, dan tak jarang mendapatkan stigma sebagai kelompok yang jauh dari nilai-nilai agama. Namun, di balik penampilan dan perilaku mereka yang mungkin terlihat "melawan arus", terdapat nilai dan makna tersendiri yang dipegang oleh kelompok ini. Banyak di antara mereka yang hanya mencari kebebasan dan solidaritas dalam komunitas yang dapat menerima mereka apa adanya.

Di tengah tantangan tersebut, muncul berbagai inisiatif dakwah yang berusaha merangkul kelompok-kelompok marginal seperti anak punk untuk kembali kepada ajaran agama, namun dengan pendekatan yang berbeda. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah melalui Komunitas Sholawat Punk Blitar, yang didirikan oleh Mambaul Mustofa atau biasa disebut Gud Tymbro. Dengan metode dakwah yang unik dan inovatif, Gud Tymbro berusaha mendekati dan mengajak teman-teman dari kelompok marginal seperti anak punk, anak jalanan, dan preman tanpa memberikan stigma atau penghakiman. Komunitas ini menggunakan seni, budaya, dan ritual keagamaan seperti sholawat dan ceramah sebagai media dakwah, sehingga dakwah bisa lebih diterima oleh mereka yang mungkin terasing dari pendekatan dakwah konvensional.

Komunitas Sholawat Punk Blitar secara konsisten mengajak untuk merasakan pengalaman religius yang tidak hanya berbentuk ceramah agama, tetapi juga dengan elemen budaya yang mereka kenal. Gud Tymbro dengan pendekatan nyentriknya berhasil menggabungkan budaya punk dan metal ke dalam dakwahnya untuk merangkul mereka yang seringkali terpinggirkan oleh norma masyarakat umum. Pendekatan ini menjadikan Gud Tymbro dan Komunitas Sholawat Punk Blitar tidak hanya berhasil menyampaikan dakwah kepada kelompok-kelompok marginal, tetapi juga memperluas pemahaman tentang dakwah yang lebih inklusif.

Dari pengamatan yang dilakukan secara langsung tanpa sengaja oleh peneliti pada tahun 2020 saat mengikuti kegiatan sholawat punk di Kota Blitar, peneliti mendapatkan beberapa penguatan data tentang munculnya kecemasan terhadap masa depan remaja pada komunitas tersebut. Kecemasan yang dilihat oleh peneliti adalah bentuk perilaku yang dimunculkan seperti kecemasan saat melibatkan pembicaraan mengenai masa depan. Setelah melakukan observasi awal serta wawancara kepada salah satu anggota Komunitas Sholawat Punk Blitar dapat disimpulkan bahwa tak sedikit dari mereka memiliki kecemasan terhadap masa depannya atau biasa disebut dengan kecemasan antisipatif. Tak jarang dari mereka merasa bahwa harga dirinya rendah karena latar belakang yang mereka alami. Masa kelam yang telah mereka alami membuat mereka merasa minder dan kurang percaya diri dalam mengambil resiko terkait pilihan dimasa depannya. Mereka lebih suka bergaul dengan kawan dengan latarbelakang yang sama dan cenderung minder apabila berkumpul dengan

orang-orang yang dianggap “lurus”. Oleh karenanya beberapa dari mereka telah merasa sadar dengan kebiasaan yang mereka lakukan menjadikan mereka ikut andil dalam kegiatan rohani yang mana kegiatan tersebut merujuk pada kegiatan positif yaitu sholawatan. Dari kegiatan positif tersebut lahirlah sebuah komunitas yang akhirnya diberi nama “Komunitas Sholawat Punk Blitar”.

Meskipun anggota komunitas tersebut mayoritas adalah anak punk, namun komunitas tersebut tak hanya beranggotakan anak punk saja melainkan ada beberapa dari anak jalanan, anak rumahan/netral, dan juga alumni pondok. Mereka sama-sama bergabung untuk mengubah kebiasaan anak punk yang notabene dicap jelek oleh masyarakat atau kegiatan yang kurang bernilai positif menjadi kegiatan yang lebih baik dan berdampak positif bagi dirinya sendiri maupun yang lain. Selain itu, dengan diadakannya kegiatan sholawatan tersebut maka mereka berharap dapat mengubah statement masyarakat bahwa tidak semua punk melakukan kebiasaan yang negatif dan dapat memperbaiki diri.

Semua orang bereaksi dan merasa cemas dengan cara yang berbeda. Rasa harga dirinya adalah salah satu faktor yang mempengaruhinya. Tergantung pada bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri, setiap orang memiliki tingkat harga diri yang berbeda. Cara lain untuk mendefinisikan harga diri adalah penilaian seseorang terhadap diri mereka sendiri dalam menanggapi apa yang orang lain pikirkan tentang mereka dalam situasi sosial.

Satu hal yang dapat mempengaruhi kecemasan di masa depan adalah rasa harga diri seseorang. Menurut Branden, harga diri seseorang didasarkan pada evaluasi diri positif dan negatif. Penilaian ini mengungkapkan bagaimana

orang memandang diri mereka sendiri dan apakah mereka menerima penghargaan atas pencapaian mereka atau tidak. Apresiasi mereka terhadap keberadaan dan signifikansi mereka mengungkapkan penilaian ini.

Evaluasi atau penilaian seseorang terhadap diri mereka sendiri, yang bisa positif atau negatif, menentukan tingkat harga diri mereka. Karena harga diri mereka yang berbeda-beda, banyak remaja berjuang untuk memilih jalan hidup mereka dan membuat keputusan berdasarkan persepsi diri mereka.

Harga diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan mereka sendiri untuk mengatasi hambatan dalam hidup dan kelayakan mereka untuk bahagia. Rasa kompetensi dan nilai pribadi seseorang adalah dua komponen utama yang membentuk harga diri mereka, dan ini dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat harga diri mereka.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka semakin memperkuat ketertarikan peneliti untuk membahas lebih lanjut mengenai hubungan antara harga diri dan kecemasan pada remaja. Terlebih lagi dari masalah faktual yang terjadi di lapangan diketahui bahwa banyak remaja yang merasa minder dan sering merasa khawatir. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk membuat sebuah penelitian yang berjudul: “Hubungan Antara Harga Diri (*Self Esteem*) Dengan Kecemasan Terhadap Masa Depan (*Anticipatory Anxiety*) Pada Remaja Komunitas Sholawat Punk Blitar”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian mengenai permasalahan yang terdapat pada latar belakang diatas maka ditarik beberapa rumusan masalah yang akan dibahas, adapun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat harga diri pada remaja komunitas sholawat punk Blitar?
2. Seberapa tinggi tingkat kecemasan terhadap masa depan pada remaja komunitas sholawat punk Blitar?
3. Adakah hubungan antara harga diri dengan kecemasan terhadap masa depan pada remaja komunitas sholawat punk Blitar?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat harga diri pada remaja komunitas sholawat punk Blitar.
2. Mengetahui tingkat kecemasan terhadap masa depan pada remaja komunitas sholawat punk Blitar.
3. Mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan terhadap masa depan pada remaja komunitas sholawat punk Blitar.

## D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai:

### 1. Manfaat Teoritis

Temuan dalam penelitian ini diharapkan akan membantu sebagai data empiris untuk melengkapi pengetahuan yang ada, terutama dalam penelitian

psikologis yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kecemasan yang berfokus pada masa depan dan pemikiran optimis.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa, mereka dapat mengambil manfaat dari penelitian ini mengenai hubungan antara pemikiran optimis dan kecemasan agar lebih siap menghadapi masa depan. Hal ini dapat mendorong siswa untuk lebih fokus pada mengeksplorasi potensi mereka daripada memikirkan kekurangan mereka.
- b. Masyarakat dapat memperoleh manfaat dari penelitian ini dengan belajar lebih banyak tentang hubungan antara kecemasan dan pemikiran optimis mengenai masa depan. Ini akan membantu orang menyadari bahwa tidak ada yang perlu ditakutkan tentang masa depan atau sebaliknya, itu adalah sesuatu yang setiap orang harus siap dengan semua keterampilan mereka.
- c. Dengan bantuan penelitian ini, remaja dan siswa dapat lebih mempersiapkan keterampilan atau kemampuan mereka.

## **E. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu merupakan tinjauan studi sebelumnya yang terhubung dengan pekerjaan peneliti saat ini. Tinjauan tersebut dilakukan untuk menentukan apakah penelitian telah dilakukan atau belum. Hal tersebut untuk mengetahui perbedaan antara penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti dapat menemukan sejumlah penelitian yang berkaitan dengan hubungan antara kecemasan masa depan dan harga diri.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ira Dwiyati Harahap dan Dessy Pranungsari, yang berjudul “Hubungan Konsep Diri dan *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan” pada tahun 2020.<sup>8</sup>

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan hubungan terbalik yang sangat signifikan antara konsep diri dan hasil bagi kesulitan, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan yang berkaitan dengan masa depan. Temuan analisis selanjutnya menunjukkan hubungan terbalik yang sangat signifikan antara kecemasan tentang masa depan dan konsep diri. Yang kurang cemas adalah tentang apa yang ada di depan untuk remaja jalanan, semakin tinggi konsep diri seseorang. Dalam nada yang sama, kecemasan remaja jalanan tentang menghadapi masa depan meningkat dengan rasa diri yang lebih rendah. Kecemasan yang dihadapi remaja jalanan mengenai masa depan mereka secara signifikan berkorelasi negatif dengan hasil bagi kesulitan mereka. Tingkat kecemasan tentang masa depan berkurang ketika kesulitan meningkat. Sebaliknya, kecemasan di masa depan meningkat dengan menurunnya kesulitan. Disarankan bahwa peneliti masa depan melihat dan mengembangkan variabel tambahan untuk meningkatkan temuan penelitian tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan terkait dengan menghadapi masa depan tetapi tidak diungkapkan dalam penelitian ini.

---

<sup>8</sup> Ira Dwiyati Harahap, Dessy Pranungsari,2020.“Hubungan Konsep Diri dan *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan”.

2. Hubungan Antara Aktualisasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Psikologi 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang : skripsi karya Muhammad Ghiffari Lukman pada tahun 2021 di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.<sup>9</sup>

Peneliti mengatakan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat aktualisasi diri dan tingkat kecemasan prospektif di kalangan mahasiswa psikologi angkatan 2018. Menurut penelitian ini, siswa masih dapat memenuhi nilai-b, mencapai potensi mereka, dan mencapai aspek aktualisasi diri seperti penerimaan diri yang positif, kebebasan individu dalam melakukan sesuatu, dan kepercayaan diri harga diri, meskipun kebutuhan mereka untuk aktualisasi tidak terlalu tinggi. Beberapa mahasiswa masih mengalami gejala kecemasan pada tingkat kecemasan selanjutnya, termasuk kesulitan tidur, frustrasi, kehilangan motivasi, lekas marah, dan akhirnya menunda tugas akhir.

3. Penelitian oleh Vania Utami, Lukmanul Hakim, dan Junaidin, dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal” pada tahun 2019.<sup>10</sup>

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan hubungan antara

---

<sup>9</sup> Muhammad Ghiffari Lukman,Skripsi,2021.”Hubungan Antara Aktualisasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Psikologi 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”

<sup>10</sup> Vania Utami, Lukmanul Hakim, Junaidin,2019. “Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal”

kecemasan wanita dewasa awal tentang memilih pasangan hidup dan rasa harga diri mereka. Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif. Purposive sampling dan rumus Slovin adalah dua teknik pengambilan sampel penelitian. 55 wanita lajang dewasa awal digunakan untuk membuat sampel penelitian. Instrumen penelitian, seperti skala kecemasan dan harga diri, digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Validitas konstrak dapat digunakan untuk mengevaluasi reliabilitas instrumen penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan (korelasi) positif dan signifikan antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,663 dengan nilai p hitung = 0,000/p<0,05 yang berarti kecemasan memilih pasangan hidup meningkat dengan harga diri dan sebaliknya. Kecemasan tentang memilih pasangan hidup berkang dengan menurunnya harga diri. Penelitian umumnya menunjukkan bahwa kecemasan tentang memilih pasangan hidup berada dalam kategori tinggi dan harga diri dalam kategori tinggi.

4. Penelitian oleh Regina Aldiyus dan Free Dirga Dwatra pada tahun 2021 yang berjudul “Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial Penyalahgunaan Narkoba pada Masa Rehabilitasi di BNNP Sumatera Barat”.<sup>11</sup>

Temuan penelitian ini menunjukkan bagaimana narkoba dipandang negatif oleh masyarakat, yang membuatnya perlu bagi pengguna untuk

---

<sup>11</sup> Regina Aldiyus, Free Dirga Dwatra,2021.“Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial Penyalahgunaan Narkoba pada Masa Rehabilitasi di BNNP Sumatera Barat”.

menemukan identitas mereka dan merasa dihargai di lingkungan mereka. Selain itu, pengguna narkoba sering khawatir dan merasa cemas ketika berinteraksi dengan orang lain dalam pengaturan sosial mereka. Penelitian ini berusaha untuk memastikan hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri penyalahgunaan narkoba selama rehabilitasi mereka di BNNP Sumatera Barat. Dengan menggunakan teknik random sampling, digunakan pendekatan kuantitatif untuk melakukan penelitian ini di BNN Provinsi Sumatera Barat, dengan jumlah responden mencapai 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang negatif antara self esteem dan kecemasan sosial dengan nilai koefisien  $r = -.482$  dengan signifikansi ( $p = 0,007 < 0,05$ ). Jadi semakin tinggi harga diri maka semakin rendah pula kecemasan sosial pada penyalahguna narkoba pada masa rehabilitasi.

5. Penelitian dari Noer Lailatul Ma'rifah dan Meita Santi Budiani pada tahun 2012 yang berjudul “Hubungan Antara Attachment Style Dan Self-Esteem Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja”.<sup>12</sup>

Studi ini melihat hubungan antara kecemasan sosial, harga diri, dan gaya keterikatan. Penelitian ini menggunakan metode korelasi secara kuantitatif. Skala yang mengukur kecemasan sosial, harga diri, dan gaya keterikatan digunakan oleh para peneliti sebagai alat pengumpulan data. Siswa kelas X SMA Negeri 1 Dagangan Madiun dijadikan sebagai subjek pengambilan data. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling untuk

---

<sup>12</sup> Noer Lailatul Ma'rifah, Meita Santi Budiani,2012.“Hubungan Antara Attachment Style Dan Self-Esteem Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja”

memilih 58 siswa, kemudian mengukur gaya keterikatan, harga diri, dan kecemasan sosial mereka. Untuk menyelidiki hubungan antara harga diri dan kecemasan sosial, gaya keterikatan dan kecemasan sosial, dan harga diri dan kecemasan sosial, analisis jalur dilakukan. Temuan ini menunjukkan hubungan terbalik yang kuat antara kecemasan sosial, harga diri, dan gaya keterikatan. Sementara harga diri hanya memiliki hubungan langsung dengan kecemasan sosial, gaya keterikatan dapat memiliki dampak tidak langsung juga.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu batasan yang digunakan supaya suatu variabel dapat diukur dan memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data supaya tidak terjadi perbedaan interpretasi antara peneliti dengan pembaca.<sup>13</sup> Definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

### 1. Harga Diri

Kualitas dan sifat positif yang tercermin dalam konsep diri individu disebut sebagai harga diri. Citra diri fisik seseorang, persepsi tentang kemampuan dan pencapaian mereka sendiri, nilai-nilai yang dirasakan dan pencapaian hidup yang mereka identifikasi, dan bagaimana orang lain melihat dan bereaksi terhadapnya semuanya tercermin di dalamnya. Harga diri seseorang meningkat dengan pandangan kumulatif dari sifat-sifat dan kualitas ini menjadi lebih positif. Sementara harga diri yang rendah dan perasaan tidak berharga adalah indikator umum depresi, tingkat harga diri yang cukup tinggi

---

<sup>13</sup> Ulfa, Rafika, "Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan", *Jurnal Pendidikan dan Keislaman Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Batu Bara*, t.t.

dianggap sebagai komponen penting dari kesehatan mental.

## **2. Kecemasan terhadap Masa Depan**

Kecemasan antisipatif merupakan kekhawatiran atau ketakutan tentang peristiwa atau situasi yang akan datang karena kemungkinan mendapat hasil negatif, seperti bahaya, kemalangan, atau penilaian buruk oleh orang lain. Kekhawatiran atau ketakutan sering disertai dengan gejala ketegangan somatik. Kecemasan antisipatif adalah ciri umum dari gangguan panik, di mana kekhawatirannya adalah kemungkinan mengalami serangan panik di masa depan.

Kecemasan tentang masa depan, juga dikenal sebagai kecemasan antisipatif, adalah suatu kondisi di mana memikirkan peristiwa atau keadaan yang akan datang menyebabkan kecemasan meningkat. Kecemasan yang diantisipasi mungkin bermanifestasi sebagai apa pun mulai dari gentar ringan hingga teror ekstrem.

Kecemasan antisipatif adalah kekhawatiran tentang masa depan, ketakutan bahwa hal-hal buruk akan terjadi atau mungkin tidak dapat berhasil mencapai apa yang ingin dilakukan. Itu adalah kecemasan yang dapat dirasakan ketika seseorang mengantisipasi keputusan, tindakan, atau situasi yang sulit.