

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Sederhananya, harga diri adalah persepsi seseorang tentang nilai mereka sendiri sehubungan dengan kesehatan psikologis, hubungan interpersonal yang positif, dan prestasi. Harga diri berkembang sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungan mereka; jika interaksi itu menghasilkan sesuatu yang baik, maka harga diri akan tumbuh; Jika interaksi tersebut menghasilkan sesuatu yang tidak menyenangkan, maka harga diri akan menurun.

Harga diri adalah penilaian yang dibuat orang tentang diri mereka sendiri dan kebiasaan mereka memandang diri mereka sendiri; Ini termasuk penerimaan dan penolakan serta ukuran seberapa percaya diri seseorang dalam keterampilan, signifikansi, prestasi, dan nilai mereka. Singkatnya, harga diri adalah "penilaian pribadi" seseorang tentang nilai atau signifikansi mereka sendiri seperti yang ditunjukkan dalam sikap mereka terhadap diri mereka sendiri.¹⁴

Dalam psikologi, seluruh rasa subjektif seseorang tentang makna diri atau nilai pribadi disebut sebagai harga diri mereka. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mendefinisikan harga diri adalah tingkat kesukaan dan nilai seseorang untuk diri sendiri, terlepas dari keadaan yang dihadapinya. Banyak elemen, termasuk identitas diri, kompetensi, ketidakpastian, dan kepercayaan diri, mempengaruhi tingkat harga diri seseorang.

¹⁴ Stanley Coopersmith, *The Antecedent Of Self Esteem* ,(San Fransisco : W.H Freeman and Company, 1967),75.

Banyak kejadian merugikan, seperti peningkatan kehamilan remaja, kecanduan narkoba, kekerasan, depresi, kecemasan sosial, dan bunuh diri, telah dikaitkan dengan rendahnya harga diri. Tingkat harga diri tampaknya dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin, ras, status ekonomi, orientasi seksual, dan status imigrasi, antara lain. Selain itu, tak perlu dikatakan bahwa harga diri yang rendah akan mencegah siswa untuk berhasil. Harga diri yang lebih tinggi dapat membantu siswa belajar lebih efektif, dan harga diri yang lebih rendah akan mencegah siswa mencapai tujuan mereka.

Dalam hal yang sama, harga diri adalah keyakinan bahwa, terlepas dari pengalaman masa lalu, masa sekarang, dan masa depan, kita layak, berharga, mampu, dan berguna. Dasar dari harga diri adalah perasaan yang berkembang bahwa saya bisa dan saya berharga.

Harga diri adalah kebutuhan yang harus dipenuhi setiap orang. Menurut Maslow, ada dua komponen untuk kebutuhan harga diri ini: (1) Rasa hormat atau pengakuan dari diri sendiri, yang mencakup kebutuhan untuk mendapatkan kompetensi, keyakinan diri, kekuatan pribadi, kecukupan, kemandirian, dan kebebasan. Orang ingin merasa layak dihormati dan mampu menaklukkan rintangan apa pun dalam hidup. (2) Penghargaan yang diberikan oleh orang lain, termasuk prestasi. Dalam hal ini, orang tersebut layak mendapat pengakuan atas usahanya.¹⁵

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa harga diri didefinisikan sebagai berikut: (1) evaluasi keseluruhan individu terhadap dirinya sendiri,

¹⁵ A. H. Maslow, *A Theory of Human Motivation*, Psychological Review, 1943.

termasuk evaluasi positif dan negatif, yang pada akhirnya menghasilkan emosi harga diri atau kegunaan dalam hidup. (2) kapasitas untuk memahami apa yang dapat dicapai dan apa yang telah dicapai; (3) kemampuan untuk menetapkan tujuan pribadi dan tujuan hidup; dan (4) kapasitas untuk memiliki keyakinan pada keterampilan sendiri dan menahan perasaan iri terhadap keberhasilan orang lain.

1. Aspek dan Sumber Harga Diri

Harga diri memiliki empat komponen, yaitu sebagai berikut:

- 1) ***Power (kekuatan)***. kapasitas untuk mengelola dan melakukan kontrol atas perilaku sendiri dan orang lain. Ini didefinisikan oleh orang lain yang menghormati dan menerima pemikirannya serta hak-hak individu.
- 2) ***Significance (keberartian)***. Penerimaan dan popularitas seseorang ditunjukkan oleh perhatian, perhatian, dan kasih sayang yang mereka terima dari orang lain. Perilaku ini juga menunjukkan kepada orang lain betapa mereka menghargai dan peduli tentang mereka. Dia disukai oleh orang-orang yang disukai dan memancarkan keramahan dan daya tarik.
- 3) ***Virtue (kebajikan)***. Ketaatan adalah tindakan mengikuti seperangkat ajaran moral, etika, dan agama. Ini didefinisikan dengan menahan diri dari tindakan yang dilarang dan terlibat dalam kegiatan yang disetujui oleh moralitas, etika, dan agama.
- 4) ***Competence (kemampuan)***. Prestasi dalam memenuhi persyaratan keberhasilan ditunjukkan oleh kemampuan setiap orang untuk melakukan berbagai tugas atau pekerjaan secara kompeten pada usia

yang berbeda dan pada tingkat yang berbeda.¹⁶

Selain itu, terdapat dua sumber utama yang mempengaruhi harga diri individu, yaitu:

1) Penghargaan diri sendiri

Harga diri adalah keyakinan bahwa orang kuat, berharga, dan aman dalam situasi mereka saat ini. Orang yang tidak memiliki harga diri mengalami perasaan rendah diri, putus asa, dan tidak berdaya dalam menghadapi kehidupan. Memiliki pemahaman yang kuat tentang diri sendiri dan kemampuan untuk mengevaluasi kekuatan dan kekurangan diri sendiri secara obyektif dapat membantu seseorang mengembangkan perasaan harga diri.

2) Pengakuan dari orang lain

Kebermaknaan ini terkait dengan ekspresi penerimaan, kepedulian, dan kasih sayang lingkungan. Orang dapat merangkul diri mereka sendiri ketika mereka hidup di lingkungan yang melihat mereka sebagai signifikan, berharga, dan menerima siapa mereka. Ini pada akhirnya membantu orang untuk memiliki harga diri yang tinggi atau baik. Sebaliknya, orang tersebut akan mengalami penolakan dan mengisolasi diri jika mereka hidup dalam lingkungan yang menolak mereka dan berpikir mereka tidak berharga.¹⁷

¹⁶ Coopersmith, Stanley. 1967. *The Antecedent of Self Esteem*. San Fransisco: W.H Freeman and Company.

¹⁷ Boeree, G. C. 2006. *Personality Theories*. Jogjakarta: Prisma Sophie.

2. Komponen Harga Diri

Dua elemen pembentuk harga diri adalah sebagai berikut:

- 1) **(*Self respect*) menghargai diri sendiri.** Kekuatan, penguasaan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan kebebasan adalah prasyarat untuk memiliki harga diri. Untuk memenuhi masalah dan tugas hidup, seseorang perlu mengenali dirinya sendiri, bahwa ia berharga.
- 2) **(*Respect from others*) menerima rasa hormat dari orang lain.** Permintaan untuk rasa hormat, ketenaran, dominasi, signifikansi, kehormatan, dan pengakuan dari orang lain adalah prasyarat untuk menerima rasa hormat dari orang lain. Kebutuhan yang tidak terpenuhi untuk harga diri menghasilkan situasi kencan yang canggung, tidak aktif, kelemahan, ketergantungan pada orang lain, rasa malu, ketidakmampuan untuk menangani tanggung jawab hidup, dan harga diri yang rendah. Harga diri orang lain perlu diperoleh berdasarkan harga diri sendiri. Harga diri harus berasal dari kemampuan sendiri, bukan dari citra luar yang tidak terkendali yang bergantung pada orang lain untuk mendapatkan dukungan.

Dengan beberapa pengecualian yang menyimpang, setiap anggota masyarakat kita membutuhkan dan menginginkan evaluasi diri yang konstan, tak tergoyahkan, sering kali berpikiran tinggi untuk harga diri mereka sendiri serta harga diri orang lain. Akibatnya, persyaratan ini dapat dibagi menjadi dua kategori anak perusahaan. Ini adalah pertama dan

terutama kebutuhan akan kekuasaan, prestasi, kecukupan, penguasaan dan kompetensi, keyakinan diri dalam menghadapi dunia luar, dan kebebasan dan kemandirian. Kedua, apa pun yang kita sebut sebagai keinginan untuk status, persahabatan, bangsawan, dominasi, pengakuan, perhatian, kepentingan, martabat, atau penghargaan — yang semuanya dicirikan sebagai perasaan hormat atau keagungan dari orang lain — serta reputasi atau prestige.¹⁸

B. Kecemasan

Kecemasan berasal dari istilah Latin “*anxius*” dan kata Jerman “*anst*” yaitu suatu kata yang digunakan untuk efek negatif dan stimulasi fisiologis, kecemasan yang dihasilkan diantaranya ketakutan, ketidakpercayaan terhadap lingkungan, dan khawatir tentang sesuatu yang tidak pasti terjadi.

Kecemasan adalah perasaan yang ditandai dengan ketegangan fisik dan kecemasan, di mana seseorang mengharapkan baha, bencana, atau nasib buruk segera terjadi. Ketika tubuh merasakan ancaman, ia sering memobilisasi, mengencangkan otot, mempercepat pernapasan, dan mempercepat detak jantung. Terlepas dari kenyataan bahwa frasa kadang-kadang digunakan secara bergantian, kecemasan dan ketakutan berbeda satu sama lain baik secara filosofis maupun biologis. Sementara rasa takut adalah reaksi yang sesuai, berumur pendek, berorientasi saat ini terhadap ancaman yang didefinisikan dengan jelas dan ditargetkan, kecemasan dianggap sebagai respons jangka

¹⁸ Elis Anggeria, dkk.2023. Konsep Kebutuhan Dasar Manusia. Deepublish Digital. Sleman,DIY. Hal.7
(https://www.google.co.id/books/edition/Konsep_Kebutuhan_Dasar_Manusia/fDbOEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&pg=PR4&printsec=frontcover)

panjang yang berorientasi masa depan yang berfokus secara luas pada ancaman terdistribusi.¹⁹

Kecemasan adalah penyakit mental yang luas dan berfokus pada masa depan yang bermanifestasi sebagai tingkat ketegangan, kekhawatiran, dan ketidaknyamanan yang tinggi tak terkendali terkait dengan potensi hasil negatif. Persepsi masa depan berkisar dari harapan hingga ancaman. Remaja jalanan dapat mengalami rasa cemas ketika menyelesaikan tanggung jawab perkembangan mereka ketika mereka melihat ancaman sebagai sesuatu yang perlu dihindari. Hal ini dapat mengakibatkan kekhawatiran, ketakutan, dan tekanan yang pada akhirnya menyebabkan kecemasan, ketidakpastian, dan angan-angan tentang masa depan.²⁰

Remaja mampu mengevaluasi banyak aspek kehidupan mereka, termasuk kinerja akademik, kemampuan atletik, penampilan fisik, dan bidang lainnya. Ini mungkin berdampak pada prospek masa depannya. Seseorang yang memiliki konsep diri positif mampu mengenali potensinya sendiri dan bekerja untuk mewujudkannya untuk mencapai tujuannya.²¹ Karena kecemasan adalah keadaan emosional kekhawatiran dan ketakutan orang-orang di masa depan, hal itu terkait dengan masa depan.

1. Kecemasan Antisipatif

Kecemasan antisipatif (*anticipatory anxiety*) merupakan kekhawatiran atau ketakutan tentang peristiwa atau situasi yang akan datang karena

¹⁹ American Psychological Association (APA)

²⁰ Halgin, P. R. (2010). Psikologi Abnormal: *Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*, Buku 2. Jakarta: Salemba empat

²¹ Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi 6. Jakarta: Erlangga

kemungkinan hasil negatif, seperti bahaya, kemalangan, atau penilaian buruk oleh orang lain. Kekhawatiran atau ketakutan sering disertai dengan gejala ketegangan somatik. Kecemasan antisipatif adalah fitur umum dari gangguan panik, di mana kekhawatirannya adalah kemungkinan mengalami serangan panik di masa depan.²²

Kecemasan antisipatif merupakan gejala umum dari gangguan panik. Serangan panik melibatkan banyak sensasi tidak nyaman, termasuk nyeri dada, kesulitan bernapas, dan perasaan teror yang ekstrem. Kecemasan terjadi karena mengalami lebih banyak serangan panik dan bisa menjadi luar biasa. Kekhawatiran dan kehilangan kendali di depan orang lain bisa membuat individu merasa ingin menghindari tempat umum. Ketakutan karena serangan panik saat menyetir dapat menghalangi individu untuk mengemudi, serta dapat memengaruhi kemampuannya untuk berkeliling.

Kecemasan antisipatif menggambarkan ketakutan dan kekhawatiran seputar hal-hal buruk yang bisa terjadi. Hal itu bisa terjadi dalam berbagai konteks yang berbeda, tetapi biasanya berfokus pada hal-hal yang tidak dapat diprediksi atau kendalikan.

Kecemasan antisipatif dapat berkisar dari kegugupan yang berlalu hingga rasa takut yang melemahkan. Akibat dari kecemasan antisipatif adalah sebagai berikut :

- a) Kesulitan berkonsentrasi
- b) Kesulitan mengelola emosi dan suasana hati

²² American Psychological Association (APA)

- c) Mati rasa emosional
- d) Kehilangan minat pada hobi
- e) Gelisah
- f) Ketegangan otot dan nyeri
- g) Mual dan kehilangan nafsu makan
- h) Masalah tidur

Dengan kecemasan antisipatif, individu mungkin menghabiskan banyak waktu untuk membayangkan skenario terburuk. Berfokus berlebihan pada hasil yang tidak diinginkan juga dapat meningkatkan rasa frustrasi dan keputusasaan seseorang.

2. Aspek - Aspek Kecemasan Antisipatif

Aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

- a) **fisiologis**, yang merupakan reaksi fisiologis yang bermanifestasi sebagai peningkatan denyut jantung, pencernaan tidak teratur, keringat yang banyak, ujung jari dingin, sering buang air kecil, malam gelisah, kepala ringan, kehilangan nafsu makan, dan dispnea;
- b) **psikologis**, yang terbagi menjadi 2 bentuk yaitu:
 - 1. Komponen kognitif dari komponen ini termasuk ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.
 - 2. Aspek afektif, seperti ketakutan dan keyakinan bahwa ia akan terkena bahaya, antara lain, dalam aspek ini.²³
 - 3. Aspek-aspek lain meliputi:
 - a) somatik, atau respons tubuh terhadap bahaya;

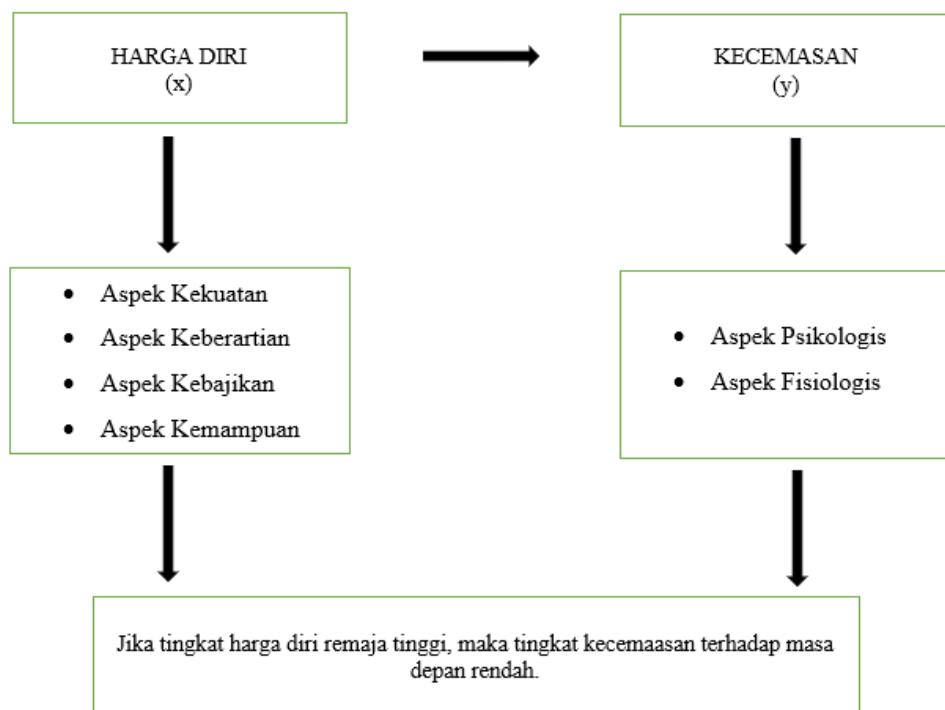
²³ Daradjat, Z. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.

- b) kognitif, atau reaksi pikiran terhadap kecemasan;
- c) emosi, atau sentimen manusia yang membuat seseorang khawatir sepanjang waktu atau mengantisipasi bahaya yang akan datang;
- d) perilaku, yaitu bagaimana orang menanggapi ancaman dengan menyerang atau menghindarinya.²⁴

C. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis merupakan suatu gambaran mengenai keterikatan antar variabel penelitian yang di dalamnya terdapat hubungan sebab akibat. Dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa:

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis



²⁴ Rosenhan, D. L & Seligman, E. P. 1989. *Abnormal Psychology*, 2th edition. New york: WW. Norton & Company Inc.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dengan demikian dapat diartikan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara yang dikemukakan oleh peneliti sebelum melaksanakan penelitian. Pengujian hipotesis mengacu pada dua jenis hipotesis penelitian, yakni hipotesis alternatif (Ha) dan hipotesis nol (H0).

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha: adanya hubungan antara hubungan antara harga diri (*self esteem*) dengan kecemasan terhadap masa depan (*anticipatory anxiety*) pada remaja komunitas sholawat punk di kota/kab. Blitar.

H0: tidak adanya hubungan antara harga diri (*self esteem*) dengan kecemasan terhadap masa depan (*anticipatory anxiety*) pada remaja komunitas sholawat punk di kota/kab. Blitar.