

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

Pembahasan mengenai mahasiswa ini diawali dari pembahasan usia, karena hal ini sangat terkait. Mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan, khususnya S1 rata-rata berada pada perkembangan masa remaja akhir. Memang diantara para ahli tidak terdapat kata sepakat tentang batasan usia remaja.

1. Hurlock (2002) memberi batasan 13-18 tahun;
2. Monks, Knoers, dan Harditono (Deswita, 2006) membedakan masa remaja menjadi empat bagian yaitu:
 - a. Masa pra-remaja berusia 10-12 tahun,
 - b. Masa remaja awal berusia 12-15 tahun,
 - c. Masa remaja pertengahan berusia 15-18 tahun,
 - d. Masa remaja akhir berusia 18-21 tahun.

Sejalan dengan penelitian ini, peneliti sepakat dengan pembatasan usia remaja dari Monks, Knoers, dan Harditono (Deswita, 2006). Bahwa mahasiswa S1 berada pada tahap perkembangan remaja akhir yang berusia antara 18-21 tahun.

Manusia pada setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan yang berbeda. Tugas-tugas pada tahap perkembangan remaja akhir menurut Havighurst (dalam Hurlock, 2002) adalah:

1. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.

2. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan karir ekonomi.
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku-mengembangkan ideologi.

Tugas-tugas pada masa perkembangan remaja akhir membantu dan mendorong remaja untuk dapat membentuk efikasi diri dan konsep diri untuk menjadi lebih matang dari pada usia sebelumnya. Tugas-tugas yang membantu remaja akhir dalam pembentukan efikasi diri seperti mampu bergaul, mengetahui kemampuan diri sendiri, mampu menentukan jenis pekerjaan, berusaha mandiri secara ekonomi dan mengembangkan perilaku. Sedangkan tugas-tugas pada masa remaja akhir yang membantu dalam pembentukan konsep diri adalah menemukan model untuk identifikasi, meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan, menerima keadaan fisiknya dan mengembangkan hubungan secara tepat dengan teman sebaya.

Remaja akhir dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan akan menghadapi sejumlah kesulitan yang dapat mengganggu perkembangannya. Hurlock (2002) menyebutkan kesulitan-kesulitan yang dialami remaja akhir, yaitu:

1. Dasar yang buruk selama masa kanak-kanak.
2. Terlambat matang.
3. Terlampau lama diperlakukan seperti anak-anak.
4. Perubahan peran.
5. Ketergantungan yang terlampau lama.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa mahasiswa khususnya yang tengah menjalani pendidikan S1 berada pada usia remaja akhir, yang telah memiliki kemampuan bergaul, mengetahui kemampuan diri sendiri, mampu menentukan jenis pekerjaan, berusaha mandiri secara ekonomi dan mengembangkan perilaku.

B. Kecemasan Mempelajari Bahasa Inggris

1. Pengertian Kecemasan Mempelajari Bahasa Inggris

Trang (2012) menjelaskan bahwa penelitian menunjukkan kecemasan bukanlah hal yang tidak biasa dalam hampir semua disiplin belajar. Cassady (dalam Trang, 2012) memperkenalkan istilah kecemasan akademik sebagai “sebuah formulasi pemersatu untuk pengumpulan pengalaman kecemasan pelajar ketika di sekolah”. Selanjutnya, Clement (dalam Trang, 2012) mendefinisikan kecemasan berbahasa asing sebagai suatu konsep kompleks yang berhubungan dengan psikologis pelajar dalam hal perasaan, *self-esteem* dan *self-confident* mereka. Menekankan ciri khas dari kecemasan berbahasa bahasa asing, Young (dalam Trang, 2012) mendefinisikannya sebagai fenomena psikologi yang rumit bagi pembelajaran bahasa asing. Lebih spesifik, MacIntyre dan Gardner (dalam Trang, 2012) mendefinisikan kecemasan berbahasa asing sebagai perasaan

ketegangan dan ketakutan yang secara khusus terkait dengan konteks bahasa kedua atau bahasa asing, termasuk berbicara, mendengarkan dan belajar atau kekhawatiran dan reaksi emosional negatif saat mempelajari atau menggunakan bahasa kedua atau bahasa asing (MacIntyre, dalam Trang, 2012). Sama halnya, Zhang (dalam Trang, 2012) mendefinisikan kecemasan sebagai ketegangan psikologis yang dilalui pelajar dalam melaksanakan tugas belajar. Horwitz, Horwitz, and Cope (dalam Trang, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan berbahasa asing adalah sebuah fenomena yang berhubungan namun dapat dibedakan dari kecemasan spesifik lainnya. Dalam artikel terkenal mereka, Horwitz, Horwitz dan Cope (dalam Trang, 2012) mendefinisikan *foreign language learning anxiety* sebagai suatu konstruksi kompleks yang terdiri dari *self-perceptions*, keyakinan (*beliefs*), perasaan (*feelings*) dan perilaku (*behaviours*).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbahasa asing sebagai suatu perasaan ketegangan dan ketakutan yang secara khusus terkait dengan konteks bahasa kedua atau bahasa asing, termasuk berbicara, mendengarkan, dan belajar atau kekhawatiran dan reaksi emosional negatif saat mempelajari atau menggunakan bahasa kedua atau bahasa asing yang berhubungan dengan psikologis pelajar dalam hal perasaan, *self-esteem* dan *self-confident* mereka.

2. Komponen Kecemasan Mempelajari Bahasa Inggris

Horwitz, Horwitz dan Cope (dalam Trang, 2012) membagi kecemasan mempelajari bahasa asing menjadi tiga komponen utama, yaitu:

- a) *Communication apprehension* adalah kecemasan ketika berbicara atau mendengarkan orang lain.
- b) *Test anxiety* merupakan suatu bentuk *performance anxiety* yang diasosiasikan dengan ketakutan akan melakukan kesalahan atau gagal sama sekali.
- c) *Fear of negative evaluation* yaitu kecemasan yang diasosiasikan dengan persepsi pelajar tentang bagaimana yang melihat (instruktur, teman sekelas atau orang lain) mungkin saja menilai dengan buruk kemampuan berbahasa mereka.

Sementara Gatkowska (2007) menjelaskan bahwa peneliti yang tertarik dalam mempelajari kecemasan berbahasa membedakannya menjadi enam sumber utama, yaitu:

1. Aktivitas berorientasi oral

Penelitian yang dilakukan terhadap kecemasan (Horwitz et al, 1986;. Koch dan Terrel, 1991; Price, 1991; Von Worde, 2003) mengungkapkan bahwa pelajar memiliki pengalaman yang sangat negatif dengan kegiatan lisan di kelas bahasa. Von Worde (2003) melihat bahwa rasa takut berbicara di depan umum telah lama diakui sebagai fenomena dalam psikologi. Daly (1991) menggarisbawahi bahwa bahkan mungkin melebihi fobia seperti takut ular, lift dan ketinggian. Survey tentang kecemasan umumnya menunjukkan ketakutan berbicara dihadapan publik berada pada urutan teratas. Ketakutan berdiri di depan suatu kelompok dan berbicara bahkan lebih ditakuti daripada kematian, setidaknya di dalam survey (Croston, 2012). Di Amerika, *public speaking* menempati posisi dua puluh enam dalam survey hal-hal yang paling ditakuti (CBS News, 2015).

Tugas berbicara dalam bahasa asing lebih sulit karena melibatkan belajar bahasa baru dan tampil di dalamnya (Foss dan Reitzel, 1988). Bukti kuat pengaruh negatif dari kegiatan lisan pada kecemasan bahasa dapat pertama kali diamati dalam penelitian yang dilakukan oleh Horwitz, Horwitz dan Cope (1986). Mereka mencatat bahwa siswa dengan kecemasan berbahasa tinggi terutama takut untuk berbicara dalam bahasa asing.

Price (1991) memberikan bukti lebih lanjut dari dampak kegiatan berbicara pada kecemasan pelajar. Dia mewawancarai pelajar yang sangat cemas dan kebanyakan dari mereka menggarisbawahi bahwa berbicara di depan orang lain adalah pengalaman yang paling traumatis bagi mereka. Salah satu subjek melaporkan bahwa memberikan laporan lisan adalah 'mimpi buruk-hal terburuk yang pernah saya miliki dalam hidup saya' (Price, 1991). Kekhawatiran yang sama tentang kegiatan lisan diungkapkan dalam studi yang dilakukan oleh Koch dan Terrel (1991). Suatu jumlah yang cukup besar dari subjek yang gugup melaporkan kecemasan yang ekstrim dirasakan selama berbicara di kelas. Di antara kegiatan yang dinilai menghasilkan kecemasan tinggi yaitu presentasi lisan, sandiwara, permainan peran dan mengatakan bagaimana anda akan bereaksi dalam situasi tertentu.

Price (1991) menemukan bahwa pelajar bereaksi dalam suatu kecemasan untuk berbicara terutama karena mereka takut ditertawakan oleh rekan-rekan mereka atau mempermalukan diri di depan umum. Beberapa siswa yang diwawancarai menyuarakan keprihatinan mereka atas kesalahan pengucapan dan membuat tidak mampu berkomunikasi secara efektif karena kurangnya kosakata

atau pengetahuan tata bahasa yang terbatas. Salah satu subjek mengatakan bahwa 'anda merasa frustrasi karena anda sudah dewasa, yang menarik anda terdengar seperti bayi mengoceh' (Price, 1991). Subjek lain menambahkan bahwa saat berbicara bahasa asing ia merasa seolah-olah ia bodoh (Price, 1991).

Data yang diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa pelajar, ketika terlibat dalam berbicara bahasa asing, sangat 'sadar diri dan merasa bahwa kegiatan tersebut akan mengekspos kekurangan mereka' (Horwitz et al, 1986). Oleh karena itu, Price (1991) menunjukkan bahwa kekhawatiran siswa berbicara di depan umum dan memalukan diri harus diambil serius ketika merencanakan kegiatan terutama di kelas berorientasi komunikatif. Berkenaan dengan pengaruh yang signifikan dari kegiatan kecemasan berbicara pelajar, masalah akan lebih diperiksa dalam kaitannya dengan pendekatan berbasis tugas.

2. Daya saing

Bailey (1983), melalui analisis studi buku harian, mengakui bahwa terlalu banyak daya saing di antara pembelajar bahasa dapat menyebabkan peningkatan *state of anxiety*. Dia meneliti buku harian dari sebelas peserta didik dan melihat bahwa mereka cenderung menjadi lebih cemas ketika mereka membandingkan dirinya dengan orang lain atau ke citra diri ideal, yang jarang dapat dicapai dan menemukan diri mereka kurang mahir. Di sisi lain, ketika pelajar merasakan diri mereka menjadi lebih mahir dan lebih baik serta mampu bersaing maka kecemasan mereka berkurang (Ellis, 1985). Ia mengidentifikasi tanda-tanda lain dari perilaku kompetitif, seperti reaksi memusuhi siswa lain berdasarkan perbandingan, keinginan untuk mengungguli teman sekelas lainnya, keinginan

untuk mendapatkan persetujuan guru, penekanan pada tes dan nilai berkaitan dengan penampilan siswa lain dan mental atau fisik (sementara atau permanen) penarikan diri dari pembelajaran bahasa (Young, 1991). Scarcella dan Oxford (dikutip di Oxford, 1999) berpendapat sama bahwa daya saing mungkin berhubungan dengan kecemasan bahasa tetapi mereka menyarankan bahwa itu sangat tergantung pada peserta didik sendiri, preferensi gaya belajarnya, sifat kompetisi, tuntutan dan manfaat dari lingkungan dan budaya. Mereka peserta didik, terutama dalam budaya kompetitif, yang dapat menikmati kompetisi dan dalam situasi seperti itu tidak akan berdampak pada perasaan kecemasan mereka.

3. Dihakimi dan kehilangan kontrol

Davies dan Rinvoluceri (1990) fokus pada masalah kecemasan dengan mengamati lingkungan kelas. Mereka melihat bahwa situasi yang dinilai dalam kelas baik oleh pelajar atau pengajar dapat membuat mereka merasa tidak aman dan cemas. Turula (2004), dalam penyelidikan dinamika kelas, menemukan bahwa pengajar sangat sering menunjukkan persetujuan atau ketidaksetujuan secara lisan dan dengan bahasa tubuh. Dia memberikan contoh pengajar yang mengejek siswa secara terbuka atau memuji mereka tanpa tersenyum atau membuat kontak mata, yang memberi kesan ketidaktulusan. Salah satu bentuk yang paling kuat dari perilaku menghakimi pelajar adalah koreksi kesalahan. Turula (2004) menyatakan bahwa ketika pengajar memberikan koreksi eksplisit, pengajar membawa arti tidak mampu. Oleh karena itu peserta didik yang dikoreksi dengan cara eksplisit mungkin merasa lebih cemas, merasa kurang

mampu, dan merasa bahwa mereka yang menerima koreksi implisit, lebih diberi kesempatan untuk mengoreksi diri.

Sesama pelajar dapat memmanifestasi bentuk lain dari perilaku menghakimi di dalam kelas. Mereka mungkin mengekspresikan ketidaksetujuan mereka dengan menunjukkan ketidaksabaran terhadap pelajar tertentu dengan menyeringai dan berkomentar sinis (Turula, 2004). Namun, Turula (2004) menggarisbawahi bahwa hanya di dalam kelas kompetitif perilaku seperti itu sering diwujudkan. Turula menunjukkan bahwa ketika pengajar meminimalkan kompetisi dan membuat peserta didik bekerja sama, maka penilaian negatif pada sebagian dari peserta didik harus berkurang.

4. Merasa terisolasi di ruang kelas

Faktor lain yang berkontribusi terhadap perasaan kecemasan adalah isolasi di kelas (Davies dan Rinvoluceri, 1990). Peserta didik mungkin mengalami isolasi ketika mereka dibuat anonim. Oleh karena itu, Prodromou (dikutip di Turula, 2004) menekankan pentingnya menggunakan nama pelajar dari awal kursus. Selain itu, pengajar harus dengan lembut menanyakan tentang kehidupan peserta didik dan membuat orang lain tertarik pada mereka, yang membantu untuk membuat mereka merasa di rumah selama pelajaran (Turula, 2004).

Perasaan isolasi di kelas juga berhubungan dengan perasaan mengabaikan. Shavelson dan Stern (dikutip dalam Turula, 2004) mengamati bahwa instruktur cenderung memiliki pelajar favorit mereka dan mengamati bahwa peserta didik terbaik yang disukai diberikan lebih banyak kesempatan untuk berbicara dan kesalahan mereka diperbaiki dengan lembut atau bahkan diabaikan. Pada saat

yang sama, pelajar lain mengalami ditinggalkan sendiri di kelas dan ditelantarkan oleh pengajar (Turula, 2004). Dalam situasi seperti itu, mereka menerima sedikit atau tidak ada bantuan dari pengajar dan dapat memperoleh kesan bahwa pembelajaran bahasa hanya berkaitan dengan latihan dan tidak ada hubungannya dengan kehidupan nyata. Terlebih lagi, kurangnya perasaan memiliki kelompok dapat berdampak pada isolasi yang dialami oleh peserta didik. Turula (2004) berpendapat bahwa perasaan keanggotaan kelompok dapat ditingkatkan dengan pengaturan yang tepat dari meja yang memungkinkan kontak mata pelajar dengan pengajar dan sesama pelajar.

5. Merasa kehilangan kontrol di dalam kelas

Faktor tambahan yang mempengaruhi kecemasan bahasa asing adalah perasaan kehilangan kontrol di dalam kelas. Menurut Turula (2004), pelajar merasa kehilangan kendali dalam beberapa situasi kelas. Pertama, peserta didik mungkin merasa kehilangan kontrol atas peran mereka dalam interaksi kelas ketika datang untuk mengelola wacana. Ini adalah konsekuensi dari situasi di mana peserta didik tidak cukup cepat untuk menjawab pertanyaan pengajar atau berulang kali diambil oleh orang lain. Selain itu, perasaan sebanding mungkin dialami saat peserta didik secara terbuka tertarik dalam ucapan masing-masing dan bahkan mengganggu pembicara. Turula (2004) memperlihatkan perasaan kehilangan kontrol juga ditemui ketika pelajar tidak memahami penjelasan pengajar. Namun, kali ini ia merasakan ketidakmampuan mengendalikan bahasa sebagai suatu sistem. Terakhir, pengajar otoriter dan mengendalikan memiliki dampak yang kuat pada perasaan pelajar dari hilangnya kontrol karena mereka

menciptakan kondisi di mana hanya instruktur yang berdampak pada apa yang terjadi di kelas (Turula, 2004).

6. Karakteristik dan perilaku instruktur

Sejumlah besar peneliti menghubungkan kecemasan bahasa kepada interaksi antara instruktur dan pelajar. Di antara interaksi paling penting yang menyebabkan kecemasan adalah koreksi kesalahan yang keras, ejekan dan cara yang tidak pantas menangani kesalahan di depan kelas (Oxford, 1999). Keyakinan instruktur tentang pengajaran bahasa harus juga berdampak besar pada kecemasan bahasa. Brandl (dalam Young, 1991) melaporkan bahwa sebagian besar pengajar percaya 'sedikit intimidasi (menjadi) motivator yang diperlukan dan mendukung untuk mempromosikan kinerja pelajar'. Apa yang lebih buruk adalah, mereka menganggap diri mereka di kelas 'kurang penasehat dan teman dan keberatan dengan hubungan terlalu ramah dan *inauthoritative* pelajar-pengajar (Brandl dalam Young, 1991).

Kecemasan yang berhubungan dengan interaksi instruktur-pelajar dilaporkan dalam studi oleh Horwitz dkk. (1986), Koch dan Terrell (1991), Price (1991), Young (1991), Von Worde (2003). Mayoritas peserta mengindikasikan mengoreksi kesalahan sebagai yang paling memicu kecemasan praktik pedagogis. Pelajar sering dilaporkan menjadi frustrasi ketika pengajar akan memperbaiki kesalahan sebelum mereka benar-benar telah merumuskan respon mereka atau ketika akan memperbaiki kesalahan di depan teman-teman mereka membuat mereka terlihat 'bodoh'. Di sisi lain, peserta studi oleh Horwitz dkk. (1986), Koch dan Terrell (1991), Young (1991) percaya pada pentingnya koreksi kesalahan.

Oleh karena itu, instruktur harus mempertimbangkan cara mengoreksi kesalahan-saat, seberapa sering dan dalam cara apa kesalahan dikoreksi (Young, 1991).

Bukti lebih lanjut berkenaan dengan perilaku instruktur dan kecemasan bahasa ditemukan di studi Price (1991). Dari wawancara dengan siswa yang sangat cemas, ia menjabarkan bahwa 'pengajar memainkan peran yang signifikan dalam jumlah kecemasan yang dialami di kelas tertentu' (Price, 1991). Semua peserta memiliki ingatan yang jelas tentang pengajar di masa lalu dan perlakuan mereka terhadap pelajar. Subjek sering melaporkan bahwa kecemasan mereka meningkat ketika instruktur mereka mengkritik aksen pelajar, melemparkan tolok ukur besar di meja ketika seseorang tidak mendengarkan, berteriak 'Perhatikan!'. Sebaliknya, beberapa peserta menyebutkan bahwa mereka menjadi lebih tenang dan kurang cemas ketika instruktur mendorong kesalahan dan membahas pentingnya mereka dalam proses belajar atau meminta mereka untuk menjelaskan latar belakang bahasa mereka sebelumnya.

Demikian pula, studi Young (1991) mengungkapkan bahwa, dalam beberapa kasus, instruktur membantu peserta didik mengurangi kecemasan bahasa dengan membuat mereka menyadari bahwa setiap orang membuat kesalahan, dengan memungkinkan pelajar untuk menjadi sukarelawan menjawab daripada meminta mereka untuk menanggapi pertanyaan, atau dengan membiarkan peserta didik bekerja dalam kelompok. Selanjutnya, Von Worde (2003) melaporkan bahwa pengajar yang memberikan suasana yang mendukung, tidak mengancam metode pengajaran dan topik yang relevan dan menarik tampaknya mengurangi kecemasan berbahasa asing yang dialami oleh peserta didik.

Sejauh karakteristik pengajar yang bersangkutan, Turula (2002) menggunakan analogi dari lensa yang melewati cahaya untuk menggambarkan peran penting pengajar dalam mempengaruhi kecemasan bahasa. Turula mengklaim bahwa 'dengan otoriter, guru tanpa kompromi, pelajar merasa terisolasi dan kehilangan kontrol, yang menciptakan pemisahan dalam kelas ketika mengintensifkan kecemasan bahasa, cara lensa cembung mengintensifkan sinar cahaya' (Turula, 2002). Sebaliknya, dengan guru yang mampu menciptakan 'lingkungan belajar yang ramah dengan kepedulian dan berbagi dengan perasaan membimbing dan menyenangkan, perasaan cemas pelajar akan terhalau, cara lensa cekung menyebar sinar cahaya' (Turula, 2002).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen utama terjadinya kecemasan mempelajari bahasa asing meliputi ketakutan berkomunikasi, *test anxiety*, dan ketakutan akan evaluasi negatif. Selain itu terdapat komponen lain yaitu aktifitas berorientasi oral, daya saing, dihakimi di dalam kelas, merasa terisolasi di ruang kelas, merasa kehilangan kontrol di dalam kelas serta karakteristik dan perilaku instruktur.

3. Faktor Kecemasan Mempelajari Bahasa Inggris

Young (dalam Tseng, 2012) mengadakan suatu *interview study* pada delapan mahasiswa EFL (*English For Learners*) Korea dan menemukan bahwa penyebab utama kecemasan mereka disebabkan oleh:

- a. Harga diri rendah.
- b. Daya saing rendah.
- c. *State* (situasi spesifik) kecemasan atau karakteristik kepribadian.

- d. Kekurangan atau ketiadaan *group membership*.
- e. Koreksi secara eksplisit (terbuka).
- f. Berbicara bahasa Inggris di depan kelas.
- g. Kurangnya persiapan kelas.
- h. Pembagian giliran yang tidak seimbang.

Menurut Tseng (2012), penyebab penting dari kecemasan di antara pembelajar bahasa adalah:

1. Tekanan dari orang tua dan pengajar untuk mendapat nilai yang baik di sekolah dalam pelajaran bahasa Inggris.
2. Kurangnya kepercayaan diri pada kemampuan mereka untuk mempelajari bahasa Inggris.
3. Takut berbuat kesalahan yang mengakibatkan hukuman atau pengasingan seperti takut kehilangan muka karena tidak sempurna.
4. *Conditioning* pada masa kecil untuk meyakini bahwa bahasa Inggris adalah bahasa yang sangat sulit untuk dipelajari.
5. Ketakutan terhadap orang asing dan perilaku mereka.

Karena pentingnya bahasa Inggris pada tes untuk kemajuan dalam pendidikan dan dalam masyarakat, orangtua dan guru menekan siswa untuk tidak hanya mencapai potensi mereka, tetapi juga untuk benar-benar menghasilkan hasil di luar kemampuan mereka. MacIntyre dan Gardner (1991) menulis: mahasiswa dengan kecemasan mungkin dicirikan sebagai individu yang mempersepsikan bahasa kedua sebagai pengalaman tidak nyaman, yang mengundurkan diri dari partisipasi sukarela, yang merasakan tekanan sosial untuk tidak membuat

kesalahan dan yang kurang bersedia untuk mencoba bentuk tidak pasti atau bentuk-bentuk bahasa baru.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan mempelajari bahasa asing dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: harga diri rendah, koreksi secara eksplisit (terbuka), berbicara bahasa Inggris di depan kelas dan kurangnya persiapan kelas.

C. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Baumester (dalam Heatherton and Wyland, 2013) menjelaskan bahwa harga diri adalah aspek evaluatif yang sesuai dengan pandangan keseluruhan diri sebagai layak atau tidak layak. Ini diwujudkan dalam definisi klasik Coopersmith (dalam Heatherton and Wyland, 2013) mengenai harga diri:

Evaluasi yang dibuat individu dan lazimnya mempertahankan dengan perhatian terhadap dirinya: hal ini mengekspresikan sikap persetujuan dan menunjukkan sejauh mana seorang individu meyakini dirinya mampu, signifikan, sukses dan layak. Singkatnya, harga diri adalah penilaian pribadi terhadap kelayakan yang diekspresikan dalam tindakan yang dipegang diri sendiri. Dengan demikian, harga diri adalah suatu tindakan tentang diri dan berkaitan dengan keyakinan pribadi mengenai keterampilan, kemampuan, hubungan sosial dan masa depan.

Frank (2015) menjelaskan harga diri sebagai penghormatan atau penghargaan seseorang yang dimiliki untuk diri sendiri. Seseorang dengan

perasaan positif mengenai diri dikatakan memiliki harga diri yang tinggi. Namun, harga diri dapat merujuk kepada area yang sangat spesifik serta perasaan umum tentang diri. Misalnya, seseorang mungkin memiliki harga diri yang rendah mengenai daya tarik fisik dan harga diri yang tinggi tentang kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan baik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah aspek evaluatif yang sesuai dengan pandangan keseluruhan diri sebagai layak atau tidak layak. Harga diri dapat merujuk kepada area yang sangat spesifik serta perasaan umum tentang diri. Misalnya, seseorang mungkin memiliki harga diri yang rendah mengenai daya tarik fisik dan harga diri yang tinggi tentang kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan baik.

2. Karakteristik Harga Diri

Frank (2015) menjelaskan karakteristik harga diri yang rendah sebagai berikut:

a) Perasaan Ketidakhahagiaan.

Orang dengan harga diri yang rendah biasanya tidak bahagia. Rasa kepuasan kita dan kepuasan dengan kehidupan biasanya berasal dari bagaimana kita merasa tentang diri kita sendiri. Bagi sebagian orang, harga diri yang rendah dapat menyebabkan depresi dan bahkan ketidakmampuan untuk berfungsi dalam kehidupan. Namun, beberapa orang yang kebahagiaan mereka berasal dari beberapa sumber lain seperti keyakinan spiritual mungkin tidak

menemukan tingkat kebahagiaan mereka terpengaruh oleh harga diri yang rendah.

b) Perasaan Cemas.

Banyak orang dengan harga diri rendah mengalami kecemasan, terutama kecemasan sosial. Sering, ini merupakan konsekuensi dari aspek sosial evaluatif harga diri. Dengan kata lain, kita cenderung untuk mengevaluasi diri kita berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Selain itu, banyak orang khawatir tentang orang lain mengevaluasi mereka dan menganggap bahwa orang lain akan melihat kelemahan yang sama dan ketidakmampuan yang mereka lihat dalam diri mereka sendiri. Kekhawatiran seperti itu mengarah pada perasaan cemas.

c) Perasaan Rendah Diri atau Inferioritas.

Kebanyakan orang yang memiliki harga diri yang rendah merasa rendah diri kepada orang lain. Mereka percaya bahwa mereka tidak mengukur beberapa standar yang orang lain miliki. Sering mereka merasa bahwa beberapa kekurangan dalam diri mereka berarti bahwa mereka tidak berharga atau layak. Kekurangan ini bukan sesuatu yang terlihat oleh orang lain tetapi sesuatu yang diperbesar oleh orang dengan harga diri yang rendah karena pengalaman masa lalu. Misalnya, orang yang percaya dia egois karena itulah dia diberitahu sebagai kekanak-kanakan meskipun perilakunya seperti yang dilihat oleh orang lain mungkin cukup pemberi dan penuh kasih.

Beberapa orang dengan harga diri yang rendah dapat hadir dengan superioritas. Namun, ini mungkin menjadi cara untuk menutupi bagaimana mereka benar-benar merasa tentang diri mereka sendiri. Atau, individu yang memiliki harga diri yang rendah tapi perfeksionis karena kekhawatiran mereka tentang apa yang orang lain mungkin pikirkan tentang mereka.

d) Ketidaksabaran atau Gangguan Dengan Diri atau Orang Lain.

Karakteristik lain dari rendah diri adalah kecenderungan untuk menjadi tidak sabar atau mudah terganggu oleh kesalahan, kekurangan atau ketidak cakapan. Paling sering ini diarahkan pada diri tetapi juga dapat diarahkan pada orang lain.

e) Tujuan Berorientasi Eksternal.

Individu dengan harga diri yang rendah sering menentukan tujuan dan arah dalam hidup berdasarkan apa yang orang lain mungkin ingin atau perlukan. Mereka sering merasa bahwa kebutuhan atau keinginan mereka tidak penting. Sikap seperti itu bisa menyebabkan kebencian karena selalu memperhatikan orang lain sementara kebutuhan mereka tidak ditangani.

f) Negativitas.

Rendah diri cenderung mengarah ke negativitas. Negativitas ini tidak selalu secara eksternal diamati tapi juga internal. Manifestasi eksternal seperti mengkritik diri sendiri kepada orang lain atau berlebihan meminta maaf atau komentar tentang pengamatan negatif dapat diperhatikan oleh orang lain.

Sayangnya, orang cenderung menghindari individu dengan negativitas berlebihan yang dapat memperkuat harga diri yang rendah.

Sementara karakteristik harga diri yang tinggi adalah sebagai berikut:

a) *Tanggung Jawab.*

Sejak individu dengan harga diri yang tinggi dapat menerima dirinya sepenuhnya mereka mampu mengambil tanggung jawab untuk diri mereka sendiri dan konsekuensi dari tindakan mereka tanpa kritik berlebihan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, mereka sudah mampu untuk mengakui kesalahan dan menerima keterbatasan.

b) *Goal Commitment.*

Mereka dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa yang kuat terhadap tujuan dan berkomitmen untuk tujuan dalam hidup. Selain itu, mereka cenderung persisten dalam mencapai tujuan ini karena komitmen mereka tidak berubah berdasarkan keberhasilan atau kegagalan. Sebagai peserta aktif dalam kehidupan mereka cenderung berjuang untuk keunggulan bukan untuk kesempurnaan.

c) *Genuineness.*

Orang dengan harga diri yang tinggi bisa jujur dengan diri sendiri dan orang lain baik secara emosional dan intelektual. Karena mereka tidak takut orang lain akan benar-benar mengetahui mereka, mereka cenderung tulus dalam interaksi mereka dengan orang lain.

d) Pengampun.

Harga diri yang tinggi cenderung sesuai dengan toleransi dan penerimaan keterbatasan. Akibatnya, orang yang memiliki harga diri yang tinggi mudah memaafkan diri sendiri dan orang lain.

e) Nilai-nilai Internal.

Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki nilai berbasis internal daripada nilai-nilai berbasis eksternal. Dengan kata lain, mereka memiliki identitas yang kuat berdasarkan nilai-nilai yang dipilih daripada nilai-nilai yang mereka percaya karena tuntutan atau harapan dari orang lain. Jenis identitas biasanya dianggap sebagai "identitas yang dicapai" di mana seseorang telah dianalisis keyakinan dan nilai-nilai mereka untuk menentukan seperangkat prinsip internal maupun nilai-nilai yang mereka akan patuhi.

f) *Positivity*.

Orang dengan harga diri yang tinggi adalah positif dengan sikap menghargai dan berterima kasih terhadap kehidupan. Mereka bisa dengan bebas memuji diri sendiri dan orang lain dan cenderung untuk mencari aspek-aspek positif dari kehidupan dan tidak memikirkan hal negatif.

g) Perbaiki Diri.

Umumnya, ada kecenderungan kuat untuk berusaha menuju perbaikan diri di antara mereka dengan harga diri yang tinggi. Karena mereka tidak melihat kebutuhan untuk perbaikan diri sebagai kualitas negatif mereka mampu

memeriksa diri tanpa kritik. Selain itu, mereka dapat meminta bantuan yang diperlukan karena mereka tidak melihat kebutuhan akan bantuan sebagai hal memalukan atau negatif.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik harga diri rendah adalah perasaan ketidakbahagiaan, perasaan cemas, perasaan rendah diri atau inferioritas, ketidaksabaran, tujuan berorientasi eksternal dan negativitas.

3. Pembentukan Harga Diri.

Harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang saling tergantung pada orang yang bicara dan orang yang diajak bicara. Interaksi menimbulkan pengertian tentang kesadaran diri, identitas dan pemahaman tentang diri. Hal ini akan membentuk penilaian individu terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu mempunyai perasaan harga diri (Burn, 2004).

Harga diri mengandung pengertian “siapa dan apa diri saya“. Segala sesuatu yang berhubungan dengan seseorang, selalu mendapat penilaian berdasarkan kriteria dan standar tertentu, atribut-atribut yang melekat dalam diri individu akan mendapat masukan dari orang lain dalam proses berinteraksi di mana proses ini dapat menguji individu yang memperlihatkan standar dan nilai diri yang terinternalisasi dari masyarakat dan orang lain.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya.

4. Komponen Harga Diri

Menurut Heatherton & Polivy (dalam Heatherton and Wyland, 2013) ada tiga komponen utama harga diri, yaitu:

- a) *Performance self-esteem* merujuk kepada perasaan seseorang terhadap kompetensi umum termasuk kemampuan intelektual, performa sekolah, kapasitas regulasi diri, *self-confidence*, *efficacy* dan *agency*. Orang yang memiliki *performance self-esteem* yang tinggi percaya bahwa mereka pintar dan berkemampuan.
- b) *Social self-esteem* merujuk kepada bagaimana orang percaya orang lain melihat mereka. Dalam hal ini, persepsi adalah yang paling penting dari pada realitas. Jika orang percaya bahwa orang lain khususnya orang-orang yang penting, menghormati dan menghargai mereka, mereka akan mengalami *social self-esteem* yang tinggi. Ini terjadi bahkan jika orang lain benar-benar menghina mereka. Orang yang rendah dalam *social self-esteem* sering mengalami kecemasan sosial. Mereka sangat penuh perhatian terhadap *image* mereka dan khawatir tentang bagaimana orang lain menilai mereka.
- c) *Physical self-esteem* merujuk kepada bagaimana orang melihat fisik mereka, dan termasuk hal-hal seperti kemampuan atletik, kemolekan fisik, *body image*, sebaik stigma fisik dan perasaan tentang ras dan etnik.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen harga diri meliputi *performance self-esteem*, *social self-esteem* dan *physical self-esteem*.

5. Faktor-faktor Harga Diri

Ramadhan (2012) menjabarkan beberapa faktor yang dapat membentuk harga diri individu, yaitu:

a. Pengalaman

Pengalaman yang positif dapat berpengaruh dalam proses pembentukan harga diri yang positif, begitu pula sebaliknya bila pengalaman yang didapatkan individu negatif maka berpengaruh pada pembentukan harga diri yang negatif.

b. Pola asuh

Pola asuh yang orangtua terapkan saat membesarkan anaknya mempengaruhi proses perkembangan harga diri anaknya. Apabila pola asuh yang diberikan orangtua positif maka harga diri yang terbentuk akan positif, begitu pula sebaliknya.

c. Lingkungan

Lingkungan yang positif dan nyaman dapat membentuk harga diri yang positif namun lingkungan yang negatif dan tidak nyaman akan membentuk harga diri yang negatif juga.

d. Sosial ekonomi

Menurut Cooper Smith (dalam Ramadhan 2012) sosial ekonomi adalah dasar dari perilaku individu dalam memenuhi dorongan sosialnya yang membutuhkan dukungan secara finansial. Bila keadaan sosial ekonomi memadai maka dapat berpengaruh pada harga diri positif namun apabila keadaan sosial ekonomi tidak memadai maka dapat berpengaruh pada harga diri negatif.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor harga diri meliputi pengalaman, pola asuh, lingkungan dan sosial ekonomi.

6. Hambatan Harga Diri

Menurut Darius (2004) yang menghambat perkembangan harga diri adalah perasaan takut, yaitu kekhawatiran atau ketakutan (*fear*). Dalam kehidupan sehari-hari individu harus menempatkan diri di tengah-tengah realita. Ada yang menghadapi fakta-fakta kehidupan dengan penuh kebenaran, akan tetapi ada juga yang menghadapinya dengan perasaan tidak berdaya, ini adalah tanggapan negatif terhadap diri, sehingga lingkungan sekitarnya pun merupakan sesuatu yang negatif bagi dirinya. Tanggapan ini menjadikan individu selalu hidup dalam ketakutan yang akan mempengaruhi seluruh alam perasaannya sehingga terjadi keguncangan dalam keseimbangan kepribadian, yaitu suatu keadaan emosi yang labil. Maka dalam keadaan tersebut individu tidak berpikir secara wajar, jalan pikirannya palsu dan segala sesuatu yang diluar diri dipersepsikan secara salah. Dengan demikian tindakan-tindakannya menjadi tidak akurat sebab diarahkan untuk kekurangan dirinya. Keadaan ini lama kelamaan tidak dapat dipertahankan lagi, yang akhirnya akan menimbulkan kecemasan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penghambat harga diri adalah perasaan takut, yaitu kekhawatiran atau ketakutan (*fear*) yang menjadikan individu selalu hidup dalam ketakutan yang akan mempengaruhi seluruh alam perasaannya sehingga terjadi keguncangan dalam keseimbangan kepribadian, yaitu suatu keadaan emosi yang labil.

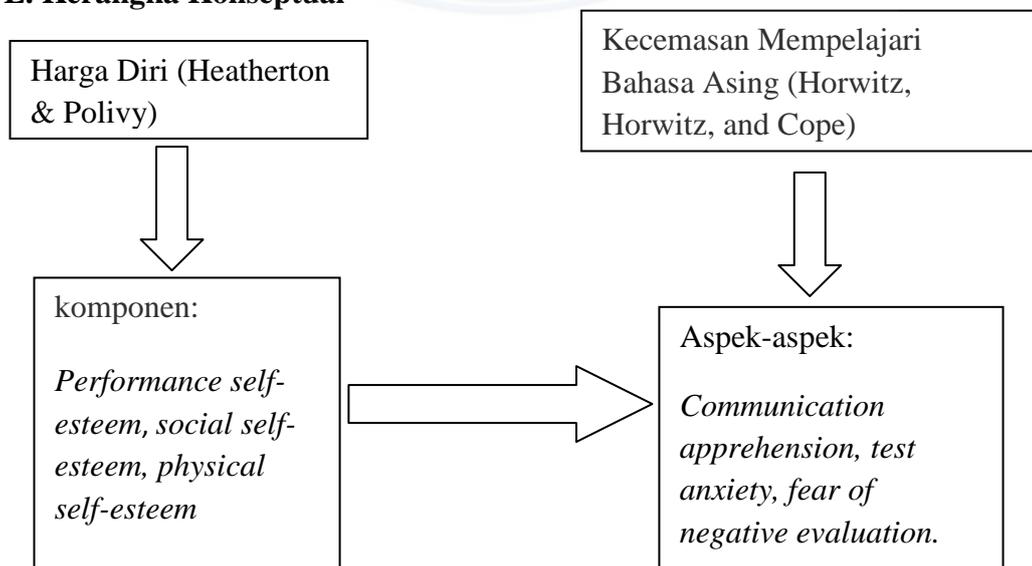
D. Hubungan antar Variabel Harga Diri dengan Kecemasan Mempelajari Bahasa Inggris

Sejalan dengan penelitian ini, maka peranan harga diri tidak dapat dipandang ringan dalam mempengaruhi kecemasan dalam mempelajari bahasa asing. Clement (dalam Trang, 2012) mendefinisikan kecemasan berbahasa asing sebagai suatu konsep kompleks yang berhubungan dengan psikologis pelajar dalam hal perasaan, *self-esteem* dan *self-confident* mereka. Young (dalam Tseng, 2012) menemukan bahwa salah satu faktor terjadinya kecemasan mempelajari bahasa asing adalah *low self-esteem*.

Selanjutnya, Frank (2015) menjelaskan salah satu karakteristik harga diri yang rendah adalah perasaan cemas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara harga diri dengan kecemasan mempelajari bahasa asing. Artinya, individu dengan harga diri (*self esteem*) rendah cenderung memiliki kecemasan dalam mempelajari bahasa asing. Dengan kata lain, semakin negatif harga diri, maka semakin tinggi kecemasan mempelajari bahasa asing.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan mempelajari bahasa asing. Dengan asumsi semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecemasan.

