

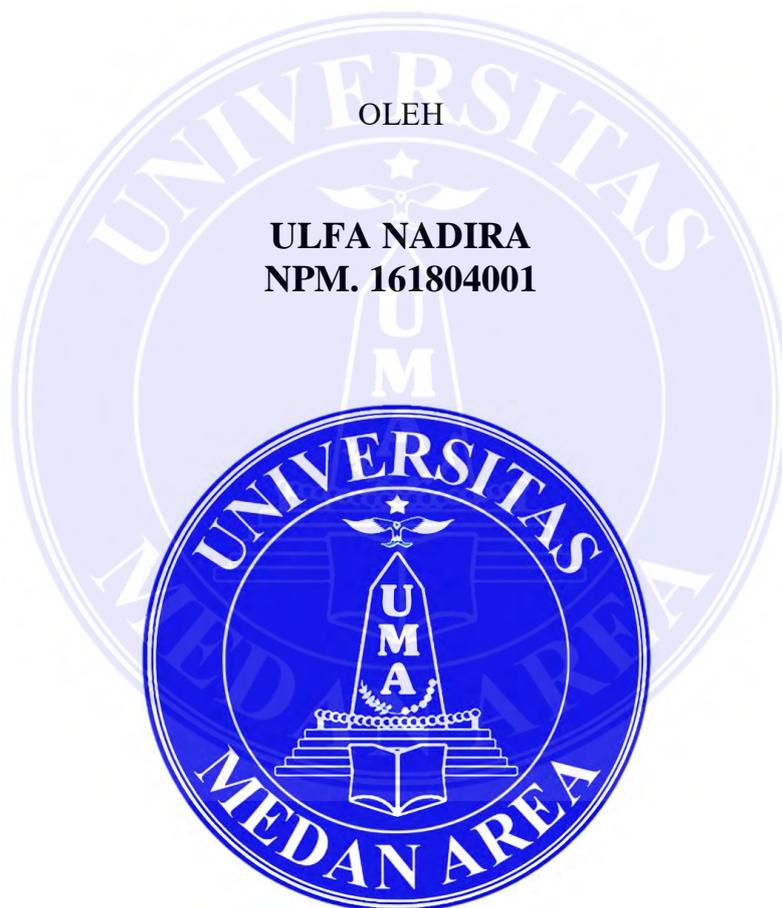
**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KELAS X LISTRIK DI
SMK NEGERI 2 MEDAN**

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area

OLEH

**ULFA NADIRA
NPM. 161804001**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
M E D A N
2018**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/3/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/3/22

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Keterbukaan diri di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial Siswa Kelas X Akuntansi SMK Negeri 7 Medan

N a m a : Ulfa Nadira

N I M : 161804001

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. M. Rajab Lubis., MS

Prof. Dr. Abdul Munir., M.Pd

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**

Direktur

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Prof. Dr. Sri Milfayetty., MS., Kons.

Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS

Document Accepted 21/3/22

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Telah di uji pada Tanggal 03 September 2018

Nama : Ulfa Nadira

NPM : 161804001



Panitia Penguji Tesis :

Ketua : Prof. Dr. Lamhudi Lubis, MEd
Sekretaris : Nurmaida Irawani Siregar, S. Psi., M.Psi
Pembimbing I : Dr. M. Rajab Lubis., Ms
Pembimbing II : Prof. Dr. Abdul Munir., M.Pd
Penguji Tamu : Prof. Dr. Sri Milfayetty., MS. Kons

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/3/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/3/22

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan,

MATERAI

Rp. 6000

SABRINI MENTARI REZEKI

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah segala puja dan puji yang dalam dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Swt, Tuhan Semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayahNya kepada penulis, sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada junjungan alam, penghulu sekalian Nabi dan Rasul, Nabi besar Muhammad Saw.

Tesis yang berjudul **HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KETERBUKAAN DIRI DI MEDIA SOSIAL DENGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA KELAS X AKUNTANSI SMK NEGERI 7 MEDAN** adalah untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Magister Psikologi (M.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa untuk kesempurnaan tesis ini, penulis tidak dapat menafikan partisipasi pihak lain yang turut memberikan bantuan moril maupun materil, untuk itu. penulis meyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Medan Area Prof.Dr.Dadan Ramdan, M.Eng.,M.Sc
2. Direktur pascasarjana Universitas Medan Area ,Prof.Dr.Ir.Hj.Retna Astuti Kuswardani.Ms
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi Prof.Dr.SriMilfayetty,Ms.Kons.S.Psi
4. Komisis Pembibing Dr.Rajab Lubis
5. Ayahand Elvia dan Ibunda Mariam Bibi yang selalu memberikan doa serta

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kasih sayangnya yang tidak terhingga serta mendukung segala sesuatu yang

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/3/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

berkaitan dengan menuntut ilmu.

6. Kakanda Elina,S.e. dan Adinda Nurul Siva S.P.di dan Zakir Siddiq yang selalu memberikan dukugan yang tidak henti hentinya.
7. Saya sangat bersyukur dengan laki laki yang akan menjadi imam saya Afwan Salfani S.os yang memberikan motivasi dalam penyelesaian tesis.
8. Kepada teman-teman seperjuangan di fakultas Psikologi seperti, syafdina ismie hayati S.Psi,Nanda Sabrina Nasution, S.Pd dan Sabrini Mentari Rezeki S.Psi yang memberikan motivasi dan semangat untuk dapat menyelesaikan tesis ini.
9. Seluruh staff dan Pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area
10. Kepala Sekolah SMK Negeri 7 Medan yang telah berkenan memberikan izin kepada peneliti dalam pengambilan data di sekolah tersebut
11. Penulis menyadari masih banyak kekurangan-kekurangan dalam penulisan tesis ini, oleh sebab itu kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis berharap semoga tesisi ini dapat berguna bagi kita semua dan semoga Allah Swt senantiasa memberi petunjuk bagi kita semua amin.

Medan, Agustus 2018

Penulis

Ulfa Nadira S.Pd

ABSTRAK

Ulfa Nadira, NPM 161804001. Hubungan antara kepercayaan diri dan Keterbukaan Diri Di Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Siswa Kelas X Akuntansi SMK Negeri 7 Medan . Tesis.: Program MegisterPsikologi di Universitas Medan Area.

Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) Hubungan kepercayaan Diri dengan kecemasan social pada siswa kelas X di sekolah SMA Negeri7 Medan. 2) Hubungan Keterbukaan diri dengan kecemasan sosia pada siswa kelas X di sekolah SMA Negeri7Medan. 3) Hubungan Kepercayaan diri dan Keterbukaan Diri dengan kecemasan social pada siswa kelas X di sekolah SMA Negeri7 Medan. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode kolerasional.Metode penelitian kolerasional di gunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada suatu atau lebih factor lain berdasar kan pada koefisien korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di Sekolah SMA Negeri7 Medan berjumlah2 08 siswa, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 98siswa. Berdasarkan hasil dari pembahasan penelitian ini menunjukkan 1) Ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan social siswa kelas X SMA Negeri7 Medan. Kesimpulan ini diperoleh dan hasilp erhitunganya itu nilai $t_{hitung}= 2,432$. 2) Ada hubungan keterbukaan diri dengan kecemasan social siswa kelas X SMA Negeri7 Medan. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil perhitungan yaitu nilai $t_{hitung}= 2,270$ padataraf alpha 5%. 3) Ada hubungan kepercayaan diri dan keterbukaan diri secara bersama-sama terhadap kecemasan social siswa. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil perhitunganya itu nilai $F_{hitung} = 5,870$ pada taraf alpha 5%

Kata Kunci :kepercayaan diri, keterbukaan diri, Kecemasan Sosial

ABSTRACT

Ulfa Nadira, NPM 161804001. Relationship between self-confidence and self-disclosure in social media with social anxiety of tenth grade students of SMK Negeri 7 Medan. Thesis: Megister Psychology Program at the University of Medan Area.

The purpose of this study is 1) the relationship between self-confidence and social anxiety in class X students in Medan Public High School 7. 2) Relationship between self-disclosure and social anxiety in class X students at Medan State High School 7. 3) Relationship between Self-Confidence and Self-Openness with social anxiety in class X students at Medan Public High School 7. This type of research is a quantitative approach with kolerasional method. Kolerasional research method is used to detect the extent to which variations in a factor related to variations on one or more other factors based on the correlation coefficient. The population in this study were students of class X in Medan Public High School 7 totaling 08 students, and the sample in this study amounted to 98 students. Based on the results of the discussion of this study shows 1) There is a relationship between self-confidence and social anxiety in class X Medan7 State Senior High School. This conclusion is obtained and the result is that the value count = 2.432. 2) There is a relationship between self-disclosure and social anxiety in class X Medan SMA7 students. This conclusion is obtained from the calculation result, that is the value count = 2.270 alpha 5%. 3) There is a relationship between self-confidence and self-disclosure together with students' social anxiety. This conclusion is obtained from the results of the calculation that the F value = 5.870 at the alpha level of 5%

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Rumusan Masalah.....	15
1.4 Tujuan Penelitian	15
1.5 Manfaat Penelitian	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
2.1 Kecemasan Sosial	17
2.1.1 Pengertian Kecemasan Sosial	17
2.1.2 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial	18
2.1.3 Faktor Kecemasan Sosial.....	21
2.1.4 Simtom Kecemasan Sosial.....	25
2.1.5 Kecemasan Sosial Pada Remaja	26
2.1.6 Dampak-Dampak Kecemasan Sosial.....	31
2.2 Kepercayaan Diri	32
2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri	32
2.2.2 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	35
2.2.3 Ciri-Ciri Orang Yang Percaya Diri	37

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 21/3/22

Access From (repository.uma.ac.id)21/3/22

2.2.4	Pembentukan dan Perkembangan Kepercayaan Diri ..	42
2.3	Keterbukaan Diri.....	45
2.3.1	Pengertian Keterbukaan Diri.....	45
2.3.2	Aspek-Aspek Keterbukaan Diri.....	48
2.3.3	Ciri-Ciri Keterbukaan Diri.....	51
2.3.4	Faktor-Faktor Keterbukaan Diri	52
2.4	Media Sosial.....	57
2.4.1	Pengertian Media Sosial.....	57
2.4.2	Kerangka Pemikiran.....	57
BAB III METODE PENELITIAN		60
1.1	Disain Penelitian.....	60
1.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	60
1.3	Identifikasi Variabel.....	60
1.4	Definisi Operasional	60
1.5	Populasi dan Sampel.....	62
1.6	Teknik Pengambilan Sampel	63
1.7	Metode Pengumpulan Data.....	64
1.8	Teknik Analisis Data.....	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		74
4.1	Orientasi Kancan	73
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	74
1.2.1.	Persiapan administrasi	75
1.2.2.	Persiapan alat ukur penelitian	75
1.2.3.	Uji coba alat ukur penelitian	75
4.3	Pelaksanaan penelitian	77

4.4 Analisis datadan hasil penelitian	78
4.4.1 Uji Normalitas.....	78
4.4.2 Uji Linieritas	76
4.4.3 Uji Hipotesis	80
4.4.4 Koefisien Determinasi (R^2).....	83
4.4.5 Hasil perhitungan mean ipotetik dan mean empirik ..	83
4.4.6 Kategorisasi	86
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian	90
4.5.1 Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial	90
4.5.2 Hubungan Keterbukaan Diri dengan Kecemasan Sosial.....	91
4.5.3 Hubungan Kepercayaan Diri dan Keterbukaan Diri dengan Kecemasan Sosial.....	93
BAB V PENUTUP.....	94
5.1 Simpulan	94
5.2 Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blue Print Kecemasan Sosial	66
Tabel 3.2	Blue Print Kepercayaan Diri	67
Tabel 3.3	Blue Print Keterbukaan Diri	69
Tabel 4.1	Hasil Uji Validitas Variabel Kepercayaan Diri.....	73
Tabel 4.2	Hasil Uji Validitas Variabel Keterbukaan Diri	74
Tabel 4.3	Hasil Uji Validitas Variabel Kecemasan Sosial.....	74
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas	76
Tabel 4.5	Hasil Uji Linieritas.....	77
Tabel 4.6	Hasil Uji t.....	78
Tabel 4.7	Hasil Uji F.....	79
Tabel 4.8	Hasil Koefisien Determinasi (R^2)	79
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri.....	81
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Keterbukaan Diri	82
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial.....	83
Tabel 4.12	Perbandingan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	86

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KETERBUKAAN DIRI DI
MEDIA SOSIAL DENGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA KELAS X
AKUNTANSI SMK NEGERI 7 MEDAN**

TESIS

Oleh

ULFA NADIRA

NPM.161804001



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2018**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/3/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/3/22

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kalat (2003) dalam bukunya *introduction to Psychology*, menyatakan bahwa psikologis berfokus pada studi tentang pikiran dan jiwa (*mind and soul*), psikologi menurut istilah berasal dari kombinasi dua kata, *psyche* yang mencakup pengertian spirit atau jiwa (*spirit soul*) atau unsur – unsur spiritual, moral, dan emosi dasar manusia kata *psyche* juga berarti pikiran (*the human mind*) yang berfungsi sebagai pusat dari apa yang dipikirkan, emosi, dan perilaku ; dan *logos* yang berarti ilmu (*study*). Kalat (2003) menegaskan bahwa psikologi secara umum didefinisikan sebagai perilaku dan pengalaman manusia secara sistematis. Juga Zimmer (2003) menyatakan bahwa psikologi didefinisikan sebagai studi ilmiah tentang proses mental dan perilaku manusia.

Psikologi mengandung pengertian studi tentang proses mental dan perilaku atau studi mengenai fenomena persepsi, kognisi, emosi, kepribadian, perilaku dan hubungan interpersonal. Psikologi juga mengacu pada aplikasi pengetahuan berbagai aktivitas manusia, mencakup isu yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari (seperti kehidupan keluarga, pendidikan, dan ketenaga kerjaan) dan perawatan permasalahan kesehatan mental. Secara lebih luas, psikologi mengandung pengertian usaha untuk memahami peran individu dan perilaku sosial, termasuk penhembangan manusia, olahraga, kesehatan, industri, media, dan hukum.

Secara konseptual, psikologi bertujuan mendeskripsikan, menjelaskan, memprediksi, dan mengontrol perilaku manusia. Aplikasi dari tujuan dan pentingnya psikologi adalah untuk memperbaiki kualitas hidup manusia yang berbasis pada kesejahteraan psikologis (Surya brata,2002;Zimmer,2003).

Psikologi pendidikan merupakan salah satu cabang psikologi yang membahas persoalan psikologis yang bertalian dengan pendidikan, termasuk (a) tujuan psikologi mengenai manusia dalam situasi pendidikan (sifat-sifat umum aktivitas manusia, sifat-sifat khas kepribadian manusia, sifat-sifat khas individu, dan perbedaan-perbedaan dalam bakat), dan (b) tinjauan psikologis mengenai manusia dalam proses pendidikan (masalah belajar, perkembangan individu perubahan individu dalam proses belajar, pengukuran dan penilaian hasil-hasil pendidikan).

Psikologi Pendidikan adalah disiplin vital atau hal penting yang memberikan kontribusi terhadap pendidikan dalam memahami makna pembelajaran, peserta didik, strategi pembelajaran, dan strategi asesment pembelajaran.

Hampir semua orang dikenai pendidikan dan melaksanakan pendidikan. Sebab pendidikan tidak pernah terpisah dengan kehidupan manusia. Anak –anak menerima pendidikan dari orang tuanya dan manakala anak –anak ini sudah dewasa dan keluarga mereka juga akan mendidikan anak- anaknya. Begitu pula di sekolah dan perguruan tinggi, para siswa dan mahasiswa di didik oleh guru dan dosen. Pendidikan adalah khas milik alat manusia. Tidak ada makhluk lain yang membutuhkan pendidikan.

Pekerjaan mendidik mencakup banyak hal, yaitu segala sesuatu yang bertalian dengan perkembangan manusia. Mulai dari sesuatu yang bertalian dengan perkembangan manusia. Mulaidari perkembangan fisik ,kesehatan keterampilan,pikiran, perasaan,kamauan,sosial, sampai kepada perkembangan iman,semuanya ditangani oleh pendidik. Berarti mendidik bermaksud membuat manusia meningkatkan hidupnya dari kehidupan alamiah menjadi berbudaya. Mendidik adalah membudayakan manusia.

Jika dilihat dalam bahasa gaul harian, percaya diri biasa disebut dengan “pede”. Semua orang sebenarnya punya masalah dengan istilah yang satu ini. Ada orang yang merasa telah kehilangan rasa kepercayaan diri di hampir keseluruhan wilayah hidupnya, sehingga tidak mungkin atau hal yang mustahil ia bisa memiliki rasa percaya terhadap keputusan yang telah ia buat sendiri.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara interaksi antar individu. Internet menjadi sebuah ruang digital baru yang menciptakan sebuah ruang kultural. Tidak dapat dihindari bahwa keberadaan internet memberikan banyak kemudahan kepada penggunanya. Beragam akses terhadap informasi dan hiburan dari berbagai penjuru dunia dapat dicari melalui internet. Internet menembus batas dimensi kehidupan pengguna, waktu, dan ruang yang dapat diakses oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun.

Mungkin terkait dengan soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lain-lain. Ada juga orang yang merasapercaya diri dengan apa yang dilakukannya atau dengan apa yang ditekuninya. Kepercayaan diri termasuk kedalam aset atau investasi penting dalam

diri untuk bisa melakukan kehidupan sehari-hari dengan baik meskipun anda tidak dalam lingkungan sosial yang baik.

Kepercayaan diri menurut ahli bernama Anthony (1992) yaitu sikap pada diri seseorang yang dapat/bisa menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki segala sesuatu yang di inginkan

Sedangkan Hambly (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menagani segala situasi dengan tenang, kepercayaan diri lebih banyak berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain. Tidak merasa inferior di hadapan siapapun dan tidak merasa canggung apabila berhadapan dengan banyak orang.

<https://dosenpsikologi.com/teori-kepercayaan-diri>

Keterbukaan diri (self disclosure) adalah proses pengungkapan informasi diri pribadi seseorang kepada orang lain atau sebaliknya. Pengungkapan tersebut biasanya disimpan atau di sembunyikan dikomunikasi kepada orang lain. Keterbukaan diri telah menjadi salah satu topik penting dalam teori komunikasi sejak tahun 1960 an. Pengungkapan dirimerupakan kebutuhan seseorang sebagai jalan keluar atas tekanan- tekanan yang terjadi pada dirinya. Jika komunikasi antara dua orang berlangsung dengan baik, maka akan terjadi ketebukaan yang mendorong informasi mengenai diri masing- masing ke dalam kuandran “terbuka” meskipun self disclosure mendorong adanya keterbukan, namun keterbukaan itu sendiri ada batasnya. Artinya perlu kita pertimbangkan kembali apakah menceritakan segala sesuatu tentang diri kita kepada orang lain akan

penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan yang ekstrim akan memberikan efek negatif terhadap hubungan (Littlejohn,1939 :161)

Proses pengungkapan diri bisa dilakukan dengan secara tertutup yaitu seseorang mengungkapkan informasi diri kepada orang lain dengan cara sembunyi –sembunyi melalui ungkapan dan tindakan dimana ungkapan dan tindakan itu merupakan sebuah tindakan dimana ungkapan dan tindakan itu merupakan sebuah keterbukaan tentang apa yang terjadi pada diri seseorang. Namun cara pengungkapan diri tersebut jarang dipahami oleh orang lain, kecuali orang memiliki perhatian terhadap orang yang melakukan pengungkapan diri itu.

http://herdinarosidi.blogspot.co.id/2011/05/ketrebukaan-diri-self-disclosure_03.html

Interaksi sosial mencakup penyesuaian sosial, yang di dalamnya individu dapat menyesuaikan diri antar satu sama lain (BimoWalgito,2003:65). Penyesuaian tersebut dapat berarti individu meleburkan diri dengan keadaan di sekitarnya, atau sebaliknya individu dapat mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dalam diri individu, sesuai dengan apa yang diinginkan oleh individu.

Di dalam melakukan interaksi sosial, tidak semua dapat nyaman dan leluasa menjalin hubungan dengan lingkungan sosialnya. Adanya perasaan takut dan cemas merupakan salah satu kondisi yang dapat terjadi pada individu di dalam situasi sosialnya. Peale (2006: 149) berpendapat bahwa kecemasan dalam hubungan sosial memang menjadi gangguan serius yang dialami oleh masyarakat modern, termasuk remaja.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jaringan

UNIVERSITAS MEDAN AREA Indonesia (APJII), bahwa sepanjang tahun 2016 pengguna internet di

Document Accepted 21/3/22

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/3/22

Indonesia berjumlah 132,7 juta orang (Tekno Kompas, 24 Oktober 2016). Internet dapat memenuhi segala kebutuhan manusia seperti kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan. Kehadiran internet lebih dimanfaatkan sebagai media sosial oleh masyarakat (Baidu, dalam Soliha 2015). Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) tahun 2013, mengungkapkan pengguna internet di Indonesia pada tahun tersebut mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut, 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses media sosial.

Subrahmanyam dan Greenfield (2008) menjelaskan bahwa remaja menempati proporsi paling besar pengguna komunikasi elektronik baru seperti Instant Messaging, E-mail, dan pesan teks, serta komunikasi melalui situs internet seperti Blog, jejaring sosial online, dan situs internet (dalam Buntaran & Helmi, 2015). Berdasarkan data yang dilaporkan Madden, Lenhart, Duggan, Cortesi, dan Gasser (2013) 95% remaja dengan rentang usia 12 -17 tahun aktif secara online. Remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Survei yang melibatkan 802 remaja tersebut melaporkan bahwa 81% remaja menggunakan situs jejaring sosial online. Ada 77% remaja aktif dan menggunakan Facebook, dan 24% menggunakan Twitter (dalam Buntaran & Helmi, 2015). Goldner (2008) menjelaskan bahwa remaja memiliki kebutuhan untuk memiliki dan bersama dalam jaringan sosialnya serta meningkatkan hubungan interpersonal untuk mengaktualisasikan diri melalui keterampilan interpersonal. Pengungkapan diri merupakan keterampilan interpersonal yang penting dalam perkembangan remaja,

namun sebagian besar dari remaja memiliki keterampilan interpersonal yang rendah (dalam Buntaran & Helmi, 2015).

Dari data hasil wawancara salah satu guru BK di SMK Negeri 7 Medan pada 20 April 2017 menunjukkan bahwa cukup banyak siswa yang mengalami permasalahan kecemasan sosial, baik dari laporan wali kelas ataupun melalui pengamatan guru BK terutama saat siswa-siswi datang untuk berkonsultasi. Hal tersebut terjadi pada saat para siswa bertemu dengan teman baru, guru-guru baru, maupun aturan sekolah yang baru yang harus ditaati. Selain itu, beberapa siswa juga malu ketika berinteraksi dengan orang lain, dan sering pula siswa malu hanya untuk berbicara di depan kelas. Guru BK tersebut menyatakan perlu diadakan suatu pemberian informasi atau pelatihan agar para siswa dapat mengenali kondisi diri mereka. Hal ini diperkuat oleh data skrining yang menyatakan bahwa sebanyak 30 % siswa mengalami kecemasan sosial tingkat sedang (skornya berada di tengah-tengah, di antara ringan dan berat).

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa gangguan kecemasan sosial rentan muncul pada masa remaja, terutama dengan adanya transisi dalam hidup dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, sosial, serta psikologis (Oort et.al., 2009). Gejala kecemasan sosial dapat mengganggu hidup mereka sehari-hari secara signifikan. Hasil penemuan lain menyatakan bahwa kecemasan sosial yang muncul pada masa remaja dapat memiliki efek negatif pada kesejahteraan emosional remaja (Haddad et.al., 2011).

Jourard dan Lasakow (1958) mendefinisikan pengungkapan diri atau self disclosure sebagai berikut: “self disclosure refers to the process of making the self known to other persons; “target person” are persons to whom information about the self is communicated”. Jourard mengemukakan istilah “target person” untuk menyatakan individu yang menerima informasi yang dikomunikasikan dari orang lain, sehingga pengungkapan diri merujuk pada proses pengenalan satu individu ke individu lain (Jourard & Lasakow, 1958). Lebih lanjut, Jourard (1964) menjelaskan bahwa pengungkapan diri adalah pembicaraan diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang. Jourard (1958) menjelaskan bahwa di dalam pengungkapan diri terdapat enam aspek, yaitu: sikap dan pendapat (attitudes and opinions), selera dan minat (taste and interest), pekerjaan atau pendidikan (work or studies), keuangan (money), kepribadian (personality), dan fisik (body). Maka dari itu saya mengangkat judul Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Keterbukaan diri di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial Siswa SMK Negeri 7 Medan.

1.2 Identifikasi Masalah

Mungkin terkait dengan soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lain-lain. Ada juga orang yang merasapercaya diri dengan apa yang dilakukannya atau dengan apa yang ditekuninya. Kepercayaan diri termasuk kedalam aset atau investasi penting dalam diri untuk bisa melakukan kehidupan sehari-hari dengan baik meskipun anda tidak

UNIVERSITAS MEDAN AREA dalam lingkungan sosial yang baik.

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 21/3/22

Access From (repository.uma.ac.id)21/3/22

Ada juga orang yang merasa kurang percaya diri ketika menghadapi situasi atau keadaan tertentu. Berdasarkan praktek hidup, kita bisa mengatakan bahwa yang terakhir itu normal dalam arti dialami oleh semua manusia.

Kepercayaan diri bisa dikatakan sebagai sikap yang positif, dimana seorang individu mampu atau memampukan dirinya untuk mengembangkan penelitian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan ataupun situasi yang telah dihadapinya. Hal ini bukan berarti seseorang individu itu bisa melakukan segala macamnya sendiri. Kepercayaan diri yang terlalu tinggi akan menyebabkan adanya degradasi sifat yang sesungguhnya atau yang ada dalam dirinya tanpa melihat baik dan buruk sifat tersebut.

Self disclosure atau penyingkapan diri merupakan sebuah proses membeberkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Penyingkapan diri merupakan suatu usaha untuk membiarkan koententikan memasuki hubungan sosial kita, dan hal ini berkaitan dengan kesehatan mental dan pengembangan konsep diri.

Salah satu model inovatif untuk memahami tingkat- tingkat kesadaran dan penyingkapan diri dalam komunikasi adalah Jendela Johari (Johari Window). "Johari" berasal dari nama depan dua orang psikolog yang mengembangkan konsep ini, Joseph Luft dan Harry Ingham. Model ini menawarkan suatu cara melihat kesalingbergantungan hubungan interpersonal dengan hubungan antarpersona. Model ini menggambarkan seseorang ke dalam bentuk suatu jendela yang mempunyai empat kaca.

Dalam hal penyingkapan diri ini, hal yang paling mendasar adalah kepercayaan. Biasanya seseorang akan mulai terbuka pada orang yang sudah lama dikenalnya. Selain itu menyangkut kepercayaan beberapa ahli psikologi percaya bahwa perasaan percaya terhadap orang lain yang mendasar pada seseorang ditentukan oleh pengalaman selama tahun-tahun pertama hidupnya. Bila seseorang telah menyingkapkan sesuatu tentang dirinya pada orang lain, ia cenderung memunculkan tingkat keterbukaan balasan pada orang yang kedua.

Setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan dalam hidupnya . baik ketika berhadapan orang lain ataupun tuntutan yang tidak terpenuhi yang mengharuskan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Hal ini merupakan suatu proses dinamika psikologis dalam kehidupan individu. Dalam perkembangan sosial, terutama pada usia remaja yang merupakan masa yang bergejolak dan banyaknya tuntutan kebutuhan yang harus dipenuhi, tentunya hal ini memberikan peluang untuk manimbukan kecemasan pada individu. Kecemasan yang berhubungan dengan orang lain seringkali membuat potensi individu menjadi titik optimal.

Misalkan jika individu dihadapkan pada suatu kondisi yang mengharuskan dia untuk berbicara di depan umum sementara dia tidak memiliki keberanian, maka hal menyebabkan kecemasan dalam dirinya dan berhubunga dengan dunia sosial.

Richards (2001) menjelaskan bahwasanya kecemasan sosial adalah ketakutan akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang secara otomatis dapat membangkitkan perasaan mawas diri , penghakiman, penilaian, dan rendah

diri. Atau ,kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara secara negatif oleh orang lain, yang mengarah pada perasaan mau diri,marasa bodoh , dan depresi. Dalam wikipedia,dijelaskan bahwa “*Social Anxiety is a term used to describe an experience of anxiety (emotional discomfort,fear,apprehension or worry) regarding social situations and being evaluated by other people*”. Dengan kata lain, kecemasan sosial adalah suatu kondisi yang menggambarkan pengalaman kecemasan seperti emosi yang labil, ketakutan,khawatir sebagai akibat dari anggapan situasi sosial dan dinilai oleh orang lain.

Pendapat lain mengatakan bahwa “*social anxiety disorder is a chronic mental health condition that causes an irrational anxiety or fear of activities or situations in which you believe that others are watching you or judging you*” (Mayo Clinic 2007). Maksudnya adalah bahwa kecemasan sosial merupakan suatu kondisi kesehatan mental yang disebabkan dari adanya kecemasan yang irasional atau ketakutan terhadap aktivitas dan situasi ini yang di percayai bahwa orang lain melihat dan menilai secara negatif.

Kecemasan sosial (social anxiety) merupakan suatu bentuk rasa cemas yang diarahkan pada lingkungan sosialnya. Individu khawatir dirinya akan mendapat penilaian negatif dari orang lain, khawatir tidak mampu mendapatkan persetujuan dari orang lain serta takut melakukan perilaku yang memalukan di muka umum. Menurut Wakefield, Horwitz & schmits (2005), kecemasan sosial umum terjadi pada tiap orang,namun intensitasnya dapat berbeda-beda. Aspek – aspek dari kecemasan sosial adalah aspek kognitif berupa penilaian dan ekspetasi

bahwa individu akan dinilai negatif, aspek afektif, berupa ketakutan dan rasa emas saat berhadapan dalam situasi sosial. Dan aspek perilaku, yaitu adanya perilaku aman.

Pengungkapan diri remaja di media sosial merupakan bentuk penghindaran dari respon-respon yang tidak menyenangkan terhadap interaksi interpersonal secara tatap muka. Hal ini didukung dengan berdasarkan data preliminary study yang dilakukan pada 145 responden (laki-laki = 26 dan perempuan = 119) menunjukkan bahwa remaja yang berusia 12-21 tahun mengalami perasaan kesal (11,7%), sedih (6,9%), malu (1,4%), dan tidak nyaman (1,4%) ketika mendapat kritikan dari orang lain dan mengalami perasaan malu (29%), gugup (13,4%), takut (4,8%), dan tidak nyaman (1,4%) ketika melakukan sebuah kegiatan yang dilihat oleh orang yang banyak. Respon fisik yang muncul ketika remaja merasa tidak nyaman adalah mengalami gelisah (9,6%), tubuh berkeringat (7,6%), dan jantung berdebar (2,8%). Hal-hal tersebut menjadi perhatian tentang adanya kecemasan sosial dalam interaksi interpersonal pada remaja.

Kecemasan sosial hadir karena ada kekhawatiran memperoleh evaluasi negatif dari orang lain saat individu terlibat dalam aktifitas atau situasi sosial tertentu. Penelitian dari Garcia-Lopez, Ingles, dan Garcia-Fernandez (2008) menjelaskan bahwa situasi sosial tertinggi yang memicu kecemasan sosial adalah berbicara di depan umum (11%), diamati oleh orang lain (9,7%), berada dalam situasi yang memalukan (9,3%), dan penolakan (9%). Hal-hal tersebut menggambarkan betapa pentingnya remaja merasa diterima oleh teman sebaya,

terlepas dari masalah jenis kelamin. Data dari penelitian Merikangas (2010) menunjukkan bahwa prevalensi individu yang berusia 13-18 tahun dengan kecemasan sosial sebanyak 9,1%. Data demografis lainnya menunjukkan bahwa pada rentang usia 13-14 tahun, sebanyak 7,7% dari populasi mengalami kecemasan sosial; sebanyak 9,7% berusia 15- 16 tahun; dan 10,1% berusia 17-18 tahun.

Kecemasan sosial diperkirakan memiliki omset puncaknya pada masa remaja. Kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang terkait dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (LaGreca & Lopez, 1998). LaGreca dan Lopez (1998) menjelaskan bahwa kecemasan sosial memiliki tiga aspek yaitu: ketakutan akan mendapat evaluasi negatif, penghindaran sosial dan distres pada lingkungan baru, dan pengindaran sosial dan distres pada lingkungan umum. La Greca dan Lopez (1998) menemukan bahwa remaja dengan kecemasan sosial memiliki teman dekat yang sedikit, kurang mendapatkan dukungan sosial dan penerimaan dari teman sebaya.

Kecemasan sosial sebenarnya merupakan hal yang umum terjadi pada tiap manusia dan merupakan respon yang normal terhadap situasi spesifik tertentu. Menurut Wolman dan Stricker (1994) dalam melakukan interaksi sosial, individu ingin menciptakan kesan yang baik terhadap orang lain dan mendapat persetujuan sosial dari orang lain. Kecemasan sosial kemudian hadir saat individu

merasa tidak dapat melakukan hal-hal tersebut, dan takut tidak diterima oleh orang lain (Wolman & Stricker, 1994). Pada kasus-kasus tertentu, individu merasa sangat cemas hingga menghindari sebagian besar kontak interpersonal atau melakukannya dalam keadaan yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan rasa takut yang berlebihan atau tidak masuk akal (Stein, dalam Mazalin & Moore, 2004).

Alden dan Bieling (1998) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki kesulitan untuk mengungkapkan diri, timbal balik dari pengungkapan diri. Papsdorf dan Alden (1998) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan sosial dan pengungkapan diri, memiliki taraf yang signifikan meskipun kecil. Dalto dan Azjen (1979) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang membuka informasi positif lebih banyak disukai daripada orang-orang yang membuka informasi negatif (dalam Voncken & Dijk, 2013).

Penelitian Kang dan Gratch (2012) menemukan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi akan mengungkapkan diri dengan cara menceritakan tentang dirinya lebih banyak daripada individu dengan kecemasan sosial yang rendah. Individu dengan kecemasan sosial yang tinggi akan menunjukkan perilaku yang lebih ekspresif ketika lawan bicara memberikan respon positif terhadap perilaku tersebut. Individu dengan kecemasan sosial yang tinggi juga lebih banyak membuka informasi tentang dirinya secara tidak sadar daripada individu dengan kecemasan sosial yang rendah.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan atas pemikiran, asumsi – asumsi dan pengertian di atas serta ulusan terdahulu dari pernyataan beberapa ahli dan bukti dilapangan, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu :

1. Adakah hubungan kepercayaan diri dan keterbukaan diri di media sosial terhadap kecemasan sosial siswa Kelas X Akuntansi di SMK Negeri 7 Medan
2. Adakah hubungan antara kepercayaan diri di media sosial dengan kecemasan sosial siswa Kelas X Akuntansi di SMK Negeri 7 Medan
3. Adakah hubungan antara keterbukaan diri di media sosial dengan kecemasan sosial siswa Kelas X Akuntansi di SMK Negeri 7 Medan

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kepercayaan diri dan keterbukaan diri di media sosial terhadap kecemasan sosial siswa dan pada khususnya :

1. Hubungan antara kepercayaan diri dan keterbukaan diri di media sosial terhadap kecemasan sosial siswa Kelas X Akuntansi di SMK Negeri 7 Medan.
2. Hubungan antara kepercayaan diri di media sosial terhadap kecemasan sosial siswa Kelas X Akuntansi di SMK Negeri 7 Medan.
3. Hubungan antara keterbukaan diri di media sosial terhadap kecemasan sosial siswa Kelas X Akuntansi di SMK Negeri 7 Medan.

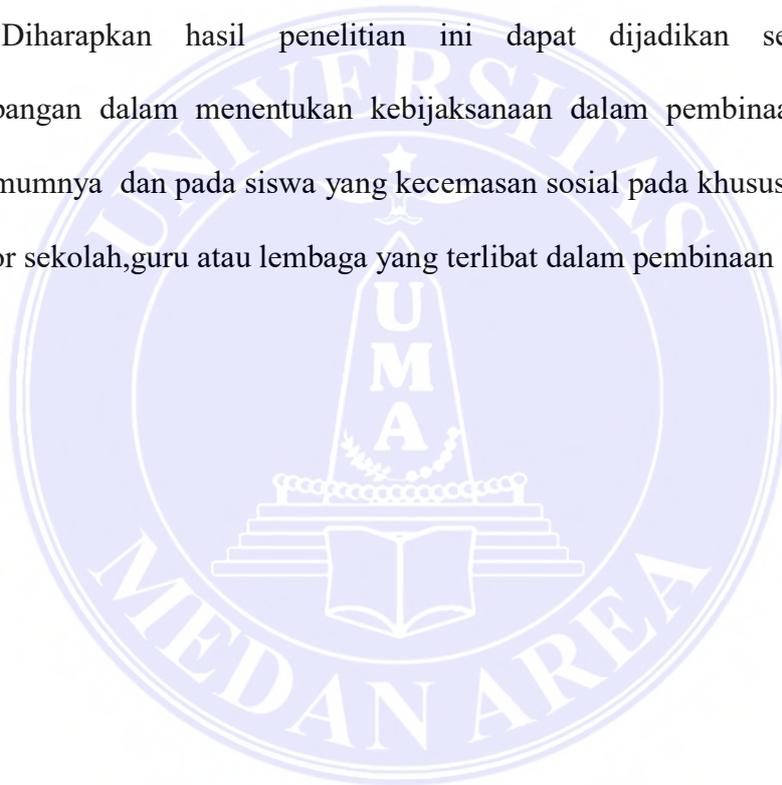
1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis kepada ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial siswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijaksanaan dalam pembinaan para siswa pada umumnya dan pada siswa yang kecemasan sosial pada khususnya, bagi para konselor sekolah, guru atau lembaga yang terlibat dalam pembinaan siswa.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Sosial

2.1.1 Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain (Butler, 2008: 1). Kecemasan sosial “menyerang” saat seseorang berpikir jika remaja melakukan sesuatu, remaja akan diberi label negatif oleh orang lain atau berpikir dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain.

American Psychiatric Association (APA) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait dan berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (LaGreca dan Lopez, 1998, dalam Solihat, 2011: 35). Richard mengemukakan kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong ke arah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Selain itu Mattick dan Clarke (1998 dalam Solihat, 2011: 35) berpendapat bahwa kecemasan sosial adalah suatu keadaan yang tertekan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain. Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman

UNIVERSITAS MEDAN AREA dan perasaan orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan

malu yang ditandai dengan kejang/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Kecemasan sendiri merupakan suatu respon yang beragam terhadap situasi yang mengancam, yang pada umumnya terwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis, dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan, kegugupan atau nervousness (Dayakisni dan Hudaniah, 2009: 142). Pendapat senada disampaikan oleh Spokas dan Heimberg (2008: 1) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan karakter dimana terdapat ketakutan dan penghindaran akan situasi sosial yang diiringi dengan ketakutan berlebihan akan penolakan, kritik, atau dipermalukan. Spokas dan Heimberg menambahkan biasanya apabila tingkat kecemasan sosial sudah parah maka dapat disebut dengan fobia sosial.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan sosial (social anxiety) adalah perasaan tidak aman dan taknyaman akan kehadiran orang lain, adanya perasaan malu dan kecenderungan untuk tidak bisa berinteraksi sosial dengan orang lain.

2.1.2 Aspek aspek kecemasan sosial

Greca dan Lopez (dalam Solihat, 2011: 37) mengemukakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu:

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif.
- b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Adapun menurut Beatty (dalam Robinson, 1991) aspek-aspek kecemasansosial dibagi menjadi tiga aspek, yaitu:

- a. Aspek kognitif yaitu adanya suatu gangguan dalam pikiran individu yang bisamempengaruhi perasaan atau emosinya. Misalnya pikiran tentangkelihatan/nampak tolol di hadapan orang lain
- b. Aspek afektif yaitu adanya suatu respon emosi dari dalam diri individu yang bisaberupa perasaan depresi. Misalnya distress sosial yang merujuk padasuatu kecenderungan untuk merasa cemas dalam suatu situasi.
- c. Aspek behaviroal yaitu mengungkap komponen perilaku individu. Misalnya socialavoidance atau penghindaran sosial yang merujuk pada suatukecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

Walaupun aspek kognitif, afektif dan behavioral dari kecemasan salingberkaitan, korelasi antara ketiga aspek ini tidaklah sekuat sebagaimana yangdiharapkan. Orang mungkin menunjukkan inner disress atau nampak ragu-ragudan menghindar walaupun mereka tidak gugup. Kecemasan sosial kadang-kadangberkaitan dengan perilaku yang dapat diamati, tetapi tidak mesti hubungandiantara subjective anxiety dan perilaku sesuai. Karena itulah, instrumen yangdisusun para ahli untuk mengungkap kecemasan sosial bervarias, beberapa alatukur mungkin hanya mengungkap komponen kognitif atau afektif saja, sementarayang lain mengungkap keduanya baik komponen afektif maupun behavioral.

Individu yang mengalami cemas secara sosial menurut Dayakisni dan Hudaniah(dalam Nainggolan, 2011: 164) akan memiliki ciri-ciri cenderung menolak oranglain, cenderung menarik diri dan tidak efektif dalam menjalin interaksi denganorang lain, dan merasa kurang memiliki kemampuan dalam melakukan hubungansosial.

Berdasarkan uraian mengenai aspek-aspek kecemasan sosial yangdisampaikan, terdapat kesamaan serta dapat disimpulkan aspek-aspek kecemasansosial yang dimaksud adalah meliputi 3 (tiga) aspek, yaitu ketakutan akan evaluasinegatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dengan situasi yang baru atau asing;dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum denganorang yang dikenal.

Individu yang mengalami cemas secara sosial menurut Dayakisni dan Hudaniah(dalam Nainggolan, 2011: 164) akan memiliki ciri-ciri cenderung menolak oranglain, cenderung menarik diri dan tidak efektif dalam menjalin interaksi denganorang lain, dan merasa kurang memiliki kemampuan dalam melakukan hubungansosial. Berdasarkan uraian mengenai aspek-aspek kecemasan sosial yangdisampaikan, terdapat kesamaan serta dapat disimpulkan aspek-aspek kecemasansosial yang dimaksud adalah meliputi 3 (tiga) aspek, yaitu ketakutan akan evaluasinegatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dengan situasi yang baru atau asing;dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum denganorang yang dikenal.

2.1.3 Faktor Kecemasan Sosial

Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Sosial Menurut Durand(2006: 107) ada tiga faktor yang dapat menyebabkannya yaitu :

- a. Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Dalam kondisi stres, kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat meningkat sampai ke titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai oleh adanya alarm (serangan panik).
- b. Dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tidak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip
- b. Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di

masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

Adapun Gillian Buttlar (2008: 11) mengungkapkan karakteristik-karakteristik yang menunjukkan seorang individu dengan kecemasan sosial yaitu:

- a. Menghindari situasi yang menyulitkan/rumit (subtle kinds of avoidance). Avoidance atau menghindar adalah tidak melakukan sesuatu karena takut jika melakukan sesuatu akan membuat diri sendiri cemas.

Beberapa situasi sulit atau rumit yang dihindari sebagai berikut:

- 1) Menunggu orang yang dikenal sampai datang sebelum masuk ke ruangan yang di dalamnya banyak terdapat orang yang tidak dikenal.
- 2) Melakukan berbagai hal sendirian saat di dalam pesta, tujuannya untuk menghindari berbicara atau melakukan pembicaraan dengan orang lain.
- 3) Pergi menjauh saat melihat seseorang yang dapat membuat cemas
- 4) Menghindari pembicaraan tentang permasalahan personal/pribadi.
- 5) Membiarkan rambut menutupi wajah; menggunakan pakaian yang dapat menutupi sebagian tubuh.
- 6) Tidak mengganggu lelucon orang lain.
- 7) Tidak membicarakan tentang diri sendiri atau tentang perasaan;

tidak mengekspresikan opini.

- 8) Tidak mengatakan sesuatu yang akan menjadi kontroversi atau selalusetuju dengan pendapat orang lain.
 - 9) Menggunakan pakaian yang tidak mencolok.
 - 10) Selalu berdekatan dengan orang yang aman atau berada di tempat yang aman.
 - 11) Menghindari kontak mata.
- b. Menjauhi masalah (dwelling on the problem). Kecemasan sosial dapat datang kapan saja, sebagian karena sifat ataperilaku orang lain tidak dapat diprediksi dan sebagian karena rasa takutitu dapat muncul secara tiba-tiba. Antisipasi dari orang yang mengalami kecemasan sosial untuk tidak terlalu terlibat masalah adalah dengan memikirkan apa yang akan dilakukannya bila terjadi masalah di masayan akan datang. Ketakutan dan kecemasan membuat seseorang menjadisuli untuk melihat ke masa depan dan untuk mengikuti berbagai kegiatansert menikmati setiap kegiatan.
- c. Self esteem, self confidence and feelings of inferiority. Kecemasan sosial menjadikan seseorang merasa berbeda dengan oranlain, selalu berpikiran negatif merasa lebih buruk dari orang lain, merasaaneh sehingga itu akan mempengaruhi self esteem dan kepercayaan diri.Orang dengan kecemasan sosial akan merasa minder dan tidak maubergaul dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidakmenyukainya dan berpikir bahwa orang lain berpikiran negatif tentangdirinya.

Orang yang memiliki kecemasan sosial akan berpikir orang lain akan mengabaikan atau tidak mepedulikan dirinya, sehingga orang yang memiliki kecemasan sosial mengartikan setiap pandangan dan perbincangan orang lain terhadap dirinya adalah tanda bahwa dirinya adalah orang yang buruk. Orang yang memiliki kecemasan sosial menjadi selalu mengevaluasi diri dengan cara yang negatif dan selalu melihat kelemahan diri, sehingga orang yang memiliki kecemasan sosial hidup dalam ketakutan.

- d. Demoralization and depression; frustration and resentment (hilang semangat dan depresi; frustrasi dan kebencian/rasa marah).

Merasa frustrasi terhadap kepribadian diri sendiri, sehingga kecemasan sosial membuat putus asa. Orang yang memiliki kecemasan sosial juga dapat merasa demoralisasi atau depresi seperti orang yang marah dan benci saat menemukan orang lain sangat mudah melakukan sesuatu yang menurut dirinya sangat sulit untuk dilakukan.

- e. Effect on performance. Kesulitan terbesar dari orang yang mengalami kecemasan sosial adalah saat kecemasan sosial mengganggu kehidupan sehari-hari dan kemampuan untuk merencanakan kegiatan. Remaja menjadi sulit untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya dan mencegah remaja untuk mencapai kesuksesan yang sebenarnya dapat diraih.

Sedangkan menurut Hofmann dan DiBartolo (2010: 225-242) yang dengan lebih rinci membagi faktor kecemasan sosial menjadi 3 (tiga) faktor besar yang terdiri dari:

- 1) faktor biologis, meliputi genetik, perkembangan otak, amigdala, dan pubertas;
- 2) faktor keterbukaan, gaya kelekatan, dan temperamen; dan
- 3) faktor sosial, kepercayaan diri meliputi pola asuh orang tua, dan teman sebaya, serta Hofmann dan DiBartolo (2010:71) juga menambahkan unsur budaya sebagai salah satu faktor kecemasan sosial.

Berdasarkan uraian mengenai faktor-faktor kecemasan sosial yang disampaikan, terdapat kesamaan serta dapat disimpulkan yang mempengaruhi faktor kecemasan sosial itu faktor biologi, faktor perkembangan, faktor sosial.

2.1.4 Simtom Kecemasan Sosial

Ingman (Ingman, 1999) mengemukakan simtom kecemasan sosial dapat diekspresikan dalam beberapa cara yaitu:

- 1) Simtom Fisik
 - a) Keringat yang berlebihan
 - b) Detak jantung yang berdebar-debar
 - c) Wajah memerah
 - d) Bergetar
 - e) Sakit perut

- f) Mati rasa
- g) Pusing
- 2) Simtom Tingkah Laku
 - a) Tidak berani/sedikit melakukan kontak mata
 - b) Penundaan
 - c) Cara bicara tidak lancar
 - d) Gelisah
 - e) Menolak interaksi sosial
- 3) Simtom Kognitif
 - a) Kesadaran diri yang tinggi
 - b) Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain
 - c) Kewaspadaan yang berlebihan
 - d) Berpikir merendahkan diri sendiri

2.1.5 Kecemasan Sosial Pada Remaja

Teori perbandingan sosial menyatakan bahwa setiap orang akan melakukan perbandingan antara keadaan dirinya sendiri dengan keadaan orang-orang lain yang mereka anggap sebagai pembanding yang realistis. Perbandingan sosial semacam ini terlibat dalam proses evaluasi diri seseorang, dan dalam melakukannya seseorang akan lebih mengandalkan penilaian subyektifnya dibandingkan penilaian obyektif (Herabadi, 2007). Beberapa ahli perkembangan berpendapat bahwa dibandingkan anak-anak, remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan perbandingan sosial ketika mengevaluasi dirinya (Santrock, 2003).

Bila remaja terlanjur membentuk pandangan bahwa penampilan fisik yang ideal itu adalah seperti yang dimiliki para model yang ditampilkan dalam media massa, maka akan ada kecenderungan bahwa remaja akan membandingkan dirinya berdasarkan standar yang tidak realistis. Kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Keprihatinan timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa remaja yang sebenarnya memiliki proporsi tinggi badan serta berat badan yang normal mungkin saja memiliki penilaian yang negatif mengenai tubuhnya karena menggunakan tubuh model-model yang dilihatnya di media masa sebagai pembanding. Sampai batas tertentu, proses berpikir kritis terhadap diri sendiri memang akan membantu remaja untuk menilai dirinya sendiri secara sehat dan untuk beradaptasi dengan lingkungannya (Vilegas & Tinsley, 2003, dalam Herabadi, 2007).

Baru-baru ini (Verplanken, 2006) melakukan penelitian mengenai kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif dalam menilai dirinya sendiri (negative self-thinking habit). Negative self-thinking yang menjadi kebiasaan serta terus menerus muncul secara otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang, tentunya tidak lagi berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang sehat, sebaliknya hal tersebut merupakan suatu disfungsi psikologis, yang selanjutnya dapat menurunkan harga diri serta membuat seseorang rentan untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Negative self-thinking habit yang

disfungsional memiliki tiga aspek sebagai berikut: (1) pemikiran tentang diri yang muatannya negatif; (2) frekuensi munculnya pemikiran serupa itu secara sering; dan (3) pemikiran ini muncul tanpa disadari, tanpa disengaja, serta sulit untuk dikontrol (Verplanken, 2006, dalam Herabadi, 2007).

Anak remaja seringkali cemas bila berada di hadapan orang banyak, tidak hanya di hadapan orang yang tidak dikenalnya tetapi juga dengan orang yang dikenalnya. Rasa cemas mereka timbul dari ketakutan akan penilaian orang lain terhadap perubahan tubuh dan perilaku mereka. Pada masa remaja, rasa cemas diekspresikan dalam perilaku yang mudah dikenal seperti murung, gugup, mudah tersinggung, tidur yang tak nyenyak, cepat marah, dan kepekaan yang luar biasa terhadap perkataan atau perbuatan orang lain. Remaja yang merasa cemas tidak bahagia karena merasa tidak tenteram, mereka mungkin mempersalahkan diri sendiri karena merasa bersalah atas ketidakmampuan mereka memenuhi harapan orang tua, guru, dan teman sebaya, dan sering merasa kesepian serta disalahmengertikan (Hurlock, 1999).

Dalam kehidupan sehari-hari remaja harus menempatkan diri di tengah-tengah realita. Ada remaja yang menghadapi fakta-fakta kehidupan dengan penuh kebenaran, akan tetapi ada juga yang menghadapinya dengan perasaan tidak berdaya, hal ini adalah tanggapan negatif terhadap diri sehingga sekitarnya merupakan sesuatu yang negatif bagi dirinya. Tanggapan ini menjadikan remaja 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 remaja tidak

berpikir secara wajar, jalan pikirannya palsu, dan segala sesuatu yang diluar diri yang dipersepsikan secara salah. Dengan demikian tindakan-tindakannya menjadi tidak kuat sebab diarahkan untuk kekurangan dirinya. Keadaan ini lama kelamaan tidak dapat dipertahankan lagi, yang akhirnya akan menimbulkan kecemasan sosial pada diri remaja (Sriati, 2008)

Menurut Kay (dalam Sriati, 2008) tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

- 1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- 3) Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- 5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- 6) Memperkuat self control atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.
- 7) Mampu meningkatkan reaksi dan penyesuaian diri.

Remaja yang gagal melakukan tugas perkembangan dan dianggap tidak matang oleh kelompok sosial dan yang menyadari bahwa orang lain memandangnya tidak mampu menjalankan peran dewasa yang baik, akan mengembangkan kompleks rendah diri. Meskipun mereka tidak meletakkan

standar-standar yang sangat tinggi bagi dirinya sendiri, akan terdapat kesenjangan antara apa yang diinginkan dan apa pandangannya tentang dirinya sendiri seperti tercermin dalam dugaan mengenai apa pandangan orang lain tentang diri mereka. Kalau kesenjangan ini kecil maka remaja akan mengalami ketidakpuasan, tetapi kalau kesenjangan ini lebar, maka ia cenderung menganggap dirinya sendiri tidak berharga dan mengalami kecemasan (Hurlock, 1999).

Keberhasilan remaja dalam usaha untuk memperbaiki kepribadiannya bergantung pada banyak faktor. Pertama, ia harus menentukan ideal-ideal yang realistis dan dapat mereka capai, jika tidak, ia pasti akan mengalami kegagalan dan bersamaan dengan itu mengalami perasaan tidak mampu, rendah diri dan bahkan menyerah dan ia menimpakan kegagalannya pada orang lain. Kedua, remaja harus membuat penilaian yang realistis mengenai kekuatan dan kelemahannya. Perbedaan yang mencolok antara kepribadian yang sebenarnya dengan ego ideal akan menimbulkan kecemasan, perasaan kurang enak, tidak bahagia dan kecenderungan menggunakan reaksi-reaksi bertahan. Ketiga, para remaja harus mempunyai konsep diri yang stabil. Konsep diri biasanya bertambah stabil dalam periode masa remaja. Hal ini memberi perasaan kesinambungan dan memungkinkan remaja memandang diri sendiri dalam cara yang konsisten, tidak memandang diri hari ini berbeda dengan hari lain. Ini juga meningkatkan harga diri dan memperkecil perasaan tidak mampu. Keempat dan yang paling penting, remaja harus merasa cukup puas dengan apa yang mereka capai dan bersedia memperbaiki prestasi-prestasi dalam bidang-bidang yang mereka anggap kurang. Menerima diri sendiri menimbulkan perilaku yang

membuat orang lain menyukai dan menerima remaja. Ini kemudian mendorong perilaku remaja yang baik dan mendorong perasaan menerima diri sendiri. Sikap terhadap diri sendiri menentukan kebahagiaan seseorang.

2.1.6 Dampak-Dampak Kecemasan Sosial

Sebagai bagian penting dari manusia, kecemasan merupakan salah satu mekanisme bertahan hidup (Dixon, 2011:12). Dixon melanjutkan bahwa kecemasan dapat menjadi lebih kuat dan menimbulkan masalah-masalah yang melibatkan hal seperti terus-menerus khawatir dan ketakutan, obsesi dan dorongan, fobia, panik dan depresi. Bagaimana individu berurusan dengan kecemasan tersebut, begitulah individu dapat diketahui apakah sampai ke tahap gangguan atau masih dalam tahap kecemasan biasa.

Gejala kecemasan sosial dimulai pada usia remaja dan akan terus berkembang jika tidak ada tindakan penanganan (Book dan Randall, 2002:131).

Sejalan dengan pendapat Book dan Randall tersebut, Maria Etty (2004:17) berpendapat bahwa perasaan cemas yang berlarut-larut cenderung memberikan pengaruh negatif secara fisik maupun psikologis, begitu pula dengan kecemasan sosial. Dampak kecemasan sosial secara umum dibagi ke dalam 2 (dua) ranah, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis.

Aspek fisik yang dialami individu yang mengalami kecemasan sosial adalah menurut Luciani (2001:51-52) penyakit fisik yang dialami individu yang mengalami kecemasan antara lain adalah gula darah menjadi naik, kejang otot, mulut menjadi kering, jantung berdetak sangat cepat, mengalami sakit kepala, pusing, mengalami diare, insomnia (gangguan sulit tidur), lemahnya konsentrasi,

serta munculnya perasaan cemas yang berlebihan pula pada kondisi-kondisi umum.

Secara psikologis, menurut Baldwin dan Main (2001:1637), kecemasan sosial sering kali terjadi pada diri individu sehingga individu merasa kaku dengan situasi sosialnya. Hal tersebut karena individu akan merasa aneh, merasa gugup, dan merasa berdebar sehingga berkeringat. Bahkan individu akan melakukan penghindaran terhadap situasi sosial yang dianggapnya dapat mempermalukan dirinya di depan umum, yang justru dapat berdampak pada adanya rasa kesepian (loneliness) dan kesulitan hubungan yang lainnya. Menurut Jackson (dalam Sübaşı, 2013:262), individu yang memiliki kecemasan sosial juga akan mempersepsikan dirinya mempunyai keterampilan interpersonal yang rendah, mempunyai kesan positif pribadi yang rendah, serta mempunyai gaya presentasi diri yang protektif (tertutup).

2.2 Kepercayaan Diri

2.2.1 Pengertian kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan diri untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang di hadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut maupun dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi,yakni, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena di dukung

oleh pengalaman, potensi aktual prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri. (Ubaydiyah 2010)

Kepercayaan diri atau self confidence merupakan salah satu ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sehingga individu tidak akan mudah terpengaruh oleh orang lain (Kumara,1988). Brenneche & Amich (dalam kumara,1988) menjelaskan kepercayaan diri sebagai sikap atau perasaan yang dimiliki individu bahwa dirinya tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain karena telah merasa cukup mampu dan tahu apa yang di butuhkan dalam hidup ini.

Pendapat yang lain dikemukakan oleh Lugo dan Hershey (dalam cahyani,1995) bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu ciri orang yang kreatif. Seseorang memerlukan kepercayaan diri apabila mereka ingin hidup sebagaimana apa yang mereka lihat dan ini termasuk salah satu dari berpikir kreatif.

Sedangkan menurut Rini (2002) kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Menurut Fereira (dalam Ginanjar,2001), seorang konsultan dari *Deloitte and Touche Consulting* mengatakan bahwa seseorang memiliki kepercayaan diri,disamping mampu mengendalikan dan menjaga keyakinan dirinya, juga akan mampu membuat perubahan i lingkungannya,ini berarti bahwa kepercayaan diri akan

mempengaruhi pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial.

Menurut Lauster (2003) kepercayaan pada diri sendiri yang sangat berlebihan tidak selalu bersifat positif. Ini umumnya dapat menjurus pada usaha tak kenallelah. Orang yang terlalu percaya pada diri sendiri sering tidak hati-hati dan seenaknya. Tingkah laku mereka sering menyebabkan konflik dengan orang lain. Seseorang yang bertindak dengan kepercayaan diri sendiri yang berlebihan, sering memberikan kesan kejam dan lebih banyak pula lawan dari pada teman. Rasa percaya diri yang kuat sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakni, mampu dan percaya bahwa dia bisa, karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Bagi mereka yang kurang percaya diri, setiap kegagalan mempertegas rasa tidak mampu mereka. Tidak adanya percaya diri dapat mewujudkan dalam bentuk rasa putus asa, rasa tidak berdaya, dan meningkatkan keraguan kepada diri sendiri. Di pihak lain, percaya diri berlebihan dapat membuat orang tampak sombing, terutama bila ia tidak mempunyai keterampilan sosial. Orang yang memiliki rasa percaya diri umumnya memandang diri sendiri sebagai orang yang produktif, mampu menghadapi tantangan dan mudah menguasai pekerjaan atau keterampilan baru. Mereka mempercayai diri sendiri sebagai katalisator, penggerak, dan pelopor serta merasa bahwa kemampuan – kemampuan mereka lebih unggul dibanding kebanyakan orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap atau perasaan seseorang yang yakin akan kemampuan diri sendiri yang timbul karena adanya sikap positif terhadap kemampuannya sehingga dalam bersikap atau bertindak tidak mudah terpengaruh oleh orang lain ataupun lingkungan

2.2.2 Aspek –aspek Kepercayaan Diri

De Angelis 2002 mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup tiga aspek, yaitu :

1) Aspek tingkah laku

Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas mulai dari yang sederhana hingga tugas-tugas yang rumit untuk meraih sesuatu. Dalam aspek tingkah laku ini terdapat 4(empat) keyakinan:

- a) Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu.
- b) Keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjuti segala perkara pribadi secara konsekuen.
- c) Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk menanggulangi segala kendala.
- d) Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh dukungan.

2) Aspek emosi

Aspek emosi merupakan aspek kepercayaan diri yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk mengatasi segenap sisi emosi. Aspek ini memiliki ciri :

- a) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri

- b) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.
- c) Keyakinan terhadap kemampuan untuk menyatukan diri dengan kehidupan orang lain dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian.
- d) Keyakinan terhadap kemampuan untuk memperoleh rasa sayang, pengertian dan perhatian dalam segala situasi, khususnya dalam menghadapi kesulitan.
- e) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui manfaat apa yang diberikan kepada orang lain.

3) Aspek spiritual

Aspek spiritual yaitu aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan pada takdir dari Tuhan semesta alam serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang positif. Termasuk juga keyakinan bahwa kehidupan yang di alami saat ini adalah fana dan masih ada kehidupan kekal setelah mati. Aspek spiritual memiliki ciri sebagai berikut :

- a) Keyakinan bahwa alam semesta adalah suatu misteri yang terus dan setiap perubahan yang terjadi merupakan bagian dari perubahan yang lebih besar lagi.
- b) Kepercayaan atas kodrat alam, sehingga selalu sesuatu yang terjadi merupakan hal yang wajar
- c) Keyakinan pada diri sendiri dan adanya Tuhan yang Maha Kuasa dan Maha Tinggi serta Maha Tahu atas apapun ungkapan rohani manusia padanya.

Pembentukan kepercayaan diri berhubungan erat dengan perasaan atau penilaian dengan kemampuan penampilannya dalam :

1) Aspek sosial

Penilaian, tanggapan dan pengakuan masyarakat maupun media massa mengenai prestasi

2) Aspek intelektual

Mempunyai keyakinan bahwa ia dapat mengembangkan akal untuk mengalahkan lawan.

3) Aspek fisik

Menunjang penampilannya dan mempertebal kepercayaan diri kerana kondisi fisiknya yang prima dan terlatih.

Kemampuan dari aspek –aspek inilah yang mencerminkan kepercayaan diri pada setiap individu sehingga kepercayaan diri sempurna dalam bentuk yang positif apabila setiap aspek tersebut dimiliki oleh setiap individu secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek tingkah laku merupakan kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas mulai dari yang sederhana sehingga tugas-tugas yang rumit, menguasai segenap sisi emosi,serta keyakinan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

2.2.3 Ciri – ciri Orang Yang Percaya Diri

Watterman (dalam Kumara,1998) menggambarkan diri orang yang percaya diri sebagai orang yang memiliki kemampuan untuk dapat bekerja secara efektif, mampu melaksanakan tugas dengan baik serta mampu bertanggung jawab

dan merencanakan masa depan.

Orang yang percaya diri dapat bebas mengarahkan pilihannya dengan tenaga yang dimilikinya dengan melibatkan, bagai alternatif pikiran,yaitu : a) aktif mendekati tujuan, b) dapat membedakan antara pengetahuan dan perasaan serta dapat memberikan keputusan yang dipengaruhi oleh inteleguannya, c) mampu secara mandiri menganalisis dan mengontrol pikirannya dalam hubungan yang tepat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa orang yang percaya diri senantiasa memiliki perasaan yakni akan tugasnya yang didasari oleh kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya (Kumara 1988). Orang yang percaya diri akan merasa puas dengan apa yang telah dicapai sesuai dengan kapasitas atau kemampuan dirinya secara realistis, sebaiknya orang yang kehilangan kepercayaan dirinya justru akan selalu berjuang keras untuk merealisasikan tujuan diluar kapasitasnya dan ia tidak akan pernah puas apabila tidak menjadi orang yang paling “top” Hurlock (dalam Cahyani 1995).

Azis (dalam Kumara,1988) mengemukakan beberapa dari orang yang kurang percayadiri yaitu merasa tidak aman, dan kurang bebas, ragu-ragu,cendrung mengulur waktu dalam mengambil keputusan,rendah diri (*inferior*), kurang cerdas dan cendrung menyalahkan keadaan diluar dirinya sebagai penyebab masalah yang dihadapinya.

Beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proposional,diantaranya adalah :

1. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pujian,pengakuan,penerimaan ataupun rasa hormat orang

lain.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 21/3/22

2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konfomis demi diterima oleh orang lain atau kelompok
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak mood dan emosinya stabil)

Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan dari orang lain). Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang sedang diharapkan murut Ubaydiyah.

Menurut Tasmara (2002), bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri dapat dilihat dari beberapa ciri kepribadian yang dimilikinya, diantaranya :

1. Berani untuk menyatakan pendapat atau gagasan sendiri walaupun hal tersebut beresiko tinggi, misalnya orang yang tidak populer atau bahkan di kucilkan.
2. Mampu menguasai emosinya. Individu yang percaya diri biasanya memiliki aturan sendiri yang menyebabkan dirinya tetap tenang dan mampu berfikir jernih walaupun dalam tekanan yang berat.
3. Memiliki independen yang sangat kuat sehingga tidak mudah di pengaruhi oleh sikap orang lain, ataupun pihak lain yang mayoritas. Bagi individu

yang percaya diri, kebenaran tidak selalu dicerminkan oleh orang banyak.

Pendapat lain tentang ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yaitu :

1. Pemahaman terhadap potensi diri.
2. Optimis dalam menghadapi suatu permasalahan.
3. Tidak merasa lebih rendah dari orang lain dan tidak merasa lebih tinggi.
4. Kreatif dan dinamis dalam menggali dan mengembangkan potensi diri,serta menutup kekurangan –kekurangan yang menghambat.
5. Terdepan dalam setiap aktivitas positif
6. Bertanggung jawab,mengakui kesalahan bila bersalah.
7. Berani yang proporsional dalam kebaikan/kebenaran.
8. Tidak cepat marah dan tidak pendendam
9. Memberi sambutan yang hangat pada orang lain.
10. Pandai menghargai orang lain secara adil.
11. Berjalan tegap, murah senyum dan peramah

Diungkapkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri adalah sebagai berikut :

1. Cinta diri

Orang yang percaya diri mencintai diri mereka dan cintai diri ini bukan merupakan sesuatu yang dirahasiakan. Orang yang percaya diri peduli dengan dirinya karena perilaku dan gaya hidupnya adalah untuk memelihara diri.

2. Pemahaman diri

Orang yang percaya diri batin juga sadar diri. Mereka tidak terus menerus menerungi diri sendiri, tetapi secara teratur mereka memikirkan perasaan,pikiran

dan perilaku mereka, dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.

3. Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya, karena mereka mempunyai pikiran yang jelas mengapa mereka melakukan tindakan tertentu dan mereka tahu hasil apa yang bisa diharapkan.

Orang yang mempunyai kepercayaan diri biasanya hidupnya menyenangkan salah satunya ialah karena mereka biasa melihat kehidupan dari sisi positif dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut : memiliki harapan yang realistis, mampu menguasai emosinya, percaya akan kemampuan diri sendiri, mandiri dan berani menjadi diri sendiri.

Teori Lautser (dalam Alsa, 2006) tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri-ciri yang percaya diri, yaitu:

a. Percaya pada kemampuan sendiri

Yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya. Keterlibatan orang lain dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA mampu untuk menyakini tindakan yang diambil.

c. Memiliki rasa terhadap diri sendiri

Yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.

d. Berani mengungkapkan pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Berdasarkan urian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri meliputi percaya pada kemampuan sendiri, mandiri dalam mengambil keputusan, dari hal ini lah peneliti ingin meneliti dari ciri-ciri kepercayaan diri yang nantinya akan dijadikan kisi-kisi instrumen.

2.2.4 Pembentukan dan perkembangan kepercayaan diri

Menurut wawancara (dalam Martani dan Adiyanti,1990) di dalam proses pembentukan kepercayaan diri diperlukan situasi yang dapat memberikan kesempatan untuk berkompetisi,karena dengan demikian individu akan merasa tertantang untuk meningkatkan kualitas dirinya.

Gilmer (dalam Widia,2009) mengemukakan bahwa kepercayaan diri berkembang melalui *self understanding* (pemahaman diri) dan berhubungan dengan kemampuan bagaimana seseorang belajar menyelesaikan tugas di sekitarnya, terbuka pada pengalaman-pengalaman baru dan suka menghadapi tantangan. Perkembangan kepercayaan diri menurut Buss (dalam Kumara,1998)

diawali dengan pengenalan terhadap diri secara fisik,bagaimana seseorang

menilai dirinya, menerima atau menolaknya. Hal ini akan menimbulkan rasa puas atau sebaliknya menimbulkan rasa rendah diri dan kecewa yang akan berpengaruh pada perkembangan mentalnya.

Burns (dalam Widia, 2009) mengatakan bahwa proses pembentukan dan perkembangan kepercayaan diri tidak terlepas dari proses belajar secara individual maupun sosial. Proses belajar secara individual tersebut menyangkut pengalaman psikologis yang di dapat dari *feedback* lingkungan, sedangkan proses belajar secara sosial diperoleh melalui berbagai aktivitas sebagai hasil interaksi kepribadian seseorang dengan lingkungannya. lebih lanjut dikatakan bahwa di dalam proses pembentukan kepercayaan diri, konsep diri memiliki perasaan yang besar. Konsep diri yang positif akan membawa seseorang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang tinggi, penerimaan diri dan evaluasi diri yang positif. Sebaliknya konsep diri yang negatif akan membawa seseorang memiliki *self-estem* yang rendah, evaluasi diri negatif, inferior, kurang bisa menerima diri sendiri dan merasa kurang berharga. Orang yang memiliki konsep diri negatif dengan segala karakteristik negatif tersebut akan cenderung merasa tidak aman, tertekan dan menjadi kurang percaya diri yang akan menghambat di dalam berinteraksi atau menyesuaikan diri dengan orang lain atau lingkungannya.

Gunarsa (1986) mengatakan bahwa menginjak remaja diharapkan bila bersekolah, remaja sudah dapat menemukan pribadinya, diharapkan remaja sudah dapat menemukan pribadinya, yaitu mampu menyesuaikan diri secara baik dengan lingkungannya.

Menurut Hurlock (1999) pada wal masa remaja kesadaran akan peran kepribadian dalam hubungan sosial sudah mulai di sadari sehingga remaja terdorong untuk memperbaiki kepriadiannya dengan harapan dapat meningkatkan dukungan sosial. Dalam mengembangkan atau memperbaiki kepribadian tersebut banyak remaja yang menggunakan standar kelompok sebagai dasar konsep mengenai kepribadian yang ideal, termasuk di dalam menilai kepribadian dirinya. Banyak kondisi dalam kehidupan remaja yang turut membentuk pola kepribadian remaja terutama konsep diri sebagai inti dari pola kepribadian. Hurlock (1999) mengemukakan beberapa hal yang dapat mempengaruhi konsep diri remaja yaitu :

1. Kematangan
2. Penampilan diri
3. Kepatutan seks
4. Nama dan julukan
5. Hubungan keluarga
6. Teman sebaya
7. Kreativitas
8. Cita- cita

Menurut Grinder (dalam widia, 2009) perkembangan kepribadian remaja sampai pada tahap *identity versus role confussion*. Pada masa ini remaja sedang berusaha mencari identitas diri. Grinder (dalam Widia 2009) mengatakan bahwa remaja yang berhasil mencapai identitas diri akan merasa memiliki masa depan yang cerah,konsep diri positif serta memiliki kepercayaan diri. Sebaliknya remaja

yag gagal memperoleh idetitas diri yang positif akan merasa frustrasi,cemas, aptis, menolak masyarakat dan bahkan menghindari sekolah.

Didalam proses pembentukan kepercayaan diri remaja. Penerimaan sosial memiliki peranan yang besar karena menambah rasa percaya diri. Sebaliknya kurang penerimaan sosial akan menyebabkan munculnya perasaan gagal dan perasaan ini dapat berkembang menjadi suatu keyakinan yang akhirnya membuat remaja merasa menjadi orang yang gagal dalam segala hal (Hurlock,1991)

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri remaja terbentuk dari adanya konsep diri yang positif pada diri remaja sehingga remaja akan merasa memiliki harga diri yang tinggi, memiliki penerimaan diri serta evaluasi diri yang positif.

2.3 Keterbukaan Diri

2.3.1 Pengertian keterbukaan diri

Selfdisclosure didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain (Wheeles, 1978). Sedangkan Person (1987) mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.

Pengetahuan tentang diri akan meningkatkan komunikasi. Pada saat yang sama, seseorang harus membuka diri atau berkomunikasi dengan orang lain karena akan meningkatkan pengetahuan tentang diri kita.

Tingkat keterbukaan diri (self disclosure) kita dapat diungkapkan dengan

UNIVERSITAS MEDAN AREA window (diambil dari penemu konsep ini yaitu Josepf Luft dan

Harry Ingham) Dalam Johari window diungkapkan bahwa manusia terdiri dari empat sel (quadrant, jendela, bagian) tiap-tiap sel itu memiliki bagian self (diri) yang berbeda-beda.

Dalam kehidupan manusia, keterbukaan diri merupakan alat terpenting untuk kelangsungan hidupnya. Tanpa adanya keterbukaan diri maka manusia akan mengalami hambatan dalam berkomunikasi. Dengan keterbukaan diri, keakraban seorang individu dengan individu lainnya dapat semakin erat. Untuk dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai keterbukaan diri, berikut definisi keterbukaan diri yang dikemukakan oleh para ahli: Johnson (1981) dalam Supratiknya (1995:14) mengemukakan bahwa pembukaan diri atau keterbukaan diri adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan kita dimasa kini tersebut. Devito (2011: 64) mengemukakan bahwa keterbukaan diri adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan. Daddy Mulyana (2000: 12) mengemukakan bahwa keterbukaan diri dapat diartikan memberikan informasi tentang diri. Wrightsman (dalam Dayaksini, 2009: 81) menjelaskan bahwa keterbukaan diri adalah proses keterbukaan diri yang diwujudkan dengan berbagi perasaan dan informasi kepada orang lain. Senada dengan pendapat Liliweri (1997: 56) bahwa derajat keterbukaan mempunyai pengaruh untuk mengubah pikiran, perasaan, maupun perilaku orang lain. Menurut Morton (dalam Dayaksini 2009: 81) mengemukakan bahwa keterbukaan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi

yang akrab dengan orang lain. Informasi dalam keterbukaan diri bersifat deskriptif dan evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin untuk diketahui oleh orang lain, misalnya seperti pekerjaan, alamat, dan usia. Sedangkan evaluatif artinya individu mengemukakan perasaan pribadinya lebih mendalam kepada orang lain, misalnya seperti tipe orang yang disukai, hal-hal yang disukai maupun hal-hal yang tidak disukainya. Kedalaman dalam sikap terbuka tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Situasi yang menyenangkan dan perasaan aman dapat membangkitkan seorang untuk lebih membuka diri. Selain itu adanya rasa percaya dan timbal balik dari lawan bicara menjadikan seseorang cenderung memberikan reaksi yang sepadan (Raven dan Rubin dalam Dayaksini, 2009: 82). Berdasarkan pendapat beberapa para ahli di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa keterbukaan diri adalah suatu tindakan sengaja atau rela untuk mengungkapkan atau menceritakan informasi, pendapat, keyakinan, perasaan, pengalaman atau bahkan masalah yang dijaga atau dirahasiakan untuk diungkapkan kepada orang lain secara apa adanya sehingga pihak lain memahaminya.

Sementara Alman dan Taylor mengemukakan suatu model perkembangan hubungan dengan pengungkapan diri sebagai media utamanya. Proses untuk mencapai keakraban hubungan antar pribadi disebut dengan istilah penetrasi sosial. Penetrasi sosial ini terjadi dalam dua dimensi utama yaitu keluasan dan kedalaman. Dimensi keluasan yaitu dimana seseorang dapat berkomunikasi dengan siapa saja baik orang asing atau dengan teman dekat. Sedangkan dimensi kedalaman dimana seseorang berkomunikasi dengan orang dekat, yang diawali

atau mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi tentang dirinya. Pada umumnya ketika berhubungan dengan orang asing pengungkapan diri sedikit mendalam dan rentang sempit (topik pembicaraan sedikit). Sedangkan perkenalan biasa, pengungkapan diri lebih mendalam dan rentang lebih luas. Sementara hubungan dengan teman dekat ditandai adanya pengungkapan diri yang mendalam dan rentangnya terluas (topik pembicaraan semakin banyak)

Self disclosure didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain (Wheeles, 1978). Sedangkan Person (1987) mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.

Pengetahuan tentang diri akan meningkatkan komunikasi. Pada saat yang sama, seseorang harus membuka diri atau berkomunikasi dengan orang lain karena akan meningkatkan pengetahuan tentang diri kita. Tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*) kita dapat diungkapkan dengan model johari window (diambil dari penemu konsep ini yaitu Josepf Luft dan Harry Ingham).<http://udyaljawi.blogspot.co.id/2014/03/keterbukaan-diri-self-disclosure-bab-i.html>

2.3.2 Aspek- aspek Keterbukaan Diri

Alman dan Taylor (dalam Gainau 2009) menemukan 5 aspek dalam keterbukaan diri yaitu :

1. Ketepatan

Hal ini mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa dimana individu terlibat atau tidak

(sekarang dan disini). Sebuah keterbukaan diri mungkin akan menyimpang dari

nirma dalam hubungan yang spesifik jika individu tidak sadar akan norma tersebut. Individu harus bertanggung jawab terhadap resikonya, meskipun bertentangan dengan norma keterbukaan diri yang tepat dan sesuai meningkatkan reaksi positif dari partisipan atau pendengar. Pernyataan negatif berkaitan dengan penilaian diri yang sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif merupakan pernyataan yang termasuk kategori pujian.

2. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan bisa berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dimana dorongan dari dalam berkaitan dengan apa yang menjadi keinginan dan tujuan seseorang yang melakukan keterbukaan diri. Sedangkan dari luar, dipengaruhi keluarga, sekolah dan pekerjaan.

3. Waktu

Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadi keterbukaan diri. Penilaian waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seorang dapat terbuka atau tidak.

4. Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri adalah tergantung pada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orangtua, teman sebaya dan orang yang baru di kenal.

5. Kedalaman dan keluasan

Dalam hal ini ada dua dimensi yakni keterbukaan diri yang dangkal dan yang dalam keterbukaan diri yang dalam. Keterbukaan yang dangkal biasanya

diceritakan aspek-aspek geografis tentang diri misalnya nama, daerah asal dan alamat. Keterbukaan yang dalam, di ceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan. Seseorang dalam menginformasikan dirinya secara mendalam dilakukan kepada orang yang betul-betul dipercaya dan biasanya hanya dilakukan kepada orang yang betul-betul akrab dengan dirinya, misalnya orang tua, teman dekat, teman sejenis, dan pacar. Dengan demikian seseorang menceritakan dirinya ditentukan oleh yang hendak diajak berbagai cerita atau target person. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, semakin terbuka ia kepada orang tersebut.

Selain itu, menurut Devito (1997), Keterbukaan diri pada remaja dapat muncul dari aspek-aspek dibawah ini:

1. Kuantitas dari pengungkapan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi dari waktu yang diperlukan untuk mengutarakan statemen keterbukaan diri individu tersebut terhadap orang lain.
2. Valensi merupakan hal yang positif atau negatif dari penyingkapan diri. Individu dapat menyingkapan diri mengenai hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan mengenai dirinya, memuji dan mengejek diri individu sendiri.
3. Ketepatan dan kejujuran individu dalam mengungkapkan diri. Ketepatan dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat dimana individu mengetahui dirinya sendiri.

4. Seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain.
5. Individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa tidak mungkin bohong. Menurut devito (1997), menunjukkan bahwa wanita lebih membuka dirinya dibandingkan pria, wanita lebih banyak mengungkapkan diri pada yang ia sukai sedangkan pria lebih banyak pada orang yang ia percayai.

2.3.3 Ciri –Ciri Keterbukaan Diri

Membuka diri merupakan suatu tindakan menyatakan bagaimana seseorang menanggapi situasi saat ini dan memberikan sejumlah pengalaman-pengalaman berdasarkan pemahaman dirinya saat itu. [Membuka diri](#) merupakan kemampuan seseorang untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri, sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Keterbukaan diri di sini tidak sekedar bermaksud mengungkapkan kehidupan masa lalu seseorang semata, tetapi lebih dari itu, untuk meningkatkan kualitas hubungan seseorang.

Tubbs & Moss, 1996, menguraikan ciri-ciri membuka diri adalah sebagai berikut:

1. Merupakan fungsi dari suatu hubungan yang berlangsung.
2. Dilakukan oleh kedua belah pihak.
3. Disesuaikan dengan keadaan yang berlangsung.

4. Berkaitan dengan apa yang terjadi saat ini pada dan antara orang-orang yang terlibat.
5. Ada peningkatan dalam penyingkapan, sedikit demi sedikit.

<http://teoriku.blogspot.co.id/2013/02/ciri-ciri-membuka-diri-self-disclosure.html>

2.3.4 Faktor –Faktor keterbukaan diri

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri yaitu Devito (1997) :

1. Menyingkapkan diri kepada orang lain

Secara umum keterbukaan diri adalah hubungan timbal balik. Dalam pengungkapan diri menyatakan secara tidak langsung bahwa dalam proses ini terdapat saling berhubungan, dimana setiap pengungkapan diri individu diterima sebagai stimulus untuk penambahan pengungkapan diri.

2. Ukuran audiens

Pengungkapan diri, mungkin karena sejumlah ketakutan yang dirasakan oleh individu karena mengungkapkan cerita tentang diri sendiri, lebih sering terjadi dalam kelompok yang kecil dari pada kelompok yang besar. Dengan pendengar lebih dari satu seperti monitoring tidak mungkin karena respon yang nantinya bervariasi antara pendengar.

3. Topik

Topik mempengaruhi jumlah dan tipe pengungkapan diri. Menemukan bahwa pengungkapan diri mengenai uang, kepribadian dan fisik lebih jarang dibicarakan daripada berbicara tentang rasa dan minat, sikap dan opini, dan juga

4. Valensi

Nilai atau kualitas positif dan negatif pengungkapan diri juga berpengaruh secara signifikan. Pengungkapan diri yang positif lebih disukai daripada pengungkapan diri yang negatif.

5. Gender

Banyak penelitian mengindikasikan secara umum, bahwa wanita lebih terbuka daripada pria.

6. Ras, kewarganegaraan, dan umur

Terdapat perbedaan ras dan kebangsaan dalam pengungkapandiri.

7. Penerimaan hubungan (*Receiver Relationship*)

Seseorang yang menjadi tempat bagi individu untuk terbuka mempengaruhi frekuensi dan kemungkinan dari pengungkapan diri. Individu cenderung terbuka pada individu yang hangat, penuh pemahaman, memberi dukungan dan mampu menerima individu apa adanya.

Menurut Devito dalam Sugiyo (2005: 14) keterbukaan adalah antara komunikator dengan komunikan harus saling terbuka, selain itu merespon secara spontan dan tanpa alasan terhadap komunikasi yang sedang berlangsung termasuk mengandung unsur terbuka.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri antara lain: efek diadik, besar kelompok, topik, valensi, gender, penerima hubungan dan kepribadian.

1. **Efek diadik**

Individu akan melakukan keterbukaan diri bila orang yang bersamanya juga melakukan keterbukaan diri. Hal ini dikarenakan efek diadik membuat seseorang merasa aman dan dapat memperkuat seseorang untuk melakukan keterbukaan diri.

2. **Besar Kelompok**

Keterbukaan diri dianggap lebih efektif bila berada dalam situasi kelompok kecil dibandingkan kelompok besar, karena dalam kelompok kecil interaksi anggota kelompok lebih mudah dan cepat mendapat respon ataupun umpan balik dari orang lain.

3. **Topik**

Individu cenderung terbuka tentang informasi mengenai hobi atau pekerjaan dari pada tentang keadaan ekonomi dan kehidupan keluarga. Umumnya topik yang bersifat pribadi dan informasi yang kurang baik akan menimbulkan kemungkinan kecil individu terbuka.

4. **Gender atau Jenis Kelamin**

Keterbukaan diri cenderung dimiliki oleh wanita dari pada pria. Wanita lebih senang lekas membagikan informasi tentang dirinya ataupun orang lain. Sebaliknya pria lebih senang diam atau memendam sendiri permasalahannya dari pada membeberkan kepada orang lain.

5. **Kompetensi**

Keterbukaan dianggap berhasil apabila seseorang memahami betul terhadap apa yang diinformasikan, baik positif maupun negatifnya karena hal itu sangat menentukan dalam perkembangan selanjutnya.

6. **Penerima Hubungan**

Keterbukaan diri dianggap berhasil bila ada umpan balik dari pendengar informasi. Pria cenderung lebih terbuka kepada teman-temannya dari pada kepada orang tuanya karena merasa memiliki satu tujuan. Sebaliknya wanita lebih suka terbuka kepada orang tuanya atau teman prianya karena dianggap mampu memberikan perlindungan.

7. **Kepribadian**

Individu dengan kepribadian ekstrovert dan nyaman dalam berkomunikasi lebih banyak melakukan keterbukaan diri dari pada individu dengan kepribadian introvert dan kurang berani dalam berbicara. Individu cenderung terbuka tentang informasi mengenai hobi atau pekerjaan dari pada tentang keadaan ekonomi dan kehidupan keluarga. Umumnya topik yang bersifat pribadi dan informasi yang kurang baik akan menimbulkan kemungkinan kecil individu terbuka.

8. **Gender atau Jenis Kelamin**

Keterbukaan diri cenderung dimiliki oleh wanita dari pada pria. Wanita lebih senang lekas membagikan informasi tentang dirinya ataupun orang lain. Sebaliknya pria lebih senang diam atau memendam sendiri permasalahannya dari pada membeberkan kepada orang lain.

9. **Kompetensi**

Keterbukaan dianggap berhasil apabila seseorang memahami betul terhadap apa yang diinformasikan, baik positif maupun negatifnya karena hal itu sangat menentukan dalam perkembangan selanjutnya.

10. Penerima Hubungan

Keterbukaan diri dianggap berhasil bila ada umpan balik dari pendengar informasi. Pria cenderung lebih terbuka kepada teman-temannya dari pada kepada orang tuanya karena merasa memiliki satu tujuan. Sebaliknya wanita lebih suka terbuka kepada orang tuanya atau teman prianya karena dianggap mampu memberikan perlindungan.

11. Kepribadian

Individu dengan kepribadian ekstrovert dan nyaman dalam berkomunikasi lebih banyak melakukan keterbukaan diri dari pada individu dengan kepribadian introvert dan kurang berani dalam berbicara. Pada taraf ini masing-masing individu sudah berani mengungkapkan perasaannya dan sudah berani untuk bersikap jujur, terbuka terhadap lawan bicaranya, dan berani menanggung resiko bila kelemahan dan kelebihan diketahui orang lain. Isi pembicaraannya biasanya mengenai masalah yang dialami masing-masing individu atau salah satu individu yang diceritakan pada lawan bicaranya, sehingga hubungan individu semakin akrab.

12. Taraf Pertama adalah hubungan puncak

Pada taraf ini komunikasi ditandai dengan kejujuran, keterbukaan, dan saling percaya diantara kedua belah pihak. Tidak ada lagi ganjalan rasa takut dan cemas diantara masing-masing. Individu bebas mengungkapkan perasaannya, dan biasanya antar individu ini memiliki kesamaan dalam banyak hal.

2.4 Media Sosial

2.4.1 Pengertian media sosial

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai “sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0 , dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran user-generated content”.

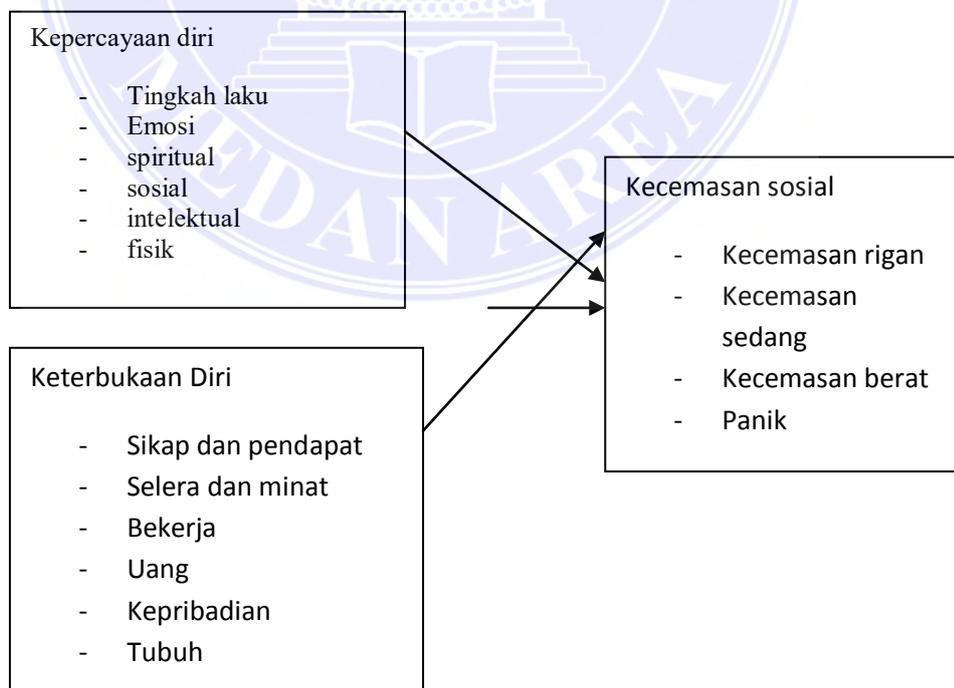
2.4.2 Kerangka pemikiran

Kecemasan sosial adalah suatu keadaan adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial. Kecemasan sosial dapat diukur dengan melihat tiga simptom kecemasan sosial yaitu simptom fisik, simptom tingkah laku, dan simptom kognitif. Aspek kecemasan sosial adalah aspek kognitif, aspek afektif dan aspek behavioral. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial terdiri dari 1). faktor biologis yang meliputi

genetik, perkembangan otak dan pubertas 2). Faktor perkembangan yang meliputi kepercayaan diri dan tempramen 3). Faktor sosial yang meliputi harga diri dan teman sebaya. Kepercayaan diri merupakan ikatan emosional yang terus menerus ditandai dengan kecenderungan untuk mencari dan memantapkan kedekatan terhadap tokoh tertentu, khususnya ketika sedang berada dalam kondisi yang menekan.

Selain kepercayaan diri faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah keterbukaan diri. Keterbukaan diri adalah evaluasi subjektif yang dibuat individu terhadap dirinya baik secara positif atau negatif dan berasal dari kemampuan, makna, keberhasilan, dan nilai dari diri yang diperoleh serta dapat diekspresikan melalui laporan verbal atau tindakan ekspresif lainnya.

Kerangka konsep yang di pakai pada penelitian ini adalah sebagai berikut :



Dari kerangka penelitian diatas dapat dikemukakan bahwa ada hubungan antara variabel X1 (kepercayaan diri) dan X2 (keterbukaan diri) dan secara bersama-sama mempengaruhi Y (Kecemasan Sosial)

Adapun hipotesis ini dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kepercayaan diri dan keterbukaan diri di media sosial dengan kecemasan sosial siswa dan pada khususnya :

1. Ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dan keterbukaan diri di media sosial dengan kecemasan sosial siswa SMK ,dengan asumsi semakin tinggi kepercayaan diri dan keterbukaan diri maka semakin rendah kecemasan sosial siswa.
2. Ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa , dengan asumsi semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa.
3. Ada hubungan negatif antara keterbukaan diri dengan kecemasan sosial, dengan asumsi semakin tinggi keterbukaan diri maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial siswa.sebaliknya semakin rendah keterbukaan diri siswa maka semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Disain Penelitian

Disain penelitian siswa SMK yang memiliki kepercayaan diri dan keterbukaan diri di media sosial dengan kecemasan sosial. Artinya melihat siswa yang memiliki kecemasan sosial yang rendah di dalam media sosial.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK N 7 Medan Kelas X Akuntansi jalan : JL. STM No 12, sitirejo II Medan Amplas, kota Medan , Sumatra Utara 2018. Dan waktu penelitian dilakukan adalah pada bulan Mei 2017 hingga Juli 2018.

3.3 Identifikasi Variabel

Penelitian ini akan di laksanakan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian korelasi dengan mengklarifikasi variabel – variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas : a. Kepercayaan Diri
b. keterbukaan Diri
2. Variabel tergantung : kecemasan Sosial

3.4 Defenisi operasional

Defenisi operasional merupakan suatu defenisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat

diamati (Azwar, 2007). Adapun defenisi operasional penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.4.1 Kecemasan sosial

Kecemasan sosial diartikan sebagai tendensi menjadi gelisah (nervous) dalam situasisituasi sosial yang disebabkan karena ketakutannya mendapat malu atau dinilai negatif oleh orang lain. *Kecemasan sosial* dapat “menghentikan” seseorang melakukan apa yang ingin dan atau mampu dilakukan; dan biasanya orang yang mengalami kecemasan sosial banyak melakukan penghindaran-penghindaran dari situasi sosial. Berdasarkan aspek-aspek *kecemasan sosial* pengukuran variabelnya melalui jumlah skor pada skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspeknya yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atauberhubungan dengan orang asing atau baru, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum ataudengan orang yang dikenal. Dengan asumsi, semakin tinggi jumlah skor pada skala maka semakin tinggi *kecemasan sosial*. Sebaliknya semakin rendah skor pada skala semakin rendah *kecemasan sosial*.

3.4.2 Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah sikap atau perasaan seseorang yang yakin akan kemampuan diri sendiri yang timbul karena adanya sikap positif terhadap kemampuannya sehingga dalam bersikap atau bertindak tidak mudah teroengaruh oleh orang lain ataupun lingkungan

3.4.3 Keterbukaan diri

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 21/3/22

Self disclosure didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Sedangkan mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya (Sugiono, 2002) lebih lanjut HDI (1990) menyatakan bahwa populasi ialah keseluruhan individu yang akan di selidiki dan mempunyai minimal satu sifat yang sama atau ciri- ciri yang sama dan untuk siapa kenyataan yang diperoleh dari subjek penelitian hendak di generalisasi. Adapun yang di maksudkan dengan menggeneralisasikan itu sendiri yaitu mengangkat kesimpulan sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi (Arikunto, 2006)

Adapun pelaksanaan uji cobanya dilaksanakan di sekolah lain yang memiliki karakteristik dan ciri yang sama dengan sekolah SMK N 7 Medan, sedangkan sampel yang di ambil merupakan siswa SMK N 7 Medan, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan kecemasan sosial berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru BP. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian *Total Sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah

UNIVERSITAS MEDAN AREA dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total

sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

Di pilihnya siswa SMK karena dari siswa inilah kita memantau segala kepribadian, karena di usia ini anak-anak rawan dan mulai mencari jati dirinya.

3.5.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi, tentulah ia harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki populasinya (Azwar, 2011). Apakah suatu sampel merupakan representasi yang cocok bagi populasinya sangat tergantung pada sejauh mana karakteristik sampel sama dengan populasinya.

Untuk menentukan berapa minimal sampel yang dibutuhkan jika nilai populasi diketahui dapat digunakan rumus Slovin, seperti berikut (Arikunto, 2002):

Jumlah populasinya siswa dalam penelitian ini kelas X Akuntansi 208 siswa maka dengan menggunakan skrining maka hasil yang didapat sebanyak 98. Hasil perhitungan menunjukkan jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak siswa yaitu 208 siswa. Hasil skrining ini dilakukan dengan cara yaitu :

1. Berjumpa dengan kepala sekolah / PK
2. Bertanya kepada guru BK
3. Bertanya dengan teman sebaya

3.6 Teknik Pengambilan Sampel

Sampel diatas diperoleh melalui tehnik Probability Sampling berupa Simple Random Sampling, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiono,2010). Adapun pengambilan sampel dengan cara pengundian dengan cara mengambil secara acak memlalui nomor absen siswa-siswi yang angka ganjil.

3.7 Metode Pengumpulan Data

Data adalah sesuatu yang diperoleh melalui suatu metode pengumpulan data yang akan diolah dan dianalisis dengan suatu metode tertentu yang selanjutnya akan menghasilkan suatu hal yang dapat menggambarkan atau mengindikasikan sesuatu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala. Skala merupakan serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim untuk diisi oleh responden. Setelah diisi, skala dikirim kembali atau dikembalikan kepetugas atau peneliti. Bentuk umum sebuah skala terdiri dari bagian pendahuluan berisikan petunjuk pengisian skala, bagian identitas berisikan identitas responden seperti nama, alamat, umur, jenis kelamin, pekerjaan, status pribadi dan sebagainya, kemudian baru memasuki bagian isi skala (Burhan, 2005).

Skala sebagai alat pengumpulan data karena skala berisi sejumlah pernyataan yang mampu mengungkapkan unsur-unsur variabel seperti harapan, sikap, perasaan dan minat. Menurut Arikunto (1999) skala menunjuk pada sebuah

UNIVERSITAS MEDAN AREA pengumpul data yang bentuknya seperti daftar cocok tetapi alternatif

yang disediakan merupakan sesuatu yang berjenjang. Skala banyak digunakan untuk mengukur aspek-aspek kejiwaan yang lain.

Sebelum menyusun skala, terlebih dahulu dibuat konsep alat ukur yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Konsep alat ukur ini berupa kisi-kisi skala. Kisi-kisi skala dijabarkan kedalam variabel dan indikator, selanjutnya dijadikan landasan dan pedoman dalam menyusun item-item pernyataan atau pertanyaan sebagai instrumen penelitian. Pernyataan yang diajukan harus sesuai dengan kisi-kisi yang telah disusun. Skala yang digunakan adalah skala Likert.

Sugiyono (2008) menjelaskan bahwa skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut variabel penelitian. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu: Selalu (SL), Sering (SR), KadangKadang (KD), Tidak Pernah (TP). Pada pernyataan yang favourable, diberikan nilai 4 pada jawaban Selalu (SL), nilai 3 pada jawaban Sering (SR), nilai 2 pada jawaban Kadang-Kadang (KD), nilai 1 pada jawaban Tidak Pernah (TP). Dan skala likert yang terdiri Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Pada pernyataan yang favourable, diberikan nilai 4 pada jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 pada jawaban Setuju (S), nilai 2 pada jawaban Tidak Setuju (TS), nilai 1 pada jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Dan sebaliknya pada pernyataan yang unfavourable, diberikan nilai 1 pada jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 2 pada jawaban Setuju (S), nilai 3 pada jawaban Tidak Setuju (TS), nilai 4 pada jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Dalam penelitian ini, ada tiga skala yang akan dibuat, yaitu:

1. Skala Kecemasan Sosial

Skala kecemasan sosial diukur menggunakan skala Likert berdasarkan pada aspek-aspek kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

2. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri diukur menggunakan skala Likert yang disusun berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki sikap percaya diri yakni bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya, memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupan, memiliki kemampuan bersosialisasi, memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai cobaan hidup. Serta selalu bersikap positif dalam menghadapi berbagai masalah.

Skala keterbukaan diri di ukur menggunakan skala likert, dimana skala likert merupakan teknik mengukur sikap dimana subjek diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidak setujuan mereka terhadap masing – masing pertanyaan.

1. Kecemasan sosial

Adapun skala kecemasan sosial mencakup tiga simtom menurut La Greca dan Lopez :

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif
- b. Penghindaran dan rasa tertekan terhadap situasi sosial baru atau asing
- c. Penghindaran dan rasa tertekan terhadap situasi sosial yang umum dikenal

Skala ini menyediakan 4 kategori jawaban untuk masing-masing butiran pertanyaan.

Tabel 3.1 Blue Print Kecemasan Sosial

No	Simtom	Indikator	Jumlah item		Nomor item	
			F	UF	F	UF
1	Psikologis	Kekhawatiran terhadap pandangan orang lain	4	3	2,4,12	1,5,7
		Sulit tampil di depan umum	4	3	11,	3,9,12,
		Takut menjadi pusat perhatian	4	3	4,8,	13,15,
		Gemetaran	4	3	6,7,	19,20,
		Keringat Dingin	4	3	5	17,22

2	Fisiologi	Pipi Merah	4	3	23,24	25,26
		Sulit Tidur	4	3	14,16	9,21
		Mual	4	3	12,7	10,18
Jumlah			26	26	26	

2. Kepercayaan Diri

Adapun skala kepercayaan diri mencakup empat aspek menurut Lautser :

- a. Percaya pada kemampuan sendiri
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan
- c. Memiliki rasa terhadap diri sendiri
- d. Berani mengungkapkan pendapat

Tabel 3.2 Blue Print Kepercayaan Diri

NO	Ciri Ciri	Indikator	Nomor item		Jumlah
			F	UF	
1	Percaya pada kemampuan diri sendiri.	Keyakinan atas diri sendiri dalam mengvaluasi dan mengatasi masalah	1,2,4,5,7	3,6	7
2	Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	Dapat bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, tanpa bantuan orang lain.	8,9,11	10	4
		Mampu menyakini tindakan yang di ambil			

3	Memiliki rasa positif pada diri sendiri	Memiliki penilaian yang baik dari dalam diri sendiri dan memiliki dorongan berprestasi	12,13,14,16,17	15,18,19	8
4	Berani mengungkapkan pendapat	Mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan	20,21,22,23,24,25	26	6
Jumlah			19	7	26

3. Keterbukaan diri

Adapun sekala keterbukaan diri mencakup pada lima aspek menurut

Altman dan Taylor :

- a. Keterpatan
- b. Motivasi
- c. Waktu
- d. Keintensifan
- e. Kedalaman dan keluasan

Tabel 3.3 Blue Print Keterbukaan Diri

NO	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Ketepatan	Mampu mengungkapkan informasi pribadi yang relevan	1,2,3	14,15,16	6
2	Motivasi	Mempunyai	9,10,11,	22,23,24	6

		keinginan dan tujuan untuk melakukan keterbukaan diri			
3	waktu	Mampu memilih waktu yang tepat saat berkomunikasi	12,13	25	3
4	keintensifan	Memiliki kedekatan dengan lawan bicara	17,18,19	4,5	5
5	Kedalaman dan keluasan	Menyampaikan informasi yang mendalam tentang diri	20,21	6,7,8	5
Jumlah					25

3.7.1 Validitas

Menurut Arikunto (1999), validitas berasal dari kata “validity” yang mempunyai sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain. Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Suatu alat pengukur untuk suatu sifat misalnya, maka alat itu dikatakan valid jika yang diukurnya adalah memang sifat X tersebut dan bukan sifat-sifat yang lain.

Teknik yang digunakan untuk mengetahui validitas tiap butir soal (item) adalah teknik korelasi product moment dengan angka kasar yang dikemukakan oleh Pearson (dalam Arikunto, 2002) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Dimana:

r_{xy} : Koefisien korelasi

$\sum X$: Banyaknya sampel

$\sum Y$: Jumlah hasil kali antar tiap butir dengan skor total

$\sum Y$: Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir

$\sum Y^2$: Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek

$\sum XY$: Jumlah kuadrat skor

N : Jumlah kuadrat skor Y

3.7.2 Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 2005). Untuk mengukur reliabilitas alat ukur pada penelitian ini digunakan metode konsistensi internal, yaitu pengenaan test hanya satu kali saja pada kelompok subjek dengan menggunakan rumus koefisien Alpha sebagai berikut:

$$\alpha = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(\frac{s_r^2 - \sum s_i^2}{s_x^2} \right) = \frac{\sum s_i^2}{s_x^2}$$

Keterangan:

α = Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach

K = Jumlah item pertanyaan yang diuji

$\sum s_i^2$ = Jumlah varians skor item

s_x^2 = Varians skor-skor tes (seluruh item K)

3.8 Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kepercayaan diri (*self confidence*) dengan kecemasan sosial.

Data yang diperoleh dari subjek melalui skala ukur ditrasformasi ke dalam angka-angka menjadi data kuantitatif sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan pendekatan statistik. Ada dua hal yang dilakukan dalam cara analisis data kuantitatif dalam penelitian ini adalah uji hipotesis dengan menggunakan regresi ganda

Agar hasil pengolahan data tersebut lebih akurat maka penulis menggunakan alat bantu komputer dengan program *software* untuk statistik yaitu *statistical product and service solution (SPSS) for Windows* versi 17.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis. maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial siswa, dengan nilai korelasi parsial kepercayaan diri (X1) dengan kecemasan sosial (Y) adalah sebesar $R = 0.370$ dengan nilai $p = 0.033$ ($p < 0,05$) artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial siswa, hal itu berlaku pula sebaliknya. Sumbangan efektifnya $R^2 = 0,125$ (12,5%).
2. Ada hubungan yang signifikan negatif antara keterbukaan diri dengan kecemasan sosial siswa, dengan nilai korelasi parsial harga diri (X2) dengan kecemasan sosial (Y) adalah sebesar $R = 0.232$ dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0,05$) artinya semakin tinggi harga diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial siswa, hal itu berlaku pula sebaliknya. Sumbangan efektifnya $R^2 = 0,154$ (15,4%).
3. Ada hubungan yang signifikan negatif antara kepercayaan diri dan keterbukaan diri secara bersama-sama terhadap kecemasan sosial siswa. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil perhitungan yaitu nilai $R^2 = 0.245$ (24,5%).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari simpulan penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Para siswa kelas X SMK Negeri 7 Medan hendaknya memiliki sikap percaya diri dan keterbukaan diri mereka agar kecemasan sosial dapat berkurang
2. Para guru yang mengajar di SMK Negeri 7 Medan, hendaknya selalu berusaha memotivasi dan meningkatkan kepercayaan diri siswa, yang pada akhirnya akan mengurangi kecemasan sosial siswa.
3. Kepada penelitian yang lain diharapkan melakukan penelitian lanjutan yang relevan secara mendalam dari segala aspek pendidikan.
4. Disaran kepada pihak sekolah agar memberikan informasi kepada pihak sekolah tentang hubungan kepercayaan diri dan keterbukaan diri dengan kecemasan social pada siswa SMK Negeri 7 Medan.
5. Disarankan kepada penelitian lain yang ingin melakukan penelitian yang sama misalnya, kecemasan social yang di pengaruhi variable – variable lain yaitu : karakter individu ,situasi social ,keluarga dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 21/3/22

Access From (repository.uma.ac.id)21/3/22



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 21/3/22

Access From (repository.uma.ac.id)21/3/22