

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SISWA SMK

Suminar Pujowati ¹; Bakhrudin All Habsi ²; Wisnu Kurniawan³

SMK Negeri 10 Surabaya¹ Program Studi Bimbingan & Konseling, Universitas Darul Ulum Jombang^{2,3}

email: ✉ wisnu.kurniawan@undar.ac.id

Article History

Received:

06-01-2021

Revised:

21-01-2022

Accepted:

15-02-2022

Abstract ----- During this time in life, we encounter many problems that make individuals experience anxiety, from normal to unnatural anxiety. Likewise with self-concept, there is a positive self-concept and a negative self-concept. With this research, it can be used as input for parents, schools, and students themselves to help students who have negative self-concepts so that the anxiety they experience is reduced. This research is categorized as Quantitative Research. This study uses a sample research, which is a study that aims to raise the conclusions from the results of the sample research into a study that applies to the population, specifically the Proportional Random Sampling Technique. The population was carried out at SMK with a total of 195 students and the results of the sampling technique were found to be 49 students. The results of data analysis have proven that there is a relationship between self-concept and anxiety in SMK students.

Keywords: Self concept; Anxiety Disorder, SMK students

Abstrak ---- Selama ini dalam kehidupan banyak kita jumpai berbagai permasalahan yang membuat individu mengalami kecemasan, dari kecemasan yang wajar dan tidak wajar. Begitu juga dengan konsep diri, ada konsep diri yang positif dan konsep diri yang negatif. Dengan adanya penelitian ini, dapat dijadikan masukan untuk orangtua, sekolah, maupun diri siswa sendiri untuk membantu siswa yang mempunyai konsep diri negatif agar kecemasan yang dialami berkurang. Penelitian ini dikategorikan Penelitian Kuantitatif. Penelitian ini menggunakan penelitian sampel, yaitu suatu penelitian yang bertujuan mengangkat kesimpulan dari hasil penelitian sampel menjadi suatu penelitian yang berlaku bagi populasi, tepatnya Teknik Proporsional Random Sampling. Adapun populasi dilakukan di SMK dengan jumlah 195 siswa dan hasil dilakukan teknik sampling tersebut, hasil ditemukan sejumlah 49 siswa. Hasil analisis data telah terbukti bahwa ada hubungan antara konsep diri dan kecemasan pada Siswa SMK.

Kata kunci: Konsep Diri; Kecemasan, Siswa SMK

PENDAHULUAN

Setiap orang mempunyai konsep diri yang berbeda, terutama pada diri siswa yang dalam fase perkembangan remaja. Ada siswa yang merasakan dirinya mampu dan siswa yang merasa dirinyakurang mampu. Salah satu konsep diri tersebut adalah konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif adalah bercirikan memiliki harga diri yang tinggi, dan konsep diri negative adalah bercirikan memiliki harga diri yang rendah (Psikologi & 2011, n.d.).

Dalam konsep diri setiap individu tidak sama, adakalanya bisa menerima dengan mudah dan menanggapi secara positif misalnya menerima dengan mudah dan menanggapi secara positif misalnya menerima segala apa yang ada pada dirinya terhadap kelebihan dan kekurangannya, ada pula yang sulit menerima dan menanggapi secara negative misalnya mudah mengecap dan menyalahkan karena merasa kurang cocok (Habsy, 2014; Ranny et al., n.d.). Hal ini sesuai kajian konseptual tentang konsep diri yang mana menjelaskan tentang mulanya citra tubuh, sebuah gambaran mengenai diri fisik. Sosok tubuh penampilan dan ukurannya merupakan hal teramat penting dalam mengembangkan konsep diri seseorang (Marsela et al., n.d.). Adapun menurut Baumeister & Boone (Andriawati, 2012) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur serta mengarahkan bentuk perilaku yang mana mampu membawa ke arah konsekuensi positif dan sebagai salah satu potensi yang mana mampu dikembangkan serta digunakan peserta didik proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

Dalam hal ini kecemasan yang dialami setiap individu juga berbeda-beda. Bentuk kecemasan itu antara lain takut, khawatir, tegang, berdebar, wajah (Idris et al., n.d.). Jadi kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan ketika menghadapi masalah, hal-hal yang tidak jelas dan menimbulkan rasa takut, khawatir, tegang, berdebar dan wajah pucat. Oleh karena itu emosi yang dialami oleh individu juga berbeda misalnya ada yang cemas dan ada yang tidak cemas (Istiqomah & Habsy, 2018). Kartini Kartono (dalam Rudiansyah et al., 2016) berpendapat cemas, rasa ragu atau tidak berani terhadap hal-hal yang tidak jelas. Misalnya takut tidak naik kelas, gagal dalam suatu tes.

Selama ini dalam kehidupan banyak kita jumpai berbagai permasalahan yang membuat individu itu mengalami kecemasan (Habsy, 2022). Dari kecemasan wajar dan kecemasan tidak wajar. Kecemasan wajar adalah perasaan yang kita rasakan dalam menghadapi sesuatu, misalnya memperbaiki hubungan yang renggang, kecemasan tidak wajar adalah kecemasan yang terlalu besar dan berakar secara mendalam pada diri seseorang misalnya gagal dalam suatu tes (Farichah.,dkk 2019).

Beberapa tanda dari kecemasan yang dialami oleh siswa diantaranya takut, khawatir, tegang, berdebar dan wajah pucat, perasaan seperti ini yang menyebabkan kecemasan pada diri seseorang. Ketegangan dan kecemasan menimbulkan perubahan psikologis dan fisiologis dalam tubuh dan perubahan-perubahan tersebut sering mendatangkan malapetaka dalam jangka panjang (Wicaksono et al., n.d.). Menurut Slameto (Andriawati, 2012) menjelaskan rasa cemas besar pengaruhnya pada konsep diri siswa. Jadi adakalanya seseorang yang mempunyai rasa cemas ditampakkan dengan adanya konsep diri yang positif ataupun konsep diri yang negatif.

METODE

Metodelogi penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dan *korelasional*. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data, sedangkan

penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena atau lebih lanjut serta Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa korelasi antara kebiasaan belajar mandiri dengan prestasi belajar siswa.

Adapun populasi pada penelitian ini yaitu populasi adalah seluruh siswa SMK yang terdiri dari 5 kelas dengan jumlah siswa tiap kelas kurang lebih antara 34 – 42 siswa, sehingga jumlah keseluruhan populasi 195 siswa. Dan hasil sampling penelitian dengan *proposional ramdom sampling* menunjukkan ini yang diteliti dengan jumlah 49 siswa.

Pada uji pemilihan uji statistik dilakukan setelah tujuan penelitian dirumuskan secara tepat, sederhana dan jelas dengan menggunakan statistik parametrik dengan adanya analisis deskriptif dan analisis korelasional dari korelasi *pearson product moment*. Pada pelaksanaannya metode analisis data ini juga dilakukan dengan bantuan SPSS 20 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diketahui hasil data yang telah siap untuk dilakukan perhitungan analisis data menggunakan teknik komputasi *SPSS.16 For Windows*, maka hasil dari analisis *Korelasi Pearson Product Moment* menyatakan bahwasanya data yang diperoleh r hitung sebesar 0,6664 kemudian dikonsultasikan dengan r table dengan n = 49 dan taraf signifikansi 5% diperoleh r table sebesar 0,281. Dengan demikian r hitung lebih besar dari r table (0,664 > 0,281) artinya signifikan. Sehingga hipotesis nihil (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima. Berarti hipotesis berbunyi “ ada hubungan antara konsep diri dan kecemasan pada siswa” diterima.

Dari hasil analisis data telah terbukti bahwa ada hubungan antara konsep diri dan kecemasan pada siswa SMK 10 Surabaya tahun ajaran 2017/2018. Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa semakin punya konsep diri yang tinggi semakin rendah kecemasan siswa dan sebaliknya semakin rendah diri semakin tinggi kecemasan dirinya. Nampaknya bagi siswa yang mempunyai konsep diri positif yaitu bisa menerima dengan mudah dan menanggapi secara positif. Dengan sikap menerima tersebut, siswa tidak lagi mempermasalahkan kekurangan dan kelebihannya sehingga siswa tersebut dapat menjadi anak yang mandiri, penuh percaya diri dan mempunyai aspirasi yang baik.

Sedangkan untuk mengetahui besarnya hubungan keterampilan komunikasi dengan penyesuaian sosial dimasa yang akan datang digunakan analisis regresi sederhana. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$Y = a + bx$$

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{n\sum X^2 - (\sum X)^2}$$

$$a = \frac{(3132)(108.901) - (2299)(148031)}{49(108.901) - (2299)^2}$$

$$a = \frac{341.077.932 - 340.323.269}{5.336.149 - 5.285.401}$$

$$a = \frac{754.663}{50.748} = 0,664$$

$$b = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{n \sum X^2 - (\sum X)^2}$$
$$b = \frac{49(148.031) - (2299)(3132)}{49(108.901) - (2299)^2}$$
$$b = \frac{7.253.519 - 7.200.468}{5.336.149 - 5.285.401}$$
$$b = \frac{53.051}{50748} = 1,045$$

Setelah a dan b ditemukan maka persamaan regresi linier sederhana dapat disusun sebagai berikut :

$$Y = 14,87 + 1,045 x$$

Persamaan tersebut dapat digunakan untuk memprediksikan kecemasan dimasa mendatang, tergantung besarnya variable X. jika konsep diri tinggi maka kecemasan akan meningkat, sebaliknya jika konsep diri rendah maka kecemasan akan turun. Dari sisni dapat disimpulkan bahwa konsep diri mempunyai hubungan secara signifikan dengan kecemasan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data dengan perhitungan korelasi *Produc Moment* Berdasarkan analisis yang telah dilakukan telah dikemukakan pada analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “ ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan pada siswa SMK 10 Surabaya tahun ajaran 2017/2018, dengan analisis yang diperoleh r hitung sebesar 0,664 dan dikonsultasikan pada r table dengan N = 49, dengan taraf signifikansi 5% diperoleh harga nilai r table 0,281. Dengan demikian besar nilai r hasil perhitungan lebih besar dari nilai r table (0,664 > 0,281).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis akan menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Sekolah
 - a. Pada guru bimbingan dan konseling diharapkan memberikan bantuan pada siswa yang mempunyai konsep negatif dan kecemasan yang tidak wajar.
 - b. Semua instansi sekolah diharapkan saling membantu untuk mengatasi siswa yang mempunyai konsep diri negative dan kecemasan yang tidak wajar.
 - c. Menciptakan lingkungan sekolah yang harmonis, aman dan tenang sehingga siswa merasa nyaman didalamnya.
2. Orang Tua

- a. Menciptakan kehidupan yang harmonis dalam keluarga dimana tidak dapat perkecokan.
 - b. Menciptakan rumah tangga yang berguna dan bertakw kepada Tuhan Yang Maha Esa.
 - c. Memberikan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan anaknya dengan teman-temannya.
3. Bagi Siswa
- a. Hendaknya siswa lebih menyadari dampak negatif yang timbul dari konsep diri yang negative dan kecemasan yang tidak wajar.
 - b. Siswa diharapkan dapat mengurangi konsep diri negatif dan kecemasan yang tidak wajar menjadi individu yang percaya diri.
 - c. Bagi siswa yang mempunyai konsep diri positif diharapkan dapat membantu teman-temannya yang mempunyai konsep diri negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriawati, S. (2012). *Hubungan konsep diri dengan kecemasan narapidana menghadapi masa depan di Lembaga Pemasyarakatan wanita Malang*.
- Farichah, I. N., Habsy, B. A., & Suroso, D. H. (2019). Konseling kelompok rasional emotif perilaku dalam membantu mengatasi regulasi emosi siswa SMP, efektifkah. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 25-32.
- Habsy, B. A. (2014). *Keefektivan konseling kelompok kognitif perilaku untuk meningkatkan harga diri siswa SMK* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Habsy, B. A. (2022). *PANORAMA TEORI-TEORI KONSELING MODERN DAN POST MODERN: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Idris, I., Pendidikan, I. I.-T. J. M., & 2019, undefined. (n.d.). Emotional freedom technique dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian. *Journal.laingorontalo.Ac.Id*.
- Istiqomah, D., & Habsy, B. A. (2019). Keefektifan konseling realita untuk mengatasi kecemasan mengemukakan pendapat pada siswa SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 61-70.
- Marsela, R., Counseling, M. S.-J. of I., & 2019, undefined. (n.d.). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal.Umtas.Ac.Id*.
- Psikologi, Y. P.-J., & 2011, undefined. (n.d.). Konsep diri anak jalanan usia remaja. *Ejournal.Gunadarma.Ac.Id*.
- Ranny, R., AM, R., Rianti, E., ... S. A.-J. (Jurnal P., & 2017, undefined. (n.d.). Konsep diri remaja dan peranan konseling. *Jurnal.licet.Org*.
- Rudiansyah, R., ... A. A.-J. I. M., & 2016, undefined. (2016). Upaya guru dalam mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi tes (pencapaian hasil belajar) siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. *Jim.Unsyiah.Ac.Id*, 1(1), 96-109.
- Wicaksono, A., Matematika, M. S.-P. S. N., & 2013, undefined. (n.d.). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Eprints.Uny.Ac.Id*.