

## BAB II

### TINJAUAN TEORITIS

#### A. Landasan Teori

##### 1. Konsep Dasar *Emotional Abuse*

###### a. Pengertian *Emotional Abuse*

Kekerasan emosional tidak begitu mudah dikenali. Namun, wujud konkret kekerasan atau pelanggaran jenis ini yaitu; penggunaan kata-kata kasar, penyalahgunaan kepercayaan, memermalukan orang di depan orang lain atau di depan umum, melontarkan ancaman dengan kata-kata dan sebagainya (Suyanto, 2019).

*Emotional abuse* atau penyiksaan emosi terjadi ketika orang tua/pengasuh dan pelindung anak setelah mengetahui anaknya meminta perhatian, mengabaikan anak itu. Ia membiarkan anak basah atau lapar karena ibu terlalu sibuk atau tidak ingin diganggu waktu itu. Ia boleh jadi mengabaikan kebutuhan anak untuk dipeluk atau dilindungi (Huraerah, 2012).

Menurut Moffat dikutip oleh Wulandari (2018) kekerasan emosional dapat diartikan sebagai sikap atau perilaku yang dapat mengganggu perkembangan sosial ataupun kesehatan mental anak. Kekerasan emosional juga disebut sebagai kekerasan verbal, mental ataupun kekerasan psikologis. Terdapat efek jangka panjang dari kekerasan emosional yang dapat berakibat buruk bagi

perkembangannya pada masa remaja dan dewasa nanti dan perilaku anak mungkin akan menjadi antisosial. Kemungkinan lain adalah anak akan terlibat dalam penganiayaan baik secara fisik maupun emosional.

b. Bentuk *emotional abuse*

Huraerah (2007) mengemukakan bentuk-bentuk *emotional abuse*, diantaranya:

1) Penolakan

Orang tua mengatakan kepada anak bahwa dia tidak diinginkan, mengusir anak, atau memanggil anak dengan sebutan yang kurang menyenangkan.

2) Tidak diperhatikan

Orang tua yang mempunyai masalah emosional biasanya tidak dapat merespon kebutuhan anak-anak mereka, menunjukkan sikap tidak tertarik pada anak, sukar memberi kasih sayang, atau bahkan tidak menyadari akan kehadiran anaknya.

3) Ancaman

Orang tua mengkritik, menghukum atau bahkan mengancam anak.

4) Isolasi

Bentuknya dapat berupa orang tua tidak mengizinkan anak mengikuti semua kegiatan, atau bayi dibiarkan dalam kamarnya terus.

5) Pembiaran

Membiarkan anak terlibat penyalahgunaan obat dan alkohol, berlaku kejam terhadap binatang, melihat tayangan porno atau tindak kejahatan seperti mencuri, berjudi, berbohong.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional abuse*

Menurut Soetjiningsih dikutip oleh Fitriana, dkk (2015) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi orang tua melakukan *emotional abuse*, diantaranya:

1) Faktor Intern

a) Faktor pengetahuan orang tua

Kebanyakan orang tua tidak begitu mengetahui atau mengenal informasi mengenai kebutuhan perkembangan anak, misalnya anak belum memungkinkan untuk melakukan sesuatu tetapi karena sempitnya pengetahuan orang tua anak dipaksa melakukan dan ketika memang belum bisa dilakukan orang tua menjadi marah, membentak dan mencaci anak. Orang tua yang mempunyai harapan-harapan yang tidak realistis terhadap perilaku anak berperan memperbesar tindakan kekerasan pada anak. Serta

kurangnya pengetahuan orang tua tentang pendidikan anak dan minimnya pengetahuan agama orang tua melatarbelakangi kekerasan pada anak.

b) Faktor pengalaman orang tua

Orang tua yang sewaktu kecilnya mendapat perlakuan salah merupakan situasi pencetus terjadinya kekerasan pada anak. Semua tindakan kepada anak akan direkam dalam alam bawah sadar mereka dan akan dibawa sampai kepada masa dewasa. Anak yang mendapat perilaku kejam dari orang tuanya akan menjadi agresif dan setelah menjadi orang tua akan berlaku kejam pada anaknya. Orang tua yang agresif akan melahirkan anak-anak yang agresif, yang pada gilirannya akan menjadi orang dewasa yang agresif pula. Gangguan mental (*mental disorder*) ada hubungannya dengan perlakuan buruk yang diterima manusia ketika dia masih kecil.

2) Faktor Ekstern

a) Faktor ekonomi

Sebagian besar kekerasan rumah tangga dipicu faktor kemiskinan, dan tekanan hidup atau ekonomi. Pengangguran, PHK, dan beban hidup lain kian memperparah kondisi itu. Faktor kemiskinan dan tekanan hidup yang selalu meningkat, disertai dengan kemarahan

atau kekecewaan pada pasangan karena ketidakberdayaan dalam mengatasi masalah ekonomi menyebabkan orang tua mudah sekali melimpahkan emosi kepada orang sekitarnya. Anak sebagai makhluk lemah, rentan, dan dianggap sepenuhnya milik orang tua, sehingga menjadikan anak paling mudah menjadi sasaran dalam meluapkan kemarahannya. Kemiskinan sangat berhubungan dengan penyebab kekerasan pada anak karena bertambahnya jumlah krisis dalam hidupnya dan disebabkan mereka mempunyai jalan yang terbatas dalam mencari sumber ekonomi.

b) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan juga mempengaruhi tindakan kekerasan pada anak. Lingkungan hidup dapat meningkatkan beban perawatan pada anak. Munculnya masalah lingkungan yang mendadak juga turut berperan untuk timbulnya kekerasan verbal. Televisi sebagai suatu media yang paling efektif dalam menyampaikan berbagai pesan-pesan pada masyarakat luas yang merupakan berpotensi paling tinggi untuk mempengaruhi perilaku kekerasan orang tua pada anak.

d. Tanda dan gejala yang mengalami *emotional abuse*

Anak yang mengalami *emotional abuse* memiliki tanda dan gejala seperti gambaran diri yang buruk, tingkah laku agresif, depresi, menarik diri, merusak diri, mengalami masalah dalam belajar, mengalami masalah dalam bersosialisasi, kehilangan minat pada sekitarnya (APA, 2010)

e. Dampak *emotional abuse*

Menurut Soetjiningsih (2007) dampak-dampak psikologis akibat *emotional abuse*, diantaranya yaitu:

1) Gangguan emosi

Terdapat beberapa gangguan emosi pada korban kekerasan orang tua, seperti terhambatnya perkembangan konsep diri yang positif, lambat dalam mengatasi sifat agresif, gangguan perkembangan hubungan sosial dengan orang lain, termasuk kemampuan untuk percaya diri. Dapat pula terjadi pseudomaturitas emosi. Beberapa anak menjadi agresif atau bermusuhan dengan orang dewasa, sedang yang lainnya menjadi menarik/menjauhi pergaulan.

2) Konsep diri rendah

Anak yang mendapat perlakuan salah merasa dirinya jelek, tidak dicintai, tidak dikendaki, muram, tidak bahagia dan tidak mampu menyenangkan aktifitas.

3) Agresif

Anak yang mendapat perlakuan salah lebih agresif terhadap teman sebayanya. Sering tindakan agresif tersebut meniru tindakan orang tua mereka atau mengalihkan perasaan agresif kepada teman sebayanya sebagai hasil rendahnya konsep diri.

#### 4) Hubungan sosial

Pada anak-anak dengan gangguan hubungan sosial sering kurang dapat bergaul dengan teman sebayanya atau dengan orang-orang dewasa. Mereka mempunyai teman sedikit dan suka mengganggu orang dewasa.

#### 5) Bunuh diri

Tindak kekerasan pada anak akan menyebabkan stres mental yang dialami oleh remaja. Stres mental ini apabila tidak tertangani maka akan berkembang menjadi percobaan bunuh diri sehingga akan menyebabkan perilaku bunuh diri oleh remaja.

#### 6) Akibat lain

Menurut Lidya (2009) mengemukakan akibat lainnya adalah kecemasan berat atau panik, depresi anak mengalami sakit fisik dan bermasalah disekolah

Selain itu Rini (2011) berpendapat bahwa dampak dari *emotional abuse* seperti kesulitan untuk menjalin hubungan atau persahabatan, merasa kesepian, mudah curiga, kesulitan dalam menyesuaikan diri, lebih suka menyendiri, merasa bersalah atau

malu, depresi atau ansietas, penilaian rendah terhadap kemampuan diri, dan sulit berkonsentrasi.

f. Pengukuran *emotional abuse*

*Emotional abuse* akan diukur menggunakan skala tingkat kekerasan emosi dimana skor yang semakin tinggi menunjukkan bahwa subyek cenderung mengalami tingkat *emotional abuse* yang rendah, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat pengalaman mengalami *emotional abuse*. Alat ukur ini dibuat oleh Wayanwiriawan. Dalam angket tersebut, terdapat yang berisi 18 pertanyaan yang terdiri dari 8 pertanyaan favorable dan 10 pertanyaan unfavorable.

Sistem penilaian skala *emotional abuse* menggunakan alternatif 4 jawaban yaitu : Selalu (SS), Sering (S), Kadang-kadang (KK), dan Tidak Pernah (TP). Nilai total dihitung dengan menjumlahkan nilai jawaban dari pertanyaan, setelah dilakukan penelitian nantinya akan menghasilkan kategori tidak mengalami *emotional abuse* di hasil skor  $> 55$ , mengalami *emotional abuse* jika hasil skor  $\leq 55$ .

## 2. Konsep Dasar Remaja

a. Pengertian remaja

Remaja adalah satu tahap perkembangan yang unik terjadi antara 11-20 tahun, dimana terjadi perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Remaja harus menghadapi perubahan fisik,



kognitif dan emosional yang dapat menimbulkan kondisi stres dan memicu perilaku unik remaja (Stuart, 2013).

Menurut WHO (2014) mendefinisikan remaja adalah penduduk yang rentang usia 10-19 tahun, dan terbagi menjadi tiga kriteria yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi (Sarwono, 2010). Secara lengkap definisi tersebut:

Remaja berkembang mulai dari pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai mencapai kematangan seksual. Remaja mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dan kanak-kanak menjadi dewasa. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi menuju keadaan yang relatif lebih mandiri. Remaja mampu berfikir abstrak.

b. Ciri-ciri remaja

Menurut Hurlock yang dikutip oleh Sumiati (2009), berbagai ciri dari remaja, diantaranya adalah:

1) Masa remaja adalah masa peralihan

Yaitu peralihan dari satu tahap perkembangan ke perkembangan berikutnya secara berkesinambungan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan seorang dewasa dan merupakan masa yang sangat strategis, karena memberi waktu kepada remaja untuk membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai-nilai dan sifat-sifat yang sesuai dengan yang diinginkannya.

2) Masa remaja adalah masa terjadi perubahan

Sejak awal remaja, perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berkembang. Ada empat perubahan besar yang terjadi pada remaja, yaitu perubahan emosi, perubahan peran dan minat, perubahan pola perilaku dan perubahan sikap menjadi ambivalen.

3) Masa remaja adalah masa yang banyak masalah

Masalah remaja sering terjadi masalah yang sulit untuk diatasi. Hal ini terjadi karena tidak terbiasanya remaja menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa meminya bantuan orang lain sehingga kadang-kadang terjadi penyelesaian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

4) Masa remaja adalah masa mencari identitas

Identitas diri yang dicari remaja adalah berupa kejelasan siapa dirinya dan apa peran dirinya di masyarakat. Remaja tidak puas dirinya sama dengan kebanyakan orang, ia ingin memperlihatkan dirinya sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia ingin mempertahankan dirinya terhadap kelompok sebaya.

5) Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan kekuatan

Ada stigma dari masyarakat bahwa remaja adalah anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung berperilaku merusak, sehingga menyebabkan orang dewasa harus

membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Dengan adanya stigma ini akan membuat masa peralihan remaja ke dewasa menjadi sulit, karena peran orang tua yang memiliki pandangan seperti ini akan mencurigai dan menimbulkan pertentangan antara orang tua dengan remaja serta membuat jarak diantara keluarga.

6) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamata sendiri, baik dalam melihat dirinya maupun melihat orang lain, mereka belum melihat apa adanya, tetapi menginginkan sebagaimana yang ia harapkan.

7) Masa remaja adalah masa ambang dewasa

Dengan berlalunya usia belasan, remaja yang semakin matang berkembang dan berusaha memberi kesan seseorang yang hampir dewasa. Ia akan memusatkan dirinya pada perilaku yang dihubungkan dengan status orang dewasa.

c. Tahap-tahap perkembangan remaja

Menurut Sarwono (2016) dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada tiga tahap perkembangan remaja:

1) Remaja awal (*early adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu.

Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebih-lebihan menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.

2) Remaja madya (*middle adolescence*)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan "*narcistic*", yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *oedipoes complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

3) Remaja akhir (*late adolescence*)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:

- a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi

- d) *Egocentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

d. Perkembangan pada masa remaja

1) Perkembangan fisik

Menurut Wong, pada usia 11 atau 12 tahun sampai 18 tahun. Anak perempuan mulai memasuki fase prapubertas pada usia 11 tahun, sedangkan anak laki-laki 12 tahun. Perkembangan yang mencolok pada periode ini adalah kematangan identitas seksual dengan berkembangnya organ reproduksi dan pencapaian identitas diri anak sebagai remaja yang akan meninggalkan masa kanak-kanak dan memasuki perkembangan sebagai orang dewasa, terutama pada fase remaja akhir. Menurut Muscari (2005) pada remaja perempuan, pubertas dimulai pada usia antara 8 dan 14 tahun dan biasanya berakhir dalam 3 tahun, sedangkan pada remaja laki-laki, pubertas dimulai pada usia antara 9 dan 16 tahun dan berakhir pada usia 18 atau 19 tahun. Pada fase ini anak melalui krisis identitas sebagai seorang remaja yang sedang tumbuh untuk menjadi dewasa dan dengan sendirinya diperlukan bantuan

orang tua untuk memfasilitasinya melewati fase tersebut sehingga berhasil mempunyai identitas diri yang positif.

## 2) Perkembangan kognitif

Menurut Piaget, tahapan ini ditunjukkan dengan karakteristik kemampuan beradaptasi dengan lingkungan dan kemampuan untuk fleksibel terhadap lingkungannya. Usia 11 – 15 tahun memiliki *formal operation*, yaitu dapat membuat dugaan dan mengujinya dengan pemikirannya yang abstrak, teoritis dan filosofis. Penalaran abstrak mencakup penalaran induktif dan deduktif, kemampuan untuk menghubungkan kejadian yang terpisah, dan kemampuan memahami konsekuensinya.

Manifestasi pemikiran formal operasional pada remaja mencakup:

- Idealisme – memimpikan sebuah dunia yang sempurna
- Egosentrisme – diikuti dengan kekuatan pikirannya sendiri

## 3) Perkembangan sosial

Remaja mulai membebaskan diri mereka dari dominasi keluarga dan menetapkan sebuah identitas yang mandiri dari wewenang orang tua untuk memperoleh kematangan penuh. Bagian dari kebebasan ini memerlukan perkembangan hubungan sosial di luar keluarga yang membantu remaja mengidentifikasi peran mereka di masyarakat. Masa remaja

adalah masa dengan kemampuan bersosialisasi yang kuat dan sering kali merupakan suatu masa kesepian yang sama-sama kuat. Penerimaan oleh teman sebaya, beberapa teman dekat, dan jaminan rasa cinta dari keluarga yang mendukung merupakan syarat-syarat untuk proses kematangan interpersonal.

#### 4) Perkembangan moral

Menurut Kohlberg, kira-kira usia remaja 13 tahun berada dalam fase *post conventional*, yaitu membuat pilihan berdasar pada prinsip yang dimiliki dan diyakininya. Pada awalnya, remaja dapat menerima konflik antara dua standar yang diterima secara sosial, dan mencoba untuk memutuskan diantara keduanya. Pengendalian perilaku saat ini berasal dalam dirinya sendiri, baik dengan standar yang dapat diamati dan penalaran mengenai yang benar dan yang salah.

#### 5) Perkembangan spiritual

Remaja mulai mandiri dari orang tua atau otoritas yang lain, beberapa di antaranya mulai mempertanyakan nilai dan ideal keluarga mereka. Remaja mulai memahami konsep abstrak dan menginterpretasi analogi serta simbol-simbol. Sebagian besar remaja melakukan pencarian terhadap ideal dan memikirkan mengenai pernyataan yang tidak logis dan ideologis yang bertentangan. Remaja mungkin menolak aktivitas ibadah yang

formal tetapi melakukan ibadah secara individual dengan privasi dalam kamar mereka sendiri. Mereka mungkin memerlukan eksplorasi terhadap konsep keberadaan Tuhan. Membandingkan agama mereka dengan orang lain dapat menyebabkan mereka mempertanyakan kepercayaan mereka sendiri tetapi pada akhirnya menghasilkan perumusan dan penguatan spiritualitas.

6) Perkembangan konsep diri

Perkembangan konsep diri remaja ditandai dengan menerima perubahan tubuh, menggali tujuan hidup untuk masa depan, menilai positif tentang dirinya sendiri, dan terjalin hubungan dengan lawan jenis.

7) Perkembangan psikososial

Menurut Erikson, istilah krisis psikososial yang dihadapi remaja pada usia antara 13 – 18 tahun sebagai “identitas atau bingung peran”. Remaja menunjukkan perannya dengan bergaya sebagai remaja yang sangat dekat dengan kelompoknya, bergaul dengan mengadopsi nilai kelompok dan lingkungannya, untuk dapat mengambil keputusannya sendiri. Kejelasan identitas diperoleh apabila ada kepuasan yang diperoleh dari orang tua atau lingkungan tempat ia berada, yang membantunya melalui proses pencarian identitas diri sebagai anak remaja, sedangkan ketidakmampuan dalam mengatasi



konflik akan menimbulkan bingung peran yang harus dijalankannya.

### **3. Konsep Dasar Cemas**

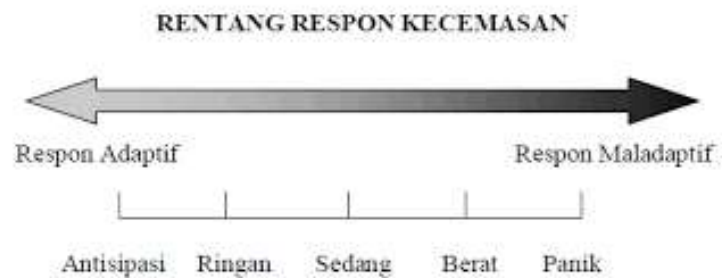
#### **a. Pengertian**

Cemas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik (Stuart, 2007).

Definisi lain menjelaskan kecemasan merupakan respon emosi tanpa objek yang spesifik secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya (Suliswati, 2005).

#### **b. Tingkat kecemasan**

Cemas berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual sesuatu yang berbahaya. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat cemas yang parah tidak sejalan dengan kehidupan. Rentang respon kecemasan menggambarkan suatu derajat perjalanan cemas yang dialami individu (dapat dilihat dalam gambar 2.1)



Gambar 2.1 Rentang respon kecemasan (Stuart, 2007)

Stuart (2007) mengemukakan tingkat kecemasan adalah suatu rentang respon yang membagi individu menjadi beberapa kategori yaitu:

1) Cemas ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari; cemas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Cemas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) Cemas sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Cemas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3) Cemas berat

Cemas berat sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan

spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

#### 4) Tingkat panik dari cemas

Tingkat panik dari cemas berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik merupakan disorganisasi kepribadian dan terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat cemas ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan bahkan kematian.

#### c. Etiologi cemas

##### 1) Faktor predisposisi

Menurut Stuart (2016) menyatakan faktor penyebab terjadinya cemas antara lain:

##### a) Faktor biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan neuroregulator inhibisi (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme

biologis yang berkaitan dengan ansietas. Reseptor benzodiazepine yang terdapat di otak, dapat membantu mengatur ansietas. Penghambat GABA juga berperan penting dalam mekanisme biologis berhubungan dengan cemas sebagaimana halnya dengan endorfin. Cemas mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor.

b) Faktor psikologis

Faktor psikologis dapat dilihat dari pandangan psikoanalitik, pandangan interpersonal, dan pandangan perilaku. Berikut adalah penjelasan dari faktor psikologis tersebut:

(1) Pandangan psikoanalitik

Cemas adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian (id seseorang dan superego). Id mewakili dorongan insting dan impuls primitif, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan dan fungsi ansietas adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.

(2) Pandangan interpersonal

Cemas timbul akibat perasaan takut tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal. Cemas berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang menimbulkan kelemahan spesifik. Orang yang mengalami harga diri rendah terutama mudah mengalami perkembangan cemas berat.

### (3) Pandangan perilaku

Cemas menjadi produk frustrasi, yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pakar perilaku menganggap sebagai dorongan belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghindari kepedihan. Individu yang terbiasa dengan kehidupan dini dihadapkan pada ketakutan berlebihan, sering menunjukkan cemas dalam kehidupan selanjutnya.

### c) Sosial budaya

Cemas dapat ditemukan dengan mudah dalam keluarga. Ada ketumpang tindihan antara gangguan ansietas dan gangguan depresi. Faktor ekonomi dan latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap terjadinya ansietas.

### 2) Faktor presipitasi

- a) Ancaman integritas seseorang meliputi ketidakmampuan fisiologis yang akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari
  - b) Ancaman terhadap sistem diri seseorang dapat membahayakan identitas, harga diri dan fungsi sosial yang terintegrasi seseorang
- d. Tanda dan gejala cemas

Tanda dan gejala cemas terbagi menjadi tiga respon, yaitu:

- 1) Respon fisiologis:
  - a) Nafas pendek
  - b) Nadi dan tekanan darah meningkat
  - c) Gangguan pada pencernaan
  - d) Mulut kering terkadang bibir bergetar
  - e) Berkeringat
  - f) Penglihatan kabur
  - g) Sakit kepala
- 2) Respon kognitif
  - a) Lapang persepsi menyempit
  - b) Tidak mampu berkonsentrasi
  - c) Sulit menyelesaikan masalah
  - d) Pada gangguan panik, tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan
- 3) Respon perilaku dan emosi

- a) Tidak dapat tenang
  - b) Tremor
  - c) Insomnia
  - d) Gelisah
  - e) Verbalisasi cepat
  - f) *Blocking*
  - g) Pada gangguan panik, menurunnya berhubungan dengan orang lain
- e. Pengukuran tingkat kecemasan

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 *symptoms* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala likert) antara 0 (*No present*) sampai dengan 4 (*severe*).

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = Satu dari gejala yang ada

2 = Sedang/ separuh dari gejala yang ada

3 = berat/lebih dari  $\frac{1}{2}$  gejala yang ada

4 = sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil:

1. Skor kurang dari 6 = tidak ada kecemasan.
2. Skor 7 – 14 = kecemasan ringan.
3. Skor 15 – 27 = kecemasan sedang.
4. Skor lebih dari 27 = kecemasan berat

#### **4. Konsep Dasar Harga Diri**

##### **a. Pengertian harga diri**

Harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan negatif yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang-orang yang penting dilingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya (Suhron, 2017).

Harga diri adalah penilaian diri pribadi seseorang, berdasarkan seberapa baik perilakunya cocok dengan ideal diri. Harga diri berasal dari dua sumber yaitu diri sendiri dan orang lain, harga diri adalah fungsi pertama dari dicintai dan mendapatkan rasa hormat dari orang lain. Harga diri akan turun ketika cinta hilang dan ketika seseorang gagal menerima pengakuan dari orang lain serta meningkat ketika cinta diterima kembali (Stuart, 2016)

Harga diri adalah penilaian individu penilaian akan harga dirinya, yaitu bagaimana standar dan penampilan dirinya



dibandingkan dengan penampilan orang lain dan dengan ideal dirinya sendiri. Apabila harga diri seseorang tidak sesuai dengan ideal dirinya, terjadi penurunan konsep diri (Kozier, 2011).

Dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah ideal diri yang didapatkan dari diri sendiri ataupun orang lain. Penilaian dapat terjadi kenaikan ataupun penurunan tergantung hasil akhir terpenuhi atau tidaknya ideal diri individu.

b. Pembentukan harga diri

Papalia mengemukakan pembentukan harga diri terjadi sejak usia pertengahan kanak-kanak dan terus berkembang sampai remaja akhir. Harga diri tumbuh dari interaksi sosial dan pengalaman seseorang baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang akan membentuk harga diri menjadi harga diri positif atau negatif.

Sementara menurut Steienberg dikutip oleh Suhron (2017) harga diri cenderung stabil seiring bertambahnya usia, dengan asumsi perasaan remaja mengenai dirinya sendiri secara bertahap akan terbentuk seiring bertambahnya usia, dengan asumsi perasaan remaja mengenai dirinya sendiri secara bertahap akan terbentuk seiring dengan bertambahnya waktu sehingga menjadi lebih baik fluktuatif dalam menghadapi berbagai pengalaman yang berbeda

c. Ciri-ciri individu dengan harga diri

Menurut Rosenberg dikutip oleh Suhron (2017) menjelaskan bahwa individu dengan harga diri tinggi:

- 1) Merasa dirinya berharga, menghormati dirinya tapi tidak menngagumi diri sendiri ataupun mengharapkan orang lain menganguminya
- 2) Tidak menganggap dirinya lebih superior dibandingkan orang lain
- 3) Cenderung akan mengembangkan diri dan memperbaiki diri

Sedangkan individu dengan harga diri rendah memiliki ciri-ciri:

- 1) Fokus untuk melindungi diri dan tidak melakukan kesalahan
- 2) Kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, mengalami kecemasan sosial
- 3) Melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya
- 4) Merasa canggung, malu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pemikiran yang tidak fleksibel

Coopersmith, membagi tingkat harga diri individu menjadi dua golongan yaitu:

- 1) Individu dengan harga diri yang tinggi:
  - a) Aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik
  - b) Berhasil dalam bidang akademik dan menjalin hubungan sosial

- c) Dapat menerima kritik dengan baik
  - d) Percaya pada persepsi dan reaksinya sendiri
  - e) Tidak terpaku pada dirinya sendiri atau hanya memikirkan kesulitan sendiri
  - f) Memiliki keyakinan diri, tidak didasarkan atas fantasi, karena mempunyai kemampuan, kecakapan, dan kualitas diri yang tinggi
  - g) Tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain tentang kepribadian
  - h) Lebih mudah menyesuaikan diri dengan suasana yang menyenangkan sehingga tingkat kecemasannya rendah dan memiliki ketahanan diri yang seimbang
- 2) Individu dengan harga diri yang rendah
- a) Memiliki perasaan inferior
  - b) Takut gagal dalam membina hubungan sosial
  - c) Terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi
  - d) Merasa diasingkan dan tidak diperhatikan
  - e) Kurang dapat mengekspresikan
  - f) Sangat tergantung pada lingkungan
  - g) Tidak konsisten
  - h) Secara pasif mengikuti lingkungan
  - i) Menggunakan banyak taktik memperhatikan diri (*defense mechanism*)

j) Mudah mengakui kesalahan

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri

Menurut McLoed & Owens, Powell dikutip oleh Suhron (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri adalah:

1) Usia

Perkembangan harga diri ketika seseorang memasuki masa anak-anak dan remaja seseorang akan memperoleh harga diri mereka dari teman, orang tua dan guru pada saat mereka bersekolah

2) Ras

Keanekaragaman budaya dan ras tertentu dapat mempengaruhi harga diri untuk menjunjung tinggi rasnya

3) Etnis

Dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat terdapat etnis tertentu yang menunjukkan bahwa sukunya lebih tinggi derajatnya sehingga dapat mempengaruhi etnisnya

4) Pubertas

Merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dimana munculnya karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksi seksual yang dapat menimbulkan perasaan menarik sehingga mempengaruhi harga diri

5) Berat badan

Rangkaian perubahan berat badan yang paling jelas tampak pada remaja adalah perubahan fisik. Hormon-hormon baru diproduksi oleh kelenjar endokrin, dan membawa perubahan dalam ciri-ciri seks primer dan memasuki ciri-ciri seks sekunder. Seseorang individu lalu mulai terlihat berbeda dan sebagai konsekuensi dari hormon yang baru dalam penambahan atau penurunan berat badan, dia sendiri mulai merasa adanya perbedaan.

6) Jenis kelamin

Menunjukkan bahwa remaja laki-laki akan menjaga harga dirinya untuk berkeinginan untuk menjadi lebih baik dari remaja perempuan khususnya dari segi mencapai prestasi belajar di kelas sehingga dapat mempengaruhi harga diri remaja tersebut. Sebagai contoh, remaja perempuan lebih sensitif tentang diri mereka, merasa khawatir tentang kemampuan mereka, menerima kekurangan diri dan peka terhadap penilaian orang lain, ini terjadi karena remaja perempuan peduli dengan harga dirinya agar dapat diterima dengan kelompoknya

e. Aspek-aspek harga diri

Menurut Coopersmith dikutip oleh Suhron (2017) aspek-aspek yang terkandung dalam harga diri ada tiga yaitu:

1) Perasaan berharga

Perasaan berharga merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika individu tersebut merasa dirinya berharga dan dapat menghargai orang lain. Individu yang merasa dirinya berharga cenderung dapat mengontrol tindakan-tindakan terhadap dunia di luar dirinya. Selain itu individu tersebut juga dapat mengekspresikan dirinya dengan baik dan dapat menerima kritik dengan baik.

## 2) Perasaan mampu

Perasaan mampu merupakan perasaan yang dimiliki oleh individu pada saat dia merasa mampu mencapai suatu hasil yang diharapkan. Individu yang memiliki perasaan mampu umumnya memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis. Individu ini menyukai tugas baru yang menantang, aktif dan tidak cepat bingung bila segala sesuatu berjalan di luar rencana. Mereka tidak menganggap dirinya sempurna tetapi sadar akan keterbatasan diri dan berusaha agar ada perubahan dalam dirinya. Bila individu merasa telah mencapai tujuannya secara efisien maka individu akan menilai dirinya secara tinggi.

## 3) Perasaan diterima

Perasaan diterima merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika ia dapat diterima sebagai dirinya sendiri oleh suatu kelompok. Ketika seseorang berada pada suatu kelompok

dan diperlakukan sebagai bagian dari kelompok tersebut, maka ia akan merasa dirinya diterima serta dihargai oleh anggota kelompok itu.

f. Cara pengukuran harga diri

Menurut pandangan Rosenberg (1965), dua hal yang berperan dalam pembentukan harga-diri (*self-esteem*), adalah *reflected appraisals* dan komparasi sosial (*social comparisons*). Mereka yang memiliki harga-diri (*self-esteem*) rendah diduga memiliki kecenderungan menjadi rentan terhadap depresi, dan dekat dengan kekerasan.

Harga diri dalam penelitian menggunakan skala harga diri yang dibuat oleh (Rosenberg, 1965) Sedangkan untuk versi adaptasi berbahasa Indonesia Azwar (dalam Azwar, 2012). Aspek tersebut terdiri atas penerimaan diri dan penghormatan diri, dengan aspek tersebut sistem penilaian skala harga diri menggunakan skala Likert dengan alternatif 4 jawaban yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor dilakukan dengan melihat sifat item. Skor berkisar 0-30, kisaran antara 15 dan 25 berada dalam kisaran normal skor dibawah 15 menunjukkan harga diri yang rendah.

## B. Kerangka Teori

Kerangka teori yang mendasari peneliti untuk menjadi sebuah karya tulis ilmiah

### Skema 2.1 Kerangka Teori

