

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 PADANG TAHUN 2024

Indah Novia Hendra*, Tisnawati, Suhaimi, N. Rachmadanur, Heppi Sasmita
Kemenkes Poltekkes Padang, Indonesia

Abstract

Anxiety in adolescents is often also caused by lack of confidence in their abilities and lack of adjustment to a new atmosphere or environment. Anxiety in adolescents can be influenced by several factors, one of which is self-confidence. Adolescents who lack self-confidence can be harmful to adolescent mental health because adolescents tend to consider themselves failures or feel hopeless. This negative attitude can lead to feelings of anxiety and depression in adolescents. This study aims to determine the relationship between self-confidence and anxiety levels in adolescents at State Senior High School 5 Padang. The design in this study used quantitative choreographic research with a cross sectional design. The population was 431 people with a sample of 79 people. Sampling using proportionate simple random sampling technique. Data collection using a questionnaire in the form of a questionnaire. Data analysis using chi-square test. The results showed that more than half of adolescents experienced anxiety (60.8%) and had low self-confidence (54.4%). There is a significant relationship between self-confidence and anxiety level at State Senior High School 5 Padang in 2024 with a p-value smaller than the α value ($0.000 < 0.05$).

Keywords: Anxiety; Self-confidence; Adolescents

Abstrak

Rasa cemas pada remaja seringkali juga disebabkan karena ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan dan kurangnya penyesuaian diri terhadap suasana atau lingkungan yang baru. Kecemasan pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kepercayaan diri. Remaja yang kurang memiliki rasa percaya diri dapat berbahaya bagi kesehatan mental remaja karena remaja cenderung menganggap dirinya gagal atau merasa putus asa. Sikap negatif ini dapat menimbulkan perasaan cemas dan depresi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang. Desain dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif koreasional dengan rancangan cross sectional. Populasi 431 orang dengan sampel sebanyak 79 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik proportionate simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan angket dalam bentuk kuesioner. Analisa data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh remaja mengalami kecemasan (60,8%) dan memiliki kepercayaan diri yang rendah (54,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang Tahun 2024 dengan nilai p-value lebih kecil dari nilai α ($0,000 < 0,05$).

Kata kunci : Kecemasan, Kepercayaan Diri, Remaja

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan sering terjadi pada masa kanak-kanak dan remaja karena pada masa ini pertumbuhan fisik berlangsung secara cepat, dan prosesnya berjalan terus hingga sampai mencapai titik tertentu. Perubahan yang berlangsung cepat dan tiba-tiba mengakibatkan terjadinya perubahan lain pada segi sosial dan kejiwaan. Remaja semakin peka dan sikapnya berubah-ubah, serta memiliki emosi yang tidak stabil¹. Faktanya, beberapa orang berpendapat bahwa gangguan kecemasan dapat mempengaruhi 1 dari 8 anak. The National Institute Of Mental Health (NIMH) memperkirakan 25,1% remaja berusia antara 13 dan 18 tahun akan mengalami gangguan kecemasan, dan 5,9% akan mengalami gangguan kecemasan berat. Anak laki-laki dan perempuan sama-sama terkena dampaknya di masa kanak-kanak, dan setelah pubertas, anak perempuan tampaknya lebih sering terkena penyakit ini dibandingkan anak laki-laki².

Di Indonesia, kecemasan merupakan masalah gangguan mental yang paling lazim (26.7%) di kalangan remaja usia 10-17 tahun yang terbagi atas remaja laki-laki (25.4%) dan remaja perempuan (28.2%)³. Sedangkan di Sumatera Barat pada tahun 2018, prevalensi masalah gangguan mental emosional yang salah satunya yaitu gangguan kecemasan pada usia ≥ 15 tahun terdapat 13,01%⁴ dan di kota Padang pada tahun 2018, terdapat 14,20 % usia ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional⁵.

Permasalahan akibat perubahan fisik banyak dirasakan oleh remaja. Pada remaja permasalahan fisik yang terjadi berhubungan dengan ketidakpuasan atau keprihatinannya terhadap keadaan fisik yang dimiliki yang biasanya tidak sesuai dengan fisik ideal yang diinginkan. Mereka juga sering membandingkan fisiknya dengan fisik orang lain ataupun idola-idola mereka. Pertumbuhan proporsi tubuh pada masa remaja tidak selalu sesuai dengan harapan remaja. Perkembangan atau pertumbuhan anggota badan remaja terkadang lebih cepat daripada perkembangan badan. Akibatnya sebagian remaja mempunyai proporsi tubuh yang tidak seimbang. Hal ini akan menimbulkan kegusaran batin yang mendalam karena pada masa remaja ini penampilan diri sangat penting. Sebab penampilan diri dinilai merupakan salah satu syarat yang penting dalam pergaulan remaja. Bila remaja menilai badannya telah memenuhi persyaratan, sebagaimana yang diharapkan oleh lingkungan sosialnya, maka hal ini akan berakibat positif terhadap penilaian dirinya⁶.

Faktanya, di Indonesia lebih dari separuh (62,2%) remaja usia 13-22 tahun mengaku pernah menjadi korban body shaming selama hidupnya terutama pada perempuan. Hampir separuh perempuan (47,0%) mengalami body shaming dengan alasan utama tubuh yang dianggap terlalu berisi, (36,4%) karena kulit yang berjerawat, (28,1%) karena bentuk wajah yang tembem. Namun masalah utamanya adalah lebih kepada kulit yang berjerawat (42,6%)⁷.

Ketidakpercayaan diri terhadap penampilan menjadi hal yang umum dialami saat ini terutama bagi perempuan. Hal tersebut biasanya terjadi bila seseorang memiliki ekspektasi atau impian terhadap dirinya sendiri, namun terkendala oleh kondisi yang menjadi masalah bagi mereka untuk dapat mencapai goals-nya dalam berpenampilan. Hasil survey menunjukkan bahwa perempuan Indonesia paling merasa insecure dengan kondisi kulit wajah mereka (50,1%). Ternyata, selain kulit wajah, perempuan Indonesia juga menaruh perhatian khusus pada kondisi badan mereka, seperti ukuran atau berat badan (44,9%) yang mereka miliki saat ini. Selain itu terdapat 27,6% perempuan merasa insecure dengan gigi yang mereka miliki saat ini. Selain itu, bagian hidung (20,9%), pipi (11,2%), bibir (9,1%), dan mata (9,1%) berada di urutan selanjutnya yang membuat mereka merasa insecure⁸.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Puspitasari et al., 2022)⁹ mengenai studi kasus rasa kurang percaya diri siswa dan upaya menumbuhkan rasa percaya diri didapatkan hasil wawancara guru yang diperoleh permasalahan siswa merasa takut jika pendapatnya tidak dihargai atau tidak diterima oleh temannya. Dari pembicaraan dengan guru kelas mengungkapkan siswa yang memiliki permasalahan tersebut lebih terlihat diam, sering menghela nafas panjang jika namanya terpanggil, prestasi menurun dan terlihat lebih ketakutan. Disebabkan karena siswa tersebut merasa bahwa dirinya tidak mampu dibanding teman-temannya. Dari hasil pengakuan siswa tersebut mereka sudah belajar dengan baik di rumah tetapi tidak yakin dengan dirinya sendiri sehingga mengakibatkan tidak percaya diri jika ditanya atau disuruh mengungkapkan pendapat, mereka takut jika jawaban atau pendapat mereka salah akan menjadi bahan tertawa teman-temannya. Dari hasil wawancara guru juga mengacu pada permasalahan pertama kurangnya sikap konformis (menyesuaikan diri) disebabkan tekanan dari teman atau merasa dirinya tidak diterima dikelompok siswa dan merasa takut jika pendapatnya tidak dihargai atau tidak diterima oleh temannya disaat teman-temannya ramai dan antusias menjawab kuis siswa tersebut hanya diam dan malu akibatnya siswa tersebut kesulitan masuk di dalam pergaulan di lingkungan sekolah dan merasa minder dalam melakukan sesuatu salah satunya dia hanya mengambil sikap pasif ketika berada dikelas dan lebih parahnya siswa tersebut menghindari dengan teman-temannya karena hanya berteman dan percaya kepada 1 atau 2 temannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan rancangan *cross sectional* yang merupakan suatu penelitian untuk mengetahui korelasi antara variabel independen (kepercayaan diri) dengan variabel dependen (tingkat kecemasan). Pengumpulan data dilakukan secara serentak dalam satu waktu pada bulan Januari sampai April 2024 di SMAN 5 Padang. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMAN 5 Padang berjumlah 431 orang yang terdiri dari 12 kelas. Sedangkan sampel yang digunakan 79 siswa

kelas X dihitung dengan rumus Lemeshow (1997). Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket dalam bentuk kuesioner. Kuesioner yang digunakan untuk variabel kepercayaan diri menggunakan kuesioner *The Test Of Self-Confidence* yang disusun oleh Peter Lauster (2001) sedangkan kuesioner untuk variabel tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)* yang dikembangkan oleh Max Hamilton (1956). Analisa data menggunakan uji statistic *Chi-Square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di SMA Negeri 5 Padang Tahun 2024

VARIABEL	JUMLAH	MIN-MAX	MEAN	STD. DEVIATION
Umur Responden	79	15-18	15,67	0,635

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan rata-rata umur responden adalah 15,67 dengan *standart deviation* 0,635. Umur terendah 15 tahun dan umur tertinggi 18 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMA Negeri 5 Padang Tahun 2024

JENIS KELAMIN	F	%
Perempuan	48	60,8
Laki-laki	31	39,2
JUMLAH	79	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 48 orang (60,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Di SMA Negeri 5 Padang Tahun 2024

TINGKAT KECEMASAN	F	%
Tidak Cemas	31	39,2
Cemas	48	60,8
JUMLAH	79	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami kecemasan (60,8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepercayaan Diri Di SMA Negeri 5 Padang Tahun 2024

KEPERCAYAAN DIRI	F	%
Tinggi	36	45,6
Rendah	43	54,4
JUMLAH	79	100

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kepercayaan diri yang rendah (54,4%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepercayaan Diri Dan Tingkat Kecemasan Di SMA Negeri 5 Padang Tahun 2024

KEPERCAYAAN DIRI	TINGKAT KECEMASAN				TOTAL		P-Value	OR
	Cemas		Tidak Cemas		f	%		
	f	%	f	%				
Rendah	35	81,4	8	18,6	43	100	0,000	7,740
Tinggi	13	36,1	23	63,9	36	100		
TOTAL	48	60,8	31	39,2	79	100		

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 43 responden yang memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 35 responden (81,4%) mengalami cemas. Dan dari 36 responden yang memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 13 responden (36,1%) mengalami cemas. Hasil uji statistic *Chi-Square* diperoleh nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang Tahun 2024. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 7,740, artinya remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah mempunyai peluang 7,740 kali lebih besar untuk mengalami kecemasan dibandingkan dengan remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa kecemasan cenderung terjadi pada remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah (81,4%). Sedangkan remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung tidak mengalami cemas (63,9%). Berdasarkan hasil uji statistic *Chi-Square* diperoleh adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan pada remaja (p -value 0,000). Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Marbun et al., 2023)¹⁰ yang menyatakan bahwa dari hasil penelitiannya ditemukan nilai p value $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai r_s sebesar -0,435 yang berarti bahwa kedua variable memiliki hubungan keeratan sedang namun bersifat negative maka dapat disimpulkan terdapat hubungan Kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan.

Remaja yang mengalami kecemasan cenderung memikirkan kemungkinan-kemungkinan buruk yang akan terjadi. Misalnya, remaja mendapatkan beberapa tugas dari sekolah yang dirasa sulit. Remaja yang memiliki kecemasan akan cenderung berfikir bagaimana jika ia tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, bagaimana jika tidak semua tugasnya terselesaikan dengan baik, bagaimana jika ia ditanyai oleh guru mengenai tugas tersebut kemudian ia tidak bisa menjawab, dan sebagainya¹¹.

Adanya perasaan ragu atas kemampuan diri membuat individu memiliki niat yang rendah dalam mencapai tujuan. Situasi atau tugas dalam proses belajar yang sulit merupakan sesuatu yang mengancam sehingga tidak jarang mereka merasa lemah dalam pencapaian hal positif atau bahkan tidak dapat dilakukan oleh individu. Kegagalan yang mereka alami disikapi dengan adanya perasaan putus asa yang membuat tidak adanya rasa percaya diri untuk melakukannya lagi. Hal ini memicu sebuah bentuk kecemasan dan perasaan tertekan yang akan berefek pada kondisi fisik, kognitif dan emosi¹².

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Puspitasari et al., 2022)⁹ rasa tidak percaya diri mengakibatkan siswa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri, hal tersebut merupakan kendala yang cukup besar bagi perkembangan pembelajaran siswa. Siswa yang merasa kurang mempunyai rasa percaya diri yang cukup merupakan gambaran dari seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, tergolong prestasi belajarnya juga rendah karena ketidak yakinan pada kemampuan dirinya sendiri. Selain itu siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah juga rentan mendapatkan pelecehan sosial yang berupa ejekan dari lingkungannya terutama dari pertemanannya.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Al-Hasmi et al., 2022)¹³ yang menyatakan bahwa dari hasil penelitiannya diperoleh koefisien korelasi sebesar -0.639 dengan $p = 0.000$ atau $p < 0.05$ yang artinya ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah kecemasan yang dirasakan dan begitupun sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka akan semakin tinggi kecemasan yang akan dialami.

Dengan menanamkan sikap percaya diri dan berpikir positif terhadap orang lain serta mampu mengendalikan hal-hal yang dapat menghambat langkahlangkah untuk mencapai tujuan masa depannya maka secara tidak langsung remaja akan meningkatkan self regulationnya yang pada akhirnya membawa remaja tersebut memiliki semangat dan motivasi yang tinggi dalam menjalani kehidupannya. Motivasi berasal dari dalam diri remaja tersebut dan lingkungan yang mendukung, dengan adanya dorongan atau motivasi yang diberikan oleh orang-orang dilingkungannya akan mendorong untuk masa depan yang baik, dorongan atau motivasi sangat diperlukan pada remaja¹⁵.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan setelah dianalisis lebih lanjut tentang hubungan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan di SMAN 5 Padang Tahun 2024. Maka penulis dapat menarik kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh remaja di SMAN 5 Padang mengalami kecemasan (60,8 %)
2. Lebih dari separuh remaja di SMAN 5 Padang memiliki kepercayaan diri rendah (54,4 %)

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan di SMAN 5 Padang Tahun 2024 dengan nilai p -value lebih kecil dari nilai α ($0,000 < 0,05$)

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah khususnya guru-guru, wali kelas dan guru bimbingan konseling untuk dapat meningkatkan perannya, berkolaborasi serta dapat meningkatkan rasa kepercayaan dan pengembangan diri siswanya agar dapat semakin baik. Selain itu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan melalui promosi kesehatan jiwa terkait kepercayaan diri dan kecemasan pada remaja. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan variable kecemasan dengan lebih luas dan beragam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Masdudi. *Aplikasi Psikologi Perkembangan Dalam Perilaku Sosial Individu.*; 2015.
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. *Anxiety Disorders: Parents' Medication Guide.* Published online 2020.
3. Johns Blomberg Hopkins. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pus Kesehatan Reproduksi.* Published online 2022.
4. Rikesdas. *Laporan Nasional RKD2018 FINAL.pdf. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.* Published online 2018:674.
5. Dinkes Sumbar. *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018.*; 2018.
6. Sit M. *Perkembangan Peserta Didik.*; 2015.
7. ZAP Beauty Index. *ZAP Beauty Index 2020 | 1. ZAP Beauty.* Published online 2020:1-36.
8. ZAP Beauty Index. *ZAP Beauty Index Tahun 2023.* Published online 2023.
9. Puspitasari R, Basori M, Aka KA. *Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Siswa Kelas Tinggi SDN 3 Tanjungtani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Di Kelas dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri.* 2022;4(2):325-335. doi:10.37216/badaa.v4i2.738
10. Marbun KAF, Siagian IO, Sinaga H. *Kepercayaan Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel Bandung.* *J Kesehatan.* 2023;12(2):321-332. doi:10.46815/jk.v12i2.159
11. Nurul, M. FK, W. IT, Elfina I, F. LN. *Efektivitas Positive Self-Talk Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Stress, Dan Depresi Remaja Perempuan Desa Jipurapah.* *J Keperawatan Muhammadiyah.* 2022;7(4):2022.
12. Aminullah MA. *KECEMASAN ANTARA SISWA SMP DAN SANTRI PONDOK PESANTREN.* *J Ilm Psikol Terap.* 2013;369(1):1689-1699.
13. Al-Hasmi R, Noviekayati I, Rina A. *Kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi: Bagaimana peran kepercayaan diri?* *Universitas (Stuttg).* 2022;3(01):98-109.
14. Lisianas CV, Loekmono JTL, Windrawanto Y. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga.* *Psikol Konseling.* 2020;15(2):431-440. doi:10.24114/konseling.v15i2.16192
15. Pratiwi Wahyu I, Sri W. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi.* *J Psikol Pendidik Dan Pengemb Sdm.* 2019;8(1):1-11.