

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Menurut *American Psychiatric Association (APA)* kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait 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 (dalam La Geca, et al, 1998).

Leitenberg (dalam Ingman et al, 1999) menyatakan bahwa kecemasan sosial melibatkan perasaan ketakutan, kesadaran diri, dan tekanan emosional dalam situasi yang sebenarnya dapat diantisipasi atau dievaluasi terhadap lingkungan sosial. Eren - Gümü (dalam Baltaci dan Hamarta 2013) mendefinisikan kecemasan sosial adalah keadaan ketidaknyamanan dan stres bahwa pengalaman individu dengan ekspektasi bahwa dia akan bertindak tidak tepat, membuat bodoh dirinya sendiri, meninggalkan kesan negatif dan dievaluasi oleh orang lain dalam cara negatif (bodoh, pecundang, tidak kompeten, dan sebagainya) di berbagai acara maupun situasi sosial. Kecemasan sosial ditandai dengan rasa takut yang berlebihan sedang diteliti oleh orang lain dan menghindari kegiatan sosial yang membangkitkan rasa takut ini (Hedman, et al, 2013).

Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu, yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (Dayakisni dan Hudainah, 2009). Brecht (dalam Nainggolan, 2011) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena kekhawatiran akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana 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.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial

Rapee (dalam Nainggolan, 2011) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu *berupathinking style* (cara berpikir), *focusing attention* (fokus perhatian), dan *avoidance* (penghindaran). Selain itu, menurut Butler (1999) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial adalah kepercayaan diri. Individu dengan kecemasan sosial akan merasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya dan berpikir bahwa orang lain berpikiran negatif tentang dirinya.

Menurut Durand (2006) ada tiga faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan sosial 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.
- b. Ketika dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tak 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.
- c. 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. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

Thalis (dalam Mayestika, 2009) terdapat beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan sosial, yaitu :

- a. Faktor individu yang meliputi rasa kurang percaya diri pada individu, merasa memiliki masa depan tanpa tujuan, dan perasaan tidak mampu bekerja.
- b. Faktor lingkungan yang berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari orang lain sehingga individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi.

Dari penjelasan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial yaitu faktor internal, dimana faktor ini disebabkan muncul dari dalam diri individu tersebut seperti kurang percaya diri, pengalaman traumatik, stres maupun frustrasi dan faktor eksternal yang disebabkan oleh lingkungan seperti rendahnya dukungan sosial yang diterima individu tersebut.

3. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

La Greccadan Lopez (1998)

mengemukakan 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 maupun situasi baru.
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum ataupun dengan orang yang dikenal.

Selain itu, Palanci et al (dalam Baltaci dan Hamarta, 2013) aspek kecemasan sosial yaitu:

- a. Penghindaran pada situasi-situasi sosial.
- b. Kecemasan bahwa ia akan dikritik oleh orang lain.
- c. Perasaan diri bahwa ia tidak berharga yang dimiliki seseorang.

Pada penelitian ini, pengukuran kecemasan sosial sesuai dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh LaGreca dan Lopez (1998) yang mencakup aspek ketakutan, evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing maupun situasi baru, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum ataupun dengan orang yang dikenal.

4. Simtom Kecemasan Sosial

Ingman (1999) mengemukakan simtom kecemasan sosial dapat di ekspresikan dalam beberapa cara yaitu:

- a. Simtom Fisik
 - 1) Keringat yang berlebihan
 - 2) Detak jantung yang berdebar-debar
 - 3) Wajah memerah
 - 4) Bergetar
 - 5) Sakit perut
 - 6) Mati rasa
 - 7) Pusing

b. Simtom Tingkah Laku

- 1) Tidak berani/sedikit melakukan kontak mata
- 2) Penundaan
- 3) Cara bicara tidak lancar
- 4) Gelisah
- 5) Menolak interaksi sosial

c. Simtom Kognitif

- 1) Kesadaran diri yang tinggi
- 2) Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain
- 3) Kewaspadaan yang berlebihan
- 4) Berpikir merendahkan diri sendiri

Dari penjelasan simtom-simptom kecemasan sosial diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial memiliki tiga simtom atau gejala, yaitu simtom fisik, psikologi, dan kognitif.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Sarason dan Sarason () berpendapat bahwa kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar individual atau sosial. Proses belajar individual berhubungan dengan umpan balik dari lingkungan melalui pengalaman psikologis, sedangkan proses belajar sosial diperoleh melalui interaksi individu dengan orang lain yang dijalin lewat berbagai aktifitas.

Menurut Lauter (dalam Ghufro dan Risnawita, 2012) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan

kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Pendapat lainnya muncul dari Antony (dalam Ghufro dan Risnawita, 2012) yang berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Kepercayaan diri juga memberi keberanian untuk menghadapi tantangan karena memberikan suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting daripada keberhasilan atau kegagalan (Davies, 2004).

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu kemampuan atau keyakinan terhadap diri sendiri bahwa ia mampu mengembangkan kemampuannya, dapat memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri sehingga ia mampu mengatasi setiap masalah yang dihadapi dengan baik.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Ghufro dan Risnawita (2012) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

a. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso (dalam Ghufron, 2012) berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri dan menurunnya rasa percaya diri. Anthony (dalam Ghufron, 2012) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Selain itu, menurut Mangunharja (dalam Suprihatin, dkk 2006) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah:

a. Faktor fisik

Keadaan fisik seperti kegemukan, ketinggian, cacat anggota tubuh atau rusaknya salahsatu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkanperasaan tidak berharga terhadap keadaan fisiknya, karena seseorang amat merasakankekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tersebut tidak dapat bereaksi secara positif dan timbullah rasa minder yangberkembang menjadi rasa tidak percaya diri.

b. Faktor mental

Seseorang akan percaya diri karena ia mempunyai kemampuan yang cenderung tinggi, seperti bakat atau keahlian khusus yang dimilikinya.

c. Faktor sosial

Kepercayaan diri terbentuk melalui dukungan sosial dari dukungan orang tua dan dukungan orang sekitarnya. Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang.

3. Ciri-ciri kepercayaan diri

Teori Lautser (dalam Sri Wahyuni, 2014) tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri-ciri orang 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. Kemampuan adalah potensi yang dimiliki seseorang untuk meraih atau dapat diartikan sebagai bakat, kreativitas, kepandaian, prestasi, kepemimpinan dan lain-lain yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu. Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah salah satu sifat orang yang percaya diri. Apabila orang yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, rasa percaya diri akan timbul bila kita melakukan kegiatan yang bisa kita lakukan. Artinya keyakinan dan rasa percaya diri itu timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu dengan kemampuan yang ada pada dirinya.

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 mampu untuk meyakini tindakan yang diambil. Individu terbiasa menentukan sendiri tujuan yang bisa dicapai, tidak selalu harus bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Serta mempunyai banyak energi dan semangat karena mempunyai motivasi yang tinggi untuk bertindak mandiri dalam mengambil keputusan seperti yang ia inginkan dan butuhkan.

c. Memiliki rasa positif 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. Sikap menerima diri apa adanya itu akhirnya dapat tumbuh berkembang sehingga akhirnya orang percaya diri dan dapat menghargai orang lain dengan segala kekurangan dan kelebihan. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, bila mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu. Setiap orang pasti pernah mengalami kegagalan baik kebutuhan, harapan, dan cita-cita. Untuk menyikapi kegagalan dengan bijak diperlukan sebuah keteguhan hati dan semangat untuk bersikap positif.

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. Individu dapat berbicara didepan umum tanpa adanya rasa takut, berbicara dengan memakai nalar dan secara fasih, dapat berbincang-bincang dengan orang dari segala usia dan segala jenis latar belakang.

Dari beberapa ciri percaya diri yang diterangkan diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri seseorang yang percaya diri adalah percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Laura A. King (2010), dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dihormati, dilibatkan dalam jaringan komunikasi, dan kewajiban yang timbal balik.

Menurut Cutrona (1987) dukungan sosial merupakan suatu proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang dicintai dan dihargai, disayangi, serta memberikan bantuan kepada individu yang mengalami tekanan-tekanan dalam kehidupannya. Gottlibe (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak yang menerima. Dukungan sosial juga merupakan salah satu cara yang paling efektif yang dapat digunakan seseorang untuk menyesuaikan diri dari peristiwa yang sulit dan penuh tekanan (Kim, *et al*, 2008).

Sarafino (1998) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pandangan terhadap kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain. Kuntjoro (2000) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Menurut Sarason

(1983) dukungan sosial sebagai adanya atau tersedianya orang-orang yang dapat diandalkan, orang yang memperlihatkan bahwa mereka memperhatikan, menganggap kita bernilai dan mencintai kita.

Selain itu, Sears dkk (dalam Bukhori, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu hubungan interpersonal di mana individu memberikan bantuan kepada individu lain dan bantuan yang diberikan berupa partisipasi, emansipasi, motivasi, penyediaan informasi, dan penghargaan atau penilaian terhadap individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang diperoleh individu dari orang-orang sekitarnya yang memiliki hubungan yang akrab dengan individu tersebut. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi maupun tingkah laku tertentu yang dapat membuat individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihormati, dihargai dan bernilai.

2. Jenis-Jenis Dukungan Sosial

House (dalam Smet, 1994) membedakan empat jenis dukungan sosial yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu,

dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang-orang lain, seperti misalnya dengan orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri).

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung, seperti kalau orang-orang memberi bantuan pinjaman uang kepada orang itu atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stress.

d. Dukungan informatif

Dukungan informatif mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

3. Komponen Dukungan Sosial

Cutrona (1987) mengembangkan *Social Provisions Scale* (SPS) untuk mengukur ketersediaan dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan individu dengan orang lain. Terdapat enam komponen di dalamnya, yaitu: *attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, dan opportunity to provide nurturance*.

Berikut ini penjelasan lebih lengkap mengenai enam komponen dukungan sosial dari Weiss (dalam Cutrona & Russel, 1987):

- 1) *Attachment* (kasih sayang atau kelekatan),

Dukungan ini berupa peng ekspresian dari kasih sayang dan cinta yang diterima individu yang dapat memberikan rasa aman kepada individu yang menerima.

- 2) *Social integration* (integrasi sosial), dukungan ini berbentuk kesamaan minat dan perhatian serta rasa memiliki dalam suatu kelompok.
- 3) *Reassurance of worth* (penghargaan atau pengakuan), yaitu adanya pengakuan atau penghargaan dari orang lain terhadap kompetensi/kemampuan, keterampilan, dan nilai yang dimiliki seseorang.
- 4) *Reliable alliance* (ikatan atau hubungan yang dapat diandalkan), merupakan pengetahuan yang dimiliki individu bahwa ia dapat mengandalkan bantuan yang nyata ketika dibutuhkan. Individu yang menerima bantuan ini akan merasa tenang karena ia menyadari ada orang yang dapat diandalkan untuk menolongnya bila ia menghadapi masalah dan kesulitan.
- 5) *Guidance* (bimbingan), yaitu adanya seseorang yang memberikan nasehat dan pemberian informasi dari sumber yang dapat dipercaya.
- 6) *Opportunity for nurturance* (kemungkinan membantu), dukungan ini berupa perasaan individu bahwa ia dibutuhkan oleh orang lain.

Komponen tersebut menurut Cutrona & Russell (1987) pada dasarnya dapat disamakan dengan klasifikasi dukungan sosial berdasarkan fungsinya seperti disebutkan di atas. Aspek *attachment*, *social integration*, dan *Reassurance of*

worth dapat disamakan dengan dukungan emosional, *Reliable alliance* dapat disamakan dengan dukungan instrumental, sedangkan *Guidance* dapat disamakan dengan dukungan informasi, *Opportunity for nurturance* tidak dapat disamakan dengan tipe dukungan sosial yang ada, karena aspek tersebut merupakan aspek unik yang ada di dalam model teoritis Weiss. Weiss menambahkan aspek tersebut karena perasaan dibutuhkan oleh orang lain merupakan suatu aspek yang penting dalam hubungan interpersonal.

D. Kerangka Berfikir

Menjalani kehidupan sebagai seorang narapidana memiliki banyak permasalahan. Seperti mereka harus jauh dari keluarga dan diasingkan dari lingkungan sosialnya, serta adanya pembatas-pembatas bagi kebebasannya (Hardiani, 2012). Adanya pembatas-pembatas atas aturan dipenjara menyebabkan timbulnya permasalahan gejala psikologis pada narapidana mengenai sikap menarik diri dari kehidupan sosial yang dialami para tahanan di dalam penjara. Para tahanan mempunyai kecenderungan menghabiskan waktu di dalam sel masing-masing atau dengan beberapa teman dekat saja (Bartol, dalam Handayani, 2010).

Pengasingan dari lingkungan sosial atau isolasi sosial yang dialami narapidana memungkinkan narapidana mengalami kecemasan sosial. Masia-Warner, *et al*, (dalam Garcia-Lopez, Olivares *et al*, 2005) menyatakan bahwa isolasi sosial yang dialami individu membuat individu memiliki penyesuaian diri yang buruk, gagal memenuhi harapan status sosial, memiliki jaringan sosial yang buruk serta mengalami kecemasan sosial.

Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti diketahui bahwa anak-anak penghuni lapas kelas II B pekanbaru banyak mengalami permasalahan psikologis, seperti mereka mudah murung, merasa tidak berharga, takut tidak dapat diterima oleh orang lain, merendahkan diri sendiri, sering terlihat gelisah, cenderung untuk menutup diri, mudah marah, mengurung diri, lebih banyak diam, sedih, gugup, ketika diajak bicara tidak lancar, gemetar, sulit fokus, tidak mau bersosialisasi. Secara sosial individu yang cemas cenderung memperlihatkan ciri-ciri yaitu cenderung mengurangi keterlibatan dirinya dalam situasi sosial, menarik diri dari lingkungan sosial, dan menghindari situasi sosial (Leary, et al, dalam Nainggoan 2011). Berdasarkan ciri-ciri tersebut dapat diketahui anak-anak dilapas cenderung mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang secara otomatis dapat membangkitkan perasaan mawas diri, penghakiman, penilaian, dan rendah diri (Carnellin, 2004). Menurut Osborne (dalam Dewi, 2006) perasaan cemas ini muncul karena takut secara psikis terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan. Alden, *et al* (dalam David Moscovitch, 2008) mengemukakan bahwa orang yang mengalami cemas sosial cenderung untuk melebih-lebihkan aspek negatif, dan meremehkan aspek positif yang ada pada dirinya.

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh setiap manusia dalam menjalani kehidupannya. Kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang individu yang

memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya (Jacinta, 2000). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan cenderung memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dan juga percaya kepada kemampuan sendiri.

Sebaliknya, jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah maka beberapa sikap yang muncul pada individu tersebut yaitu ia mudah frustrasi atau menyerah ketika menghadapi masalah atau kesulitan, tidak bisa menunjukkan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan, dan canggung dalam menghadapi orang (Haryanto, 2010). Selain itu orang dengan kepercayaan diri rendah juga menyimpan rasa takut ataupun khawatir terhadap penolakan, sulit menerima realita diri dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, mudah menilai sesuatu dari sisi negatif (Jacinta, 2000). Hal ini sejalan dengan pendapat Daradjat (dalam Mayestika, 2009) mengatakan bahwa hilangnya kepercayaan diri merupakan salah satu gejala psikologis penyebab munculnya kecemasan sosial pada seseorang.

Johnson (dalam Kusumastuti, 2006) mengatakan bahwa cara yang paling efektif dalam mengatur kecemasan yang timbul adalah dengan menggunakan sistem dukungan sosial, yaitu melibatkan orang lain yang menaruh perhatian dan simpatik.

Efendi, dkk (dalam Suprihatin, dkk 2006) menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologi individu yang mengalami tekanan. Sarason (1983) menyatakan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga

diri yang lebih baik, serta pandangan hidup yang lebih positif dibanding dengan individu dengan dukungan sosial yang rendah.

Dukungan sosial yang buruk dan efek protektif yang diperoleh seseorang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang (Ozbay et al, 2007). Buruknya dukungan sosial yang diterima dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang memungkinkan bagi seorang narapidana yang kurang mendapatkan dukungan sosial akan mengalami kecemasan sosial. Baltaci dan hamarta (2013) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan kecemasan sosial.

Dengan demikian, tingginya kepercayaan diri yang dimiliki individu akan membuat individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya dan akan mempengaruhi kecemasan sosial menjadi rendah, begitu juga semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu dapat membuat individu tersebut menjadi lebih berarti, lebih berharga, dan membuat pandangan hidup individu menjadi lebih baik juga akan mempengaruhi kecemasan sosial yang dialami seseorang. Dari penjelasan diatas dapat diasumsikan bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan kecemasan sosial yang dialami seseorang.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada rapidana anak di lembaga permasyarakatan.
2. Ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada rapidana anak di lembaga permasyarakatan. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri pada rapidana maka semakin rendah kecemasan sosial pada rapidana, begitu juga sebaliknya.
3. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada rapidana anak di lembaga permasyarakatan. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada rapidana, begitu juga sebaliknya.