

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan pada diri sendiri yang merupakan sifat yang sangat penting dan harus ada dalam diri manusia. Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya Thursan Hakim (2005:6). Dengan percaya diri, individu dapat menyingkirkan rasa rendah diri, yang dapat melemahkan harapan. Dengan percaya diri pula, individu dapat mencapai aktualisasi diri serta keberhasilan dalam mencapai prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut, maka kepercayaan diri menjadi sangat penting untuk dimiliki oleh manusia dalam segala usaha memenuhi kebutuhan hidupnya.

Seseorang dengan kepercayaan diri yang baik akan selalu melihat segala sesuatu yang mereka miliki sebagai sesuatu yang positif dan menggunakannya secara positif untuk mencapai tujuan, apa pun hasil akhirnya. Salah satu tanda rendahnya kepercayaan diri pada individu, termasuk remaja, adalah mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu dan sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi Thursan Hakim, (2005: 8-9). Leary (1999: 32) kepercayaan diri yang rendah akan berakibat pada meningkatnya kecemasan, bahkan lebih jauh akan mengakibatkan individu akan

mengalami gangguan kecemasan sosial sehingga lebih banyak menghindari situasi sosial, atau bahkan tidak terlibat sama sekali dalam interaksi sosial dengan masyarakat. Jalaluddin Rakhmat (2011: 107) orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi untuk berhubungan interaksi dengan orang lain. Ini karena dia khawatir orang lain akan mengejek atau menyalahkannya. Ia juga lebih cenderung untuk tetap diam saat berbicara. Seseorang yang kurang percaya diri sering menggunakan kata terputah-putah saat berbicara. Oleh karena itu, kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang menentukan seberapa baik seseorang menangani kecemasan. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri, kecemasan mereka akan berkurang atau bahkan hilang.

Ketidakpercayaan diri adalah salah satu penyebab siswa mengalami kesulitan belajar dan memahami pelajaran yang diajarkan oleh guru. Siswa yang kurang percaya diri cenderung kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga merasa rendah diri dan tidak mampu dalam menyelesaikan soal yang diberikan oleh guru, Nuraeni, Mulyati & Maya, (2018: 976). *National Institute of Mental Health* (2013) beberapa dampak yang diketahui jika adanya penilaian negatif remaja terhadap dirinya sendiri antara lain sering menyebabkan menjadi minder, tertutup dan memiliki rasa malu, hingga mengalami kecemasan sosial. Rasa gelisah akan dialami oleh orang yang berada disekitar serta ancaman akan menjadi malu ketika seorang individu akan melakukan pembicaraan di depan umum berhubungan dengan adanya kecemasan sosial. Rasa tidak percaya untuk

melakukan sebuah interaksi sosial, selalu berpikir akan melakukan hal yang memalukan pada dirinya di depan banyak orang, atau akan diadili orang lain dengan kritis dan keras merupakan hal yang sering dialami oleh orang yang memiliki kecemasan sosial dalam dirinya Gui, (2009).

Gangguan dalam belajar sering dialami oleh siswa yang cacat belajar dan berprestasi rendah. Achdiyat & Lestari, (2016) menyebutkan Satu diantara permasalahan yang dialami siswa adalah rasa rendah diri, siswa seringkali merasa dirinya tidak percaya diri dan tidak yakin atas kemampuan yang dimilikinya. Namun pada kenyataannya apabila dalam proses belajar siswa merasakan gagal maka kegagalan tersebut harusnya membuat mereka lebih percaya kepada kemampuan yang dimilikinya agar mereka bisa bangkit dan memiliki konsep diri yang baik dalam belajar. Ketika rasa tersebut sudah muncul dalam diri siswa maka proses pembelajaran akan menjadi lebih maksimal dan dapat meningkatkan prestasi siswa.

Oleh sebab itu, siswa perlu mulai belajar untuk melatih kepercayaan dirinya masing-masing. Karena Kepercayaan diri merupakan dasar untuk setiap siswa dalam memenuhi berbagai kebutuhannya. Agar kepercayaan diri siswa melekat dengan baik, maka kepercayaan diri perlu dilatih sejak dini yang bermulai dari keluarga serta lingkungan sekitar. Orang dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung merasa rendah diri atau tidak layak dalam hal kemampuan dan cara mereka berinteraksi dengan orang lain, yang dapat membuat mereka takut akan penilaian negatif dari orang lain. Karena

ada kaitan erat antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial, orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan bersikap lebih positif dan lebih mampu mengatasi kecemasan sosial. Kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan meningkatkan keterampilan sosial dan pemahaman yang lebih baik tentang cara mengatasi kecemasan sosial. Dengan demikian, meningkatkan rasa percaya diri dapat membantu mengurangi kecemasan sosial. Hal ini dapat dicapai dengan meningkatkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan lebih memahami kekuatan dan kelemahan pribadi. Dari beberapa penelitian ditemukan bahwa *self confidence* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan sosial dan dapat berperan sebagai mediator meminimalisir tingkat kecemasan sosial berdasarkan penelitian Fitzgerald, (2012); Rudy, Davis & Matthews, (2012). Efek suatu terapi untuk menangani kasus kecemasan sosial juga menjadi lebih bermakna ketika dimediasi oleh efikasi diri, Goldin, Ziv & Gross, (2012). Penelitian-penelitian yang tujuannya ingin membandingkan atau melihat perbedaan performa dari orang yang mengalami kecemasan sosial menemukan bahwa orang yang mengalami kecemasan sosial memiliki performa yang lebih rendah dalam situasi sosial karena kurangnya *self confidence*, Werner, Goldin, Ball Heimberg & Gross, (2011). Dari beberapa penelitian tersebut dapat ditarik benang bahwa *self confidence* memiliki hubungan dengan kecemasan sosial. Orang yang memiliki *self confidence* tidak akan mengalami kecemasan sosial yang tinggi karena memiliki keyakinan untuk mampu mengatasi situasi sosial.

Kecemasan sosial dapat didefinisikan sebagai respons sosial yang berlebihan dan tidak proporsional terhadap situasi atau situasi tertentu, yang menyebabkan perasaan cemas, gelisah, atau takut. Ini melibatkan reaksi sosial yang intens terhadap stimulus atau pemikiran yang dianggap mengancam kesejahteraan sosial. Antara gejala yang sering dikaitkan dengan kecemasan sosial adalah perilaku menghindar, detak jantung cepat, dan pikiran negatif yang berlebihan. Dayakisni dan Hudainah (2009) kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman akan kehadiran orang lain, yang selalu disertai perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari situasi sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) ditemukan presentasi yang cukup tinggi dari hasil *self-report Social Anxiety Disorder*, yaitu 15,8 % dari 311 orang Indonesia. Hidalgo, Barnett & Davidson, (2001) Kasus- kasus kecemasan sosial lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin wanita (baik dewasa maupun anak-anak), orang-orang yang memiliki pendidikan dan kondisi sosial ekonomi yang lebih rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat menyebabkan tekanan dalam kehidupan sosial karena manusia adalah makhluk sosial dan tidak dapat hidup sendiri. Tidak semua orang bisa berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini terjadi baik di dalam maupun di luar kelas. Adanya kecemasan merupakan salah satu penghambat komunikasi. Kecemasan didefinisikan sebagai pengalaman subjektif yang disertai dengan ketegangan mental dan kekhawatiran, sebagai reaksi umum terhadap masalah atau

ketidakmampuan untuk menghadapi rasa aman. Siswa sering tidak memperhatikan kecemasan mereka dan dalam banyak kasus tidak menganggapnya sebagai masalah serius. Namun, jika kecemasan terus berlanjut dan siswa tidak dapat mengatasinya, hal itu dapat menyebabkan kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, kesulitan dalam mengekspresikan diri dan penurunan prestasi akademik. Akibatnya, Individu yang mengalami kecemasan sosial akan berpikir evaluasi negatif yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya baik nyata maupun prasangka dan untuk menghindari diri dari kecemasan ini, sehingga individu akan memunculkan rasa aman dalam Swasti & Wisjnu (2013). Dalam penelitian ini penulis mengharapkan dalam kegiatan pembelajaran dalam kelas siswa diharapkan aktif dalam pembelajaran contohnya seperti berani mengutarakan pendapat, berani bertanya, berani tampil didepan kelas, dan tidak malu. Adapun kondisi nyata yang telah penulis lakukan dikelas berbanding terbalik dengan kondisi yang diharapkan yang dimana didalam kelas ada beberapa siswa yang masih kurang percaya diri contohnya seperti siswa masih kurang aktif di dalam kegiatan pembelajaran, siswa masih takut untuk mengutarakan pendapatnya, malu untuk bertanya, malu tampil didepan kelas, gugup dalam menjawab pertanyaan guru. Penulis mengamati hal tersebut dengan cara melihat kegiatan belajar mengajar pada kelas V SDN 31 Saiyung.

Berdasarkan hasil Prariset yang telah dilakukan pada tanggal 2 Mei 2024 di kelas V di SDN 31 Saiyung yang berjumlah 33 siswa yang dimana

terdapat 16 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan, peneliti menemukan atau melihat adanya beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri dan kecemasan sosial siswa yang rendah. Hal tersebut dilihat dari proses belajar siswa yang diamati atau diobservasi oleh penulis. Peneliti melihat adanya kepercayaan diri yang rendah pada siswa perempuan contohnya seperti siswa tersebut selalu diam didalam kelas, gugup dalam menjawab pertanyaan guru, malu tampil di depan kelas, tidak berani untuk bertanya, malu mengutarakan pendapatnya. Kepercayaan diri yang rendah pada siswa tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan sosial dalam diri siswa tersebut yang dilihat dari contohnya seperti lebih menghindari untuk berinteraksi atau bersosialisasi dengan temannya. Semakin rendah kepercayaan diri seseorang maka semakin tinggi pula kecemasan sosial yang timbul dalam diri siswa.

Kepercayaan diri mempunyai pengaruh terhadap kecemasan sosial. Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Mutahari (2016) pada 123 siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kalasan tahun ajaran 2015-2016, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kalasan. Individu yang tidak percaya diri akan mengalami demotivasi diri serta ketahanan hidup yang rendah karena dirinya selalu diliputi perasaan cemas dan persepsi negatif terhadap orang lain, dengan kata lain orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi untuk berhubungan interaksi dengan

orang lain. Hal tersebut karena dirinya takut kalau orang lain akan mengejek atau menyalahkannya. Sehingga semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan sosial pada remaja.

Adapun dalam penelitian Pasaribu, E., & Sijabat, D. (2022) yang berjudul “Hubungan Kecemasan Berkomunikasi dan Percaya Diri dengan Hasil Belajar Pendidikan Kewarganegaraan Siswa Sekolah Dasar”. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat Kecemasan Berkomunikasi siswa kelas V SD Negeri122374 Pematangsiantar T.P 2020/2021 tergolong kategori cukup tinggi yang dapat dilihat dari data jawaban siswa terhadap angket yakni dengan nilai rata-rata keseluruhan 3,033. Percaya Diri siswa kelas V SD Negeri122374 Pematangsiantar T.P 2020/2021 tergolong kategori cukup tinggi yang dapat dilihat dari data jawaban siswa terhadap angket yakni dengan nilai rata-rata keseluruhan 2,955. Kecemasan Berkomunikasi dan Percaya Diri secara bersama-sama memberikan hubungan yang signifikan dengan hasil belajar ekonomi sebesar 80% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Dari penelitian Wardhana, N. R. S., & Rokhmah, S. N. (2024) yang berjudul “Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima karena terbukti adanya hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang terbukti dari hasil uji korelasi pearson. Menghasilkan hubungan negatif dari uji korelasi antar kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja bahwa

semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan sosial yang akan dialami, dan begitu sebaliknya. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa remaja diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri dengan berbagai macam cara dan latihan agar tidak mengalami kecemasan sosial dalam kehidupannya. Penelitian ini penting dilakukan karena masalah atau variabel terhadap kepercayaan diri dan kecemasan sosial siswa masih jarang diteliti oleh peneliti terdahulu khususnya dijenjang sekolah dasar sehingga penulis menganggap penelitian ini penting untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah dasar. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terdapat pada objek penelitian yang dimana menemukan masalah-masalah yang berbeda dan pada objek yang diteliti penulis ini belum dilakukan penelitian oleh penelitian terdahulu.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti telah melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Siswa Kelas V SDN 31 SAIYUNG” dengan alasan karena untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa.

B. Masalah Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- a. Sebagian besar siswa kurang memiliki kepercayaan diri yang mempengaruhi pada aktivitas belajarnya.
- b. Kurangnya kepercayaan diri siswa mengakibatkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi.
- c. Terdapat hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial siswa kelas V SDN 31 Saiyung.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, secara umum rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial siswa kelas V SDN 31 Saiyung”

Adapun Masalah penelitian ini, sebagai berikut.

- a. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa kelas V SDN 31 Saiyung?
- b. Bagaimana tingkat kecemasan sosial siswa kelas V SDN 31 Saiyung?
- c. Bagaimana hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial siswa kelas V SDN 31 Saiyung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah diklasifikasikan, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1. Untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri siswa kelas V SDN 31 Saiyung.
- 2. Untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan sosial siswa kelas V SDN 31 Saiyung.

3. Untuk mendeskripsikan hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial siswa kelas V SDN 31 Saiyung.

D. Manfaat penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 31 Saiyung diharapkan penelitian dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor psikologis tersebut saling berhubungan. Ini dapat membantu dalam pengembangan intervensi pendidikan yang lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan sosial pada siswa, sehingga meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini pada siswa yaitu untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri dan dapat mengatasi kecemasan sosial dalam diri siswa sehingga timbul dalam diri siswa untuk lebih berani mengekspresikan diri seperti aktif dalam kegiatan pembelajaran atau mencoba hal-hal baru yang dapat memperkaya pengalaman pendidikan mereka serta dapat berinteraksi dengan baik, baik dalam lingkungan sekolah maupun di lingkungan sosialnya.

b. Bagi Guru

Dari penelitian ini guru dapat menggunakan pemahaman tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial untuk mengidentifikasi siswa yang mungkin memerlukan bantuan tambahan atau perhatian khusus dalam kegiatan pembelajaran sehingga guru dapat menyesuaikan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan individu siswa agar dalam suatu proses pembelajaran menjadi efektif.

c. Bagi Peneliti

Dalam penelitian ini peneliti dapat menambah pengetahuan tentang pengetahuan ilmiah tentang psikologi dan perkembangan anak, dengan memperdalam pemahaman tentang adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan kajian lanjut untuk melakukan penelitian selanjutnya.

E. Variabel Penelitian

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (*Independent*) dan variabel terikat (*Dependent*). Variabel bebas (*Independent*) adalah variabel yang berperan memberi pengaruh kepada variabel lain. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu kepercayaan diri. Variabel terikat (*Dependent*) adalah variabel yang dijadikan sebagai faktor yang dipengaruhi oleh sebuah atau sejumlah

variabel lain (Siregar, 2017 : 10). Variabel terikat pada penelitian ini yaitu kecemasan sosial siswa.