

Hubungan *Self-Esteem* terhadap Level Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen

Suparman

Department of Christian Religion Education, Universitas Pelita Harapan
suparman.tc@uph.edu

Abstract

Levels of anxiety and self-esteem often affect students' lives, even causing students to fail, unable to fulfil the academic requirements of lectures, and undergo the entire educational process. As a matter of fact, in general, students are not aware of this reality. Therefore, this study aims to find whether there is a relationship between the level of self-esteem and anxiety levels in Christian Religion Education students at UPH. In order to find the relationship between self-esteem and anxiety levels, this research is conducted in quantitative methods and the type of research is correlational. The sample is collecting between January and June 2019. As the results, students who classified as low self-esteem is 55% meanwhile 54% of students who have high levels of anxiety. The correlation between the two is -0.6. The negative correlation results indicate that the lower level of self-esteem will make the level of anxiety higher. The results of this study can be used to determine interventions, either through coaching, personal counselling, or through group therapy.

Keywords: Self-esteem (harga diri), penilaian diri, kecemasan

Pendahuluan

Alkitab jelas menyatakan bahwa Allah menciptakan manusia dengan sempurna. Kej. 1:26-27 menyebutkan bahwa manusia diciptakan seturut dengan gambar dan rupa Allah. Katekismus Singkat Westminster I menjelaskan bahwa tujuan utama manusia adalah untuk memuliakan Allah (1 Kor. 10:3) dan menikmati Dia selamanya (Mzm. 73:25-26).¹ Kondisi manusia sebagaimana adanya ketika ia pertama kali diciptakan adalah gambar Allah yang sejati karena berpusat kepada Allah, bukan kepada diri sendiri. Pemikiran dan kerinduan satu-satunya adalah melayani Allah dan bersukacita di dalam Dia.² Kondisi manusia menjadi rusak setelah ia jatuh ke dalam dosa. Manusia mengalami perubahan orientasi hidup. Agustinus dalam Suparman menggambarkan dosa sebagai yang hakiki melekat pada keberadaan manusia, suatu aspek yang integral, bukan opsional dari keberadaan manusia.³ Dia sekarang melakukan segala aktivitas kehidupannya untuk melayani dan menikmati dirinya sendiri. Paul Enn menjelaskan bahwa setelah jatuh dalam dosa seluruh bagian dari manusia telah tercemar, baik intelek (2 Kor. 4:4), hati nurani (1 Tim. 4:2), kehendak (Rm

¹ G.I. Williamson, *Katekismus Singkat Westminster, Vol. I* (Surabaya: Momentum, 2006), 1–6.

² Williamson, *Katekismus Singkat Westminster, Vol. I*.

³ Suparman, "Signifikansi Sola Fide dalam Keberhasilan Pendidikan Kristen Reformasi dan Pendidikan Kristen," dalam *Reformasi Dan Pendidikan Kristen: Sebuah Antologi Memperingati 500 Tahun Reformasi*, ed. Chandra Han dan Grace Purnamasari (Tangerang Selatan: Gnosis, 2017), 116.

1:28), hati (Ef. 4:18), maupun keberadaannya secara total (Rm. 1:18-3:20).⁴ Hal inilah yang membuat manusia salah dalam menilai dirinya sendiri yang dapat memicu timbulnya *low self-esteem* dan berbagai gangguan kecemasan.

Low self-esteem dan gangguan kecemasan merupakan dua dari berbagai faktor yang menyebabkan seorang mahasiswa gagal atau tidak mampu memenuhi tuntutan perkuliahan dan menjalani seluruh proses pendidikannya. *Self-esteem* merupakan keyakinan seseorang akan dirinya sendiri berdasarkan evaluasi diri secara menyeluruh. Berdasarkan penelitian Judge dan Bono *self-esteem* dapat menumbuhkan kekuatan dalam diri seseorang untuk melakukan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.⁵ Seseorang dengan *high self-esteem* akan melihat dirinya berharga, merasa mampu, dan merasa diterima, sebaliknya seseorang dengan *low self-esteem* merasa kurang mampu, tidak diterima, dan tidak berharga.⁶ Durand dan Barlow dalam Budiani berpendapat bahwa *low self-esteem* mempunyai andil yang cukup besar terhadap munculnya kerentanan psikologis yang menyeluruh.⁷ Di sini ada hubungan antara *low self-esteem* dengan munculnya kecemasan dalam diri mahasiswa

Self-esteem dan kecemasan dapat memengaruhi fungsi hidup mahasiswa. Berdasarkan pengamatan penulis, ditemukan ada mahasiswa yang sulit membangun relasi, kurang percaya diri, dan mudah gelisah, sehingga kurang mampu beradaptasi dan kurang mampu memenuhi tuntutan akademis maupun non-akademis. Pada umumnya mereka memilih prodi Pendidikan Agama Kristen karena dianggap mudah, namun realitanya mereka mengalami kesulitan untuk memahami dan memikul beban tanggung jawab perkuliahan. Hal ini nampak baik dalam hasil belajar, maupun keluhan yang mereka sampaikan. Akibatnya ada di antara mereka yang merasa kurang kompeten dan mengalami kecemasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian guna menemukan hubungan antara level *self-esteem* dengan level kecemasan, sehingga dapat menentukan langkah berikutnya dalam memberikan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara level *self-esteem* dengan level kecemasan di antara mahasiswa Pendidikan Agama Kristen.

Kajian Pustaka

Self Esteem

Self-esteem merupakan suatu persepsi mengenai diri sendiri yang mencakup aspek kognitif dan emosional. Hal ini seperti yang diungkapkan Ntemesia demikian, "*The concept of self-esteem integrates cognitive and emotional as well as interpersonal dimensions of the perception of*

⁴ Paul P. Enns, *The Moody Handbook of Theology, Vol. I* (Malang: Literatur SAAT, 2003), 384.

⁵ Timothy A. Judge and Joyce E. Bono, "Relationship of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability—with Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis.," *Journal of Applied Psychology* 86, no. 1 (2001): 80–92.

⁶ Sofwan Adiputra, "Keterkaitan Self-Efficacy Dan Self-Esteem Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa," *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 1 (2015): 151–61.

⁷ Noer Lailatul Ma'rifah and Meita Santi Budiani, "Hubungan Antara Attachment Style Dan Self-Esteem Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 3, no. 1 (August 19, 2012): 17–27.

the-self.”⁸ Selanjutnya ada beberapa pendekatan mengenai *self-esteem*. Dalam tradisi psikoanalisa, Bibrig mendeskripsikan depresi yang dikaitkan dengan *self-esteem*. Ntemsia merilis deskripsi Bibring sebagai berikut: “*depression as a collapse of the ego’s self-esteem, a state where the ego “feels unable to live up to its aspirations” to feel good, worthy, competent and appreciated by the others.*”⁹ Hal ini berarti bahwa ketika seorang individu merasa kurang berharga, merasa kurang kompeten dan kurang dihargai orang lain, dia akan merasa depresi. Selanjutnya Mruk mendefinisikan *self-esteem* sebagai “*the experienced sense of the individual that he/she is capable of dealing with everyday challenges “in worthy ways”.*”¹⁰ Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan sebuah pengalaman individu untuk menghadapi tantangan keseharian dengan cara yang berharga. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Rosenberg bahwa *self-esteem* berfokus pada *value* pribadi yang berkaitan dengan “*rasa berharga*” diri. Ntemsia mengungkapkan pendapat Rosenberg demikian, “*... focus on the sense of personal value (“worthiness”), namely on the person’s value judgments on self. According to Rosenberg, people with high self-esteem tend to appreciate themselves more, but at the same time, value others.*”¹¹

Dengan demikian *self-esteem* dapat dikatakan sebagai penilaian terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan rasa berharga ataupun kemampuan diri. Penilaian ini memengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi memiliki penilaian bahwa dirinya berharga sehingga dia juga akan menghargai orang lain. Individu yang memiliki *self-esteem* rendah memiliki penilaian bahwa dirinya kurang berharga sehingga dia cenderung kurang mampu menerima diri sendiri dan cenderung mengkritik diri sendiri dan orang lain.

Healthy Self-Esteem

Seorang individu dikatakan memiliki *self-esteem* yang sehat ketika dia bisa menilai dirinya sendiri secara seimbang. Dia mampu mengenali kelebihanannya tapi juga mampu menerima kelemahannya. Melanie menyatakan *healthy self-esteem* sebagai “*a broadly positive sense of your worth, reflected in a balanced view of yourself.*”¹² Hal ini berarti bahwa individu yang memiliki *self-esteem* yang sehat mampu mengenali diri apa adanya, dia menerima keberadaan dirinya, mengenali kemampuannya, kelemahannya, kondisi hidup yang tidak ideal dan menerima kegagalan yang pernah dialaminya. Dalam semua pengalaman tersebut dia tetap merasa dirinya berharga.

⁸ Sofia S. T. Ntemsia, “Self-Esteem and Anxiety Level of Students at the Technological Educational Institute of Athens-Planning of Interventions,” *Health Science Journal* 11, no. 3 (2017): 513–21.

⁹ Ntemsia, “Self-Esteem and Anxiety Level of Students at the Technological Educational Institute of Athens-Planning of Interventions.”

¹⁰ Ntemsia.

¹¹ Ntemsia.

¹² Melanie J. V. Fennell, *Overcoming Low Self-Esteem*, 2th ed. (London: Robinson, 2016), 6.

Low Self-Esteem

Seorang individu dikatakan *low self-esteem* ketika dia cenderung memandang diri secara negatif, cenderung fokus pada kelemahan dan kegagalan diri.¹³ Lebih lanjut Fannell menjelaskan bahwa "*negative beliefs about your self are the essence of low self-esteem.*"¹⁴ Hal ini akan memengaruhi persepsi diri dan persepsi tentang berbagai hal dalam kehidupan. Individu dengan *low self-esteem* cenderung salah dalam menilai diri dan orang lain. Hal ini termanifestasi dalam sikapnya dalam sebuah relasi yang cenderung sensitif, mengkritik ataupun menghindari dari situasi sosial. Secara emosi, *low self-esteem* membuat individu cenderung merasa bersalah, merasa sedih, malu, cemas, tidak berpengharapan, frustrasi dan adanya amarah.¹⁵

Individu dengan *low self-esteem* terbentuk dari pengalaman-pengalaman interaksi dalam keluarga asal, relasi dengan teman di sekolah ataupun pengalaman relasi lainnya. Hal ini seperti yang disimpulkan oleh Fannell demikian, "*Your beliefs about yourself can be seen as conclusion you have come to on the basis of what has happened to you.*"¹⁶ Pengalaman yang sering dihukum ataupun dikritik, diabaikan, cenderung selalu dipersalahkan, akan membentuk persepsi bahwa individu itu tidak kompeten, tidak layak untuk dikasihi dan persepsi negatif lainnya. Namun bukan hanya itu saja, ternyata pengalaman dengan orang tua yang terlalu melindungi dan selalu menyediakan juga membentuk persepsi diri yang negatif. Hal ini seperti yang diungkapkan Melanie demikian:

"Or perhaps your parents were very protective, sheltered you from challenges and upsets, and did everything for you. Even if they did so out of concern for your wellbeing, you may not had the opportunities you need to develop courage, resilience and the sense that you had what you needed to deal independently with life's up and down. Any of these experiences could have influenced your idea about yourself."¹⁷

Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan *low self-esteem* dipengaruhi oleh banyak hal yang terjadi dalam perjalanan hidup, bahkan ada pengalaman-pengalaman yang tidak terhindarkan atau di luar kendali diri sendiri.

Kecemasan

Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan kecemasan secara umum sebagai suatu kondisi gelisah atau ketidaktenteraman, gelisah ataupun kuatir. Kring dan Johnson mengontraskan antara kecemasan dengan rasa takut demikian, "*Anxiety is defined as apprehension over an anticipated problem. In contrast fear is defined as a reaction to imediate danger.*"¹⁸ Freud dalam Lestari menyebutkan bahwa yang dimaksud cemas adalah suatu keadaan perasaan, di mana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu

¹³ Fennell, *Overcoming Low Self-Esteem*.

¹⁴ Fennell.

¹⁵ Fennell.

¹⁶ Fennell.

¹⁷ Fennell.

¹⁸ Ann M. Kring and Sheri L. Johnson, *Abnormal Psychology* (Singapore: John Wiley & Sons Inc, 2013), 175.

untuk bertindak dan bersikap secara rasional sesuai dengan yang seharusnya.¹⁹ King juga menyebut bahwa kecemasan merupakan keadaan perasaan. Ia mengatakan, "*Individual with high level of anxiety worry a lot, but their anxiety does not necessarily impair their ability to function.*"²⁰ Kecemasan tersebut bisa timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau suatu konflik. Hal ini biasa terjadi ketika seorang individu mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi mengatasi perubahan tersebut. Kecemasan bukan hanya berkaitan dengan respon terhadap perubahan, Arkoff dalam Lestari berpendapat, "*anxiety as a state of arousal caused by threat to well-being.*"²¹ Jadi adanya ancaman terhadap kesejahteraanlah yang menyebabkan seseorang berada dalam keadaan cemas. Kecemasan sebenarnya merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin atau konflik.²² Hawari (2006: 18) dalam Lestari mengatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.²³ Pendapat ini dipertegas oleh Grant demikian:

Anxiety is the state of heightened unpleasant physical and emotional arousal caused, usually, by awareness of and attention to some feared consequence, condition, or perceived threat. It can be experienced, subjectively, as feelings of dread, discomfort, feeling ill-at-ease, and unprepared to address the anticipated or current situation effectively.²⁴

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan memberikan efek ketidaknyamanan bukan hanya pada perasaan (emosi) tetapi juga berefek pada kondisi fisik seseorang. Ketika individu berada dalam kondisi cemas yang berkelanjutan maka tubuh akan memberikan reaksi atas kecemasan tersebut. Dalam cabang ilmu *neurophysiologically* menjelaskan demikian:

Anxiety can be experienced as paresthesia (numbness or tingling), increased startle response (hypervigilance), and difficulty concentrating. Autonomic experiences of anxiety include feeling "hot", increased sweating (diaphoresis), increased heart rate (tachycardia), flushed face, etc. Anxiety is a normal emotion that prepares the mind and body to respond to a threat. As such, it is adaptive for survival. However, when anxious arousal persists over long periods it can cause a number of negative medical and psychological outcomes including the development of anxiety disorders."²⁵

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan yang berkelanjutan menimbulkan dampak secara fisik dan psikologis yang berpotensi mengurangi efektivitas/produktivitas individu.

¹⁹ Yuni S. L. Lestari, "Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desentisasi Sistematis," *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Lampung* 1, no. 1 (2013): 1–12.

²⁰ Laura A. King, *The Science of Psychology: An Appreciative View* (New York: Mc Graw Hill Companies, 2011), 492.

²¹ Lestari, "Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desentisasi Sistematis."

²² Lestari.

²³ Lestari.

²⁴ Michael M. Grant, "Beck Anxiety Inventory," accessed September 30, 2018, from Scribd: <https://www.scribd.com/doc/119292754/BECK>.

²⁵ Grant.

Metode Penelitian

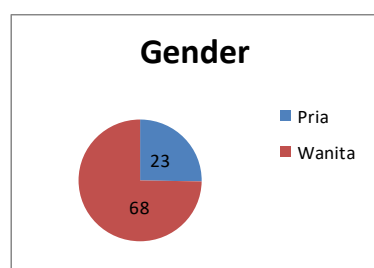
Penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif dan jenis penelitiannya adalah korelasional. Menurut Creswell, penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel.²⁶ Adapun variabel-variabel tersebut diukur dengan menggunakan instrumen-instrumen penelitian yang telah ditetapkan sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan ada atau tidaknya hubungan antara *self-esteem* dengan level kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan prodi PAK di Universitas Pelita Harapan. Ada dua variabel dalam penelitian ini, yaitu *self-esteem* sebagai variabel bebas dan level kecemasan sebagai variabel terikat. Dalam penelitian ini akan menggunakan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) untuk mengukur level *self-esteem*, sedangkan untuk mengukur level kecemasan akan menggunakan *The Beck Anxiety Inventory* (BAI).

Peneliti akan mengumpulkan data dengan menggunakan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* dan *The Beck Anxiety Inventory*, kemudian hasilnya akan diuji dengan menggunakan formula *Product Movement* untuk mengetahui besaran koefisien korelasinya dan untuk menentukan signifikansi dari hubungan kedua variabel tersebut. Dengan demikian jenis penelitian ini adalah korelasional. Hal ini sesuai dengan pendapat Creswell yang mengatakan bahwa penelitian korelasional merupakan jenis penelitian nonexperimental yang mana peneliti mengukur dua variabel dan menilai hubungan statistik (yaitu korelasi) antara mereka dengan sedikit atau tidak ada usaha untuk mengendalikan variabel asing.²⁷

Tempat Penelitian ini adalah Fakultas Ilmu Pendidikan di universitas Pelita Harapan Tangerang pada program studi Pendidikan Agama Kristen. Adapun waktu pelaksanaannya adalah pada bulan Januari sampai dengan Juni 2019.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi Pendidikan Agama Kristen pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pelita Harapan. Hal ini sesuai dengan pendapat Nazir yang mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subyek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.²⁸ Berikut ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi PAK berdasarkan jenis kelamin.

Gambar 1.1 Jumlah Mahasiswa PAK Berdasarkan Gender



²⁶ John W. Creswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 5.

²⁷ Creswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*.

²⁸ Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014), 240.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi Pendidikan Agama Kristen di UPH. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto yang mengatakan bahwa bila jumlah subyek penelitian kurang dari 100, maka lebih baik diambil keseluruhannya, sehingga penelitian tersebut menggunakan teknik population sampling.²⁹ Jadi sampel penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan prodi PAK di Universitas Pelita Harapan.

Instrumen Penelitian

The Beck Anxiety Inventory

The Beck Anxiety Inventory (BAI), dibuat oleh Aaron T. Beck dan rekan-rekannya. Alat ukur ini terdiri dari 21 item multiple choice self-report inventory yang mengukur keparahan tingkat kecemasan pada individu dewasa dan remaja. Alat ukur ini didesain untuk membedakan gejala individu yang mengalami kecemasan dan depresi. Hal ini seperti yang dikutip Leyfer demikian, "(BAI; Beck & Steer, 1990) has been designed to differentiate between behavioral, emotional, and physiological symptoms in individuals with anxiety and depression."³⁰ Hal ini juga ditegaskan oleh Muntingh demikian:

BAI is its ability to discriminate anxiety from depression. Even though in primary care this might be of less importance than in research settings, it is important to know whether the BAI only measures anxiety or whether it is also sensitive to depressive symptomatology.³¹

BAI mengidentifikasi gejala dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan sederhana. BAI mendeskripsikan berbagai gejala perasaan (emosi), gejala psikologis dan gejala gangguan secara kognitif pada individu yang mengalami kecemasan. Hal ini seperti yang diungkapkan Leyfer demikian:

Each of the items on the BAI is a simple description of a symptom of anxiety in one of its four expressed aspects: (1) subjective (e.g., "unable to relax"), (2) neurophysiologic (e.g., "numbness or tingling"), (3) autonomic (e.g., "feeling hot") or (4) panic-related (e.g., "fear of losing control").³²

Dengan demikian alat ukur ini bisa digunakan untuk mengidentifikasi level kecemasan pada sampel mahasiswa dengan latar belakang yang sangat bervariasi. Alat ukur ini telah digunakan secara umum baik dalam penelitian kesehatan, psikologis, maupun dalam dunia pendidikan, sehingga tidak memerlukan uji validitas.

²⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 112.

³⁰ Ovsanna T. Leyfer, Joshua L. Ruberg, and Janet Woodruff-Borden, "Examination of the Utility of the Beck Anxiety Inventory and Its Factors as a Screener for Anxiety Disorders," *Journal of Anxiety Disorders* 20, no. 4 (January 2006): 444-58.

³¹ Muntingh, Anna D. T. "Is the Beck Anxiety Inventory a Good Tool to Assess the Severity of Anxiety? A Primary Care Study in The Netherlands Study of Depression and Anxiety (NESDA)." *BMC Family Practice*, 12 (2011), 66.

³² Leyfer, Ruberg, and Woodruff-Borden, "Examination of the Utility of the Beck Anxiety Inventory and Its Factors as a Screener for Anxiety Disorders."

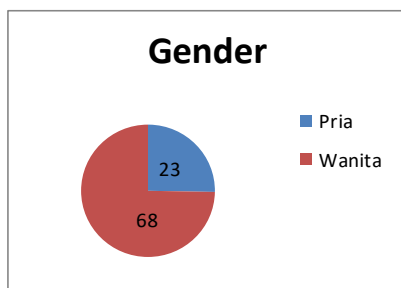
Coopersmith Self-Esteem Inventory

Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) merupakan salah satu alat ukur yang banyak digunakan untuk menilai diri sendiri dalam relasinya dengan area yang berbeda-beda. CSEI dikembangkan oleh Coopersmith tahun 1967 dan sudah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam mengukur self-esteem. Hasil uji reliabilitas menunjukkan hasil yang baik yaitu antara 0.70 – 0.80³³ dan koefisien reliabilitas melalui uji ulang terhadap reliabilitas mendapatkan hasil yang baik antara 0.80 – 0.82.³⁴ Potard menyebutkan bahwa “CSEI is one of the most commonly used self-report questionnaires designed to measure attitudes toward the self in a variety of areas (family, peers, school, and general social activities) for adolescents and adults.”³⁵ Alat ukur ini mengukur gambaran diri yang menentukan self-esteem seorang individu seperti yang dikatakan Coopersmith demikian, “...self-image is the content of a person’s perceptions and opinions about [themselves]. The positive or negative attitudes and values by which a person views the self-image and the evaluations or judgments he or she makes about it from the person’s self-esteem.”³⁶

Ada dua versi CSEI yaitu versi panjang dan pendek. Penelitian ini menggunakan versi pendek yang terdiri dari 25 pertanyaan yang terdiri dari beberapa aspek seperti penilaian diri, nilai-nilai yang dianut, relasi dengan keluarga, relasi dengan teman, prestasi dan relasi di sekolah, serta ada beberapa pertanyaan “lie scale” atau *defensive response*.³⁷ Penulis tidak melakukan uji reliabilitas karena selain telah teruji reliabilitasnya, alat ukur ini sudah dipakai secara umum.

Pengumpulan data kuantitatif pada penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner BAI dan CSEI secara langsung pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan program studi PAK angkatan pertama (tahun 2016), angkatan kedua (tahun 2017), dan angkatan ketiga (tahun 2018). Karakteristik responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki dan perempuan seperti yang terlihat dalam tabel dibawah ini.

Gambar 4.1.1 Grafik Responden berdasarkan Gender



³³ Catherine Potard, “Self-Esteem Inventory (Coopersmith),” *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 2017, 2.

³⁴ Sugeng Hariyadi and Rhumi Amalia Putri, “Harga Diri Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Di Kabupaten Kendal,” *Jurnal Psikologi Ilmiah* 4, no. 2 (2012): 1–4.

³⁵ Potard, “Self-Esteem Inventory (Coopersmith).”

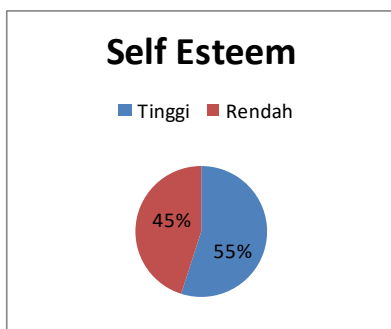
³⁶ Potard.

³⁷ Potard.

Level Self-Esteem

Berdasarkan data yang dikumpulkan dengan menggunakan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang dikategorikan *low self-esteem* lebih tinggi daripada mahasiswa yang dikategorikan *high self-esteem*. Hal ini tampak dalam grafik 4.1.2, di mana dalam gambar tersebut menunjukkan jumlah mahasiswa yang mempunyai level *self-esteem* yang tinggi sebesar 55% atau sebanyak 50 orang, sedangkan yang mempunyai level *self-esteem* rendah sebesar 45% atau sebanyak 41 orang.

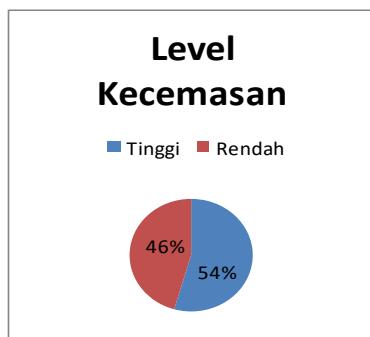
Gambar 4.1.2 Grafik level *Self-esteem*



Level Kecemasan

Berdasarkan data yang dikumpulkan dengan menggunakan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa dengan kecemasan yang tinggi sebesar 54% atau sebanyak 49 orang dan sebaliknya yang mempunyai level kecemasan rendah sebesar 46% atau sebanyak 42 orang. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa dengan kecemasan yang tinggi lebih besar daripada jumlah mahasiswa dengan kecemasan yang rendah.

Gambar 4.1.3 Grafik Level Kecemasan



Hubungan *Self-esteem* dengan Level kecemasan

Uji statistik dengan menggunakan uji korelasi diperoleh hasil korelasi antara *self-esteem* dengan level kecemasan sebesar $-0,6$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-esteem* dengan level kecemasan. Artinya semakin tinggi level *self-esteem*, maka akan membuat level kecemasaannya menjadi semakin rendah, sebaliknya semakin rendah

level *self-esteem*, maka level kecemasannya akan menjadi semakin tinggi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Ntensia menyatakan demikian:

As to the relation between anxiety and self-esteem, the results of this research appear to be in line with earlier studies that show a negative correlation between self-esteem and anxiety level, while the stable perception and assessment of self was found to be related to lower anxiety and higher self-esteem. Several other studies support the same idea, indicating that people who tend to have a more unstable image of the self, which Rosenberg equates with feelings of insecurity about the self, experience more dissatisfaction with their self and that a "split" self-image is probably associated with a range of psychological difficulties."³⁸

Dalam berbagai penelitian ditemukan hubungan antara *self-esteem* dengan kondisi kesehatan psikologis dan membantu pemulihan kesehatan fisik. Hal ini seperti yang dikatakan Mann dalam Potard demikian, "*Self esteem is widely viewed as a major aspect of mental health and is also associated with recovery after severe illness (Mann et al. 2004). Consequently, self-esteem should be an important focus in health promotion, especially mental health promotion.*"³⁹ Selain itu *low self-esteem* memiliki peranan dalam meningkatnya level kecemasan.⁴⁰ Hal ini senada dengan yang dikutip Ntensia mengenai *self-esteem* yang berhubungan dengan kualitas hidup seperti kesejahteraan fisik dan psikologis. Individu dengan *low self esteem* cenderung memiliki resiko depresi ataupun gangguan kecemasan yang lebih tinggi. Ntensia mengutip demikian,

"Self-esteem is thought to be a basic human need linked to the overall quality of life as well as physical and mental wellbeing. Low self-esteem has been associated with increased risk of depression, substance abuse, delinquency, anxiety disorders and particularly, social anxiety."⁴¹

Manna melalui berbagai penelitian menyimpulkan bahwa *low self-esteem* mempunyai kaitan yang sangat erat dengan depresi dan gangguan kecemasan, dll. Manna mengutip demikian,

"Low self-esteem is related to depression and anxiety disorder (Liu, Wang, Zhou, & Li, 2014; Michalak, Teismann, Heidenreich, Strohle, & Vocks, 2011; Trzesniewski, Donnellan, & Robins, 2003), loneliness (Vanhalst, Luyckx, Scholte, Engels, & Goossens, 2013), eating disorders (De la Rie, Noordenbos, Donker, van Furth, 2007).(Giovanna Manna, 2016) Numerous longitudinal studies

³⁸ Ntensia, "Self-Esteem and Anxiety Level of Students at the Techological Educational Institute of Athens-Planning of Interventions."513.

³⁹ Potard, "Self-Esteem Inventory (Coopersmith)," 3.

⁴⁰ Giovanna Manna et al., "The Relationship between Self-Esteem, Depression and Anxiety: Comparing Vulnerability and Scar Model in the Italian Context," *Mediterranean Journal of Clinical Psychology* 4, no. 3 (December 2016): 1–17, <https://doi.org/10.6092/2282-1619/2016.4.1328>.

⁴¹ Ntensia, "Self-Esteem and Anxiety Level of Students at the Techological Educational Institute of Athens-Planning of Interventions."

have demonstrated that low self-esteem prospectively predicts increases over time in anxiety and depression, whereas anxiety and depression do not predict declining levels of self-esteem (Bajaj, Robins, & Pande, 2016; Sowislo & Orth, 2013)."⁴²

Dengan demikian individu dengan *low self-esteem* memiliki hubungan dengan level kecemasan. Jadi dapat dikatakan *low self-esteem* merupakan faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan prodi PAK mempunyai level kecemasan yang tinggi. Namun demikian, karena nilai korelasinya setelah dihitung dengan menggunakan koefisien determinasi hasilnya sebesar 36%, maka *low self-esteem* bukanlah faktor tunggal. Artinya masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi level kecemasan mahasiswa prodi PAK selain *self-esteem*.

Penelitian ini perlu ditindaklanjuti dengan melakukan upaya pertolongan bagi mahasiswa yang mempunyai *self-esteem* yang rendah dan level kecemasan yang tinggi. Hal ini penting karena jika kecemasan itu tidak dikelola dengan baik akan berkembang menjadi suatu gangguan yang menetap. Ntensia mengatakan, "Rosenberg had already related low self-esteem with "neurotic anxiety".⁴³ Sementara di pihak lain, individu yang memiliki *high self-esteem* cenderung memiliki kepuasan dalam relasi antar pribadinya, seperti memiliki rasa aman, bisa membangun kedekatan, mampu menyelesaikan masalah hidupnya. Manna menyantumkan demikian, "High self-esteem is associated with satisfactory interpersonal relationships, such as security and closeness (Murray, 2005), appropriate coping strategies (Birndorf, Ryan, Auinger, & Aten, 2005)."⁴⁴ Hal ini seperti yang dikutip Ntensia mengenai pendapat Rosenberg demikian, "high self-esteem is considered a "protective filter" against stress as it allows individuals to employ more efficient strategies for managing difficult life situations..."⁴⁵ Dengan demikian pertolongan bagi mereka yang mempunyai *low self-esteem* dan level kecemasan yang tinggi sangat diperlukan.

Kesimpulan

Allah menciptakan manusia seturut dengan gambar dan rupa-Nya. Tujuan-Nya adalah agar manusia menjadi rekan sekerja Allah dan melayani Allah. Kenyataannya manusia jatuh ke dalam dosa sehingga tidak mampu mencapai tujuan Allah. Dosa mencemari manusia sehingga membuatnya salah dalam segala hal, salah satunya adalah salah dalam menilai diri sendiri. Hal inilah yang dapat memicu munculnya *low self-esteem* dan berbagai kecemasan dalam dirinya.

Hasil penelitian dengan menggunakan *Coopersmith Self Esteem Inventory* menemukan level *self-esteem* mahasiswa yang dikategorikan rendah sebesar 45% dan yang dikategorikan tinggi sebesar 55%. Sedangkan hasil pengukuran level kecemasan mahasiswa dengan menggunakan *The Beck Anxiety Inventory* adalah 54% mahasiswa mempunyai level kecemasan yang tinggi dan 46% mahasiswa mempunyai level kecemasan yang rendah.

⁴² Manna et al., "The Relationship between Self-Esteem, Depression and Anxiety: Comparing Vulnerability and Scar Model in the Italian Context," 1–17.

⁴³ Ntensia, "Self-Esteem and Anxiety Level of Students at the Techological Educational Institute of Athens-Planning of Interventions."

⁴⁴ Manna et al., "The Relationship between Self-Esteem, Depression and Anxiety: Comparing Vulnerability and Scar Model in the Italian Context."

⁴⁵ Ntensia, "Self-Esteem and Anxiety Level of Students at the Techological Educational Institute of Athens-Planning of Interventions."

Selanjutnya melalui analisa statistik ditemukan korelasi negatif di antara keduanya sebesar -0,6. Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan di antara keduanya, di mana semakin rendah level *self-esteem* akan berkorelasi terhadap semakin tingginya level kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran: pertama bagi mahasiswa dengan *low self-esteem* disarankan untuk mengikuti sesi konseling, baik berupa konseling pribadi ataupun konseling kelompok untuk meningkatkan *self-esteemnya* dan untuk mengatasi gejala kecemasannya. Bagi para dosen, prodi, dan pihak yang terkait dapat melakukan pendekatan atau mengatur strategi perkuliahan yang kondusif sehingga mahasiswa dengan *low self-esteem* dan level kecemasan yang tinggi mampu memenuhi tanggung jawabnya dengan baik.

REFERENSI

- Adiputra, Sofwan. "Keterkaitan Self-Efficacy Dan Self-Esteem Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 1 (2015): 151–61.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Creswell, John W. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Enns, Paul P. *The Moody Handbook of Theology, Vol. I*. Malang: Literatur SAAT, 2003.
- Fennell, Melanie J. V. *Overcoming Low Self-Esteem*. 2th ed. London: Robinson, 2016.
- Grant, Michael M. "Beck Anxiety Inventory," n.d.
- Hariyadi, Sugeng, and Rhumi Amalia Putri. "Harga Diri Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Di Kabupaten Kendal." *Jurnal Psikologi Ilmiah* 4, no. 2 (2012): 94–97.
- Judge, Timothy A., and Joyce E. Bono. "Relationship of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability—with Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis." *Journal of Applied Psychology* 86, no. 1 (2001): 80–92. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.80>.
- King, Laura A. *The Science of Psychology : An Appreciative View*. New York: Mc Graw Hill Companies, 2011.
- Kring, Ann M., and Sheri L. Johnson. *Abnormal Psychology*. Singapore: John Wiley & Sons Inc, 2013.
- Lestari, Yuni S. L. "Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitasi Sistematis." *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Lampung* 1, no. 1 (2013): 1–12.
- Leyfer, Ovsanna T., Joshua L. Ruberg, and Janet Woodruff-Borden. "Examination of the Utility of the Beck Anxiety Inventory and Its Factors as a Screener for Anxiety Disorders." *Journal of Anxiety Disorders* 20, no. 4 (January 2006): 444–58. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.05.004>.
- Ma'rifah, Noer Lailatul, and Meita Santi Budiani. "Hubungan Antara Attachment Style Dan Self-Esteem Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 3, no. 1 (August 2012): 17–27. <https://doi.org/10.26740/jppt.v3n1.p17-27>.
- Manna, Giovanna, Giorgio Falgares, Sonia Ingoglia, Maria Rosaria Como, and Sandro De Santis. "The Relationship between Self-Esteem, Depression and Anxiety: Comparing Vulnerability and Scar Model in the Italian Context." *Mediterranean Journal of Clinical Psychology* 4, no. 3 (December 2016): 1–17. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/2016.4.1328>.
- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2014.
- Ntemsia, Sofia S. T. "Self-Esteem and Anxiety Level of Students at the Techological Educational Institute of Athens-Planning of Interventions." *Health Science Journal* 11, no. 3 (2017): 513–21.
- Potard, Catherine. "Self-Esteem Inventory (Coopersmith)." *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 2017, 1–3.
- Suparman. "Signifikansi Sola Fide Dalam Keberhasilan Pendidikan Kristen Reformasi Dan Pendidikan Kristen." In *Reformasi Dan Pendidikan Kristen: Sebuah Antologi Memperingati 500 Tahun Reformasi*, Chandra Ha., 116. Tangerang Selatan: Gnosis, 2017.
- Williamson, G.I. *Katekismus Singkat Westminster, Vol. I*. Surabaya: Momentum, 2006.