

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Stress

a. Pengertian Stress

Stress merupakan respon keseimbangan tubuh dan pikiran terhadap perubahan. Perubahan dalam hidup tersebut dapat baik maupun buruk terhadap situasi yang baru atau berbeda dari sebelumnya, bertambah atau berkurangnya orang-orang dalam kehidupan, dan perubahan perasaan dalam diri tiap individu. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang dialami setiap individu. Remaja mengalami perubahan yang cepat secara fisik, kognitif, dan emosional. Perubahan tersebut awal *stresor* bagi setiap individu dalam kehidupan. Menurut suatu penelitian, stres dapat berkontribusi menimbulkan permasalahan pada remaja secara fisik maupun tingkah laku. Stres pada remaja dapat mengganggu fungsi kognitif, berkurangnya konsentrasi, memori, perhatian dan kemampuan dalam membuat keputusan. Penyebab stres pada remaja beragam, salah satunya stres psikologi yang disebabkan oleh lingkungan sosial individu. Stres yang disebabkan oleh stresor lingkungan sosial disebut sebagai stres psikososial.

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Dalam bahasa sehari – hari stres di kenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Menurut Lazarus & Folkman, stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan

oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2012).

Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengindikasikan situasi atau kondisi fisik, biologis dan psikologis organisme yang memberikan tekanan kepada organisme itu sehingga ia berada di atas ambang batas kekuatan adaptifnya. (McGrath, dan Wedford dalam Arend dkk, 2012). Menurut Lazarus & Folkman (2013) ada tiga bentuk yaitu:

- 1) Stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan stressor.
- 2) Respon, yaitu stres yang merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara psikologis, seperti: jantung berdebar, gemetar, pusing, serta respon psikologis seperti: takut, cemas, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung.
- 3) Proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi.

Rice (2012) mengatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Atkinson (2012) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang

dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini sebagai respon stres. Berdasarkan berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang menekan diri individu. Stres merupakan mekanisme yang kompleks dan menghasilkan respon yang saling terkait baik fisiologis, psikologis, maupun perilaku pada individu yang mengalaminya, dimana mekanisme tersebut bersifat individual yang sifatnya berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain.

b. Penyebab *Stress* atau *Stressor*

Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Istilah stressor diperkenalkan pertama kali oleh Selye (dalam Rice, 2012). Menurut Lazarus & Folkman (2013) stressor dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti interaksi sosial). Pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi *stressor*.

Menurut Lazarus & Cohen (2012), tiga tipe kejadian yang dapat menyebabkan stres yaitu:

- 1) *Daily hassles* yaitu kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari seperti masalah kerja di kantor, sekolah dan sebagainya.
- 2) *Personal stressor* yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya.
- 3) Ditambahkan Freese Gibson (dalam Rachmaningrum, 2012) umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang, semakin mudah mengalami stres. Hal ini antara lain disebabkan oleh faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, berpikir, mengingat dan mendengar.

Pengalaman kerja juga mempengaruhi munculnya stres kerja. Individu yang memiliki pengalaman kerja lebih lama, cenderung lebih rentan terhadap tekanan- tekanan dalam pekerjaan, daripada individu dengan sedikit pengalaman (Koch & Dipboye, Rachmaningrum,2013)

Selanjutnya masih ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres, yaitu kondisi fisik, ada tidaknya dukungan sosial, harga diri, gaya hidup dan juga tipe kepribadian tertentu (Dipboye, Gibsin, Riggio dalam Rachmaningrum, 2013).

c. Reaksi terhadap Stres

a. Aspek Fisiologis

Walter Canon (dalam sarafino, 2014) memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam. Ia menyebutkan reaksi tersebut sebagai *fight-or-flight response* karena respon fisiologis mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut. *Fight-or-flight response* menyebabkan individu dapat berespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam. Akan tetapi bila arousal yang tinggi terus menerus muncul dapat membahayakan kesehatan individu.

Selye (dalam Sarafino, 2014) mempelajari akibat yang diperoleh bila stressor terus menerus muncul. Ia mengembangkan istilah *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang terdiri atas rangkaian tahapan reaksi fisiologis terhadap stressor yaitu:

1) Fase reaksi yang mengejutkan (*alarm reaction*)

Pada fase ini individu secara fisiologis merasakan adanya ketidakberesan seperti jantungnya berdegup, keluar keringat dingin, muka pucat, leher tegang, nadi bergerak cepat dan sebagainya. Fase ini merupakan pertanda awal orang terkena stres.

2) Fase perlawanan (*Stage of Resistance*)

Fase ini tubuh membuat mekanisme perlawanan pada stres, sebab pada tingkat tertentu, stres akan membahayakan. Tubuh dapat mengalami disfungsi, bila stres dibiarkan berlarut-larut. Selama masa perlawanan tersebut, tubuh harus cukup tersuplai oleh gizi yang seimbang, karena tubuh sedang melakukan kerja keras.

3) Fase Keletihan (*Stage of Exhaustion*)

Fase disaat orang sudah tak mampu lagi melakukan perlawanan. Akibat yang parah bila seseorang sampai pada fase ini adalah penyakit yang dapat menyerang bagian – bagian tubuh yang lemah.

b. Aspek psikologis

Reaksi psikologis terhadap stressor meliputi:

1) Kognisi

Cohen menyatakan bahwa stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktifitas kognitif.

2) Emosi

Emosi cenderung terkait stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres dan pengalaman emosional (Maslach, Schachter & Singer, dalam Sarafino, 2014).

Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan marah.

3) Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif dan negatif (dalam Sarafino, 2014). Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif (Donnerstein & Wilson, dalam Sarafino, 2014).

2. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri (*Self Confidence*) adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri. Sikap ini merupakan salah satu sikap mental yang menjadikan individu lebih berani dalam bertindak. Seperti yang diungkapkan oleh M. Nur Ghufron & Rini Risnawita (2014) bahwa Kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Dengan keyakinan ini, seorang individu akan memahami segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Hal tersebut sependapat dengan Aaron (2012) kepercayaan diri merupakan suatu konsep yang menarik. Rasa percaya diri yang sejati

berarti kita memiliki beberapa hal yang meliputi integritas diri, wawasan pengetahuan, keberanian, sudut pandang yang luas, dan harga diri yang positif. Walaupun seseorang mungkin tampil percaya diri, hal itu belum berarti ia juga berpengaruh atau disukai oleh orang lain. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan atas kemampuan dirinya untuk melakukan sesuatu sebagai karakteristik pribadi yang memiliki akan keyakinan akan kemampuan dirinya, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, memiliki pengetahuan, wawasan pengetahuan, harga diri yang positif, sudut pandang yang luas.

Lauster (1992) (dalam Ghufron & Rini 2014) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. 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. Lauster juga menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Lauster (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Willis (dalam Ghufron dan Rini 2014) kepercayaan diri

adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek yang ada disekitarnya, sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu seseorang untuk memandang dirinya dengan positif dan realistis sehingga ia mampu bersosialisasi secara baik dengan orang lain.

Menurut Lauster (dalam Alsa, 2012) menyatakan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Pendapat serupa diungkapkan oleh Anthony dalam Ghufon & Rini (2014) bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Kumara dalam Ghufon & Rini (2014) menyatakan bahwa

kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani dalam buku Ghufron & Rini (2014) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya.

Menurut Fatimah (2013) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung dengan pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Dari beberapa teori diatas, penulis mengambil salah satu teori dari Lauster, dan menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah yakin dengan kemampuan sendiri pada setiap tindakan atas segala perbuatan yang dilakukan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan orang yang memiliki kepercayaan diri positif memiliki ciri percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.

b. Karakteristik individu kepercayaan diri

Menurut Fatimah (2013) ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proposional, diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterimanya oleh orang lain atau kelompok. 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain – berani menjadi diri sendiri.
- 3) Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
- 4) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
- 5) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- 6) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Adapun karakteristik individu yang kurang percaya diri, diantaranya adalah sebagai berikut :

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun di lain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri).
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala risiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
- g) Selalu menempatkan/memosisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- h) Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

c. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster dalam Gufron (2014), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan dibawah ini :

- 1) Keyakinan Kemampuan Diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
- 2) Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.
- 3) Objektif Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- 4) Bertanggung Jawab Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional dan Realistis Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan menggunakan aspek-aspek kepercayaan diri sebagai indikator skala kepercayaan diri. Hal ini disebabkan karena aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster dalam Gufron (2014) sesuai dengan konteks penelitian pada santri.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Individu

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor tersebut :

- 1) Konsep Diri Menurut Anthony dalam Ghufron dan Rini (2014) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.
- 2) Harga Diri Menurut Ghufron (2014), konsep diri yang positif akan terbentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.
- 3) Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Menurut Anthony dalam Ghufron & Rini (2014) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.
- 4) Pendidikan, Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Jika tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada pada kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan

tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

e. Menumbuhkan Rasa Kepercayaan Diri

Menumbuhkan rasa Kepercayaan Diri yang proposional, individu harus memulai dari dalam diri sendiri. Mengingat bahwa rasa percaya diri sangat penting untuk membantu seseorang untuk dapat meraih prestasi dalam hal apapun. Rasa, percaya diri dapat dilatih sehingga dapat berkembang dengan baik. Kepercayaan Dirimenyebabkan munculnya kemampuan seseorang untuk tidak hanya menunjukkan kemampuannya namun juga memberikan kontribusi dalam mengevaluasi hal yang dimilikinya. Angelis dalam Kadek Suhardita (2011) Menjelaskan dalam mengembangkan percaya diri terdapat tiga aspek yaitu:

- 1) Tingkah laku, yang memiliki tiga indikator, melakukan sesuatu secara maksimal, mendapat bantuan dari orang lain, dan mampu menghadapi segala kendala.
- 2) Emosi, terdiri dari empat indikator memahami perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, memperoleh kasih sayang, dan perhatian disaat mengalami kesulitan, memahami manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain.
- 3) Spiritual, terdiri dari tiga indikator; memahami bahwa alam semesta adalah sebuah misteri, meyakini takdir Tuhan, dan mengagungkan Tuhan.

Rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri.

Siregar dan Nara (2014) menyatakan bahwa ada sejumlah strategi untuk meningkatkan Kepercayaan Diri, yaitu sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan harapan siswa untuk berhasil dengan memperbanyak pengalaman berhasil.
- 2) Menyusun pembelajaran ke dalam bagian-bagian yang lebih kecil, sehingga siswa tidak dituntut mempelajari banyak konsep sekaligus.
- 3) Meningkatkan harapan untuk berhasil dengan menggunakan persyaratan untuk berhasil.
- 4) Menggunakan strategi yang memungkinkan control keberhasilan di tangan siswa.
- 5) Tumbuh kembangkan kepercayaan diri siswa dengan pernyataan-pernyataan yang membangun.
- 6) Berikan umpan balik konstruktif selama pembelajaran, agar siswa mengetahui sejauh mana pemahaman dan prestasi belajar mereka.

Kepercayaan diri merupakan cermin dari citra diri. Agar seseorang memiliki kepercayaan diri, maka ia harus menyukai dirinya sendiri. Oleh karena itu, rasa percaya diri terus ditumbuhkembangkan sehingga kehidupannya akan selalu memberikan kenikmatan dan keberhasilan.

3. Konsep Diri

a. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain, termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, serta tujuan yang berkaitan (Dalami, Suliswati, Farida, Rochimah, & Banon, 2009).

Konsep diri merupakan suatu kepercayaan mengenai keadaan diri sendiri yang relatif sulit diubah. Konsep diri tumbuh dari interaksi seseorang dengan orang lain yang berpengaruh dalam kehidupannya, biasanya orang tua, guru, dan teman-teman (Slameto, 2010). Hurlock (2004)

Hurlock (2004) pada masa remaja terdapat 8 kondisi yang mempengaruhi konsep diri yang dimilikinya, yaitu :

1) Usia kematangan

Remaja yang matang lebih awal dan diperlakukan hampir seperti orang dewasa akan mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik. Tetapi apabila remaja matang terlambat dan diperlakukan seperti anak-anak akan merasa bernasib kurang baik sehingga kurang bisa menyesuaikan diri.

2) Penampilan diri

Penampilan diri yang berbeda bisa membuat remaja merasa rendah diri. Daya tarik fisik yang dimiliki sangat mempengaruhi dalam pembuatan penilaian tentang ciri kepribadian seorang remaja.

3) Kepatutan seks

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat dan perilaku membantu remaja mencapai konsep diri yang baik. Ketidak patutan seks membuat remaja sadar dari dan hal ini memberi akibat buruk pada perilakunya.

4) Nama dan julukan

Remaja peka dan merasa malu bila teman-teman sekelompok menilai namanya buruk atau bila mereka memberi nama dan julukan yang bernada cemoohan.

5) Hubungan keluarga

Seorang remaja yang memiliki hubungan yang dekat dengan salah satu anggota keluarga akan mengidentifikasikan dirinya dengan orang tersebut dan juga ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama.

6) Teman-teman sebaya

Teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara. Pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya dan yang

kedua, seorang remaja berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

7) Kreativitas

Remaja yang semasa kanak-kanak didorong untuk kreatif dalam bermain dan dalam tugas-tugas akademis, mengembangkan perasaan individualitas dan identitas yang memberi pengaruh yang baik pada konsep dirinya. Sebaliknya, remaja yang sejak awal masa kanak-kanak didorong untuk mengikuti pola yang sudah diakui akan kurang mempunyai perasaan identitas dan individualitas.

8) Cita-cita

Bila seorang remaja tidak memiliki cita-cita yang realistik, maka akan mengalami kegagalan. Hal ini akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi-reaksi bertahan dimana remaja tersebut akan menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Remaja yang realistis pada kemampuannya akan lebih banyak mengalami keberhasilan daripada kegagalan. Hal ini akan menimbulkan kepercayaan diri dan kepuasan diri yang lebih besar yang memberikan konsep diri yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa Konsep diri pada remaja dipengaruhi oleh usia, kematangan, penampilan diri, kepatutan seks, nama dan julukan, hubungan keluarga, teman sebaya, kreativitas, cita-cita serta jenis kelamin.

b. Jenis-Jenis Konsep Diri

Calhoun & Acocella (1995) dikutip dalam Isabella (2011) membedakan konsep diri menjadi 2, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri merupakan bagian diri yang mempengaruhi setiap aspek pengalaman, baik itu pikiran, perasaan, persepsi, dan tingkah laku individu. Dengan demikian, Calhoun & Acocella (1995) dikutip dalam Isabella (2011) positif atau negatif konsep diri seseorang, dapat dilihat dari tingkah lakunya. Apabila seseorang memiliki konsep diri positif, maka perilaku yang muncul pun cenderung positif, dan sebaliknya, seseorang yang menilai dirinya negatif, maka perilaku yang muncul pun cenderung negatif.

1) Konsep Diri Positif

Santoso (2010) mengemukakan bahwa konsep diri positif merupakan sebuah sistem operasi yang mempengaruhi mental dan kemampuan berpikir positif seseorang. Semakin positif konsep diri seseorang, maka akan semakin mudah mengarahkan perasaan dan pikirannya ke arah positif. Seseorang yang memiliki konsep diri positif dapat mempengaruhi pola pikir dan tindakan seseorang dalam kehidupannya.

Calhoun & Acocella (1995) dikutip dalam Isabella (2011) mengemukakan bahwa individu yang memiliki konsep diri positif akan mampu menerima kekurangan dalam dirinya. Ia akan mampu mengintrospeksi dirinya, dan mampu mengubah dirinya agar menjadi

lebih baik, mampu menata masa depannya dengan sikap optimis sehingga dapat diterima di tengah masyarakat. Konsep diri yang positif akan menjadi modal individu dalam merancang kehidupannya dimasa kini maupun masa mendatang. Dengan konsep diri positif, individu akan memandang positif dirinya maupun orang lain, sehingga ia akan mendapat umpan balik yang positif pula dari lingkungannya.

2) Konsep Diri Negatif

Calhoun & Acocella (1995) dikutip dalam Isabella (2011) membagi konsep diri negatif menjadi 2, yaitu:

- a) Individu memandang dirinya secara acak, tidak teratur, tidak stabil, dan tidak ada keutuhan diri. Ia tidak mengetahui siapa dirinya, kelemahannya, kelebihanannya, serta apa yang dihargai dalam hidupnya.
- b) Kebalikan dari jenis konsep diri negatif yang pertama, individu yang memiliki konsep diri negatif memandang dirinya terlalu stabil dan terlalu teratur. Dengan demikian, individu menjadi seorang yang kaku, dan tidak bisa menerima ide-ide baru yang bermanfaat baginya.

Murmanto (2007) mengemukakan bahwa konsep diri seseorang dapat dilihat dari sikap mereka. Konsep diri yang jelek akan mengakibatkan rasa tidak percaya diri, tidak berani mencoba hal-hal baru, tidak berani mencoba hal-hal yang menantang, takut gagal, takut sukses, merasa diri bodoh, rendah diri, merasa tidak berharga, merasa

tidak layak untuk sukses, pesimis, dan masih banyak perilaku inferior lainnya. Sebaliknya, orang yang konsep dirinya baik, akan selalu optimis, berani mencoba hal-hal baru, berani sukses, berani gagal, percaya diri, antusias, merasa diri berharga, berani menetapkan tujuan hidup, bersikap dan berpikir positif, dan dapat menjadi seorang pemimpin yang handal.

c. Aspek-Aspek Konsep diri

Konsep diri terbagi menjadi beberapa bagian. Pembagian Konsep diri tersebut di kemukakan oleh Stuart and Sundeen (1991) dikutip Salbiah , yang terdiri dari :

1) Gambaran diri (*Body Image*)

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu .Sejak lahir individu mengeksplorasi bagian tubuhnya, menerima stimulus dari orang lain, kemudian mulai memanipulasi lingkungan dan mulai sadar dirinya terpisah dari lingkungan Gambaran diri (*Body Image*) berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memandang dirinya mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologinya. Pandangan yang realistis terhadap dirinya menerima dan mengukur bagian tubuhnya akan lebih rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga

diri Individu yang stabil, realistis dan konsisten terhadap gambaran dirinya akan memperlihatkan kemampuan yang mantap terhadap realisasi yang akan memacu sukses dalam kehidupan. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi gambaran diri seseorang, seperti, munculnya Stresor yang dapat mengganggu integrasi gambaran diri. Stresor-stresor tersebut dapat berupa :

a). Operasi.

Seperti : mastektomi, amputasi ,luka operasi yang semuanya mengubah gambaran diri. Demikian pula tindakan koreksi seperti operasi plastik, protesa dan lain –lain.

b). Kegagalan fungsi tubuh.

Seperti hemiplegi, buta, tuli dapat mengakibatkan depersonalisasi yaitu tidak mengakui atau asing dengan bagian tubuh, sering berkaitan dengan fungsi saraf.

c). Waham yang berkaitan dengan bentuk dan fngsi tubuh

Seperti sering terjadi pada klien gangguan jiwa , klien mempersiapkan penampilan dan pergerakan tubuh sangat berbeda dengan kenyataan.

d). Tergantung pada mesin.

Seperti : *klien intensif care* yang memandang imobilisasi sebagai tantangan, akibatnya sukar mendapatkan informasi umpan

balik dengan penggunaan *intensif care* dipandang sebagai gangguan.

e). Perubahan tubuh berkaitan

Hal ini berkaitan dengan tumbuh kembang dimana seseorang akan merasakan perubahan pada dirinya seiring dengan bertambahnya usia. Tidak jarang seseorang menanggapi dengan respon negatif dan positif. Ketidakpuasan juga dirasakan seseorang jika didapati perubahan tubuh yang tidak ideal.

f). Umpan balik interpersonal yang negatif

Umpan balik ini adanya tanggapan yang tidak baik berupa celaan, makian sehingga dapat membuat seseorang menarik diri.

g). Standard sosial budaya.

Hal ini berkaitan dengan kultur sosial budaya yang berbeda-setiap pada setiap orang dan keterbatasannya serta keterbelakangan dari budaya tersebut menyebabkan pengaruh pada gambaran diri individu, seperti adanya perasaan minder. Beberapa gangguan pada gambaran diri tersebut dapat menunjukkan tanda dan gejala, seperti :

a). Syok Psikologis.

Syok Psikologis merupakan reaksi emosional terhadap dampak perubahan dan dapat terjadi pada saat pertama tindakan. Syok psikologis digunakan sebagai reaksi terhadap analisis. Informasi yang terlalu banyak dan kenyataan perubahan tubuh membuat klien menggunakan

mekanisme pertahanan diri seperti mengingkari, menolak dan proyeksi untuk mempertahankan keseimbangan diri.

b). Menarik diri.

Klien menjadi sadar akan kenyataan, ingin lari dari kenyataan , tetapi karena tidak mungkin maka klien lari atau menghindar secara emosional. Klien menjadi pasif, tergantung , tidak ada motivasi dan keinginan untuk berperan dalam perawatannya.

c). Penerimaan atau pengakuan secara bertahap.

Setelah klien sadar akan kenyataan maka respon kehilangan atau berduka muncul. Setelah fase ini klien mulai melakukan reintegrasi dengan gambaran diri yang baru. Tanda dan gejala dari gangguan gambaran diri di atas adalah proses yang adaptif, jika tampak gejala dan tanda-tanda berikut secara menetap maka respon klien dianggap maladaptif sehingga terjadi gangguan

d. Faktor-Faktor Pembentukan Konsep Diri

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perkembangan konsep diri, antara lain:

1) Usia

Konsep diri terbentuk seiring dengan bertambahnya usia, dimana perbedaan ini lebih banyak berhubungan dengan tugas-tugas perkembangan. Pada masa kanak-kanak, konsep diri seseorang menyangkut hal-hal disekitar diri dan keluarganya. Pada

masa remaja, konsep diri sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dan orang yang dipujanya. Sedangkan remaja yang kematangannya terlambat, yang diperlakukan seperti anak-anak, merasa tidak dipahami sehingga cenderung berperilaku kurang dapat menyesuaikan diri. Sedangkan masa dewasa konsep dirinya sangat dipengaruhi oleh status sosial dan pekerjaan, dan pada usia tua konsep dirinya lebih banyak dipengaruhi oleh keadaan fisik, perubahan mental maupun sosial (Syaiful, 2008).

2) Intelligensi

Intelligensi mempengaruhi penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungannya, orang lain dan dirinya sendiri. Semakin tinggi taraf intreligensinya semakin baik penyesuaian dirinya dan lebih mampu bereaksi terhadap rangsangan lingkungan atau orang lain dengan cara yang dapat diterima. Hal ini jelas akan meningkatkan konsep dirinya, demikian pula sebaliknya (Syaiful, 2008)

3) Pendidikan

Seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi akan meningkatkan prestisenya. Jika prestisenya meningkat maka konsep dirinya akan berubah (Syaiful, 2008).

4) Status Sosial Ekonomi

Status sosial seseorang mempengaruhi bagaimana penerimaan orang lain terhadap dirinya. Penerimaan lingkungan dapat mempengaruhi konsep diri seseorang. Penerimaan lingkungan terhadap seseorang cenderung didasarkan pada status sosial ekonominya. Maka dapat dikatakan individu yang status sosialnya tinggi akan mempunyai konsep diri yang lebih positif dibandingkan individu yang status sosialnya rendah.

Hal ini didukung oleh penelitian Rosenberg terhadap anak-anak dari ekonomi sosial tinggi menunjukkan bahwa mereka memiliki konsep diri yang tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang berasal dari status ekonomi rendah. Hasilnya adalah 51 % anak dari ekonomi tinggi mempunyai konsep diri yang tinggi. Dan hanya 38 % anak dari tingkat ekonomi rendah memiliki tingkat konsep diri yang tinggi (dalam Skripsi Darmayekti, 2006:21).

5) Hubungan Keluarga

Seseorang yang mempunyai hubungan yang erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasikan diri dengan orang lain dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Bila tokoh ini sesama jenis, maka akan tergolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk jenis seksnya.

6) Orang Lain

Kita mengenal diri kita dengan mengenal orang lain terlebih dahulu. Bagaimana anda mengenal diri saya, akan membentuk konsep diri saya. Sullivan (dalam Rakhmat, 2005:101) menjelaskan bahwa individu diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan dirinya, individu akan cenderung bersikap menghormati dan menerima dirinya. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan dirinya, menyalahkan dan menolaknya, ia akan cenderung tidak akan menyenangi dirinya. Miyamoto dan Dornbusch (dalam Rakhmat, 2005:101) mencoba mengkorelasikan penilaian orang lain terhadap dirinya sendiri dengan skala lima angka dari yang paling jelek sampai yang paling baik. Yang dinilai adalah kecerdasan, kepercayaan diri, daya tarik fisik, dan kesukaan orang lain terhadap dirinya. Dengan skala yang sama mereka juga menilai orang lain. Ternyata, orang-orang yang dinilai baik oleh orang lain, cenderung memberikan skor yang tinggi juga dalam menilai dirinya. Artinya, harga diri sesuai dengan penilaian orang lain terhadap dirinya

e. Langkah-Langkah Mempertahankan Konsep Diri

1) Bersikap obyektif dalam mengenali diri sendiri

Jangan abaikan pengalaman positif atau pun keberhasilan sekecil apapun yang pernah dicapai. Lihatlah talenta, bakat dan

potensi diri dan carilah cara dan kesempatan untuk mengembangkannya. Janganlah terlalu berharap bahwa Anda dapat membahagiakan semua orang atau melakukan segala sesuatu sekaligus.

“You can’t be all things to all people, you can’t do all things at once, you just do the best you could in every way.”

2) Hargailah diri sendiri

Tidak ada orang lain yang lebih menghargai diri kita selain diri sendiri, jikalau kita tidak bisa menghargai sendiri, tidak dapat melihat kebaikan yang ada pada diri sendiri, tidak mampu memandang hal baik dan positif terhadap diri, sebagaimana kita bisa menghargai orang lain dan melihat hal baik yang ada dalam diri orang lain secara positif. Jika kita tidak bisa menghargai orang lain, bagaimana orang lain bisa menghargai pada kita.

3) Jangan memusuhi diri sendiri

Peperangan terbesar dan paling melelahkan adalah peperangan yang terjadi dalam diri sendiri. Sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan merupakan pertanda bahwa ada permusuhan dan peperangan antara harapan ideal dengan kenyataan diri sejati (real self). Akibatnya, akan timbul kelelahan mental dan rasa frustrasi yang dalam serta makin lemah dan negatif konsep dirinya.

Berpikir positif dan rasional

“We are what we think. All that we are arises with our thoughts. With our thoughts, we make the world” (The Buddha).

Jadi, semua itu banyak tergantung pada cara kita memandang segala sesuatu, baik itu persoalan maupun terhadap seseorang. Jadi, kendalikan pikiran kita jika pikiran itu mulai menyesatkan jiwa dan raga.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa langkah membangun konsep diri adalah :

- a) Belajar menyukai diri sendiri atau cinta diri sendiri
- b) Kembangkan pikiran positive thinking
- c) Hubungan interpersonal harus dibina dengan baik
- d) Pro-aktif atau sikap yang aktif menuju yang positive
- e) Menjaga keseimbangan hidup

4. Santri

Kata santri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti (1) orang yg mendalami agama Islam; (2) orang yang beribadat dengan sungguh-sungguh (orang yg saleh); (3) Orang yang mendalami pengajiannya dalam agama islam dengan berguru ditempat yang jauh seperti pesantren dan lain sebagainya.

Karena ketidak jelasan makna santri berbagai macam asumsi dan opinipun turut meramaikan jagat pendefinisian santri.

Semua ilmu tentang Iman, Islam dan Ihsan dipelajari dipesantren menjadi seorang santri yang dapat beriman kepada Allah secara sungguh-sungguh, berpegang teguh kepada aturan islam. serta dapat berbuat ihsan kepada sesama.

Namun para ilmuan tidak sependapat dan saling berbeda;

Pengetian Santri. Ada yang menyebut, santri diambil dari bahasa '*tamil*' yang berarti 'guru mengaji' ini adalah pendapat Prof. Dr. Zamakhsyari Dhofier yang mengutip pendapat Prof. Johns. Ada juga yang menilai kata santri berasal dari kata india '*shastri*' yang berarti 'orang yang memiliki pengetahuan tentang kitab suci' ini adalah pendapat C.C. Berg. Selaras dengan Berg, Clifford Geertz menduga, bahwa pengertian santri mungkin berasal dan bahasa sangsekerta '*shastri*', yang berarti ilmuan Hindu yang pandai menulis, yang dalam pemakaian bahasa modern memiliki arti yang sempit dan arti yang luas. Dalam arti sempit, ialah seorang pelajar yang belajar disekolah agama atau yang biasa disebut pondok pesantren, sedang dalam arti yang lebih luas, santri mengacu pada bagian anggota penduduk Jawa yang menganut Islam dengan sungguh-sungguh, yang bersembahyang ke masjid pada hari Jumat, dan sebagainya. Sedangkan Soegarda Poerbakawatja menyatakan bahwa tradisi pesantren itu bukan berasal dan sistem pendidikan Islam di Makkah, melainkan dari Hindu dengan melihat seluruh sistem pendidikannya bersifat agama, guru tidak mendapat gaji,

penghormatan yang besar terhadap guru dari para murid yang keluar meminta-minta diluar lingkungan pondok. Juga letak pesantren yang didirikan di luar kota dapat dijadikan alasan untuk membuktikan asal-usul pesantren dari Hindu dan pendapat serupa dikemukakan juga oleh *Van Bruinessen*.

Dalam praktik bahasa sehari-hari, istilah 'santri' pun memiliki *devariasi* yang banyak. Artinya, pengertian atau penyebutan kata santri masih suka-suka alias menyisakan pertanyaan yang lebih jauh. Santri apa, yang mana dan bagaimana?. Sebagai contoh Ada istilah santri profesi, dan ada santri kultur. 'Santri Profesi' adalah mereka yang menempuh pendidikan atau setidaknya memiliki hubungan darah dengan pesantren. Sedangkan 'Santri Kultur' adalah gelar santri yang disandangkan berdasarkan budaya yang berlaku dalam kehidupan masyarakat. Dengan kata lain, bisa saja orang yang sudah mondok di pesantren tidak disebut santri, karena prilakunya buruk. Dan sebaliknya, orang yang tidak pernah mondok di pesantren bisa disebut santri karena prilakunya yang baik.

B. DASAR TEORI

Stress adalah suatu keadaan atau reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang dapat mengancam ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, terkejut, keprihatinan dan rasa takut yang dialami oleh seseorang ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dan menganggap sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, yang ditandai oleh afek negatif dan

gejala-gejala ketegangan jasmani seperti jantung berdebar-debar, bernafas lebih cepat dan berkeringat. Pengertian Stress tersebut didukung oleh pendapat Menurut M Hamilton (1959) Stress adalah gangguan umum yang meliputi suasana hati yang cemas, ketegangan, ketakutan, insomnia dan keluhan somatik.

Indikator Stress diukur dengan pengukuran tingkat Stress menurut alat ukur Stress yang disebut *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Skala HARS merupakan pengukuran Stress yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami Stress. Menurut skala HARS terdapat 14 *symptoms* yang nampak pada individu yang mengalami Stress meliputi: 1) Perasaan Cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, 2) Ketegangan merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu, 3) Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar. 4) Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk, 5) Gangguan kecerdasan: penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi, 6) Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari, 7) Gejala *somatik*: nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot, 8) Gejala *sensorik*: perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah, 9) Gejala *kardiovaskuler*: takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap, 10) Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik

napas panjang dan merasa napas pendek, 11) Gejala *gastrointestinal*: sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut, 12) Gejala *urogenital*: sering kencing, tidak dapat menahan kencing, amenorea, ereksi lemah atau impotensi, 13) Gejala vegetatif: mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala, 14) Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Indikator dalam kepercayaan diri diungkapkan oleh Lauster (dalam Gufron 2014) yaitu aspek-aspek kepercayaan diri yang meliputi : Keyakinan Kemampuan Diri, Optimis, Objektif, Bertanggung Jawab, Rasional. Hal ini disebabkan karena aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (dalam Gufron, 2014) Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi dalam mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Pengertian kepercayaan diri tersebut didukung oleh pendapat Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh

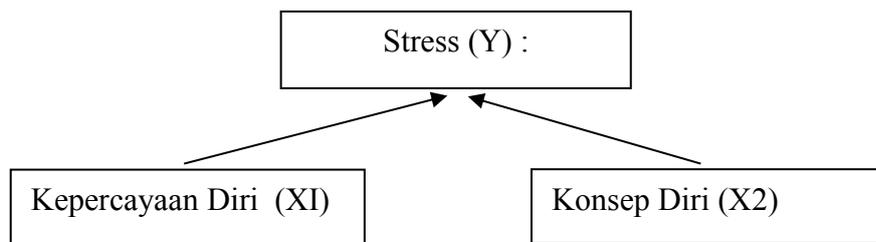
orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Konsep Diri adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Pengertian Konsep Diri tersebut didukung oleh pendapat Sarafino (2011) mengatakan bahwa Konsep Diri mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang tersedia bagi orang dari orang atau kelompok lain. Dukungan bisa berasal dari banyak sumber pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi masyarakat, orang-orang dengan Konsep Diri percaya bahwa mereka dicintai, dihargai dan merupakan bagian dari jaringan sosial seperti keluarga atau organisasi masyarakat yang dapat membantu saat dibutuhkan. Jadi, Konsep Diri mengacu pada tindakan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain atau mendapat dukungan. Tapi itu juga mengacu pada pengertian seseorang atau persepsi bahwa kenyamanan, perhatian dan bantuan yang tersedia jika dibutuhkan.

Sehingga peneliti menggunakan indikator dalam Konsep Diri diungkapkan oleh Sarafino (2011) yaitu dimensi Konsep Diri antara lain adalah : dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi, dukungan jaringan sosial. Hal ini disebabkan karena dimensi yang dikemukakan oleh Sarafino (2011)

C. KERANGKA KONSEP

Pada kerangka konsep disajikan alur penelitian terutama yang akan digunakan dalam penelitian. Kerangka konsep adalah konsep yang dipakai sebagai landasan berfikir dalam kegiatan ilmu (Nursalam, 2011).



Dari gambar diatas dapat dijelaskan bahwa kepercayaan diri dan konsep diri mempengaruhi Stress pada santri. Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah; 1) kepercayaan diri 2) Konsep diri 3) Stress.

D. HIPOTESIS

Hipotesisi penelitian adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Dalam penelitian ini hipotesis penelitian adalah.

Ha :

- a. Ada hubungan positif antara Kepercayaan diri dan Konsep diri dengan Stress pada santri
- b. Ada hubungan negatif Kepercayaan dengan Stress pada santri
- c. Ada hubungan positif antara Konsep Diri dengan Stress santri

BAB III