

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Aktualisasi Diri

a. Definisi Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri merupakan sesuatu yang diungkapkan mengenai dirinya secara verbal oleh individu. Menurut Devito (1995), mendefinisikan aktualisasi diri merupakan suatu sikap untuk mengomunikasikan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain. Pengungkapan ini mengenai penyampaian sebuah informasi atau pengungkapan suatu perasaan (Wahyuni, 2017).

b. Manfaat Aktualisasi Diri

Menurut Gainu (2009), ada beberapa manfaat pada aktualisasi diri, diantaranya adalah :

1) Lebih mengenal diri sendiri

Melalui *self disclosure* seseorang akan lebih mudah untuk mengenal diri sendiri, karena dengan mengungkapkan diri dapat memperoleh suatu pendeskripsian baru mengenai dirinya dan dapat memahami lebih dalam perilakunya.

2) Adanya kemampuan menanggulangi masalah

Seseorang dapat menyelesaikan masalahnya karena memiliki dukungan dan bukan perlawanan, sehingga dapat menyelesaikan suatu masalahnya.

3) Mengurangi beban

Seseorang yang menyimpan rahasia dan tidak ingin mengekspresikan kepada orang lain, maka akan terasa berat dalam kehidupannya. Beban yang dirasakan akan berkurang dengan adanya aktualisasi diri, sehingga seseorang tidak akan merasakan beban pada dirinya.

c. Karakteristik Aktualisasi Diri

Menurut Devito (1997 dalam Maryam B. Gainau, 2012) mengatakan bahwa ada beberapa karakteristik dalam aktualisasi diri, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Aktualisasi diri, merupakan sebuah pilihan komunikasi mengenai informasi mengenai diri yang tersimpan pada umumnya dan di komunikasikan pada orang lain.
- 2) Aktualisasi diri, merupakan informasi seseorang mengenai diri yang telah diberikan merupakan suatu pengetahuan yang sebelumnya belum diketahui orang lain dan harus di bicarakan.
- 3) Aktualisasi diri adalah informasi mengenai diri sendiri tentang pikiran, perasaan, dan sikap.

- 4) Aktualisasi diri juga mengenai informasi secara khusus. Sebuah rahasia yang diungkapkan kepada orang lain secara pribadi dan tidak diketahui oleh orang banyak merupakan informasi secara khusus.
- 5) Aktualisasi diri dapat melibatkan individu lain, oleh sebab itu aktualisasi diri merupakan suatu informasi yang harus diterima dan harus dimengerti oleh orang lain.

d. Aspek-Aspek Aktualisasi Diri

Altman & Taylor (dalam (Rhosyidah, 2015) mengatakan terdapat 5 aspek dalam aktualisasi diri, diantaranya adalah :

1) Ketepatan

Ketepatan ini mengarah apakah informasi pribadi yang diungkapkan individu sesuai dengan keadaan saat ini dan apakah individu yang bersangkutan tidak dalam sebuah peristiwa, sesuai dengan norma yang berlaku dalam menggunakan media sosial dalam masyarakat.

2) Motivasi

Sebuah dorongan untuk mengungkapkan diri kepada orang lain berhubungan dengan motivasi. Dorongan ini biasanya berasal dari luar maupun dari dalam diri. Dorongan yang berasal dari dalam, biasanya dapat berkaitan dengan sesuatu yang menjadi keinginan dan suatu tujuan seseorang dalam melakukan aktualisasi diri. Sedangkan dorongan yang berasal dari luar, biasanya

dapat mempengaruhi lingkungan keluarga, pekerjaan, dan sekolah.

3) Waktu

Waktu yang digunakan pada seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya pengungkapan. Seseorang dapat terbuka atau tidak dapat ditentukan dalam penentuan waktu. Sangat diperlukannya dalam memperhatikan kondisi orang lain, jika dilakukan pada waktu yang kurang tepat, Contohnya jika dalam kondisi seseorang dalam keadaan lelah atau sedih maka seseorang tersebut cenderung kurang terbuka pada orang lain. Sedangkan waktu yang tepat yaitu ketika seseorang dalam keadaan bahagia atau senang maka seseorang akan lebih terbuka.

4) Kedalaman dan Keluasan

Terdapat dua dimensi pada *self disclosure* yaitu dangkal dan dalam. Keterbukaan dangkal biasanya dapat diungkapkan pada seseorang yang baru saja dikenal. Biasanya pada orang pada seseorang yang baru dikenal dapat menceritakan suatu perspektif mengenai geografis mengenai diri, contohnya seperti: nama, daerah asal, dan alamat. *Self disclosure* secara mendalam, menceritakan pada seseorang yang mempunyai hubungan yang dekat dengan seseorang (*intimacy*). Seseorang dalam

menyampaikan informasi secara mendalam mengenai dirinya dapat dilakukan pada seseorang yang telah mempercayainya, biasanya hanya pada orang tertentu saja seperti : orang tua, teman dekat, teman sejenis, dan lawan jenis. Seseorang akan semakin terbuka jika memiliki hubungan akrab dengan orang lain, dan sebaliknya.

5) Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam aktualisasi diri (*self disclosure*) tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah dengan teman, orang tua, dan orang baru yang dikenal.

e. Faktor yang Mempengaruhi Aktualisasi Diri

Menurut Devito (dalam Irdil & Ardi, 2013) mengatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri adalah diantaranya sebagai berikut :

1) Besar kelompok

Aktualisasi diri biasanya sering terjadi pada kelompok kecil dibandingkan pada kelompok besar. Mengaktualisasi diri lebih cocok dilakukan pada kelompok kecil yang hanya terdiri dari dua orang. Dengan itu pendengar dapat melakukan aktualisasi diri dan akan mendengarkan dengan baik.

2) Perasaan menyukai/mempercayai

Seseorang akan memaktualisasikan diri hanya kepada orang yang dikenal saja dan tidak akan mengaktualisasikan diri pada orang seseorang yang belum dikenal sebelumnya.

3) Budaya (*culture*)

Tingkat *self disclosure* dapat mempengaruhi seseorang pada nilai dan budaya. Begitu juga dengan pendekatan budaya antara individu. Dapat memainkan peranan penting dalam mengembangkan *self disclosure* seseorang baik dari budaya keluarga, pertemanan, daerah, maupun negara.

4) Jenis kelamin (*Gender*)

Pada perempuan akan lebih terbuka dibandingkan dengan laki-laki yang memiliki sifat tertutup. Dalam hal aktualisasi diri perempuan lebih sering terbuka dalam segi intim dan penuh dengan emosi. Istilah yang disebut dengan “Wanita Maskulin” yaitu relatif kurang membuka diri dari pada wanita yang memiliki nilai dalam skala maskulinitasnya lebih rendah. Sedangkan istilah “Pria Feminim” relatif lebih membuka diri dari pada pria yang nilai dalam skala feminimitasnya lebih rendah.

5) Kepribadian

Aktualisasi diri lebih banyak dilakukan pada seseorang yang mudah beradaptasi (*sociabel*) dan ekstrovert

dibandingkan pada seseorang yang kurang beradaptasi dan lebih introvet.

6) Usia

Ada perbedaan frekuensi dalam aktualisais diri dalam tim yaitu perbedaan dalam usia. Aktualisai diri pada teman dan dengan jenis kelamin yang berbeda, dapat meningkat dan menurun dari usia 17-50 tahun.

f. Bahaya Aktualisasi Diri

Menurut Derlega (dalam Taylor dkk, 2009:336) megatakan terdapat beberapa risiko pada aktualisasi diri, diantaranya sebagai beikut :

- 1) Pengabdian, saat mengawali sebuah hubungan seseorang akan berbagi informasi dengan orang lain. Kadang-kadang aktualisasi diri yang dilakukan oleh seseorang akan di balas dengan pengungkapan diri orang lain dan hubungan akan terus berlanjut. Namun, ada juga seseorang yang tidak peduli dengan orang lain terhadap pengungkapan dirinya.
- 2) Penolakan, informasi diri yang dikatakan oleh seseorang dapat menimbulkan penolakan secara sosial.
- 3) Hilangnya kontrol, kadang-kadang seseorang memanfaatkan informasi yang di berikan orang lain pada mereka untuk menyakiti atau mengontrol perilaku seseorang.

- 4) Penghianatan, seorang individu mengungkapkan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain dan individu tersebut sering berasumsi atau bahkan secara tegas meminta agar informasi tersebut di rahasiakan. Akan tetapi, orang lain sebagai tempat individu tersebut mengungkapkan diri terkadang berkhianat.

g. Tingkatan Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri memiliki tingkatan dalam komunikasi interpersonal diantaranya sebagai berikut :

- 1) Basa-basi

Basa-basi merupakan suatu tingkatan aktualisasi diri yang paling lemah, meskipun memiliki keterbukaan pada individu, tidak terjadi dalam hubungan interpersonal. Seseorang berkomunikasi hanya sekedar basa-basi.

- 2) Membicarakan orang lain

Komunikasi ini diungkapkan hanya mengenai orang lain atau hal yang tidak berkaitan dengan dirinya. Individu tidak akan mengungkapkan mengenai dirinya, meskipun tingkatan ini lebih mendalam.

- 3) Menyatakan gagasan atau pendapat

Dalam tingkatan ini individu mulai aktif dalam menjalin hubungan yang erat. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain.

4) Adanya perasaan

Individu memiliki pendapat yang sama, tetapi memiliki perasaan atau emosi yang menyertai pendapat individu yang berbeda. Setiap hubungan yang menginginkan pertemuan secara mandiri yang benar-benar, harus diawali dengan hubungan yang terbuka, jujur, dan menyoroti perasaan-perasaan yang mendalam.

5) Hubungan puncak

Dalam tingkatan ini individu mulai aktif dalam mengungkapkan diri secara mendalam. Individu yang memiliki hubungan interpersonal dapat memperdalam perasaan yang dialami individu lain. Setiap persahabatan yang mendalam harus berdasarkan pada pengungkapan diri dan kejujuran yang nyata.

Self selfclosure sangat berpengaruh dalam menumbuhkan sebuah komunikasi secara mandiri yang efektif. Ada beberapa karakteristik seseorang yang bersikap terbuka dan bersikap tertutup (*dogmatis*), diantaranya sebagai berikut (Rhosyidah, 2015):

Tabel 2.1 Perbandingan Sikap Terbuka dan Tertutup

No	Sikap Terbuka	Sikap Tertutup
1	Dengan menggunakan logika, dapat menilai pesan makna secara objektif	Menilai pesan berdasarkan jenis kepribadiannya
2	Dengan mudah membedakan yang mutlak	Berfikir tanpa nuansa yang berarti berfikir secara simplistik
3	Mengarah pada isi	Lebih banyak pesan dari pada isi pesan

4	Informasi data dicari dari beberapa sumber	Mencari informasi mengenai kepercayaan orang lain dari sumbernya sendiri, bukan dari orang lain
5	Bersifat profesional dan mengbuah kepercayaan	Secara kaku mempertahankan dan memegang teguh sistem kepercayaan
6	Mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaan	Menolak, mengabaikan, mendistorsi, dan menolak pesan yang tidak konsisten dengan sistem kepercayaan

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam melakukan sebuah komunikasi terdapat tingkatan, diantaranya mulai dari basa-basi, kemudian membicarakan orang lain, lalu bertukar pendapat. Kemudian dapat mengungkapkan diri secara mendalam dan menjalin sebuah hubungan secara pribadi dengan seseorang.

2. Media Sosial

a. Definisi Media

Media sosial adalah proses berbagi dan berdiskusi dengan manusia melalui sumberdaya berbasis internet (Sl, 2015). Media sosial adalah media komunikasi yang efektif, efisien, dan transparansi serta mampu banyak peran penting dalam fase pembaharuan dan perubahan. Penggunaan media sosial juga sebagai tempat atau penyebrangan dalam membantu proses perubahan masyarakat dari tradisional menuju modern, khususnya dalam berbagi informasi (Rahadi, 2017). Menurut Taprial dan Kanwar (2012), media sosial merupakan media yang dapat digunakan oleh individu agar

menjadi sosial secara daring dan dimanfaatkan untuk berbagi isi, berita, foto, dan lain sebagainya.

b. Dampak Penggunaan Media Sosial

Winda Fronika (2019), mengatakan media sosial membawa beberapa dampak, diantaranya sebagai berikut :

1) Dampak positif penggunaan media sosial

Berikut ini ada beberapa dampak positif dari penggunaan media diantaranya sebagai berikut :

1. Dapat menjaga hubungan dengan keluarga
2. Sebagai tempat media belajar, karena internet dapat memberikan banyak informasi
3. Sebagai tempat penyebar media informasi, dalam hitungan menit saja dapat mengetahui apa yang telah terjadi di lingkungan sekitar.
4. Mempermudah dalam berteman di dunia maya, dengan media perantara yaitu media sosial seseorang dapat bebas berkomunikasi dengan siapa, dimana, dan kapan saja.
5. Sebagai tempat untuk mengembangkan keterampilan. Pengguna media sosial dapat belajar bagaimana cara beradaptasi dan bersosialisasi dengan publik.
6. Media sosial sebagai tempat untuk bisnis.

- 2) Dampak negatif penggunaan media sosial
 - 1) Susah untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar. Kebanyakan seseorang yang aktif di media sosial memiliki sifat yang pendiam.
 - 2) Media sosial hanya mementingkan diri sendiri, banyak yang sadar dengan keadaan sekitar lingkungan karena banyak yang menghabiskan waktu dengan bersosial media.
 - 3) Kejahatan yang dilakukan di dunia maya, kejahatan ini biasa disebut dengan *cyber crime*. Seperti hackinf, crackinf, spamming, dan lain sebagainya.
 - 4) Pornografi, seseorang memposting foto yang seharusnya sebagai privasi sendiri di media sosial. Hal tersebut sangat berbahaya karena pada postingan tersebut dapat disalahgunakan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab.

3. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu istilah yang mendeskripsikan suatu keadaan khawatir, gelisah, tidak tenang, takut, dan keluhan fisik. Hal ini didukung oleh Maramis (1980) yang mengatakan kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran yang timbul karena yang dirasakan akan

mengalami kejadian yang tidak menyenangkan (Nainggolan, 2011).

Menurut Crow dan Crow (dalam Wicaksono & Saufi, 2013), mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi yang kurang menyenangkan yang dialami seseorang yang dapat mempengaruhi keadaan fisiknya. Sama halnya dengan yang dikatakan oleh Crow dan Crow, menurut Soehardjono (1998) kecemasan merupakan perwujudan dari gejala atau gangguan fisiologi seperti : mual, berkeringat, sakit kepala, gemetar, sering buang air, dan jantung berdebar.

Dapat ditarik disimpulkan dari beberapa pengertian diatas bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang dapat timbul dengan sebuah rasa yang tidak nyaman pada diri seseorang dan merupakan suatu perasaan yang penyebabnya belum jelas (Annisa & Ildil, 2016).

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Savitri Ramaiah (2013 dalam Sari, 2017), mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, diantaranya :

1) Lingkungan

Lingkungan atau tempat tinggal dapat mempengaruhi pola pikir individu mengenai diri sendiri maupun dengan orang lain. Biasanya dapat disebabkan karena adanya kejadian yang tidak menyenangkan antara individu

dengan keluarga ataupun dengan teman. Sehingga individu tidak nyaman terhadap lingkungannya.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi jika individu dapat menemukan jalan keluar untuk perasaan diri sendiri dalam hubungan personal, terutama jika dirinya sedang marah atau frustrasi dalam waktu yang cukup lama.

3) Sebab-sebab fisik

Munculnya kecemasan dapat disebabkan oleh pikiran dan kondisi tubuh yang saling berhubungan. Hal tersebut terdapat dalam kondisi seperti kehamilan, semasa remaja, dan sewaktu pulih dari penyakit. Selama mengalami hal tersebut, perubahan-perubahan perasaan lazim akan muncul dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Kecemasan terjadi karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan secara tiba-tiba terjadi pada diri individu serta adanya sebuah penolakan dari masyarakat yang menyebabkan kecemasan berada di dalam lingkungan yang baru dihadapi (Patotisuro Lumban Gaol, 2014).

c. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Darajat (1990 dalam Faried & Nashori, 2013), mengatakan terdapat beberapa aspek-aspek dalam kecemasan diantaranya :

- 1) Aspek fisiologis : bentuk reaksi fisiologis yang ditandai dengan detak jantung berdebar, sistem pencernaan tidak teratur, keringat berlebihan, ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang, dan sesak nafas.
 - 2) Aspek psikologis : dalam aspek psikologis terbagi menjadi dua diantaranya yaitu:
 - a) Aspek kognitif, adalah tidak dapat menarik perhatian.
 - b) Aspek afektif, adalah merasa takut dan merasa dirinya dikelilingi oleh bahaya.
- d. Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Sigmund Freud (dalam Mulyasari, 2020), mengatakan terdapat 3 jenis kecemasan, diantaranya :

- 1) Kecemasan Neurosis adalah perasaan cemas akibat bahaya yang tidak diketahui.
- 2) Kecemasan Realistis adalah yang dinyatakan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan.
- 3) Kecemasan Moral adalah yang berawal dari masalah antara ego dan superego. Anak yang memiliki sifat superego biasanya pada umur 5-6 tahun, mereka akan mengalami kecemasan yang timbul dari konflik antara kebutuhan realistis dan perintah dari superego.

e. Tingkatan kecemasan

Menurut Pasaribu dalam (Chrisnawati & Aldino, 2019) ada empat tingkatan dalam kecemasan diantaranya sebagai berikut :

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan terjadi saat kondisi tubuh merasa tegang dalam kehidupan sehari-hari. Selama hidup ini seseorang merasa waspada dan lapangan persepsi menjadi meningkat. Jenis kecemasan ringan ini dapat memotivasi belajar dan dapat menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas.

2) Kecemasan sedang

Kecemasan sedang yaitu, dimana seseorang hanya berfokus pada hal yang penting saja dengan persepsi menyempit sehingga kurang melihat, mendengar, dan menangkap. Seseorang dapat memblokir area tertentu tetapi masih mampu mengikuti perintah jika diarahkan untuk melakukannya.

3) Kecemasan berat

Kecemasan berat ditandai dengan penurunan signifikan dilapang persepsi. Cenderung memfokuskan pada hal yang detail dan tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi kecemasan

dan banyak arahan yang dibutuhkan untuk fokus pada area lain.

4) Panik

Dikaitkan dengan rasa takut, sebagian orang mengalami kepanikan yang tidak dapat melakukan hal-hal bahkan dengan arahan. Gejala dari panik adalah peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk dapat berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyempit, dan kehilangan pemikiran rasional. Seseorang yang panik tidak dapat berkomunikasi secara efektif. Keadaan panik yang berkepanjangan akan menimbulkan kelelahan dan kematian. Akan tetapi, panik dapat diobati dengan aman dan efektif.

f. Pengukuran kecemasan

Berikut adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada individu :

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

HARS pertama kali di kembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa. Cara dalam penilaian kecemasan yaitu dengan memberikan nilai dengan kategori 0 = tidak ada gejala, 1 = ringan, 2 = sedang, 3 =

berat, 4 = tingkat panik. Dengan skor tidak ada kecemasan = < 14, kecemasan ringan = 14-20, kecemasan sedang = 21-27, kecemasan berat = 28-41, panik = 42-52 (Chrisnawati & Aldino, 2019).

4. Remaja

a. Definisi Remaja

Kata remaja berasal dari bahasa latin *remaja* yaitu tumbuh. Namun, mengartikan dalam fase kehidupan yang meluas antara masa anak-anak dan dewasa yang menimbulkan teka-teki (Sawyer et al., 2018). Masa remaja adalah salah satu periode dalam kehidupan individu. Fase ini merupakan sebuah kondisi kehidupan yang penting dalam perkembangan individu dan merupakan sebuah masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat (Jannah, 2017). Masa ini yaitu periode perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Ada beberapa sumber yang mengatakan bahwa rentang usia pada remaja, maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan seseorang yang berada pada usia 13-20 tahun (Pasaribu et al., 2015).

b. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Wulandari (2014) mengatakan ada beberapa karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja, diantaranya sebagai berikut :

1) Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan meningkat cepat dan dapat mencapai puncak kecepatan. Beberapa karakteristik seks sekunder muncul, seperti timbulnya payudara pada remaja perempuan, dan pembesaran testis pada remaja laki-laki, tumbuh rambut ketiak, dan rambut pubis, fase ini muncul pada remaja awal usia 11-14 tahun. Karakteristik seks sekunder ini mulai terlihat dengan baik pada tahap remaja pertengahan usia antara 14-17 tahun dan pada tahap remaja akhir antara usia 17-20 tahun dengan struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir sempurna dan remaja telah matang secara fisik.

2) Kemampuan berfikir

Tahap awal pada remaja untuk mencari-cari nilai dan energi baru serta dapat membandingkan normalitas dengan teman sebaya dengan sesama jenis kelamin. Sedangkan tahap akhir pada remaja, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual yang telah terbentuk.

3) Identitas

Pada tahap awal remaja, ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan dalam reaksi penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba untuk berbagi peran, mengubah citra diri, percintaan pada diri sendiri meningkat,

mempunyai banyak fantasi kehidupan idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran jenis kelamin hampir menetap pada remaja di tahap akhir.

4) Hubungan dengan orang tua

Keinginan untuk tetap bergantung kepada orang tua adalah salah satu ciri yang dimiliki oleh remaja tahap awal. Dalam tahap ini, tidak ada terjadi konflik utama terhadap kontrol orang tua. Sedangkan remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik utama dengan kemandirian dan kontrol diri. Pada tahapan ini terjadi sebuah dorongan besar pelepasan diri. Perpisahan emosional dan fisik dari orang tua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

5) Hubungan dengan sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan mencari hubungan dengan teman sebaya dalam menghadapi ketidakseimbangan yang dapat menimbulkan perubahan yang cepat, dengan pertemanan yang lebih dekat dengan sesama jenis kelamin, akan tetapi mereka mulai mempelajari kemampuan untuk menarik perhatian dari lawan jenis. Sedangkan dalam tahap akhir remaja, kelompok sebaya mulai berkurang dalam hal kepentingan pertemanan individu. Mereka mulai menguji dalam

hubungan antara lawan jenis terhadap kemungkinan hubungan yang permanen.

B. Tinjauan Sudut Pandang Islam

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang memiliki ciri-ciri yang kadang timbul secara fisiologis, dengan munculnya perasaan kaku yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir. Kecemasan tersebut merupakan suatu gangguan psikologis yang banyak dialami oleh sebagian manusia. Islam mengajarkan kepada umatnya agar tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi apapun termasuk pada waktu pertama kali bersosialisasi dengan orang lain. Kecemasan dapat diatasi dengan cara selalu bersikap *positive thinking*.

Berikut ini uraian ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kecemasan, diantaranya yaitu surah Al-An'am ayat 48 :

فَلَا وَاصْلَحَ اٰمَنَ فَمَنْ وَمُنْذِرِيْنَ مُبَشِّرِيْنَ اِلَّا الْمُرْسَلِيْنَ نُرْسِلُ وَمَا
يَحْزَنُوْنَ هُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ خَوْفٌ

Artinya : “Para rasul yang kami utus itu adalah untuk memberi kabar gembira dan memberi peringatan. Barang siapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati”.

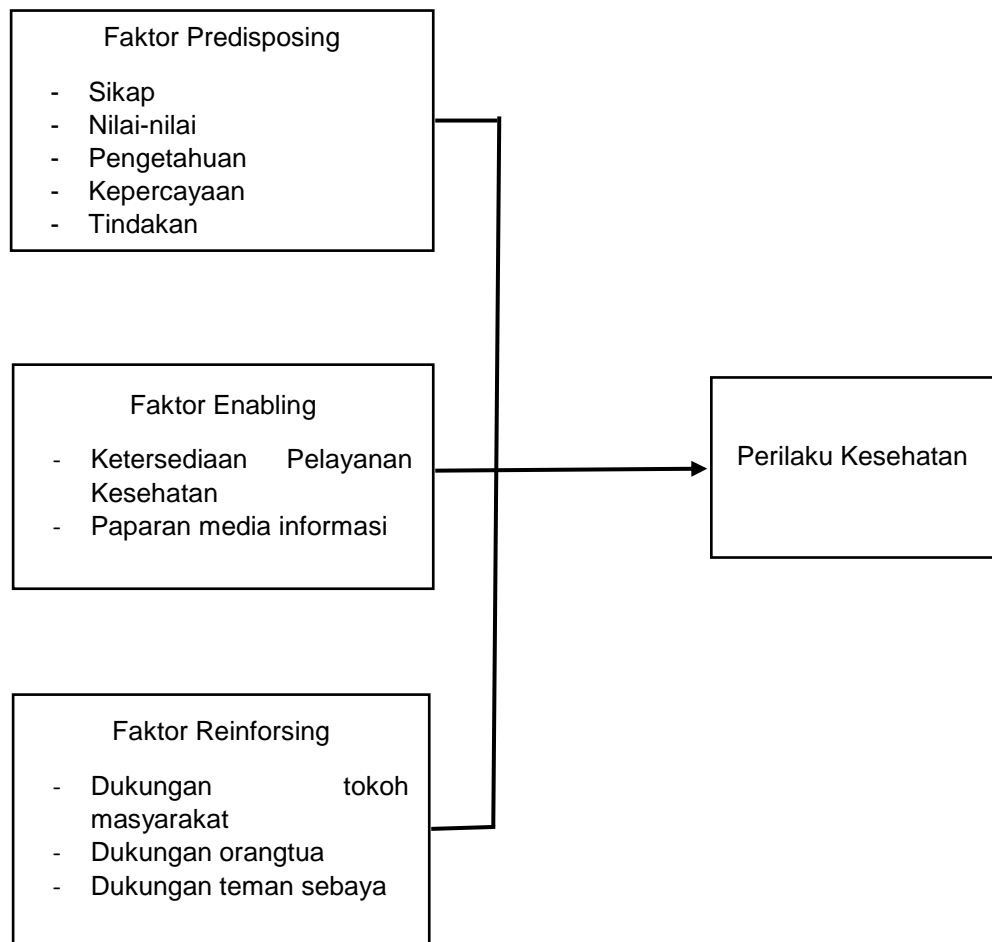
Cara lain untuk mengolah kecemasan adalah dengan sabar dan sholat yang mana hal ini dijelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 153 yang menyatakan bahwa :

مَعَ اللَّهِ إِنَّ ط وَالصَّلَاةَ بِالصَّبْرِ اسْتَعِينُوا أَمْوَالَهُمُ الَّذِينَ يَأْتِيهَا
رِئِينَ الصَّبْرِ

Artinya : “wahai orang-orang yang beriman. Jadikanlah sabar dan shalat sebagai pertolonganmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Dalam hal ini kita ketahui bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi yang mengganggu kehidupan dalam sehari-hari namun ingatlah, masih ada Allah SWT yang selalu bersama kita dan mintalah pertolongan kepada-Nya setiap ada kesulitan yang dihadapi.

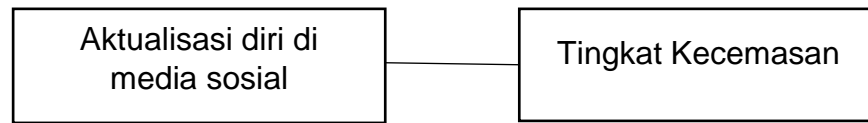
C. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.1 Kerangka Teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo 2011

Berdasarkan kerangka teori diatas, maka peneliti memilih teori Lawrence Green dalam penelitian aktualisasi diri di media sosial dengan tingkat kecemasan. Dimana aktualisasi diri di media sosial masuk dalam komponen sikap yaitu sebagai faktor *predisposing* yang akan diteliti, karena pada variabel ini merupakan variabel yang pada awalnya memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan yang masuk dalam komponen perilaku kesehatan.

D. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang perlu diuji kebenarannya. Hipotesis pada penelitian ini adalah tidak ada hubungan atau keterkaitan antara aktualisasi diri di media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

