

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap manusia dalam menjalani kehidupannya pasti akan melalui tahap-tahap perkembangan salah satu tahap perkembangan yang akan dilalui adalah masa dewasa. Masa dewasa berasal dari kata latin yang berarti “tumbuh menjadi kedewasaan” (Hurlock, 2011). Masa dewasa awal adalah salah satu tahap perkembangan yang akan dilalui ketika individu memasuki usia 20 hingga 30 tahun dan merupakan fase untuk bekerja serta membangun hubungan dengan lawan jenis (Santrock, 2019). Individu dalam tahap dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang salah satunya adalah untuk membentuk hubungan intim dengan orang lain sehingga pada saat memasuki masa transisi individu dengan usia dewasa awal memiliki kecenderungan yang erat dengan kebutuhan akan kenikmatan seksual (Sumter et al., 2018).

Pada saat mengalami proses untuk mendapatkan kenikmatan hal-hal seperti keintiman dan komitmen tidak lagi menjadi kunci utama. Hal ini karena sebanyak 65-80 persen usia dewasa mengalami awal hidup dalam budaya *hook up* yaitu budaya yang menerima dan mendorong untuk melakukan hubungan seks bebas tanpa harus menyertakan keintiman emosional, ikatan, atau hubungan berkomitmen (Garcia et al., 2012). Menurut Erikson (2006), keintiman merupakan salah satu bentuk krisis dalam kehidupan. Untuk mewujudkan keintiman maka diperlukan interaksi dan hubungan romantis dengan lawan jenis, dimana salah satu bentuk

hubungan romantis bisa didapatkan melalui kencan.

Di era sekarang, pencarian pasangan kencan dipermudah dengan adanya aplikasi kencan *online*. Hal ini dilatarbelakangi dengan munculnya aplikasi kencan yang dapat diakses melalui *smartphone* yaitu aplikasi kencan *online* (Sumter & Vanden bosch, 2018). Berdasarkan hasil survei Rakuten Insight di Indonesia pada September 2020 penggunaan aplikasi Tinder, Bumble dan aplikasi kencan *online* lainnya melonjak selama pandemi Covid- 19 dimana terdapat pertumbuhan pengguna aplikasi kencan online yaitu sebanyak 8% pertahun. Tinder adalah aplikasi kencan *online* paling banyak yang digunakan di Indonesia yaitu sebanyak 56,7% dan aplikasi tantan menempati posisi kedua yaitu 33,9%. Berdasarkan hasil survei tersebut pengguna tertarik menggunakan aplikasi kencan *online* karena memudahkan untuk menemukan pasangan yang sesuai. Pengguna aplikasi kencan *online* dapat bertemu dengan lebih banyak orang dan algoritma aplikasi akan menentukan tingkat kecocokan berdasarkan tes kepribadian masing-masing pengguna sehingga interaksi bisa dilakukan secara *online* (Parisi & Communelo, 2020).

Pengguna aplikasi kencan *online* secara global yaitu sebanyak 270 juta orang ("*bussines of apps*", 2022). Masa pandemi covid-19 penggunaan aplikasi kencan *online* menunjukkan peningkatan jumlah pengguna. Berdasarkan data tinder percakapan pengguna di Indonesia meningkat dengan rata-rata sebesar 23%. Adanya kebijakan *lockdown* dan protokol kesehatan sebagai salah satu upaya penanganan pandemi covid-19 mendorong perubahan cara individu menjalani kehidupan dimana interaksi sosial yang awalnya dilakukan secara tatap muka

beralih menjadi interaksi secara *online* sehingga proses pencarian pasangan melalui aplikasi kencan *online* menjadi pilihan banyak orang di era pandemi Covid-19. (Dilema dalam aplikasi kencan daring, 2021)

Pengguna aplikasi kencan *online* mengalami kecemasan sosial dan kesepian serta lebih kecanduan menggunakan aplikasi kencan *online* (Datu & Fincham, 2021). Survei menunjukkan bahwa individu yang mempunyai tingkat kecemasan sosial yang tinggi lebih menyukai untuk bertemu dengan orang melalui aplikasi kencan dibandingkan bertemu secara langsung. Individu yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi lebih menyukai aktivitas bertemu secara *online* melalui aplikasi kencan daripada bertatap muka secara langsung karena mereka memiliki ketidakpercayaan diri dan merasa tidak yakin dengan keterampilan bersosialisasi yang dimiliki. (Brym, Santiago, Fredborg, & Antony, 2021)

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap pengguna aplikasi kencan *online* pada bulan Maret tahun 2022 dengan cara menyebarkan survei melalui *google form* yang menjadi alasan individu menggunakan aplikasi kencan *online* adalah karena adanya perasaan cemas yaitu sebanyak 36% dan adanya perasaan tidak percaya diri yaitu sebanyak 34%. Perasaan cemas dan perasaan tidak percaya diri serta selalu menghindar dari lingkungan sosial merupakan hal-hal yang dapat mengarah kepada kecemasan sosial. Kecemasan sosial menurut La greca dan Lopez (1998) adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan dan dihina. Dayakisni dan Hudaniah (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dengan

kehadiran orang lain yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Hal tersebut karena individu harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenali yang berdampak pada kekhawatiran akan mendapat penghinaan. Terdapat tiga aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) yaitu ketakutan terhadap penilaian negatif,, penghindaran sosial dan perasaan tertekan dengan lingkungan sosial, dan yang terakhir yaitu penghindaran sosial dan perasaan tertekan secara umum.

Ketakutan terhadap penilaian negatif merupakan keadaan ketika individu merasa khawatir untuk melakukan serta mengatakan hal yang akan membuat individu tersebut merasa malu dan hina. Ketakutan terhadap hal negatif ini juga mencakup adanya perasaan bahwa individu tersebut merasa diperhatikan setiap gerak gerik yang dilakukan. Individu juga akan lebih cenderung memfokuskan pada dirinya sendiri ketika berinteraksi dengan orang lain seperti mengoreksi dan mengevaluasi kemampuan sosial yang dimiliki. Selanjutnya penghindaran sosial dan perasaan tertekan secara umum merupakan keadaan ketika individu melakukan penghindaran sosial serta merasa dalam keadaan tertekan ketika berada dalam situasi yang baru atau ketika berhubungan dengan orang asing (La Greca & Lopez, 1998). Situasi ini merupakan keadaan dimana terdapat perasaan gugup ketika berbicara dan individu tersebut tidak mengerti mengapa hal tersebut dapat terjadi. Individu akan merasa malu pada saat dekat dengan orang lain, gugup pada saat bertemu dengan orang yang dikenal maupun yang tidak dikenalnya, merasa khawatir saat mengerjakan sesuatu didepan orang lain hingga menghindari kontak

mata dan situasi sosial tersebut.

Terakhir adalah penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru merupakan keadaan ketika individu melakukan penghindaran sosial dan merasa berada dalam keadaan tertekan ketika bertemu dengan orang yang dikenal. Individu akan mengalami keadaan seperti merasakan perasaan tidak nyaman untuk mengajak orang lain karena merasa takut akan adanya penolakan, merasakan perasaan sulit untuk mengajak serta merasakan perasaan malu ketika akan melakukan pekerjaan secara bersama-sama (Olivares, 2005). Kecemasan sosial tentunya mengganggu individu dalam melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Dampak dari adanya kecemasan sosial adalah individu tidak mampu menjadi diri sendiri karena adanya rasa gugup, ragu, dan takut dinilai buruk. Dampak kecemasan sosial tentu akan menghambat interaksi sosial pada individu karena sudah seharusnya individu yang memasuki usia dewasa awal sudah memiliki kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi yang baik dengan orang lain. (Wittchen & Fehm (2003).

Menurut Rapee (1998) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu cara berpikir, fokus perhatian, dan penghindaran. Cara berpikir ini mencakup keadaan dimana individu yang mengalami kecemasan sosial akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan pikiran serta mengalami keadaan dimana individu kurang dapat berpikir logis ketika berada dalam keadaan cemas. Selanjutnya adalah fokus perhatian yang berarti individu akan mengalami kesulitan untuk membagi fokus perhatian serta tidak dapat membagi fokus perhatiannya atau tidak dapat memberi perhatian sekaligus dalam satu waktu ketika mengalami kecemasan sosial.

Yang terakhir adalah penghindaran (*avoidance*) yaitu individu akan cenderung melakukan penghindaran ketika berada pada situasi yang membuatnya tidak nyaman dan tertekan.

Hal yang sama juga diutarakan oleh Barry & Mark (dalam Myers, 1996) yang juga menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam kecemasan sosial yaitu berhubungan dengan kekuasaan dan status sosial yang tinggi, fokus interaksi pada pusat kesan diri individu, situasi sosial yang tidak terstruktur, kesadaran diri atau perhatian yang terfokus pada diri sendiri dan sikap dalam menghadapi lingkungan sosial. Kemudian menurut Buttler (2008) terdapat karakteristik-karakteristik yang menunjukkan seseorang mengalami kecemasan sosial, yaitu menghindari situasi yang menyulitkan, perilaku yang aman, menjauhi masalah, harga diri, kepercayaan diri, merasa rendah diri, hilang semangat, depresi, frustrasi, kebencian, rasa marah, dan hilang semangat, depresi, frustrasi dan mengalami efek dalam performa.

Berdasarkan karakteristik kecemasan sosial diatas, terdapat harga diri atau *self esteem* yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial. Harga diri menurut Rosenberg (1965) merupakan keadaan dimana individu melakukan evaluasi positif maupun negatif terhadap diri sendiri. Rosenberg (1965) mengemukakan terdapat dua hal yang berperan dalam pembentukan harga diri yaitu *reflected appraisals* dan komparasi sosial. Individu yang memiliki harga diri rendah cenderung akan mengalami depresi, menggunakan narkoba dan melakukan kekerasan. Sedangkan individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan memiliki tingkat inisiatif, dan resiliensi yang tinggi serta cenderung merasa puas pada diri sendiri. Harga diri yang

tinggi mencerminkan kondisi pribadi positif yang akan memunculkan sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain. Menurut Rosenberg (1965) terdapat dua aspek mengenai harga diri yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Penerimaan diri merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang menganggap dirinya mampu memiliki potensi, efektif dan dapat dikontrol serta diandalkan. Kemudian penghormatan diri merupakan perasaan berharga individu akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, apakah dirinya merupakan seorang yang baik atau buruk.

Harga diri memiliki kaitan dengan kecemasan sosial dimana individu yang memiliki harga diri rendah akan berdampak pada kecemasan sosialnya yang tinggi. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tajjudin pada tahun 2019 yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Untari & Fajriani pada tahun 2017 juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial yang dimiliki oleh remaja. Kontribusi yang diberikan harga diri terhadap rendahnya kecemasan sosial yaitu 15,1 %. Sedangkan 84,9% kecemasan sosial pada remaja dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian sebelumnya tentang harga diri dan kecemasan sosial sangat terbatas pada subjek usia remaja sehingga penelitian ini berusaha mengembangkan penelitian-penelitian sebelumnya dengan lebih mengarah kepada subjek usia dewasa awal yang menggunakan aplikasi kencan. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk meneliti apakah ada hubungan antara

harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada ilmu psikologi terutama psikologi sosial mengenai harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan *online* serta memberi informasi dan masukan bagi peneliti (mahasiswa) dalam penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dapat mengetahui tingkat harga diri dan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan *online*, sehingga untuk meningkatkan harga diri pada pengguna aplikasi kencan *online* dapat dengan menekankan kecemasan sosial yang dimiliki.