

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada masa perkembangan manusia sangat banyak mengalami perubahan baik itu perubahan fisik, sosial, emosional, ataupun kognitif. Manusia mengalami beberapa tahapan perkembangan yang diawali dari tahap prenatal hingga pada tahap usia dewasa akhir (lanjut usia). Salah satu dari tahap perkembangan manusia adalah tahap usia dewasa awal. Tahap usia dewasa awal menurut istilah berasal dari Bahasa Latin yaitu “*adult*”. Sama halnya dengan “*adolescence*” yang memiliki arti “berkembang dan bertumbuh ke arah kedewasaan”. Namun, kata “*adult*” merupakan bentuk lampau participle dari kata “*adultus*” yang memiliki arti “sudah berkembang dan bertumbuh ke bentuk yang lebih sempurna” atau “sudah dapat dikatakan dewasa” (Sarwono, 2012).

Tahap usia dewasa awal tahap transisi dari tahap transisi dari tahap usia remaja menuju ke tahap usia dewasa. Tahap usia dewasa awal (*young adulthood*) biasanya berusia antara 19 tahun sampai 40 tahun (Sarwono, 2012). Pendapat lain mengatakan bahwa tahap usia dewasa awal memiliki rentang dari usia sekitar 18-40 tahun. Serta mengalami perkembangan fisik dan psikologis, serta menurunnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996). Erikson (Monks, Knoers, & Haditono, 2001) mengungkapkan bahwa tahap usia dewasa awal memiliki rentang usia sekitar 20 sampai 30 tahun.

Tugas perkembangan yang harus diemban oleh orang dewasa awal adalah salah satu dari banyak perubahan yang terjadi di tahap usia dewasa awal. Menurut Hurlock (1996) masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Tahap usia dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami/isteri, orang tua, dan pencari nafkah, serta mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas perkembangan baru ini (Hurlock, 1996). Oleh karena itu, pada tahap usia dewasa awal menjadi tempat untuk individu menerima realitas yang terjadi di masyarakat sehingga individu dapat menyelesaikan tahapan perkembangan bersama-sama dengan orang lain yang berada pada tahap usia dewasa dengan keadaan siap (Hurlock, 1996).

Tahap usia dewasa awal adalah tahapan perkembangan yang mengharuskan seseorang siap dalam merencanakan masa depannya, seperti siap bekerja, dan membangun relasi dengan orang baru baik dalam pekerjaan maupun dengan lawan jenis, serta melakukan beberapa hal lainnya (Santrock, 2002). Pada tahap ini juga individu memiliki hubungan sosial dan interpersonal dengan orang lain menjadi sangat rumit dan kompleks dibandingkan pada tahap usia lainnya. Oleh sebab itu, di tahap usia dewasa awal ini individu mulai menanggung peran sosial dalam kehidupan yang luas (Desmita, 2015). Sehingga membentuk sikap dan perilaku sosial yang berbeda dari tahapan perkembangan sebelumnya. Perbedaan ini didapatkan dari peristiwa-peristiwa yang berkaitan dengan tugas perkembangan baik itu rasa tanggung jawab terhadap keluarga dan pekerjaan (Desmita, 2015).

Hurlock (1996) menjelaskan terdapat peran sosial yang harus dijalani oleh individu yang memasuki tahap usia dewasa awal, yaitu mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelolah sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dalam suatu kelompok sosial. Akan tetapi pada tahap perkembangan di usia dewasa awal tidak semua individu bisa mencapainya dengan baik.

Menurut Hurlock (1996) ada beberapa hambatan yang sering terjadi pada tahap usia dewasa awal yang sering kali membuat individu kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Salah satu dari hambatan yang terjadi di tahap perkembangan usia dewasa awal adalah hambatan sosial. Di mana pada masa dewasa awal ini individu harus menyesuaikan diri terhadap kelompok-kelompok sosial tertentu. Menurut Arnett seseorang yang beranjak dewasa sebagian besar mengalami perubahan penting yang menyangkut dengan identitas diri (Santrock, 2012).

Arnett menambahkan bahwa seseorang yang berada di masa dewasa awal cenderung berfokus pada diri sendiri, dalam arti kurang terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain serta mengakibatkan mereka memiliki otonomi yang besar dalam mengatur kehidupan mereka sendiri (Santrock 2012). Erikson menjelaskan kegagalan dalam membentuk identitas diri akan menciptakan kebingungan peran (Arini, 2021). Erikson menambahkan bahwa seseorang yang berada di usia dewasa awal harus membagi diri dengan orang lain di situasi sosial dan belajar dalam mengambil keputusan (Wade & Tavris, 2007).

Individu yang kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dari perubahan tugas perkembangan akan membuat individu mengalami keterasingan sosial dari kelompok sosial (Hurlock, 1996). Dimana individu membatasi kegiatan sosialnya karena adanya tekanan pekerjaan dan keluarga dan membuat hubungan dengan kelompok sosial menjadi renggang. Sehingga mereka hanya menyisihkan waktu sedikit untuk bersosialisasi untuk menjaga hubungan keakraban (Hurlock, 1996). Akibatnya dari keterasingan ini membuat mereka menjadi egosentris, dan kesepian, memiliki perasaan yang kurang nyaman dan rasa cemas ketika bersosialisasi di situasi sosial. Adanya perasaan yang menyebabkan penurunan integrasi tubuh pada individu dalam istilah psikologi disebut dengan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial menurut Maramis (Nainggolan, 2011) adalah suatu kondisi dimana individu merasakan ketegangan, merasa tidak aman, kekhawatiran berlebihan yang terjadi saat individu mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Menurut Fisher dan Corcoran (Misnani, 2016), kecemasan sosial adalah suatu emosi negatif yang ditandai dengan rasa takut yang secara berlebihan ketika individu tersebut mendapatkan kritikan atau komentar dari orang lain yang akan menimbulkan penghindaran dalam bersosialisasi dalam kelompok sosial. Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial merupakan perasaan takut ketika berada di situasi sosial yang berhubungan dengan performa dimana individu harus berhadapan dengan orang lain dan menerima evaluasi dari orang lain, serta ketakutan akan perlakuan yang membuat tidak nyaman, seperti diamati, dipermalukan, dan dihina.

Jadi kecemasan sosial adalah istilah psikologis yang menggambarkan suatu kondisi seseorang yang ditandai dengan perasaan cemas, takut, gelisah, serta khawatir, ketika dihadapkan dengan situasi sosial tertentu. Adapun aspek-aspek yang berkaitan dengan kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998), yaitu individu mengalami ketakutan terhadap evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*), penghindaran sosial dan tertekan secara umum (*social avoidance and distress in general*), dan penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru (*social avoidance specific to new situation*).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kholisa (2021) pada 110 mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta, diketahui bahwa mahasiswa dewasa awal yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi mencapai angka 12%, mahasiswa dewasa awal yang memiliki kecemasan sosial di kategori sedang mencapai angka 79%, dan sisanya terdapat 9% mahasiswa dewasa awal memiliki kecemasan sosial yang rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryaningrum (2006) pada 211 mahasiswa di salah satu universitas di Malang tercatat sebanyak 43.12% mengalami kecemasan sosial. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vriend, dkk (2013) dari 311 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Gadjah Mada tercatat sekitar 15.8% memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Di tahun 2014 tercatat sebanyak 42.5 dari 120 mahasiswa juga mengalami kecemasan sosial demikian pula dengan tahun 2015 tercatat sebanyak 52.2% dari 364 mahasiswa dari tiga universitas di Malang mengalami kecemasan sosial taraf ringan-sedang, dan sisanya 24.7% termasuk taraf berat (Suryaningrum, 2016).

Menurut *World Psychiatric Association* sekitar 3% sampai dengan 5% dari populasi manusia di dunia menjadi penderita kecemasan sosial dan tercatat hanya 25% dari penderita kecemasan sosial melakukan penanganan baik itu melakukan konseling ataupun psikoterapi (Prawoto, 2011). *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa kecemasan sosial menyebabkan 4.3% dari 100.000 orang di Indonesia memutuskan untuk mengakhiri hidup mereka (Arrafi, Saputri, & Nurani, 2023). Di tahun 2019, Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa gangguan kecemasan sosial menjadi gangguan mental nomor 2 di Indonesia (Arrafi, Saputri, & Nurani, 2023). Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya kenaikan setiap tahunnya pada individu yang mengalami kecemasan sosial.

Peneliti melakukan wawancara pada hari Sabtu, 15 Oktober 2022 melalui *Whatsapp* kepada 3 orang yang berinisial MDP, D, dan NA dengan kriteria subjek penelitian yang berusia 20-25 tahun. Hasil wawancara yang peneliti lakukan menunjukkan beberapa subjek memiliki indikasi gejala kecemasan sosial. Peneliti menggunakan aspek-aspek yang disebutkan oleh La Greca dan Lopez (1998) ketika melakukan wawancara untuk mengetahui kecemasan sosial pada seseorang. Dari 3 subjek penelitian memiliki ketakutan atau kekhawatiran disaat mendapatkan evaluasi negatif di situasi sosial, bahkan subjek yang berinisial MDP menyebutkan bahwa disaat mendapatkan evaluasi negatif, ia selalu memiliki pemikiran yang negatif mengenai lingkungan sekitarnya.

Pada salah satu aspek kecemasan sosial, yaitu aspek penghindaran sosial dan perasaan tertekan secara umum atau dengan orang yang dikenal, ditemukan bahwa subjek seringkali melakukan penghindaran dan bahkan bahkan 2 dari 3

subjek menunjukkan gejala fisik, seperti pusing, mual, dan berkeringat. Selain itu, subjek merasa malu, gelisah dan kurang nyaman dalam situasi sosial yang ramai sekalipun mereka mengenali orang tersebut. Pada subjek D menunjukkan penghindaran dan tidak mau menjadi pusat perhatian di orang sekitarnya. Sedangkan pada aspek penghindaran sosial dan perasaan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru ditemukan 2 dari 3 subjek memiliki perasaan gugup dan canggung apabila berhadapan dengan orang yang baru dikenalnya, bahkan subjek memilih diam dan tidak memulai interaksi dengan orang yang baru dikenali.

Berdasarkan temuan wawancara sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memasuki tahap usia dewasa awal bisa mengalami kecemasan sosial dengan menunjukkan beberapa gejala-gejala kecemasan sosial seperti, gejala psikologis (ditandai dengan gugup, cemas, tidak percaya diri, khawatir, dan lainnya), dan gejala fisik (ditandai dengan berkeringat secara berlebihan, pusing, mual, dan lainnya). Sehingga dapat dilihat tingginya tingkat kecemasan sosial akan mempengaruhi kehidupan kedepannya, baik itu dari segi karir, pendidikan, sosial, dan kesehatan fisik maupun psikis yang mengharuskan individu berinteraksi pada situasi sosial.

Wittchen dan Fehm (2003) mengemukakan kecemasan sosial memiliki pengaruh buruk sehingga mempengaruhi keberfungsian individu dalam menjalani kehidupannya. Dampak negatif dari kecemasan sosial ini meliputi penurunan kesejahteraan psikologis pada individu, penurunan kualitas hidup, berkurangnya fungsi sosial individu dalam kehidupan sosial, dan mempengaruhi perkembangan karir. Sejalan dengan penelitian Tillfor, Akinsola, dan Spote (Rachmawaty, 2015)

mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial akut akan berdampak pada penurunan integritas tubuh, sehingga individu akan memiliki jejaring atau relasi yang cenderung lebih kecil pada situasi sosial, minimnya dukungan orang terdekat akan mempengaruhi orang dengan kecemasan sosial, serta orang dengan kecemasan sosial mengalami penurunan terhadap kualitas atau kepuasan hidup, serta memiliki dampak negatif dalam jangka panjang yang membuat individu melakukan isolasi sosial pada dirinya sendiri dan berpotensi untuk melakukan bunuh diri.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan ditemukan beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan sosial, yaitu konsep diri (Prawoto, 2010; Kristanti, 2021), harga diri (Liskasiwi, 2020; Tajuddin & Haenidar, 2019), kepercayaan diri (Nainggolan, 2011; Ekajaya & Ratnasari, 2019), pola asuh otoriter (Rachmawaty, 2015), *body image* (Ratnasari, 2017), kelekatan orang tua (Salma, 2019), dan komparasi sosial (Butzer & Kuiper, 2006). Dalam penelitian peneliti memilih faktor komparasi sosial yang mempengaruhi seseorang mengalami kecemasan sosial. Berdasarkan hasil penelitian Goodman, dkk (2021) individu yang mengalami kecemasan sosial melakukan komparasi yang kurang menyenangkan dan memiliki ketakutan akan evaluasi sosial secara negatif dari orang lain, sehingga individu yang melakukan komparasi sosial yang tidak menyenangkan akan menjadi salah satu penyebab individu mengalami kecemasan sosial dalam kehidupan sehari-hari individu.

Komparasi sosial menurut Jones (2001) merupakan suatu ide atau gagasan seseorang untuk mengevaluasi dirinya sendiri yang menimbulkan penilaian secara

kognitif dengan cara membandingkan diri sendiri dengan orang lain mengenai atribut yang dimiliki. Pendapat lain mengenai komparasi sosial menurut Festinger (1954) mengatakan bahwa proses berpikir yang diciptakan oleh individu dengan cara membandingkan diri terhadap atribut atau objek yang dimiliki oleh individu itu sendiri seperti kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*) ketika berada di situasi sosial.

Berdasarkan penelitian Gibbons dan Buunk (1999) menjelaskan bahwa dampak yang diterima oleh individu yang seringkali melakukan komparasi sosial dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain lain akan memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah dalam situasi sosial yang individu jalani. Jadi, dapat disimpulkan bahwa komparasi sosial adalah perilaku yang membuat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, bukan hanya membandingkan diri, akan tetapi seseorang memberikan penilaian terhadap dirinya ataupun dengan orang lain berdasarkan dengan kemampuan atau pendapat yang diterima oleh orang tersebut. Adapun aspek-aspek komparasi sosial, yaitu kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*) (Festinger, 1954)

Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (Wahyuni & Wilani, 2019) menyatakan bahwa individu yang melakukan komparasi terbagi menjadi dua, yaitu komparasi sosial ke arah atas (*upward social comparison*) dan komparasi sosial ke arah bawah (*downward social comparison*). Komparasi sosial ke atas (*upward social comparison*) adalah proses perbandingan diri secara sosial dengan melakukan perbandingan terhadap atribut atau objek dari orang lain yang dianggap lebih baik dari dirinya. Sedangkan komparasi sosial ke bawah (*downward social comparison*)

adalah cara membuat perbandingan antara diri sendiri dengan figur atau objek yang dianggap kurang baik dari dirinya sendiri. Menurut Festinger (1954) seseorang memiliki kecenderungan untuk melakukan komparasi sosial ke atas (*upward social comparison*). Sebaliknya menurut Thornton dan Arrowood, seseorang cenderung untuk menghindari perbandingan dengan arah ke bawah (*downward social comparison*), ketika perbandingan tersebut melibatkan sifat-sifat negatif dibandingkan dengan sifat-sifat positif (Fakhri, 2017).

Buunk, dkk (Fakhri, 2017) mengemukakan bahwa arah perbandingan sosial tidak secara intrinsik memiliki hubungan terhadap afeksi. Lanjut Bunnk, dkk bahwa arah perbandingan sosial dapat menghasilkan respon afeksi positif maupun negatif, bergantung pada aspek apa yang menjadi fokus perbandingan yang dilakukan oleh seseorang (Fakhri, 2017). Menurut Festinger (1954) komparasi sosial ke atas bertujuan untuk pengembangan diri cenderung dilakukan oleh seseorang dengan harga diri yang tinggi, akan tetapi dapat memberikan efek negatif seperti frustrasi, kecemburuan, kecemasan, kekerasan, dan munculnya perasaan rendah diri. Hal ini muncul ketika seorang individu merasa bahwa mereka kurang mampu mengendalikan peningkatan posisi mereka. berdasarkan penelitian Butzer dan Kuiper (2006) ditemukan data bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan hasil menunjukkan hasil bahwa subjek dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi memiliki tingkat orientasi komparasi sosial yang lebih tinggi pula dibandingkan dengan subjek dengan tingkat kecemasan sosial yang rendah.

Seseorang yang melakukan komparasi sosial yang berlebihan akan memiliki persepsi negatif terhadap dirinya sendiri, sehingga dapat mempengaruhi evaluasi

atau penilaian diri. Persepsi negatif inilah yang akan mempengaruhi tingkat kecemasan pada individu. Pada penelitian Mitchell (2010) mengemukakan bahwa individu dengan persepsi yang buruk akan mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi, karena individu memandang diri dengan memberikan penilaian negatif dibandingkan individu memandang orang lain, terlepas apakah individu membandingkan dan mengevaluasi dirinya terhadap orang lain dalam hal yang serupa atau dengan kemampuan yang dimiliki. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Gracia (2018) menunjukkan bahwa komparasi sosial dan kecemasan sosial memiliki korelasi satu sama lain berdasarkan hasil analisis korelasi yang menunjukkan korelasi negatif yang signifikan, artinya komparasi sosial berperan dalam meningkatkan kecemasan sosial pada seseorang. Berdasarkan uraian penelitian terdahulu terdapat perbedaan pada penelitian yang peneliti lakukan. Dari penelitian terdahulu dan penelitian yang peneliti lakukan mempunyai perbedaan pada subjek penelitian. Karena dalam penelitian ini peneliti memilih subjek penelitian pada tahap usia dewasa awal, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan subjek pada tahap usia remaja. Hal ini memiliki perbedaan pada penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian terdahulu, baik dari tahap perkembangan dan tugas-tugas perkembangan pada subjek penelitian. Selain itu, lokasi dalam penelitian ini memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya, sehingga terdapat perbedaan antara sosial budaya dengan penelitian terdahulu. Pada teori skala penelitian peneliti dengan penelitian sebelumnya memiliki perbedaan karena dalam penelitian ini membuat sendiri alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian melihat adanya perbedaan subjek penelitian, maka peneliti melakukan

penyesuaian penggunaan alat ukur. Peneliti memilih subjek pada tahap usia dewasa awal, karena dari beberapa jurnal yang peneliti temukan, seringkali meneliti menggunakan subjek pada tahap usia remaja, sehingga peneliti tertarik apakah ada pengaruh terhadap orang yang berada di tahap usia dewasa awal.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti dapat membuat rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada tahap usia dewasa awal?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada tahap usia dewasa awal. Adapun manfaat teoritis dan praktis yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini memberikan sumbangan ilmiah, informasi dan masukan untuk kemajuan ilmu psikologi khususnya psikologi sosial dan psikologi klinis, tentang hubungan antara komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada tahap usia dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini memberikan pemahaman seputar komparasi sosial dan kecemasan sosial, serta membantu individu untuk mengurangi melakukan komparasi sosial terhadap diri sendiri, karena akan mengganggu kondisi psikologis seseorang, seperti kecemasan sosial.