

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Istilah remaja dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata Latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia* = remaja) yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Desmita,2015). Menurut Hurlock (2014) awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-16 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16-18 tahun, yaitu usia matang secara hukum.

Santrock (2007) mengartikan masa remaja sebagai masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Masa remaja ini disebut sebagai masa mencari jati diri atau (*ego identity*), hal itu karena pada masa ini mereka sudah bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, tetapi jika diperlakukan sebagai orang dewasa ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa. (Erickson dalam Ali & Asrori, 2010).

Hurlock (2014) menanggap masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan”, yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar yang dialami. Tetapi tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun sebagaian besar remaj mengalami ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.

Hal itu sejalan dengan salah satu tugas perkembangan masa remaja yang berhubungan dengan penyesuaian sosial yang mana remaja harus menyesuaikan diri dengan lingkungan selain lingkungan keluarga. Kemudian untuk mencapai tujuan tersebut, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru.

Menurut Hurlock (2014) yang terpenting dan tersulit pada masa ini adalah bagaimana upaya yang dilakukan remaja untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dukungan dan terhadap penolakan sosial, juga nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin. Remaja yang mengetahui bahwa sikap dan perilakunya dianggap “tidak matang” oleh kelompok sosial dan yang menyadari bahwa orang lain memandangnya tidak mampu menjalankan peran dewasa yang baik, maka akan mengembangkan sikap minder atau merasa lebih rendah dari pada orang lain, sehingga individu tidak puas pada diri sendiri dan mempunyai sikap menolak diri. Remaja yang menolak diri tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia. Remaja yang mengalami perasaan menolak diri merasa dirinya memainkan peran sebagai orang yang dikucilkan dan selalu menghindar dari lingkungannya.

Perasaan menolak diri, merasa dirinya dikucilkan dan selalu menghindar dari lingkungan yang di alami oleh remaja merupakan hal-hal yang dapat mengarah kepada kecemasan. Seperti pendapat Gunarsa (dalam Nainggolan, 2011) yang mengemukakan bahwa, kecemasan adalah perasaan yang tidak menentu, takut yang tidak jelas, dan tidak terikat pada suatu ancaman bisa menyebabkan individu menjauhkan diri, menghindar dari lingkungan, atau tempat-tempat dan keadaan

tertentu. Pendapat Gunarsa tersebut menurut Nainggolan (2011) merujuk pada kecemasan sosial faktor internal tentang bagaimana cara pandang (perspektif) individu terhadap lingkungan sosial. Dengan kata lain, menurut Nainggolan (2011) kecemasan sosial lahir dari subjektivitas individu.

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 Hudaniyah (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang lain yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Pengertian tersebut didukung oleh pendapat Nicholas (dalam Yousaf, 2015) yang mengatakan bahwa kecemasan sosial adalah rasa takut dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, yang mengarah pada perasaan tidak mampu, rendah diri, malu, merasa dihina, dan depresi

Jadi, kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina. La Greca dan Lopez (1998) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial dapat diketahui dari: pertama adalah takut evaluasi negatif, kedua adalah penghindaran sosial orang asing yaitu rasa tertekan dalam situasi baru yang berhubungan dengan orang asing, dan yang ketiga adalah penghindaran sosial orang yang dikenal, yaitu rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Menurut Richards (2019) kecemasan sosial merupakan masalah psikologis ketiga terbesar di Amerika Serikat saat ini. Jenis kecemasan ini dialami oleh 15 juta orang Amerika setiap tahunnya. Kecemasan sosial tidak hanya meluas di Amerika Serikat, tapi juga di seluruh dunia, dengan berbagai latar belakang kebudayaan. Kasus-kasus mengenai kecemasan sosial ini banyak terdapat pada usia anak dan remaja. Survei nasional mengenai kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 tahun mengalami kecemasan sosial (Suryanti, Srisayekti & Moliono, 2015).

Di Indonesia sendiri menurut data yang dihimpun WHO dari survey yang dilakukan oleh ADAA (*Anxiety And Depression Association of America*) tahun 2007, keseluruhan kasus gangguan kecemasan mencapai 8 juta atau 3,3% dari populasi. Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono pada tahun 2013 di Indonesia terkait kecemasan sosial, dikatakan mendapatkan data bahwa ada sebanyak 15,8% remaja mengalami kecemasan sosial berdasarkan hasil *self-report Social Anxiety Disorder* dari 311 subjek. Hasil tersebut menandakan bahwa terjadi peningkatan jumlah penderita kecemasan sosial dari tahun ke tahun.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 7-8 Oktober 2019 terhadap 10 orang subjek remaja yang berumur 15-18 tahun menunjukkan hasil bahwa dari aspek takut evaluasi negatif terdapat 8 dari 10 orang subjek yang mengaku mereka sering merasa takut salah, takut ditertawakan, grogi dan gugup apabila harus tampil presentasi, mengerjakan soal di depan kelas atau yang ditonton banyak orang. Subjek Nadia mengaku bahwa dirinya paling takut

ketika diminta tampil didepan banyak orang, subjek merasa orang lain membicarakan dirinya dan menertawakannya, subjek bahkan rasanya ingin menangis karena takut berbuat salah. Sedangkan subjek Ahmad mengaku setiap kali melakukan presentasi di depan kelas atau mengerjakan soal di depan kelas dirinya selalu grogi dan gugup karena subjek merasa orang lain akan menertawakannya ketika dirinya melakukan kesalahan.

Dari aspek penghindaran sosial orang asing, semua subjek mengaku seperti merasa tidak nyaman dan risih apabila berada di kumpulan orang-orang yang tidak dikenalnya. Subjek Dina mengaku lebih memilih sibuk main hp dari pada harus mengajak orang asing berbicara, subjek takut mendapat penolakan ketika memulai pembicaraan dengan orang asing. Subjek Raini mengaku dirinya lebih memilih pergi dari tempat yang didalamnya tidak ada orang yang dikenalnya dari pada mengajak orang asing berbicara karena takut dinilai “sok kenal” dan subjek Bima mengatakan dari pada merasa seperti orang yang dikucilkan di tempat asing dan oleh orang asing, sebaiknya sebisa mungkin menghindari situasi seperti itu.

Dan dari aspek penghindaran sosial orang yang dikenal, 6 dari 10 subjek mengaku melakukan penghindaran terhadap orang yang dikenal. Subjek Eko mengatakan ketika tahu akan presentasi di depan kelas, subjek lebih memilih untuk menghindari situasi tersebut dengan cara tidak masuk sekolah agar tidak harus tampil dihadapan teman-temannya karena takut diejek ketika subjek terlihat gugup, subjek Mila memilih menghindar dengan cara pura-pura sakit ketika disuruh tampil didepan kelas atau ketika disuruh menjadi MC dalam acara di lingkungan rumahnya, sedangkan subjek Sukma mengaku lebih memilih menghindar dengan

cara pura-pura ke toilet ketika akan menghadapi situasi yang mewajibkannya tampil dan berhadapan dengan orang banyak seperti teman-temannya atau orang yang dikenalnya. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek remaja yang diwawancarai mengalami ketiga aspek dari kecemasan sosial dimana saja subjek berada dan yang berhubungan dengan situasi sosial baik itu di sekolah maupun di luar sekolah.

Subjek khususnya remaja yang mengalami kecemasan sosial masih tergolong tinggi jumlahnya dari pada yang tidak. Harapannya kelak remaja tidak menjadi individu yang gagal hanya karena selalu melakukan penghindaran dan takut evaluasi negatif dari orang-orang, sama seperti pernyataan dari Nevid, Rhatas, dan Greene (2003) yang mengungkapkan bahwa kelegaan dari kecemasan secara negatif menguatkan tingkah laku menghindar, akan tetapi dengan menghindar, menghalangi orang-orang dengan kecemasan sosial untuk belajar menguasai situasi yang menimbulkan ketakutan dengan cara yang lebih adaptif dan juga meninggalkan situasi sebelum kecemasan hilang hanya memperkuat asosiasi antara situasi sosial dengan kecemasan. Selain itu menurut pendapat Wilis (2004) individu diharapkan memiliki kemampuan untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya. Hal tersebut dapat meminimalisir timbulnya kecemasan sosial.

Tingginya tingkat kecemasan pada remaja dapat mempengaruhi kehidupannya kelak baik dari segi akademik, kesehatan, sosial, maupun kariernya kedepan yang mengharuskan mereka berinteraksi dengan orang lain. Remaja seharusnya tidak melakukan penghindaran sosial karena merasa cemas. Hyatt

(dalam Hidayat, 2012) mengungkapkan bahwa perasaan cemas akan menyebabkan hambatan bagi proses belajar seseorang dalam banyak hal, sehingga berimbas pada prestasi akademik yang rendah.

Studi epidemiologi yang dilakukan oleh Kessler dkk (dalam Suryanti, Srisayekti, dan Moeliono, 2015) juga membuktikan bahwa kecemasan sosial yang tinggi pada remaja awal secara langsung mengakibatkan penggunaan obat-obatan terlarang yang berlanjut sampai periode remaja tengah hingga remaja akhir. Remaja dengan kecemasan sosial juga berusaha untuk mengurangi dampak dari gejala mereka dengan penggunaan alkohol dan zat-zat adiktif lainnya. Hofmann & Di Bartolo (dalam Suryanti, Srisayekti, & Moeliono, 2015). Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa kecemasan sosial dapat menyebabkan kesehatan remaja baik kesehatan fisik maupun psikologis remaja dalam jangka pendek maupun jangka panjang dapat terganggu.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Tillfors, Akinsola dan Spote (dalam Rachmawaty, 2015) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial yang berlebihan dilakukan oleh remaja akan mengakibatkan remaja hanya memiliki jaringan sosial yang lebih kecil, berkurangnya dukungan sosial, rendahnya kualitas hidup yang jangka panjang dapat menimbulkan isolasi sosial dan berpotensi pada bunuh diri. Maka dari itu pentingnya penelitian ini dilakukan agar tidak membuat remaja tumbuh menjadi demikian tersebut.

Buttler (2008) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seorang individu mengalami kecemasan sosial yaitu : a). *Subtle kind of avoidance* (menghindari situasi yang menyulitkan), b). *Safety behaviors*

(perilaku aman), c). *Dwelling on the problem* (menjauhi masalah), d). *Self esteem, self confidence and feelings on inferiority* (harga diri, kepercayaan diri dan perasaan inferior), e). *Demoralization and depression; frustration and resentment* (hilang semangat dan depresi; frustrasi dan kebencian / rasa marah), f). *Effect on performance* (efek pada kinerja).

Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja tersebut, peneliti memilih faktor harga diri (*self-esteem*) sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja untuk diteliti. Pemilihan tersebut dikarenakan harga diri merupakan salah satu faktor internal yang merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang. Harga diri dapat berpengaruh pada proses berpikir, keputusan-keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu (Apsari, 2013). Harga diri sebagai faktor internal juga lebih memungkinkan untuk di ubah dari pada faktor yang berasal dari luar individu, seperti pendapat Miller (dalam Rohmah,2004) bahwa harga diri itu masih bisa dimungkinkan untuk diubah dan diperbaiki, kemudian menurut Coopersmith (dalam Rohmah, 2004) yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan harga diri adalah sikap dan perilaku individu.

Selain itu pemilihan harga diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial juga didasari oleh banyaknya remaja yang saat ini masih memiliki harga diri yang rendah sehingga kurang mampu untuk berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan sosialnya. Seperti yang dikatakan oleh La Greca (dalam Ndoily, Pratiwi, dan Nurwanti, 2013) bahwa orang yang memiliki harga diri rendah

akan cenderung memiliki perasaan takut gagal, ketika terlibat dalam hubungan sosial.

Menurut Coopersmith (1967) harga diri (*self-esteem*) adalah evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan individu dalam memandang dirinya yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartiannya, kesuksesannya, dan keberhargaannya. Secara singkat harga diri adalah penilaian pribadi yang dilakukan individu mengenai perasaan berharga atau berarti dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Baron dan Bryne (2005) menyatakan pengertiannya tentang harga diri, bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu atau sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif. Aspek-aspek dari harga diri menurut Coopersmith terdiri dari 1) *Significance* (keberartian), 2) *Power* (kekuatan), 3) *Virtue* (kebijaksanaan), dan 4) *Competence* (kemampuan).

Asbaught, dkk (dalam Untari, Bahri dan Fajriani, 2017) menyatakan bahwa persepsi yang kurang baik tentang kondisi sosial seperti perasaan tidak nyaman, merasa diri buruk dapat mencerminkan tingkat harga diri seseorang. Apabila persepsi yang kurang baik tersebut terus berlanjut maka remaja akan mengalami penurunan fungsi dan keterampilan sosial serta kualitas interaksi sosial yang dimiliki sehingga memunculkan kecemasan sosial. Menurut Untari, Bahri dan Fajriani (2017) remaja yang mengalami kecemasan sosial sering memberikan penilaian terhadap dirinya yang begitu rendah, sehingga menyebabkan remaja tidak memiliki keberanian dalam situasi sosial.

Berdasarkan penelitian Leary (dalam Nainggolan, 2011) dapat diketahui bahwa kecemasan sosial dapat terjadi pada situasi-situasi tertentu seperti situasi sosial timbal balik dan situasi sosial searah. Situasi-situasi timbal balik dapat berupa: situasi perjumpaan dengan orang yang belum dikenal, situasi yang mengandung standar penilaian yang kuat atau situasi yang memiliki pengaruh terhadap masa depan individu, situasi interaksi dengan lawan jenis, dan situasi perjumpaan dengan figur otoritas. Sedangkan situasi searah antara lain seperti: berbicara di depan *audience* atau kelompok, situasi di atas panggung, melakukan presentasi, dan situasi yang mengandung *self conscious* yang tinggi seperti berada di depan kamera, kaca atau berbicara dengan mikrofon. Menurut Smith (dalam Lestari, 2012) remaja yang memiliki tingkat kecemasan tinggi akan menunjukkan munculnya reaksi-reaksi seperti penarikan diri dan ketegangan dalam situasi sosial. Penarikan diri meliputi sensitivitas, perasaan ditolak, ketidak-bahagiaaan dan kurang percaya diri. Ketegangan dalam situasi sosial meliputi reaksi-reaksi fisik dalam situasi sosial dan kecemasan berada dalam situasi sosial.

Orang yang memiliki harga diri tinggi merasa percaya diri dan sebagai akibatnya mereka dapat secara efektif menangani semua jenis situasi, yang pada akhirnya mengurangi kemungkinan kecemasan sosial. Harga diri bekerja sebagai sosiometri yang memberi seseorang perasaan dicintai dan dihargai oleh orang-orang. (Biemans dkk dalam Fatima, niazhi & ghayas 2017). Sedangkan menurut Dayakisni dan Hudaniyah (2015) orang dengan harga diri rendah cenderung menunjukkan sikap mengalah diri (*self-defeating*) yang membuat mereka selalu meyakini kegagalan, mereka menjadi cemas, menunjukkan usaha-usaha yang

sedikit dan menghilangkan tantangan-tantangan penting dalam kehidupan mereka. Kemudian ketika mereka gagal, orang yang harga dirinya rendah menyalahkan dirinya sendiri dan merasa lebih tidak kompeten lagi. Orang yang harga dirinya rendah cenderung memiliki kepekaan yang lebih tinggi terhadap penolakan dari orang lain yang membuat mereka melakukan tanda-tanda penolakan dalam perilaku sehari-harinya sehingga mengganggu proses penyesuaian mereka baik secara mental maupun perilaku. Pendapat tersebut didukung oleh penelitian Biemans dkk (dalam Fatima, niazhi dan ghayas 2017) yang menyatakan bahwa, ketika seorang individu memiliki harga diri yang rendah maka mereka merasa kurang dihargai, mereka merasa kurang terhubung secara sosial, yang mengarah pada isolasi, kesepian, dan kecemasan sosial.

Adanya fakta bahwa penolakan individu dalam perilaku sehari-hari yang mengganggu proses penyesuaian dirinya sehingga menyebabkan mereka pesimis, tertekan, cemas, dan menghindari tantangan hidup merujuk kepada kecemasan sosial. Kemudian dalam hal ini seharusnya remaja memiliki harga diri yang tidak rendah sehingga dapat terhindar dari kecemasan sosial. Seperti halnya penelitian dari Untari, Bahri dan Fajriani (2017) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki harga diri tinggi menganggap kecemasan sebagai sebuah tantangan sehingga mempersiapkan sesuatu untuk menghadapinya, hal ini akan memberikan hal positif. Orang yang memiliki harga diri tinggi tidak akan merasa resah ketika harus berhadapan dengan situasi sosial, tetapi berusaha mengapresiasi dirinya sendiri dalam kondisi apapun dan memiliki kontrol akan kecemasan sosial yang baik. Berdasarkan uraian diatas, harga diri (*self esteem*) dapat diasumsikan menjadi

salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja. Maka dari itu, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara harga diri (*self esteem*) dengan kecemasan sosial pada remaja?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri (*self esteem*) dengan kecemasan sosial pada remaja. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1). Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah untuk bidang keilmuan psikologi yaitu psikologi sosial dan psikologi klinis maupun bidang ilmu lainnya khususnya mengenai hubungan antara harga diri (*self esteem*) dengan kecemasan sosial pada remaja.

2). Manfaat Praktis dari penelitian ini adalah jika hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka akan memberikan informasi pada masyarakat mengenai bagaimana harga diri (*self esteem*) dapat mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja. Sehingga diharapkan dapat membantu remaja dalam meningkatkan harga diri (*self esteem*), karena harga diri berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial.