

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau “*adolescence*” berasal dari bahasa latin ‘*adolescere*’ yang berasal dari kata dalam bahasa Latin “*adolescence*” (kata bendanya *adolescentia* yaitu remaja) yang berarti tumbuh menjadi dewasa (Desmita, 2013). Periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan fisik, kognitif, maupun sosial dan perubahan tersebut berlangsung sangat cepat dan tidak disadari (Batubara, 2010). Periode perubahan fisik, remaja akan mengalami perubahan yang cepat dan melibatkan perubahan yang signifikan meliputi perubahan ukuran tubuh dan perubahan proporsi tubuh, serta perubahan seksual yang paling jelas dari perubahan yang diakibatkan oleh perkembangan sistem reproduksinya yakni menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki. Pada usia ini perkembangan anak berada dalam tingkat pemahaman terhadap diri terutama dalam hal fisik dan seksualnya (Vivin dkk, 2015).

Tahapan perkembangan kognitif menurut Piaget (dalam Ali & Astori, 2012) remaja memasuki tahap operasional formal. Pada tahapan operasional formal ini, anak telah mampu mewujudkan suatu keseluruhan dalam pekerjaannya yang merupakan hasil dari berpikir logis. Piaget menyatakan bahwa remaja mulai berinteraksi dengan lingkungan dan semakin luas dari pada tahapan anak-anak, remaja mulai berinteraksi dengan teman sebayanya dan bahkan berusaha untuk dapat berinteraksi dengan orang dewasa. Pada tahapan ini anak telah mulai

mampu mengembangkan pikiran normalnya, remaja juga mampu mencapai logika dan rasio serta dapat menggunakan abstraksi.

Aspek sosial, menurut Hurlock (dalam Putro, 2017) remaja dituntut untuk bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan selalu memiliki kebutuhan untuk dapat berinteraksi dengan orang lain. Besar arti dan manfaat penerimaan lingkungan dari sosial baik teman sebaya juga masyarakat, remaja diharapkan mampu untuk bertanggung jawab secara sosial dengan mengembangkan kemampuan intelektual dan konsep-konsep yang penting untuk kompetensi dan berusaha mandiri secara emosional, disamping itu bahwa tidak semua remaja dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut dengan baik karena tugas perkembangan remaja yang tersulit ialah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Vivin dkk (2015) menambahkan bahwa masa remaja dikaitkan dengan usia pencarian identitas atau jati diri, remaja ingin tahu apa peran dalam kehidupan dan lingkungannya. Remaja harus memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungannya (Hinigharst dalam Sarwono, 2012). Remaja yang memiliki kemampuan interaksi sosial yang baik akan mempermudah remaja untuk mendapatkan teman maupun berkomunikasi dengan baik dengan lingkungan sosialnya (Fatnar & Anam, 2014).

Dalam melakukan interaksi sosial tidak semua remaja merasa aman dan nyaman, namun ada juga yang memiliki perasaan cemas, takut, atau khawatir untuk bersosialisasi, berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga permasalahan tersebut dapat disebut dengan kecemasan sosial. Gecer & Gumus (2010) menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah

dengan ciri-ciri seperti gugup, pemalu, pendiam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi dengan orang lain demi menghindari pandangan negatif dari orang lain terhadap dirinya.

Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan sosial yang tendensi menjadi gelisah (*nervous*) yang disebabkan oleh ketakutan untuk mendapat malu atau dinilai negatif oleh orang lain terhadap dirinya (Antony & Swinson). Kecemasan sosial juga didefinisikan sebagai ketakutan yang konstan untuk berada dalam lingkungan sosial dalam paparan kepada orang asing atau kemungkinan untuk diadili, apakah dalam sosial yang nyata konteks atau yang imajiner (*American Psychiatric Association*, 2000). Timbulnya perasaan takut diamati, takut dibicarakan dan juga takut dikritik oleh orang lain (Sariafia, 2005).

Bahkan penelitian Henderson dan Zimbardo (dalam Hofmann dan DiBartolo, 2010) ditemukan data bahwa sebanyak 61% remaja mengalami kecemasan sosial akibat dari interaksi sosial yang sedang berlangsung dengan kategori tinggi. Data-data tersebut menunjukkan bahwa remaja rentan akan kecemasan sosial yang terjadi di dalam dirinya. Berdasarkan penelitian yang juga dilakukan oleh Essau, et al (dalam Cederlund, 2013) ditemukan data bahwa sebanyak 17% remaja mengalami kecemasan terhadap proses interaksi sosial yang sedang berlangsung. Biasanya orang yang mengalami kecemasan sosial banyak melakukan penghindaran-penghindaran dari situasi sosial sehingga kecemasan sosial dapat “menghentikan” seseorang melakukan apa yang ingin dan atau mampu dilakukan (Suryaningrum, 2016).

La Greca dan Lopez (Olivarez, 2005) menyebutkan bahwa aspek-aspek kecemasan sosial adalah meliputi 3 (tiga) aspek, yaitu: (1) ketakutan akan evaluasi negatif yakni individu yang mengalami kecemasan sosial akan merasa takut akan apa yang akan atau sedang dilakukannya seandainya akan mendapat kritik atau pandangan negatif dari lingkungan sekitarnya (2) penghindaran sosial dan rasa tertekan dengan situasi yang baru atau asing yakni individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung akan merasa asing dan tertekan dengan situasi yang baru dan (3) penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang dikenal yakni individu yang mengalami kecemasan sosial akan merasa canggung dengan adanya hubungan interpersonal dengan orang lain, walaupun orang lain tersebut sudah biasa dikenalnya.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 April 2020 pada 6 orang responden yakni 3 laki-laki dan 3 perempuan dengan rentang usia 18-22 tahun menggunakan aspek-aspek yang telah dijabarkan dan menunjukkan hasil dan disimpulkan bahwa 4 dari antara 6 orang tersebut memunculkan atau memperlihatkan aspek-aspek kecemasan sosial. Pertama aspek penghindaran sosial menunjukkan bahwa keadaan perilaku yang tidak mau secara berlebihan terlihat oleh orang lain dengan cara menutup diri dan bahkan tidak mau bersosialisasi terhadap lingkungan. Dua orang subjek mengatakan bahwa terkadang ketidaknyaman berada pada situasi sosial membuat perasaan menjadi resah dan juga gelisah tentang apa yang akan terjadi selanjutnya terhadap dirinya. Menghindar seperti memilih untuk pergi dari keramaian ataupun situasi yang membuatnya tidak nyaman, ada yang memilih untuk tidak pergi dan ragu untuk

pergi seperti mengikuti acara yang telah direncanakan namun memilih untuk tidak berangkat dengan alasan malas ataupun takut.

Aspek kedua seperti takutnya penilaian evaluasi negatif ialah dimana individu memiliki prasangka buruk dalam penilaian orang lain terhadap dirinya dan subjek menunjukkan keadaan merasa di bawah tekanan ataupun perasaan tidak nyaman. Subjek mengatakan bahwa beberapa keadaan yakni keadaan sosial yang sering sekali memaksakan dan menuntutnya subjek untuk harus menjadi apa yang sosial inginkan. Perasaan dinilai kurang ataupun jelek adalah hal yang paling ditakuti subjek. Dari hasil observasi dan wawancara diatas dan didukung data penelitian sebelumnya, dapat kita simpulkan bahwa yang dilakukan pada tanggal 20 April 2020 yang terdiri dari 3 laki-laki dan 3 perempuan dengan rentang usia 18-22 tahun, dapat disimpulkan bahwa 4 dari antara 6 orang tersebut memunculkan atau memperlihatkan aspek-aspek kecemasan sosial.

Kecemasan sosial dapat mempersulit individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat terhadap orang lain (Antony & Swinson, 2008). Bila memiliki gangguan kecemasan sosial hal tersebut dapat menyadari bahwa ketakutan tersebut di luar proporsi karena tidak sesuai dengan situasi yang ada namun karena begitu khawatir akan timbulnya gejala gangguan kecemasan sosial, hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya fobia sosial (Jiwo, 2012). Bila kecemasan sosial tidak diatasi maka akan berlanjut menjadi gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial walaupun dalam taraf tertentu, kecemasan memang dikatakan adaptif dan merupakan respon yang positif namun bila kemunculannya berlebihan dapat menimbulkan dampak yang negatif (Suryaningrum, 2016).

Terdapat alasan yang baik untuk meyakini bahwa kecemasan sosial itu berperan andil dalam perkembangan sosial tingkah laku yang maladaptif (Olivarez, 2005). Disisi lain remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang perlu dilakukan yaitu membangun hubungan sosial, mendapatkan kematangan dan kemandirian dari keluarga serta membangun tujuan vokasional (Albano, 2000). Jiwo (2012) menambahkan bahwa gangguan kecemasan sosial adalah suatu kondisi kesehatan mental kronis namun dengan konseling pengobatan dan keterampilan *coping* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan itu sendiri. Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman terhadap dirinya ataupun orang lain dengan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya yang belum diketahui sebabnya.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial menurut Hofmann dan DiBartolo (2010) yang dengan lebih rinci membagi faktor kecemasan sosial menjadi 3 (tiga) faktor besar yang terdiri dari; (a) faktor biologis, meliputi genetik, perkembangan otak, amigdala, dan pubertas; (b) faktor perkembangan, meliputi gaya kelekatan, dan temperamen; dan (c) faktor sosial, meliputi pola asuh orang tua, dan teman sebaya, unsur budaya. Berdasarkan faktor- faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, peneliti memilih faktor internal yaitu temperamen untuk dijadikan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini.

Remaja akan mulai mengembangkan pemahaman kesadaran bahwa remaja akan dinilai oleh orang lain seperti teman sebaya secara positif atau negatif berdasarkan tingkah laku, penampilan, dan *performance* (Suryanti, Srisayekti dan

Moeliono, 2015). Remaja akan merasa senang apabila diterima di dalam lingkungan atau kelompok. Sebaliknya, remaja akan tidak senang atau terlihat stress dan cemas apabila tidak diterima atau ditolak dalam kelompok (Santrock, 2007). Seringkali perilaku mengundang perhatian terjadi pada masa remaja untuk mencerminkan egosentrisme dari keinginan untuk tampil di depan umum, diperhatikan dan terlihat (Santrock, 2002) sehingga remaja akan berlomba-lomba untuk menampilkan citra diri yang paling baik agar mendapatkan pujian dan merasa diterima. Nevid dkk (2003) memperjelas bahwa kebiasaan ingin terlihat dan seringnya dipuji dapat menampilkan perilaku narsistik terhadap identitas diri seseorang remaja. Semakin remaja ingin terlihat maka semakin tinggi kemungkinan kecenderungan naristik untuk muncul.

Chaplin (2009) mengatakan bahwa narsistik adalah perasaan cinta terhadap diri sendiri, memperhatikan diri sendiri secara berlebihan, memiliki diri yang superior dan merasa sangat penting, merasa sangat pandai, paling hebat, paling bagus dan paling segalanya. Kernan (Santrock, 2002) mengatakan bahwa remaja yang mengaktualisasikan minatnya terhadap penampilan diri secara berlebihan memiliki kecenderungan narsis, namun biasanya memiliki permasalahan dengan kepercayaan diri, “penampilan diri terutama di hadapan teman-teman sebaya merupakan petunjuk yang kuat dari minat remaja dalam sosialisasi”. Istilah narsisisme berasal lebih dari 2.000 tahun yang lalu, ketika seorang penulis bernama Ovid menulis legenda Narcissus pada peradaban mitologi Yunani dari sebuah kota bernama Athena. Bercerita tentang seorang pemburu yang bernama Narsisus yang melihat bayangannya di Sungai lalu jatuh cinta

kepada dirinya sendiri dan menjadi terobsesi dengan keindahannya dan tidak dapat meninggalkan citranya tercermin hingga pemburu tersebut meninggal setelah kematiannya, bunga narcissus tumbuh di mana tergeletak (Konrath, 2007). Narsisme sebagai kekaguman pada diri sendiri yang ditandai dengan kecenderungan menilai dirinya secara berlebihan, suka menjadi pusat perhatian, kurang menyukai kritik mengenai dirinya, memiliki hubungan dengan orang lain yang lebih mengutamakan dirinya sendiri, eksploitatif dan kurang memiliki empati (Nevid dkk, 2002). Individu narsistik hidup secara interpersonal dengan perilaku dan tuntutan pameran untuk mencari perhatian dan kekaguman tetapi menanggapi ancaman harga diri dengan perasaan marah, menentang, malu, dan penghinaan. Selain itu, individu menunjukkan rasa ingin dengan harapan perlakuan khusus yang diterima.

Menurut DSM-IV atau *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition* menjelaskan jika seseorang dikatakan memiliki gangguan kepribadian narsistik apabila mempunyai sekurang – kurangnya 5 dari 9 ciri – ciri berikut : 1. Merasa diri paling hebat namun seringkali tidak sesuai dengan potensi atau kompetensi yang dimiliki dan ia senang memamerkan apa yang dimiliki termasuk gelar (prestasi) dan harta benda. 2. Dipenuhi dengan fantasi tentang kesuksesan, kekuasaan, kepintaran, kecantikan atau cinta sejati. 3. Memiliki kebutuhan yang eksemif untuk dikagumi. 4. Merasa layak untuk diperlakukan secara istimewa. 5. Kurang empati. 6. Mengeksploitasi hubungan interpersonal. 7. Seringkali memiliki rasa iri pada orang lain atau menganggap

bahwa orang lain iri kepadanya. 8. Angkuh, memandang rendah orang lain. 9. Percaya bahwa dirinya adalah spesial dan unik.

Menurut Back (dalam Kaufman, 2011) seseorang narsistik suka berada dilingkungan sosial yang dapat memberikan citra diri atau *self-image* yang baik, secara bersamaan dan dengan sengaja akan melakukan penghindaran sosial terhadap orang-orang yang mungkin akan memberikan kenyataan atau *self-image* yang buruk. Menurut Budisetyadi dkk (2016) individu yang narsistik sangat sensitif terhadap kritik dan sangat takut pada kegagalan. Hubungan interpersonalnya terhambat karena kurangnya empati, perasaan iri dan arogansi dan memanfaatkan orang lain. Bahkan hubungan pribadinya sangatlah sedikit dan dangkal, jika lingkungan sosialnya tidak mampu memenuhi harapannya, individu cenderung akan marah, cemas, menyingkirkan atau menghindari lingkungan sosial tersebut.

Berdasarkan peneliti ingin mengajukan sebuah rumusan permasalahan, “apakah adanya hubungan antara kecenderungan naristik dengan kecemasan sosial pada remaja?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan narsistik dengan kecemasan sosial pada remaja akhir.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu di bidang Psikologi Klinis yang bermanfaat terkait dengan narsistik yang mempengaruhi kecemasan sosial bagi masyarakat umum.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis yaitu agar remaja dapat mengelola perilaku kecenderungan narsis sehingga perilaku kecemasan sosial tidak dapat terjadi.