

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia hakikatnya melakukan sebuah interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya untuk memenuhi kebutuhannya sebagai makhluk sosial (Izzaty dkk., 2008). Interaksi sosial adalah suatu hubungan antar individu satu dengan individu lain dimana individu dapat saling mempengaruhi sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik (Walgito, 2009). Gerungan (2009) menegaskan bahwa interaksi sosial terjadi apabila individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Mahasiswa juga termasuk makhluk sosial yang melakukan interaksi dan berhubungan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya.

Berdasarkan hasil survei peneliti terhadap 134 mahasiswa pada Januari 2020 di Yogyakarta, mahasiswa umumnya berusia 18-29 tahun, dengan presentase usia 18 tahun sebanyak 10 orang atau 7,46%, usia 19 tahun sebanyak 27 orang atau 20,15%, usia 20 tahun sebanyak 18 orang atau 13,43%, usia 21 tahun sebanyak 17 orang atau 12,69%, usia 22 sebesar 24,63% atau 33 orang, 23 tahun sebesar 17,91% atau 24 orang, usia 24 sebanyak 3 orang atau 2,24%, usia 25 tahun sebanyak 1 orang atau 0,74%, dan usia 29 tahun sebanyak 1 orang atau 0,74%. Usia tersebut dalam fase perkembangan berada pada tahap usia dewasa awal. Senada dengan pendapat Hurlock (1996) yang mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Oleh karena itu orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya

(Hurlock, 1996). Menurut Anderson (dalam Mappiare, 2000) ciri kematangan perkembangan psikologi masa dewasa awal diantaranya adalah menerima kritik dan saran, mempunyai penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru, dan mampu mengendalikan perasaan pribadi.

Mahasiswa sebagai makhluk sosial berada dalam tahap perkembangan dewasa awal yang menurut Sullivan (dalam Alwisol, 2012) memiliki tugas perkembangan bekerjasama dan berkompetisi dengan orang lain, mempertahankan hubungan dengan orang lain, dan berfungsi secara efektif dimasyarakat. Sedangkan menurut Hurlock (1996) tugas perkembangan dewasa awal adalah memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mendapatkan pekerjaan, dan mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan menemukan suatu kelompok yang cocok.

Salah satu tugas perkembangan mahasiswa yakni mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya tanpa merasa cemas. Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa merasa nyaman saat harus berinteraksi dengan lingkungannya karena adanya rasa cemas dalam dirinya. Kecemasan yang muncul saat mahasiswa berinteraksi dengan orang lain dalam situasi sosial inilah yang disebut dengan kecemasan sosial. Ditegaskan oleh La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial adalah perasaan takut terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan penampilan dimana individu harus berhadapan dengan orang lain dan menghadapi evaluasi dari orang lain, serta ketakutan bahwa dirinya akan mendapat perlakuan yang membuatnya tidak nyaman seperti diamati, dipermalukan dan dihina.

Sebagaimana penjelasan Hofmann dan DiBartolo (2010), kecemasan sosial adalah kecemasan yang muncul di saat situasi sosial, dan biasanya terjadi ketika melakukan interaksi sosial. Artinya, kecemasan tersebut muncul ketika dalam berbagai situasi sosial, bahkan dalam beberapa kasus, kecemasan tersebut muncul disaat sebelum melakukan interaksi sosial atau tidak dalam kondisi saling berkomunikasi (Nainggolan, 2011).

Senada dengan Christensen, Stein, dan Christensen (2003) yang menyatakan bahwa seseorang dengan kecemasan sosial memandang dirinya negatif dan memiliki keyakinan bahwa orang lain juga memandang dirinya negatif. Penelitian dari Garcia-Lopez, Ingles, dan Garcia-Fernandez (2008) menjelaskan bahwa situasi sosial tertinggi yang memicu kecemasan sosial adalah berbicara di depan umum (11%), diamati oleh orang lain (9,7%), berada dalam situasi yang memalukan (9,3%), dan penolakan (9%). Adapun aspek-aspek kecemasan sosial adalah: 1) ketakutan akan evaluasi negatif, 2) penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, dan 3) penghindaran sosial & perasaan tertekan secara umum atau dengan orang yang dikenal (La Greca & Lopez, 1998).

Kasus kecemasan sosial lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin wanita, baik dewasa maupun anak-anak, orang-orang yang memiliki pendidikan dan kondisi sosial ekonomi lebih rendah (Hidalgo, Barnett & Davidson, 2001). Pada wanita yang mengalami kecemasan sosial tinggi, cenderung menampilkan banyak perilaku negatif daripada perilaku positif seperti kontak mata yang kurang, kurang tersenyum, sedikit berbicara dan gelisah yang berlebihan (Kashdan dan

Roberts, 2004). Merikangas (2010) menunjukkan data dari penelitiannya bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial sebanyak 9,1% berusia 13-18 tahun, data demografis lain menunjukkan bahwa sebanyak 7,7% dari populasi kecemasan sosial berusia 13-14 tahun, kemudian sebanyak 9,7% berusia 15-16 tahun, dan 10,1% berusia 17-18 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan sosial yang dilakukan oleh Suryaningrum (2006) pada 211 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial mencapai angka 22,27%, dan yang menunjukkan indikasi gangguan kecemasan sosial sekitar 20,85%, sisanya 56,87% tidak terdiagnosis mengalami kecemasan sosial. Lebih lanjut hasil penelitian Vriends, Pfaltz, Novianti dan Hadiyono (2013) di Indonesia menunjukkan bahwa hasil *self-report* (Skala Kecemasan Sosial Liebowitz) dari 311 orang mahasiswa Psikologi UGM sebanyak 15,8% berada pada tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Dari paparan di atas, nampak bahwa kecemasan sosial banyak terjadi diusia remaja, tapi masih ada individu kategori usia dewasa awal yang mengalami kecemasan sosial yakni mahasiswa, sehingga peneliti memilih mahasiswa sebagai subjek penelitian karena usia mahasiswa diharapkan memiliki pemikiran lebih fleksibel, terbuka, adaptif dan individualistis (Moshman, 1998).

Peneliti melakukan survei awal pada Januari 2020 melalui penyebaran kuesioner secara acak terhadap 134 mahasiswa kategori dewasa awal usia 18-29 tahun di berbagai perguruan tinggi di kota Yogyakarta mengenai kecemasan sosial, didapatkan hasil bahwa 47% atau 68 mahasiswa memenuhi ketiga aspek yang

dipaparkan La Greca & Lopez (1998), yaitu 1) ketakutan akan evaluasi negatif, 2) penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, dan 3) penghindaran sosial dan perasaan tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Dari data survei menunjukkan bahwa sebanyak 46,18% mahasiswa memenuhi aspek ketakutan akan evaluasi negatif. Kemudian pada aspek penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing sebanyak 37,02%. Terakhir pada aspek penghindaran sosial dan perasaan tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal, sebanyak 38,28% mahasiswa memenuhi aspek tersebut.

Lebih lanjut, peneliti juga menanyakan faktor apa yang menyebabkan munculnya perilaku kecemasan sosial tanpa menyebutkan variabel yang sedang diteliti. Subjek menjawab jika perilaku yang mengarah ke kecemasan sosial muncul akibat takut dinilai negatif, ketidakpercayaan diri, pola asuh, trauma masa lalu, *bullying*, merasa tidak memiliki kemampuan komunikasi yang baik, malu berinteraksi dan bersosialisasi, kemampuan beradaptasi yang buruk. Dari berbagai alasan munculnya perilaku kecemasan sosial pada mahasiswa, sebanyak 58 mahasiswa mengatakan secara tersirat bahwa konsep diri negatif mempengaruhi perilaku mahasiswa yang mengarah ke kecemasan sosial, dan sebanyak 32 mahasiswa mengatakan kurangnya kepercayaan diri sehingga memunculkan perilaku kecemasan sosial dalam hal bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini didukung pendapat Rakhmat (2007) yang mengatakan bahwa memang tidak semua ketakutan berkomunikasi dalam hal bersosialisasi dengan orang lain

disebabkan kurangnya percaya diri, tetapi diantara berbagai faktor yang ada, percaya diri adalah yang paling menentukan, dan percaya diri seseorang sangat erat berkaitan dengan konsep diri seseorang.

Kecemasan sosial tentunya sangat mengganggu mahasiswa dalam melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Dari hasil survei terhadap mahasiswa, subjek menjelaskan beberapa dampak yang muncul akibat kecemasan sosial yang terjadi diantaranya adalah menghambat mahasiswa saat harus berinteraksi dengan orang lain, dampak lainnya yaitu mahasiswa tidak mampu menjadi diri sendiri contohnya ketika dalam suatu forum mahasiswa tidak bisa mengungkapkan idenya karena adanya rasa gugup, ragu, dan takut dinilai buruk oleh teman-temannya, lebih lanjut dampak dari kecemasan sosial yaitu mahasiswa mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan orang baru maupun situasi baru karena merasa canggung dan takut ketika berbicara dengan orang lain pembicaraannya tidak nyambung, mahasiswa juga cenderung merasa gelisah, takut dan diam ketika bertemu orang asing, dampak lainnya mahasiswa selalu memikirkan apakah orang yang ada didepannya adalah orang yang baik atau tidak (*overthinking*), mahasiswa juga kesulitan untuk memulai percakapan dengan orang lain karena mahasiswa mempunyai pikiran bahwa obrolannya akan direspon negatif oleh orang lain, lebih jauh dampak lainnya adalah mahasiswa menjadi lebih membatasi pertemanannya.

Berbagai dampak di atas tentu sangat menghambat interaksi sosial pada mahasiswa karena seharusnya mahasiswa sudah memiliki kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi yang baik dengan orang lain. Beberapa hal di atas

juga didukung oleh pendapat Wittchen & Fehm (2003) yang mengatakan bahwa kecemasan sosial menimbulkan beberapa dampak negatif pada penurunan kesejahteraan individu, berkurangnya kualitas hidup, serta melemahnya peranan sosial dan perkembangan karier. Dampak lebih jauh, berperilaku menghindar baik secara terang-terangan maupun secara halus akan berdampak pada ketakutan terus-menerus, intens, kronis yang dapat mengakibatkan seseorang 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 (Tillfors, Akinsola, & Spote, dalam Rachmawaty, 2015).

Berdasarkan data umum dan data khusus di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa dari data tersebut menunjukkan adanya permasalahan mengenai kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta. Berdasarkan data khusus yang diperoleh peneliti sebagian besar mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta menunjukkan adanya permasalahan mengenai kecemasan sosial. Hal tersebut sesuai dengan aspek-aspek pada variabel kecemasan sosial: 1) ketakutan akan evaluasi negatif, 2) penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, dan 3) penghindaran sosial dan perasaan tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (La Greca & Lopez, 1998).

Beberapa penelitian telah menemukan beberapa faktor yang berhubungan atau mempunyai asosiasi dengan kecemasan sosial, diantaranya yaitu konsep diri (Hidayah, 2017), (Prawoto, 2010), kepercayaan diri (Mutahari, 2016) (Nainggolan,

2011), harga diri (Tirsae, 2016), pola asuh otoriter (Rachmawaty, 2015), kelekatan orangtua (Salma, 2019). Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor konsep diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial. Peneliti memilih menggunakan faktor konsep diri didukung hasil data survei peneliti dimana jawaban subjek mengenai penyebab adanya perilaku kecemasan sosial dapat disimpulkan lebih banyak tersirat mengarah ke konsep diri. Selain itu alasan lain kenapa peneliti memilih mahasiswa sebagai subjek penelitian karena pada fase ini konsep diri mahasiswa sudah mulai terbentuk, jadi hal ini lah yang menjadikan peneliti untuk menfokuskan penelitian mengenai konsep diri pada mahasiswa usia dewasa awal. Dikuatkan oleh Moshman (1998) pada fase dewasa awal, tahap perkembangan kognitif mahasiswa telah mencapai pada tahap yang lebih tinggi, yang disebut dengan tahapan berpikir *postformal*. Artinya kemampuan berpikir pada orang dewasa awal lebih kaya dibanding dengan remaja. Peneliti tidak mengambil subjek usia remaja karena usia remaja lebih mudah mengalami kecemasan diusianya yang masih labil, psikologisnya belum matang dan masih dalam proses pembentukan konsep diri. Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Buss (dalam Subasi, 2013), bahwa remaja adalah tahapan dimana seseorang mengalami tingkat kecemasan sosial yang tinggi.

Rakhmat (2007) mendefinisikan konsep diri merupakan gambaran dan penilaian deskriptif individu, yang mencakup atas apa yang individu pikirkan dan apa yang individu rasakan tentang dirinya sendiri. Menurut Fitts (dalam Agustiani, 2009), konsep diri adalah diri yang diamati, dialami dan dinilai, artinya konsep diri merupakan sikap dan pandangan individu terhadap seluruh keadaan dirinya.

Wrightsmann (dalam Sarwono dan Meinarno, 2009) konsep diri adalah sekumpulan keyakinan dan perasaan seseorang mengenai dirinya. Hurlock (2011) konsep diri yaitu keyakinan tentang diri sendiri yang meliputi pemahaman fisik, psikis (emosional), sosial dan akademis (prestasi). Adapun aspek-aspek konsep diri menurut Rakhmat (2007) adalah aspek fisik, aspek fisiologis, dan aspek sosial.

Hurlock (1996) mengatakan konsep diri adalah faktor penting dalam berinteraksi dengan orang lain. Konsep diri merupakan aspek penting dalam diri individu, karena konsep diri merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Fitts, dalam Agustiani, 2006). Konsep diri adalah hal penting karena akan membantu individu untuk mengenali diri mereka sendiri dalam aspek positif dan negatif serta hal-hal yang boleh dan tidak boleh individu lakukan. Bagaimana individu mempersepsikan dirinya akan tampak dari semua tingkah lakunya. Jika individu merasa rendah diri, maka akan mengalami kesulitan mengungkapkan pendapat kepada orang lain, tidak dapat berbicara di depan umum, atau ragu-ragu mengungkapkan pendapatnya di depan umum (Rakhmat, 2007).

Menurut Calhoun dan Acocella (1995) konsep diri ada dua jenis yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Individu yang memiliki konsep diri negatif meyakini dan memandang dirinya lemah, tidak mampu berbuat, tidak kompeten, gagal, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Individu akan cenderung bersikap pesimistis terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Hal inilah yang dapat mengacaukan dan menimbulkan keengganan seseorang dalam proses interaksi sosialnya. Sebaliknya

individu yang memiliki konsep diri positif mampu meningkatkan kepercayaan dirinya dihadapan orang lain. Dalam hal ini, ketika berinteraksi sosial dengan orang lain maka akan jauh dari rasa pesimistis dan minder.

Individu yang memiliki konsep diri negatif, akan merasa selalu terombang-ambing dalam ketidakpastian, ragu-ragu, rendah diri, dan ketidakmampuan menghadapi perubahan-perubahan dalam diri sehingga memiliki sikap negatif terhadap dirinya sendiri, misalnya merasa dirinya kecil, tidak menarik, dan tidak berarti (Mukhtar, Aryani, Sulistyaningsih, 2001). Dikuatkan oleh Rakhmat (2007) individu yang takut dalam interaksi sosial, akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan berbicara apabila terdesak saja. Menurut Jiwo (2012) seseorang yang mengalami kecemasan sosial cenderung dipengaruhi oleh pikiran pada diri seseorang yang tidak realistis yang menyebabkan mereka selalu cemas. Dengan demikian munculnya kecemasan sosial yang dialami mahasiswa disebabkan karena adanya penilaian negatif terhadap diri individu karena individu tidak ingin mendapat penilaian yang buruk atau mendapat penolakan dari orang lain.

Marsh (1997) mengatakan bahwa konsep diri yang semakin positif maka akan semakin rendah manifestasi kecemasannya. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya maka hal itu akan mendukung tingkah laku dan pemikiran yang baik. Mahasiswa yang memiliki penilaian yang baik terhadap dirinya dapat mengurangi sifat cemas, takut, rendah diri, dan mendorong untuk berprestasi lebih baik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin positif konsep diri maka akan semakin rendah kecemasan sosialnya. Begitu juga sebaliknya, semakin negatif konsep diri maka akan semakin tinggi pula kecemasan sosialnya. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2017) yaitu konsep diri memiliki korelasi yang sangat signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja. Dari uraian permasalahan di atas, penulis mengajukan pertanyaan yaitu: Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai konsep diri dan kecemasan sosial dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi klinis ataupun studi psikologi pada umumnya.

b. Manfaat praktis :

Dari hasil penelitian ini diharapkan :

- 1) Bagi mahasiswa, dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal, sehingga mahasiswa dapat mempergunakan informasi ini sebagai bahan pertimbangan dalam perilakunya sehari-hari.
- 2) Bagi peneliti lain, dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal, dan dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya.