

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagian besar penduduk dunia berada di fase remaja. Menurut *World Health Organization*, rentang umur remaja ialah 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, penduduk remaja ialah rentang umur 10-18 tahun. Pertumbuhan penduduk Indonesia sangat pesat, maka dari itu adanya perubahan struktur dalam hasil penduduk remaja yang selalu tumbuh (Safitri & Hidayati, 2013). Pada tahun 2010, penduduk Indonesia sebanyak 233 juta jiwa dan 63 juta jiwa ialah remaja (SKRRI, 2010).

Remaja ialah peran terpenting di masa yang akan datang sebagai penerus bangsa. Dengan itu, remaja diinginkan dapat berprestasi dan mampu untuk menghadapi tantangan di masa sekarang serta di masa yang akan datang. Sejak dini, remaja harus mempersiapkan rohani maupun mental (Safitri & Hidayati, 2013). Dari segi mental, remaja diinginkan dapat memecahkan masalah yang akan dihadapi, diantaranya kesulitan, kendala, hambatan dan penyimpangan dalam kehidupan termasuk dalam kehidupan sosialnya (Safitri & Hidayati, 2013).

Adolescence atau remaja berasal dari kata latin *adolescence* (kata bendanya yang artinya remaja) yang berarti ‘tumbuh’ atau ‘tumbuh menjadi dewasa.’ Istilah dari *adolescence* saat ini sudah lebih besar, yang mencakup emosional, sosial, kematangan mental dan fisik. Secara psikologis, masa remaja ialah masa dimana individu berintegrasi dengan orang dewasa dan anak pada usia

ini merasa bahwa dirinya berada di tingkatan yang sama dengan orang dewasa (Zaini, 2018).

Namun, masa remaja umumnya didefinisikan sebagai transisi dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Ketika anak-anak mencapai usia remaja, mereka harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan mempelajari pola perilaku dan sikap yang baru dan lebih baik (Marwoko, 2019). Setiap fase remaja ini memiliki karakteristik atau perkembangan yang berbeda-beda. Ketika menghadapi suatu situasi, setiap individu memiliki sikap dan tindakan yang berbeda dari satu fase ke fase berikutnya (Diananda, 2018).

Perkembangan remaja dapat diamati dari awal masa remaja, yaitu tahap dimana remaja mengalami ketegangan dengan adanya metamorfosis baru yang dirasakan dan bertentangan dengan aspek fisik maupun psikososial (Wulandari, 2014). Pada kelompok remaja, masa pubertas menjadi masalah kesehatan yang lebih kompleks. Banyak penelitian menunjukkan bahwa perilaku berisiko adalah akar penyebab masalah kesehatan remaja (Wulandari, 2014). Perilaku berisiko ini dapat memengaruhi suasana hati, emosi, dan kondisi pikiran seseorang. Konsekuensi ini menyebabkan gangguan mental yang mempengaruhi fungsi sehari-hari dan kemampuan bergaul dengan orang lain (Yasipin, dkk., 2020). Pengaruh perasaan dan *mood* individu begitu besar sehingga remaja sering mengalami kecemasan.

Kecemasan merupakan emosi dasar pada manusia yang disampingnya gembira, sedih, serta marah. Menurut Susilawati (2012), kecemasan ialah

perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan berbagai tingkat kekhawatiran, keprihatinan, dan ketakutan. yang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Ketika individu mengalami kecemasan maka dirinya akan merasakan ketidak berdayaan dan ketidak mampuan ketika menghadapi situasi yang baru dan diluar kendalinya. Kecemasan ialah perasaan takut yang dianggap sebagai ancaman yang samar, tidak realistis, dan akan segera terjadi. Sebenarnya kecemasan ialah sesuatu yang normal dan dibutuhkan oleh individu, tetapi kecemasan yang berlebihan dapat menghambat seseorang dalam menggunakan kemampuannya (Susilawati, 2012).

Dengan memiliki rasa ketakutan yang kuat dan pertimbangan negatif yang berlebihan, maka individu akan menghadapi situasi sosial dan ini termasuk dalam ciri kecemasan sosial. Menurut Brecht (dalam Ekajaya & Jufriadi, 2019), kecemasan sosial ditandai dengan rasa takut dan cemas yang berlebihan ketika berada di hadapan orang lain. Individu akan merasa cemas dalam situasi sosial karena takut dihakimi oleh orang lain, tetapi akan merasa lebih baik saat sendiri. Kecemasan ialah respon fisiologis terhadap masalah yang akan datang atau muncul sebagai gangguan yang muncul secara berlebihan (Prabowo, 2010).

Sampai saat ini, kecemasan ialah penyakit masyarakat. Menurut Davison, dkk., (2014), kecemasan sosial merupakan ketakutan yang jelas dan tidak rasional yang biasanya dikaitkan dengan kehadiran orang lain. Menurut Prawoto (dalam Primadiana, dkk., 2019), kecemasan sosial ialah keadaan cemas yang ditandai dengan perasaan malu ketika diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka buruk terhadap orang lain ketika melihatnya.

Menurut Sternberg (dalam Ekajaya & Jufriadi, 2019), kecemasan sosial akan bertambah apabila menjadi gangguan ketika: 1) Tingkat kecemasan yang dialami mengganggu efektivitas aktivitas sehari-hari, 2) Validasi kecemasan yang berlebihan, contohnya individu merasa tingkat kecemasannya meningkat tanpa adanya pemicu, dan 3) Konsekuensi dari kecemasan tersebut berdampak negatif secara keseluruhan dalam kehidupan individu, maka kecemasan sosial menjadi sebuah gangguan. Dengan ketiga hal ini berkaitan erat dengan penelitian, khususnya dampak negatif dari kecemasan sosial terhadap kehidupan individu.

Fenomena kecemasan sosial dapat muncul dengan mudah karena setiap individu memiliki masalah kecemasan. Namun, tingkat kecemasan sosial bervariasi di setiap orangnya. Individu yang kecemasan sosial akan merasa tidak nyaman dan cemas di hadapan orang lain, disertai dengan rasa takut, malu, dan selalu berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi (Tajuddin & Haenidar, 2019).

Menurut La Greca dan Lopez (dalam Ekajaya & Jufriadi, 2019), terdapat beberapa aspek-aspek dalam kecemasan sosial yaitu: 1) Ketakutan akan evaluasi negatif, 2) Penghindaran sosial serta merasa tertekan dalam situasi yang berhubungan dengan orang asing, 3) Penghindaran sosial serta merasa tertekan secara umum atau dengan orang yang dikenal. Dari ketiga aspek ini yang berkaitan dengan penelitian ialah penghindaran sosial serta merasa tertekan dalam situasi yang berhubungan dengan orang asing ataupun orang yang dikenalnya. Dari beberapa gejala kecemasan sosial ini, dapat membuat individu merasa tidak nyaman, merasa kesulitan, dan merasa malu ketika berinteraksi serta membangun relasi dengan orang yang dikenalnya. Menurut studi Segrin (dalam Tajuddin &

Haenidar, 2019), menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial kerap tidak termotivasi untuk berinteraksi dengan orang lain. Individu yang memiliki kecemasan sosial percaya bahwa kegugupannya akan menghalangi berkomunikasi dengan orang lain.

Ada banyak tekanan sosial yang akan dihadapi seseorang selama masa remaja yang dapat berdampak signifikan pada perkembangan konsep dirinya. Maka terdapat banyak harapan dalam permasalahan kecemasan sosial ini, salah satunya ialah mendapatkan dukungan dan berbagai pikiran, perasaan dan perilaku yang positif dari pihak keluarga, teman sebaya serta lingkungan sekitarnya. Peran dari berbagai pihak ini diasumsikan dapat memiliki efek pada perkembangan serta dapat menurunkan kecemasan sosial (Kholifah, 2016).

Diperkirakan gangguan kecemasan sosial terjadi sekitar 0,5% - 2,0% di seluruh dunia. Rata-rata onset mulai diantara usia 8 dan 15 tahun (APA, 2013). Menurut Vriends (2013), hasil dari presentasi yang ditemukan dari penelitian yang dilakukan cukup tinggi dari hasil dari *self-report Social Anxiety*, hasilnya sekitar 15,8% dari 311 masyarakat Indonesia. Perempuan (baik dewasa maupun remaja) lebih mungkin mengalami kecemasan sosial, begitu juga dengan orang dengan pendidikan dan status sosial ekonomi yang rendah. (Hidalgo, dkk., dalam Tajuddin & Haenidar, 2019).

Berdasarkan hasil observasi dengan 5 remaja berusia 14-18 tahun yang berstatus sebagai siswa SMP dan SMA, serta memiliki atau tidak memiliki orang tua otoriter. Secara umum, remaja memiliki dampak negatif dari kecemasan sosial. Dibuktikan dari beberapa remaja ini memiliki rasa takut kepada orang

baru, emosional, mempunyai sifat pemberontak, suka menyendiri dan tidak mudah percaya kepada orang lain. Apabila mereka berada di lingkungan yang ramai, mereka akan memilih menyendiri dan tidak ikut campur untuk bersosialisasi dengan orang lain.

Menurut Yuliandari, dkk. (2019), masalah yang paling umum terjadi pada remaja ialah kesulitan diatur dan menetapkan aktivitas untuknya. Akibatnya, terdapat masalah dalam pola makan yang buruk penurunan berat badan dan kesulitan untuk tidur. Masalah yang dihadapi tergantung kepada usia masing-masing, beberapa remaja memiliki beberapa atau bahkan lebih dari satu masalah dalam kondisi *comorbid* (penyerta) yang saling berinteraksi.

Menurut Durand (dalam Ekajaya & Jufriadi, 2019), beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial ialah: 1) Kerentanan biologis, 2) Keadaan stress, 3) Trauma sosial. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi remaja secara positif maupun negatif. Akan tetapi, banyak remaja yang masih belum menyadari konsekuensi positif dan negatif dari faktor-faktor tersebut. Menurut beberapa penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kecemasan sosial. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, peneliti memilih trauma sosial sebagai faktor pola asuh yang relevan dengan penelitian ini. Faktor ini dipilih karena kehidupan remaja sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tuanya, serta dapat memberikan pengaruh baik atau buruk pada kehidupan remaja.

Definisi pola asuh berasal dari dua kata, yaitu kata “pola” dan kata “asuh”. Pola asuh dapat didefinisikan sebagai sistem, metode atau cara untuk menjaga,

merawat, mendidik, dan membimbing anak kecil agar berdiri. Selain itu, pola asuh orang tua dapat didefinisikan sebagai interaksi antara orang tua dan anaknya. Pola pengasuhan ialah proses memanusiakan manusia secara manusiawi dan harus diselesaikan dengan situasi serta kondisi perkembangan zaman (Uswatun, 2016).

Gaya pola asuh adalah sikap yang terekspresikan kepada anak dalam situasi yang berbeda-beda. Adanya hubungan yang signifikan antara gaya pola asuh otoriter ialah kontrol yang berlebihan, kurangnya perhatian dan kurangnya kehangatan dalam keluarga (Corina dalam Rachmawaty, 2015). Menurut studi psikologi, gaya pola asuh memiliki korelasi yang signifikan terhadap gangguan kecemasan sosial (Lieb, 2000).

Pola asuh orang tua sangat berkaitan dengan perilaku anaknya. Pada dasarnya anak akan meniru perilaku dalam lingkungannya, yaitu keluarga (Hidayah, 2009). Maka dari itu, keluarga terutama orang tua mempunyai peran yang penting dalam pembentukan kepribadian seseorang (Novianty, 2016). Bukan hanya lingkungan sekolah yang menjadi terbentuknya kecemasan sosial pada remaja, namun lingkungan di rumah juga sangat berperan penting atas terbentuknya kecemasan sosial ini. Salah satu penyebab dari kecemasan sosial ialah pola asuh orang tua yang cenderung otoriter.

Pola asuh otoriter adalah pola asuh yang berdasarkan dengan aturan dari orang tuanya dan memaksa anak untuk bertingkah laku sesuai dengan keinginan orang tua (Makagingge, dkk., 2019). Karakteristik kepribadian otoriter adalah pentingnya kesiapan untuk tunduk dalam otoritas, agresi otoritasnya, penekanan pada konvensi, anti intraksi, dan proyektivitasnya (Oliver, Johannes, & Elmar,

2022). Aspek pola asuh otoriter orang tua berdasarkan teori Baumrind (2009), yaitu: 1) *Low responsiveness*, 2) *High demandingness*. Dari aspek-aspek ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dapat mempengaruhi remaja secara positif maupun negatif lewat pola asuh orang tua.

Maka dari itu, pola asuh orang tua memiliki dampak yang besar terhadap kecemasan sosial remaja, dimana orang tua selalu menganggap bahwa semua pendapat atau sikap yang dilakukannya benar dan tidak memerlukan pertimbangan dari anaknya untuk setiap keputusan yang mengangkat permasalahan anaknya (Ayun, 2017). Perlakuan orang tua yang terlalu berlebihan dan cenderung melindungi serta mengerjakan apa saja untuk anaknya, akan menimbulkan tanggapan yang berbeda-beda bagi remaja (Ardiyanto & Pratiwi, 2012).

Menurut Ayun (2017), pola asuh otoriter mencerminkan sikap orang tua yang berperilaku kasar dan biasanya membedakan anaknya. Hal ini ditandai dengan tekanan pada anak untuk selalu menuruti semua keinginan orang tua, kontrol yang sangat ketat terhadap tingkah laku anaknya hingga membuat anak tidak mendapatkan kepercayaan dari orang tua dan anak sering dihukum ketika tidak mencapai keberhasilan serta anak jarang dipuji atau diberi penghargaan atas keberhasilannya.

Maka dari itu, tanggapan setiap individu terhadap kebutuhannya akan mempengaruhi cara individu untuk bertingkah laku dan memengaruhi caranya untuk menyesuaikan diri terhadap tujuan dan objeknya. Menurut Ardiyantop & Pratiwi (2012), tanggapan positif terhadap pola asuh otoriter orang tua membuat

remaja memandang bahwa setiap perhatian dan peraturan yang diterima ialah demi kebajikannya. Keadaan ini dapat membuat remaja merasa percaya diri ketika berada di lingkungan sosial tanpa merasa malu kepada teman sebayanya.

Namun, yang terjadi di lingkungan ialah tanggapan yang positif terhadap pola asuh otoriter orang tua seringkali membuat remaja gagal dalam menyesuaikan diri. Karena ketika berada di rumah, individu seringkali diatur dan membuat dirinya menjadi sangat tergantung pada orang tuanya, kesulitan menerima kondisi fisik, serta mengalami kesulitan dalam mengelola emosi diri ketika ada teman yang mengejek bentuk tubuh atau penampilannya. Tanggapan yang negatif juga dapat berpengaruh pada perilaku psikologis individu. Dirinya akan mudah merasa tersinggung, penakut, pemurung, tidak bahagia, mudah terpengaruh, mudah stress, dan tidak mempunyai arah masa depan yang jelas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan, apakah ada hubungan dalam pola asuh otoriter orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yang ingin dicapai oleh peneliti ialah untuk mengetahui hubungan antara pola asuh otoriter orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini diinginkan dapat membagikan manfaat serta sumber informasi di bidang pola asuh orang tua dan perkembangan kecemasan sosial. Serta diinginkan penelitian ini dapat menambah wawasan, pendapat, dan mendukung teori-teori dalam bidang Psikologi, khususnya di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Dapat memberikan wawasan kepada pembaca dan dapat dijadikan pembelajaran untuk memahami pentingnya mengetahui kecemasan sosial pada remaja serta dapat mengetahui dampak-dampak dari hubungan antara pola asuh otoriter orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja.