

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Peranan orang tua atau pengasuh sangat penting dalam melakukan pengawasan dan membangun interaksi yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, sehingga mampu menjalankan peran sepenuhnya sebagai orang tua dalam mendukung proses tumbuh kembang anak dengan baik (Kuswoyo, 2019). Individu dewasa awal merupakan fase perkembangan ketika individu berupaya dalam proses pencarian dan penguatan identitas diri, ditandai dengan meningkatnya kemandirian serta kemampuan menghadapi berbagai tuntutan emosional, sosial, dan penyesuaian terhadap perubahan hidup (Siregar et al., 2022). Menurut Santrock (2011), individu dewasa awal terdiri dari usia 18 hingga 25 tahun, yang mencakup masa transisi, perubahan pemikiran, fisiologi dan peranannya di masyarakat.

Salah satu wilayah di Indonesia yang memiliki populasi dewasa awal adalah Daerah Istimewa Yogyakarta. Yogyakarta dikenal sebagai kota pelajar dan menjadi tujuan pendidikan bagi banyak individu dari berbagai daerah di Indonesia. Kondisi tersebut menjadikan Yogyakarta dihuni oleh individu dengan latar belakang yang beragam. Keberagaman tersebut menuntut individu untuk menjalin interaksi sosial dan membangun hubungan dengan orang lain. Interaksi sosial diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dan menunjang keberlangsungan hidup (Putri & Kiranantika, 2020). Selain itu, perubahan karakteristik sosial yang terjadi juga mengharuskan individu untuk memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Latifah, 2020).

Menurut Bansae dan Hura (2023) dewasa awal kerap menghadapi berbagai permasalahan seperti kecemasan sosial, ketegangan emosi, ketergantungan pada orang tua, serta kebingungan dalam menentukan pasangan dan karier masa depan. Calhoun dan Acocella (dalam Said & Herdajani, 2023) mengemukakan pendapat bahwa kecemasan sosial biasanya berasal dari perasaan takut dan khawatir yang muncul saat berinteraksi dengan orang lain.

Menurut La Greca dan Lopez (1998), kecemasan sosial merupakan perasaan cemas atau khawatir yang muncul ketika individu merasa diamati, direndahkan, atau dipermalukan dalam situasi sosial. Ariestiria (2016) menambahkan bahwa ketakutan berlebihan terhadap kemungkinan penilaian negatif dari orang lain biasanya terjadi pada individu yang sedang mengalami kecemasan sosial. Sejalan dengan pendapat tersebut, definisi kecemasan sosial menurut Butler (2008) adalah perasaan takut dan gelisah yang dialami individu saat melakukan interaksi sosial. Terdapat tiga aspek utama kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998), yaitu: ketakutan akan evaluasi negatif (*Fear of Negative Evaluation*), penghindaran dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial baru (*Social Avoidance and Distress–New*), dan penghindaran serta ketidaknyamanan dalam situasi sosial secara umum (*Social Avoidance and Distress–General*).

Berdasarkan penelitian Kholisa et al. (2024), dari 134 mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta, sebanyak 47% memenuhi aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998), dengan gejala terbanyak berupa ketakutan akan evaluasi negatif sebanyak 46,18%, diikuti penghindaran interaksi sosial secara umum atau dengan orang yang sudah dikenal sebanyak 38,28%, dan penghindaran

situasi sosial baru atau interaksi dengan orang asing sebanyak 37,02%. Hal ini sejalan dengan data terbaru dinas kesehatan kota Yogyakarta 2025 yang menegaskan bahwa kecemasan dan masalah kesehatan mental merupakan isu yang sangat penting, di mana penelitian nasional pada dewasa usia 18–25 tahun mencatat prevalensi gangguan kecemasan sebesar 3,7%, angka depresi 1%, dan gangguan mental lainnya sebesar 5,5% (Mukhlis & Ariyanto, 2026). Sejalan dengan temuan tersebut, *World Health Organization* (WHO, 2024) melaporkan bahwa sekitar 275 juta orang atau sekitar 3,5% populasi dunia mengalami gangguan kecemasan sosial, yang menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi salah satu isu kesehatan mental yang memerlukan perhatian.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kecemasan sosial, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 individu dewasa awal di Yogyakarta. Wawancara dilakukan menggunakan pedoman pertanyaan yang disusun berdasarkan tiga aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998), yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*), penghindaran dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial baru (*social avoidance and distress–new*), serta penghindaran dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial secara umum (*social avoidance and distress–general*).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pada aspek *fear of negative evaluation*, sebanyak 8 dari 10 partisipan mengungkapkan rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain, khususnya ketika berbicara di depan umum atau berinteraksi dalam kelompok sosial. Responden juga mengungkapkan bahwa hal tersebut mengakibatkan keraguan dalam mengekspresikan diri pada situasi sosial.

Pada aspek *social avoidance and distress–new*, sebanyak 8 dari 10 responden menyatakan adanya kecenderungan untuk menghindari situasi sosial baru, seperti mengikuti kegiatan kampus, menghadiri acara kelompok, atau bersosialisasi dengan orang yang belum dikenal.

Pada aspek *social avoidance and distress–general*, sebanyak 7 dari 10 responden menyatakan tetap merasakan kecemasan meskipun berada dalam lingkungan sosial yang sudah dikenal, seperti bersama teman dekat atau rekan sekelas. Responden juga mengungkapkan adanya ketegangan, ketakutan untuk berbicara, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. Berdasarkan hasil wawancara ini, peneliti menyimpulkan bahwa dari 10 individu dewasa awal yang diwawancara, 8 di antaranya mengalami masalah dengan kecemasan sosial yang ditandai dengan adanya rasa kurang percaya diri, rasa canggung dalam memulai interaksi sosial baru, dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial yang sudah dikenal.

Menurut Arnett (2000), individu pada rentang usia 18–25 tahun berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, meningkatnya kemandirian, serta mulai mengambil berbagai peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan pada individu berusia 18–25 tahun karena pada fase tersebut individu menghadapi berbagai perubahan perkembangan dan tuntutan penyesuaian diri. Idealnya, individu pada tahap dewasa awal mampu membangun relasi sosial secara aktif sesuai dengan tugas perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah membangun hubungan interpersonal

yang matang, menjalin hubungan sosial yang sehat, mencapai kemandirian emosional, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Havighurst, 1972). Sejalan dengan itu, Kholisa et al. (2024) menjelaskan bahwa dewasa awal diharapkan mampu bekerja sama, berkompetisi secara sehat, menjaga hubungan sosial, dan berfungsi secara efektif dalam masyarakat.

Namun, tidak semua individu mampu menjalankan tugas perkembangan tersebut secara optimal. Pada umumnya, dewasa awal yang mampu menjalin interaksi sosial dengan baik cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah (Pratiwi et al., 2023). Sebaliknya, kurangnya keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam berinteraksi sosial dapat meningkatkan kecemasan sosial yang dialami (Suryaningrum, 2020). Kecemasan sosial dapat membuat individu merasa kurang percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain dan takut melakukan hal-hal yang dianggap dapat mempermalukan dirinya (Gui, 2009). Kondisi tersebut dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan pada masa dewasa awal, seperti melakukan penghindaran terhadap situasi sosial, yang pada akhirnya dapat memengaruhi hubungan dengan orang lain, menghambat kesuksesan di dunia kerja, menurunkan pencapaian dalam pendidikan, serta membatasi keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari (Antony & Swinson, dalam Suryaningrum, 2016). Dengan demikian, kelompok usia dewasa awal dipandang relevan untuk diteliti.

Afriany dan Zahlimar (2025) menyebutkan bahwa kecemasan sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: faktor genetik, pengalaman traumatis, dan stres. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, peneliti memilih pengalaman

traumatis sebagai salah satu faktor, karena individu yang memiliki pengalaman tersebut cenderung menghadapi risiko sekitar tiga kali lebih besar mengalami dampak negatif pada kondisi psikologis seperti kecemasan sosial dibandingkan individu tanpa pengalaman tersebut (McKelvey et al., 2017). Menurut Bernstein et al. (2003) *childhood maltreatment* merujuk pada tindakan kekerasan atau pengabaian yang dilakukan orang tua atau pengasuh yang memiliki tanggung jawab terhadap anak, yang berpotensi menimbulkan cedera fisik, emosional, maupun seksual pada anak. Sehingga Bernstein et al. (2003) membagi *childhood maltreatment* ke dalam lima aspek utama, yaitu: kekerasan emosional (*emotional abuse*), kekerasan fisik (*physical abuse*), kekerasan seksual (*sexual abuse*), pengabaian fisik (*physical neglect*), dan pengabaian emosional (*emotional neglect*).

Pengalaman masa kecil yang melibatkan kekerasan atau pengabaian (*childhood maltreatment*) dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi dan perilaku sosial, sehingga dapat meningkatkan gejala kecemasan sosial (Anda et al., 2006). Sejalan dengan itu, McLaughlin et al. (dalam Paramita & Faradiba, 2021) menyatakan bahwa pengalaman traumatis berpotensi membentuk pola pikir negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial, sehingga memperkuat munculnya gejala kecemasan sosial. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Hedrick et al. (2021) yang menyatakan bahwa *childhood maltreatment* dapat berdampak jangka panjang terhadap kondisi psikologis individu, yang menyebabkan individu dewasa awal mengalami gangguan kecemasan sosial. Selain itu, hal ini dapat memicu terjadinya upaya menyakiti diri sendiri (Folk et al., 2021). Melalui teori keterikatan Bowlby (1969) yang mengungkapkan bahwa hubungan

yang tidak aman dengan orang tua sejak kecil dapat membentuk persepsi negatif terhadap hubungan sosial, sehingga individu merasa tidak aman dan lebih rentan mengalami kecemasan sosial akibat sensitivitas tinggi terhadap penilaian negatif.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *childhood maltreatment* dan kecemasan sosial pada dewasa awal di Yogyakarta. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *childhood maltreatment* dan kecemasan sosial pada dewasa awal di Yogyakarta?”.

B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *childhood maltreatment* dan kecemasan sosial pada dewasa awal di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan antara *childhood maltreatment* dan kecemasan sosial pada dewasa awal serta menambah kajian mengenai kedua variabel tersebut dalam bidang psikologi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada dewasa awal mengenai hubungan antara *childhood maltreatment* dan

kecemasan sosial, sehingga dapat menjadi tambahan informasi dalam memahami pengalaman masa kanak-kanak dan kecemasan sosial.

