

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan subjektif atau perasaan yang tidak diketahui sumbernya atau sebabnya, seperti ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran. Seorang yang mengalami kecemasan sosial cenderung mengalami masalah dalam berpikir dan berperilaku. Mereka mungkin mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, berperilaku aman, memiliki banyak pemikiran negatif, dan cenderung menafsirkan situasi secara negatif ketika berinteraksi dengan orang lain (Rahmatul Ulya & Ririn Lestari, 2025). Kecemasan yang sering menjadi permasalahan pada remaja salah satunya adalah kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan kondisi mental dan emosional yang cukup umum. Sebuah penelitian mengatakan remaja di 7 negara-negara di dunia yaitu Brazil, Cina, Indonesia, Rusia, Thailand, Amerika Serikat dan Vietnam, didapatkan hasil bahwa Amerika Serikat merupakan negara dengan tingkat kecemasan sosial paling tinggi dengan prevalensi sekitar 57,6% sedangkan angka kecemasan sosial pada remaja di Indonesia didapatkan hasil sebanyak 22,9%. Survei I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) mengungkapkan bahwa sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Dari gangguan tersebut, gangguan kecemasan, yang mencakup fobia sosial dan gangguan kecemasan menyeluruh, merupakan gangguan yang paling banyak diderita oleh remaja Indonesia, dengan prevalensi mencapai 3,7% (Survei I-Namhs, 2021). Umumnya, hubungan sosial memiliki peranan penting bagi remaja (Hultayah et al., 2025).

Kecemasan sosial pada remaja meningkat setiap tahun (Pribadi, 2019). Usia remaja (antara 15 dan 24 tahun) adalah kelompok umur yang

paling sering mengalami gangguan mental emosional di seluruh negeri, menyumbang 10% atau 157.695 orang (Riskesdas, 2018). Dalam hal yang lebih khusus, data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada orang yang berusia lebih dari 15 tahun adalah 10,1% di Provinsi DKI Jakarta, 12,1% pada perempuan dan 7,6% pada laki-laki, dan 9,8% pada populasi perkotaan. Lalu sebanyak 7,8% atau 10.981 orang di provinsi Kalimantan Selatan mengalami gangguan mental emosional. Pada populasi mahasiswa, angka kecemasan sosial di salah satu universitas di Yogyakarta memiliki prevalensi sebesar 15.8% dan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di Swiss (Rahmatul Ulya & Ririn Lestari, 2025). Fakta ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan isu krusial dalam perkembangan psikososial remaja di Indonesia khususnya pada siswa SMA.

Menurut Hultayah dkk. (2025), remaja sering mengalami ketakutan dalam berinteraksi sosial dengan orang baru, menghindari komunikasi, dan cenderung menarik diri dari lingkungan yang baru karena khawatir dinilai negatif oleh orang lain. Dalam lingkungan sekolah, gejala kecemasan sosial seperti gugup saat berbicara di kelas, mengobrol dengan teman baru, menghindari presentasi, atau menjauhkan diri dari kelompok sebaya merupakan masalah yang semakin umum ditemukan. Oleh karena itu, perlu dipahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial salah satunya adalah perbandingan sosial (Akalia et al., 2025).

Perbandingan Sosial adalah kecenderungan individu untuk membandingkan pencapaian, situasi, pengalaman yang dimiliki individu dengan apa yang dimiliki oleh individu lain (Buunk & Gibbons, 2005 Panjaitan & Rahmasari, 2021). Menurut Festinger (1954), orang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain yang memiliki karakteristik yang sama dengan mereka. Beberapa variabel, seperti usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan atribut fisik, dapat menunjukkan kesamaan tersebut (Nisar et al., 2019). Ketika seseorang melakukan perbandingan

sosial, mereka cenderung merasa rendah diri, cemas, atau bahkan takut bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini dapat terjadi karena orang tersebut merasa tidak layak berada di lingkungan sosial. Dengan demikian, proses aktualisasi diri pada remaja dapat terganggu, yang membuatnya sulit untuk mencapai cita-cita atau prestasi (Rahmatul Ulya & Ririn Lestari, 2025).

Sebaliknya, jika remaja tidak melakukan perbandingan sosial, mereka akan lebih fokus pada kemajuan mereka sendiri dan akan lebih mudah mencapai proses aktualisasi diri. Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja lebih cenderung melihat diri sendiri dan membandingkannya dengan orang lain di media dan lingkungannya. Ini dapat menyebabkan rasa tidak puas terhadap diri mereka. Menurut penelitian, sering melakukan perbandingan sosial dapat menyebabkan perasaan iri, perasaan bersalah, penyesalan, dan emosi negati. Selain itu, kecenderungan untuk terus melakukan perbandingan sosial saat mencari informasi dapat menyebabkan depresi (Rahmatul Ulya & Ririn Lestari, 2025).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Madani & Ambarini (2021) menunjukkan bahwa 76,9% mahasiswa mengatakan pernah melakukan perbandingan sosial (membandingkan diri) di Instagram. Auliannisa & Hatta (2021) juga mengatakan bahwa perbandingan sosial dapat memengaruhi tingkat depresi remaja. Fenomena perbandingan sosial juga dapat menyebabkan kecemasan sosial pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jiang & Ngien (2020), yang menemukan bahwa kecemasan sosial, yang dimediasi oleh perilaku pengguna sosial saat ini yang memiliki kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial secara negatif dan kehilangan kepercayaan diri (Rahmatul Ulya & Ririn Lestari, 2025).

Selain itu faktor penting lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial adalah harga diri, yaitu persepsi seseorang tentang dirinya sendiri, baik positif maupun negatif. Mereka yang memiliki harga diri rendah

cenderung mengalami rasa tidak percaya diri, khawatir, dan sensitif terhadap kritik, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan sosial (Kurniawati, 2021). Studi yang dilakukan oleh Fadhila & Pratiwi (2020) dan Putra & Adli (2021) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial yang dialami seseorang terkait langsung dengan harga diri seseorang (Viony Rahmawati, 2025). Harga diri dan kecemasan sosial dijumpai oleh kepercayaan seseorang pada bagaimana orang lain akan menilai mereka. Menurut teori presentasi diri ini, harapan seseorang tentang kesan yang mereka berikan pada orang lain lebih memengaruhi perilaku mereka (Untari et al., 2017).

Sejauh mana seseorang dapat mencapai ideal dirinya dipengaruhi oleh harga dirinya. Harga diri yang sehat ditandai dengan perilaku yang percaya diri. Seseorang yang percaya diri akan memiliki kemampuan untuk mengatasi stres yang timbul dari kehidupan mereka secara wajar; namun, berbagai faktor yang memengaruhi kehidupan mereka dapat menyebabkan mereka mengalami harga diri yang rendah. Menurut Cooley (Sarwono, 1999) harga diri seseorang bergantung pada bagaimana orang penting melihatnya. Menurut Mead (Sarwono, 1999) pendapat orang lain sangat penting untuk memberikan penilaian diri yang dihasilkan dari interaksi sosial (Untari et al., 2017).

Harga diri dianggap sebagai kebutuhan yang harus dimiliki setiap orang dalam kehidupan bermasyarakat karena mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang serta mendorong mereka untuk membuat keputusan atau bertindak dalam upaya mendapatkan pengakuan dan penghargaan dari orang lain. Menurut Calhoun dan Acocella (Baron & Byrne, 2000) ketakutan maupun kekhawatiran dapat mempengaruhi kemampuan seseorang menggunakan pemikiran kritis sehingga proses pemecahan masalah dapat terhambat dan sulit mengatasi kebutuhan saat ini pada lingkungan terdekat (Said & Herdajani, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan atau *pre eliminary* pada bulan November 2025 yang dilakukan kepada 5 siswa kelas 11 di SMA Negeri X Kota Bekasi didapatkan hasil bahwa 4 dari 5 orang lainnya mengatakan bahwa pernah mengalami kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain khususnya ketika berkenalan dengan orang baru. Lalu seluruh subjek juga merasa adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan disituasi baru ataupun dengan orang asing. Dan 3 dari 5 subjek yang diwawancara merasa adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan saat berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal.

Tabel 1 Hasil Wawancaral Pre-Eliminary Variabel Kecemasan Sosial

Aspek Kecemasan Sosial	Responden				
	1	2	3	4	5
1. Ketakutan akan evaluasi negative	√	√	√	√	X
2. Penghindaran sosial dan rasa tertekan disituasi baru ataupun dengan orang asing	√	√	√	√	√
3. Penghindaran sosial dan rasa tertekan saat berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal	√	√	√	X	X

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Hasil wawancara menunjukkan seluruh subjek (5 dari 5 orang) mengungkapkan adanya rasa takut akan evaluasi negatif dari orang lain, baik ketika berinteraksi dengan orang baru maupun dengan teman yang sudah mereka kenal. Mereka merasa tidak percaya diri, khususnya terkait penampilan fisik dan aspek pribadi lainnya, sehingga muncul perasaan tidak nyaman dan dorongan untuk menghindari interaksi sosial. Selain itu, seluruh subjek juga menyatakan adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan ketika berada pada situasi sosial baru atau ketika harus berinteraksi dengan orang asing. Hal tersebut ditunjukkan melalui perilaku seperti diam, menunggu orang lain untuk memulai percakapan, merasa minder, cemas, hingga muncul gejala fisik seperti berkeringat karena takut tidak diterima atau dinilai buruk oleh orang lain.

Tidak hanya itu, sebanyak 3 dari 5 subjek juga mengaku mengalami rasa tertekan dan tetap merasa tidak nyaman meskipun berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal. Mereka merasa berada di posisi sosial yang lebih

rendah, sehingga memilih untuk mengikuti keinginan teman dan tidak mengungkapkan pendapat karena takut tidak diterima atau ditinggalkan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah nyata yang dialami para mahasiswa baru tersebut, ditandai dengan ketakutan akan penilaian negatif, tidak percaya diri, serta penghindaran terhadap situasi sosial baik dengan orang baru maupun beberapa relasi yang telah dikenal sebelumnya.

Selanjutnya ditemukan bahwa seluruh subjek melakukan perbandingan sosial dalam kesehariannya, khususnya pada aspek *ability comparison* dan *opinion comparison* terkait dengan kemampuan, pendapat, dan fisik serta kondisi keuangan.

Tabel 2 Hasil Wawancara Pre-Eliminary Variabel Perbandingan Sosial

Aspek Perbandingan Sosial	Responden				
	1	2	3	4	5
1. Ability Comparison	√	√	√	X	√
2. Opinion Comparison	√	√	√	X	√

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa 4 dari 5 subjek mengaku sering membandingkan kemampuan akademik mereka dengan teman di kelas. Perbandingan tersebut menimbulkan perasaan minder, tidak mampu, hingga takut terlihat tidak kompeten di hadapan teman yang dianggap lebih pintar. Sementara itu, 1 subjek lainnya merasa cukup percaya diri dengan kemampuan akademiknya sehingga tidak terlalu terpengaruh oleh prestasi orang lain. Selain itu, 4 dari 5 subjek juga menyatakan bahwa mereka sering menyesuaikan pendapat agar terlihat sama dengan kelompok sosialnya. Hal tersebut dilakukan untuk menghindari komentar negatif dan rasa takut bila dianggap berbeda dari lingkungan pertemanannya, sehingga mereka memilih untuk diam atau mengikuti pendapat mayoritas.

Seluruh subjek menunjukkan adanya perbandingan sosial dalam aspek penampilan fisik maupun kondisi ekonomi. Para subjek mengaku

sering merasa insecure ketika melihat teman memiliki penampilan yang lebih baik atau memakai barang-barang yang lebih bagus, serta muncul rasa iri dan merasa kurang berharga karena melihat adanya kesenjangan materi maupun penampilan dalam lingkungan sosial mereka. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat perbandingan sosial pada mahasiswa baru ini tergolong tinggi, dan kondisi tersebut turut berdampak pada timbulnya rasa minder, kurang percaya diri, serta ketidaknyamanan dalam situasi sosial.

Hasil wawancara lainnya juga dapat dikatakan subjek memiliki harga diri rendah, utamanya karena sering membandingkan diri dengan teman lain. Mayoritas subjek merasa tidak memiliki kendali terhadap kehidupan mereka, lalu merasa dirinya kurang dihargai dan tidak lebih baik dari orang lain. Dan kebanyakan merasa kurang mampu bersosialisasi dengan percaya diri.

Tabel 3 Hasil Wawancara Pre-Eliminary Variabel Harga Diri

Aspek Harga Diri	Responden				
	1	2	3	4	5
1. Kekuatan (Power)	√	X	X	√	√
2. Makna (Significance)	X	√	X	√	√
3. Kebajikan (Virtue)	√	√	√	X	X
4. Kompetensi (Competence)	√	X	X	X	X

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Lalu ditemukan bahwa 4 dari 5 subjek menunjukkan tanda-tanda memiliki harga diri yang rendah, terutama akibat kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di lingkungan sosialnya. Mayoritas subjek merasa tidak memiliki kendali atas kehidupan yang mereka jalani dan lebih cenderung mengikuti arah sosial yang ditentukan oleh teman-temannya. Mereka juga mengaku sering merasa tidak dihargai serta menilai dirinya tidak lebih baik dibandingkan orang lain, sehingga muncul perasaan takut dianggap tidak penting dalam kelompok. Sementara itu, terdapat 1 subjek yang memiliki tingkat harga diri lebih baik karena mampu melihat nilai positif dan keunikan dalam dirinya. Meski demikian, terdapat 1 subjek

yang tetap menunjukkan keyakinan dapat bersaing dan berkembang meskipun tidak selalu menjadi yang terbaik.

Dari keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA di Bekasi cenderung memiliki tingkat perbandingan sosial yang tinggi dan harga diri yang rendah, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial dalam berbagai situasi interaksi sosial. Preliminary study dilakukan pada siswa SMA Negeri X Kota Bekasi yang memiliki karakteristik perkembangan yang serupa dengan subjek penelitian saat ini, yaitu siswa SMK X Kota Bekasi. Meskipun terdapat perbedaan jenis sekolah, keduanya berada pada jenjang pendidikan menengah dan berada pada rentang usia remaja yang sama. Oleh karena itu, hasil preliminary study tetap digunakan sebagai gambaran awal mengenai fenomena kecemasan sosial, perbandingan sosial, dan harga diri pada remaja.

Ketakutan berlebihan bahwa orang lain akan menilai Anda secara negatif adalah tanda kecemasan sosial. Ini dapat menyebabkan penghindaran sosial, penurunan partisipasi dalam kegiatan, dan masalah dengan hubungan interpersonal dan prestasi akademik. Akhirnya dapat ditemukan bahwa kecemasan sosial disebabkan oleh persepsi yang kurang baik tentang situasi sosial, seperti perasaan tidak nyaman atau merasa diri buruk. Mahasiswa akan mengalami penurunan fungsi dan keterampilan sosial serta kualitas interaksi sosial yang mereka lakukan jika hal ini terus berlanjut. Jika mahasiswa merasa tidak nyaman saat berada di lingkungan sosial, mereka dapat dikatakan mengalami kecemasan sosial. Perbandingan sosial dan harga diri, meskipun tidak secara langsung, merupakan faktor yang berperan dalam munculnya kecemasan sosial (Untari et al., 2017). Hal ini didukung pula oleh Castella et al. (2014), bahwa orang dengan kecemasan sosial sering menunjukkan kesalahan dalam hubungan intim, persahabatan, tempat kerja, dan sekolah. Dalam hal pendidikan,

konsekuensi negatif tersebut tentunya dapat mengganggu mahasiswa saat mereka mengikuti kegiatan sekolah (Said & Herdajani, 2023).

Oleh karena itu, sebagian penelitian sebelumnya meneliti kedua variabel ini secara terpisah, sehingga masih diperlukan studi yang menguji keduanya secara simultan dalam konteks perkembangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami sejauh mana perbandingan sosial dan harga diri berperan dalam memprediksi kecemasan sosial pada remaja SMA, serta memberikan kontribusi terhadap upaya pencegahan dan intervensi yang lebih efektif pada kelompok usia tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Gambaran Perbandingan Sosial, Harga Diri, dan Kecemasan Sosial pada Remaja Siswa SMA X Kota Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada Remaja Siswa SMA X Kota Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada Remaja Siswa SMA X Kota Bekasi?
4. Apakah perbandingan sosial dan harga diri berpengaruh terhadap kecemasan sosial pada Remaja Siswa SMA X Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran perbandingan sosial, harga diri, dan kecemasan sosial pada Remaja Siswa SMA X Kota Bekasi
2. Mengetahui hubungan perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada Remaja Siswa SMA X Kota Bekasi
3. Mengetahui hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada Siswa Remaja SMA X Kota Bekasi

4. Mengetahui pengaruh perbandingan sosial dan harga diri terhadap kecemasan sosial pada Remaja Siswa SMA X Kota Bekasi

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan sosial terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam pengembangan studi tentang perbandingan sosial, harga diri dan kecemasan sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya perbandingan sosial dan harga diri dalam membantu mengatasi kecemasan sosial, serta mendorong remaja untuk lebih percaya diri dalam menjalin relasi sosial.

b. Bagi Orang Tua dan Guru

Menjadi sumber informasi dalam menciptakan lingkungan yang suportif dan penuh empati untuk membantu perkembangan sosial dan emosional remaja

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar teori dan data awal untuk penelitian lanjutan yang ingin mengeksplorasi faktor psikologis lain yang berpengaruh terhadap kecemasan sosial, serta mengembangkan program intervensi psikologi berbasis perbandingan sosial dan harga diri.