

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Individu pada masa remaja cenderung akan mengenal dan mempelajari kebiasaan dan hal-hal yang baru sesuai dengan tahap perkembangan lebih lanjutnya, serta meninggalkan kebiasaan dan hal-hal lama di tahap perkembangan sebelumnya. Secara umum, Konopka (Bawono, 2023) menyatakan bahwa remaja terbagi menjadi tiga bagian, antara lain masa remaja awal (12-15 tahun), remaja menengah (15–18 tahun), dan remaja akhir (19–22 tahun), ditandai dengan adanya perubahan aspek-aspek dalam kehidupannya, meliputi aspek psikologis, biologis, kognitif, dan sosioemosional. Masa remaja awal, sebagai tahap pertama dalam proses perkembangan remaja, dimulai ketika individu memasuki usia 12-15 tahun (Bawono, 2023).

Individu pada masa remaja awal mulai mengalami berbagai perubahan fisik dan emosi yang cukup signifikan, seperti mulai terbentuknya identitas diri, keinginan untuk diterima oleh lingkungan sosial, serta meningkatnya sensitivitas terhadap penilaian orang lain. Dalam proses ini, mereka kerap menghadapi tekanan sosial, tuntutan dari lingkungan sekolah dan keluarga, serta perasaan tidak aman terhadap dirinya sendiri. Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan dan kecemasan yang dialami pada usis ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan perkembangan emosi anak kedepannya (Kholifah, 2016).

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk remaja. Banyak remaja merasakan kecemasan sosial selama menjalani hubungan sosial. Dampak dari kecemasan ini berpengaruh besar terhadap kehidupan mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada remaja dapat memengaruhi daya ingat, menurunkan kemampuan beradaptasi di lingkungan, menurunkan prestasi akademik, dan bahkan menyebabkan putus sekolah. Selain itu, kecemasan ini juga berdampak pada hubungan sosial, pendidikan, dan berbagai aktivitas lainnya (Pebriani & Kusuma, 2021). Berdasarkan Riskesdas,

provinsi Jawa Barat merupakan salah satu provinsi yang mendapatkan kategori menderita gangguan mental emosional yang cukup tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hasil Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan bahwa angka kejadian gangguan mental emosional di Jawa Barat yaitu sebesar 12,1% dengan jumlah responden 130.528. Gangguan Mental Emosional (GME) pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun, dialami oleh 9,8% penduduk atau lebih dari 19 juta jiwa. Gangguan mental emosional adalah istilah yang digunakan dalam Riskesdas yaitu adanya gejala depresi dan cemas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Adapun hasil wawancara terkait kecemasan sosial yang telah dilakukan pada tanggal 28 Desember 2024 dengan beberapa remaja di Kabupaten Bekasi pada tabel 1. Berdasarkan hasil *pre-eliminatory* menunjukkan bahwa 5 dari remaja memiliki ciri-ciri penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dilakukan individu dengan orang yang dikenal seperti melihat kemampuan remaja dalam membangun relasi serta rasa tidak nyaman, merasa kesulitan, dan merasa malu ketika akan melakukan interaksi atau membangun relasi kepada orang yang dikenalnya. Hal ini membuat remaja merasa cemas akan interaksi sosial yang dijalaninya.

Adanya ketakutan akan evaluasi negatif dan penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, juga dapat membuat siswa mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi. Individu yang memiliki kecemasan sosial, cenderung kesulitan akan berkomunikasi dengan orang lain (Nityassari, 2019).

Tabel 1. *Pre-eliminatory* Kecemasan Sosial

Aspek kecemasan sosial	Responden				
	1	2	3	4	5
Ketakutan akan evaluasi negatif	X	✓	✓	✓	✓
Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing	✓	✓	✓	X	✓
Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal	✓	✓	✓	✓	✓

( Sumber : diolah oleh peneliti)

Adapun hasil wawancara terkait dukungan sosial yang telah dilakukan pada tanggal 28 Desember 2024 dengan beberapa remaja di kabupaten Bekasi pada tabel 2. Berdasarkan hasil *pre-eliminatory* menunjukkan bahwa 5 dari remaja memiliki ciri dimensi *tangible*, dukungan nyata yang diperoleh remaja dari orang lain, bantuan berupa barang atau uang yang dibutuhkan. Dukungan ini di sebut pula sebagai dukungan instrumental atau dukungan material yang digunakan untuk menyelesaikan masalah individu.

Terdapat 3 remaja yang belum mendapatkan dukungan dalam dimensi *appraisal*, *belonging* dan *self-esteem*. Hal ini dapat menggambarkan dan meninjau kembali hasil *pre-eliminatory* pada kecemasan sosial, bahwa rendahnya dukungan sosial yang di dapatkan membuat siswa mengalami kecemasan sosial.

Tabel 2. *Pre-eliminatory* Dukungan Sosial

Dimensi dukungan sosial	Responden				
	1	2	3	4	5
<i>Appraisal</i>	X	✓	✓	X	✓
<i>Belonging</i>	X	✓	✓	X	X
<i>Self-esteem</i>	X	✓	✓	✓	X
<i>Tangible</i>	✓	✓	✓	✓	✓

( Sumber : diolah oleh peneliti)

Adapun hasil wawancara terkait *self-compassion* yang telah dilakukan pada tanggal 28 Desember 2024 dengan beberapa remaja di kabupaten bekasi pada tabel 3. Berdasarkan hasil *pre-eliminatory* menunjukkan bahwa 4 dari siswa memiliki ciri komponen kemanusiaan universal vs. isolasi, kesadaran universal akan kemanusiaan yang tinggi dan rendahnya pemikiran bahwa ia terisolasi dari seluruh dunia ketika mengalami penderitaan. Kemanusiaan universal ditunjukkan dengan menyadari pengalaman universal manusia yang di dalamnya termasuk penderitaan, kegagalan, dan kesalahan. Kemanusiaan universal juga melibatkan kesadaran bahwa manusia sejatinya tidak sempurna. Individu yang berwelas diri melihat pengalaman penderitaan, kegagalan, dan kesulitan hidup dari banyak perspektif, sehingga tidak larut dalam perasaan bahwa hanya dirinya-lah yang gagal atau menderita.

Tabel 3. *Pre-eliminatory Self-Compassion*

Komponen <i>self-compassion</i>	Responden				
	1	2	3	4	5
Mengasihi diri vs. menghakimi diri ( <i>self-kindness vs. self-judgment</i> )	✓	✓	✓	✗	✗
Kemanusiaan universal vs. isolasi ( <i>common humanity vs. isolation</i> )	✗	✓	✓	✓	✓
<i>Mindfulness</i> vs. overidentifikasi ( <i>overidentification</i> )	✗	✓	✓	✗	✗

( Sumber : diolah oleh peneliti)

Berada di lingkungan sosial dapat memungkinkan individu merasa cemas. Secara umum, kecemasan didefinisikan sebagai kondisi dimana individu mengalami perasaan menyakitkan dan tak menyenangkan. Lebih lanjut, Agustinus menjelaskan bahwa kecemasan ketika berada di dalam lingkungan sosial, disebut sebagai kecemasan sosial. *American Psychiatric Assosiation* (APA) menyatakan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung akan menghindari situasi atau bertahan dalam situasi tersebut dengan kecemasan yang parah. Situasi yang dimaksud biasanya berupa bicara di depan umum, bertemu orang baru, atau makan/minum dikeramaian. Kecemasan sosial dijelaskan dalam DSM-V sebagai ketakutan yang sering ditemui pada remaja, ditandai dengan rasa malu ketakutan terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial. Kecemasan sosial dapat disebabkan oleh bias kognitif atau distorsi kognitif yang menganggap keadaan sosial di sekitar individu sebagai sebuah ancaman. Kecemasan sosial juga dapat disebabkan oleh faktor emosional seperti adanya pengaruh genetik, pengalaman tidak menyenangkan, dan kesulitan masa kecil. Kecemasan sosial adalah hal yang lumrah terjadi dan merupakan respon normal individu terhadap situasi tertentu (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Menurut La Greca dan Lopez, kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina. Aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (Elfariani & Anastasya, 2023) adalah (1) Ketakutan akan evaluasi negatif, Khawatir untuk melakukan sesuatu dan membuat dirinya merasa dipermalukan.

Individu akan merasa diamati dan sedang dikritik dengan segala tingkah laku yang dilakukannya. Individu juga cenderung fokus dengan dirinya dan kegiatan yang dilakukannya sering kali juga akan mengoreksi kemampuan interaksi sosialnya kepada orang lain. (2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, Individu merasa gugup saat berbicara, merasa malu dan merasa khawatir saat berhadapan ataupun berkenalan dengan orang asing atau baru. Hal tersebut dirasakan individu sehingga akan menghindari kontak mata dan situasi sosial. (3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal, Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dilakukan individu dengan orang yang dikenal seperti melihat kemampuan individu dalam membangun relasi. Selain itu, individu juga akan merasa tidak nyaman, merasa kesulitan, dan merasa malu ketika akan melakukan interaksi atau membangun relasi kepada orang yang dikenalnya (Elfariani & Anastasya, 2023).

Kecemasan sosial yang dialami oleh remaja disebabkan oleh kesadaran terhadap reaksi sosial seperti kritikan, ketidaksesuaian dengan standart, evaluasi negatif dan penghakiman. Remaja dapat membangun hubungan baik terhadap teman sebaya dapat membuat fungsi positif yaitu remaja dapat mengembangkan kemampuan penalaran dan belajar mengekspresikan terkait dirinya dengan lebih baik. Bordens & Horowitz mengemukakan bahwa kecemasan sosial muncul dari anggapan negatif saat terjadi interaksi sosial (Cholifatin dkk, 2021).

Nevid dkk. (Cholifatin dkk, 2021) mengemukakan bahwa kecemasan yang dialami oleh individu dimasa remaja dapat membatasi interaksi sosial, baik dengan lingkungan sosial ataupun dengan lingkungan sebayanya. Pada remaja yang mengalami kecemasan sosial ditunjukkan dengan perilaku menghindari percakapan, tidak berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan menurunnya keterlibatan dalam masyarakat atau lingkungan sosial. Santrock mengemukakan bahwa perkembangan psikologis remaja cenderung berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginan serta penilaiannya sendiri. Individu tidak mampu membedakan antara situasi dan kondisi yang sebenarnya dengan

kondisi yang hanya muncul dalam pikiran saja. Remaja mulai memiliki kesadaran bahwa sikap, penampilan, dan performa mereka akan dinilai oleh orang lain baik secara positif atau pun negatif (Cholifatin dkk, 2021).

Dukungan sosial menjadi variabel yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial yang dialami oleh remaja. Goldsminth mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan sumber dari bagaimana seseorang berbicara mengenai sebuah masalah dan individu lain dapat membantunya. Individu lain yang dimaksud dalam hal ini bisa seorang teman atau keluarga. Sumber-sumber dari dukungan sosial yang diterima setiap individu berasal dapat berasal dari dalam keluarga maupun lingkungan sekitar. Individu akan merasakan dukungan yang lebih berarti apabila sumber dukungan berasal dari individu yang memiliki kedekatan emosional. Hal ini diperkuat oleh Thoits yang mengatakan bahwa sumber dukungan sosial berasal dari orang – orang yang memiliki hubungan berarti dengan individu, misalnya saja keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, saudara maupun tetangga di lingkungan rumah. Dengan adanya dukungan sosial, remaja akan lebih percaya diri dan yakin akan dirinya (Suryani, 2017).

Cohen, Gottlieb & Underwood menambahkan bahwa dukungan sosial merupakan segala proses dalam lingkungan sosial yang meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu. Proses tersebut meliputi pertukaran emosi, informasi, instrumental, sebagai bantuan kepada individu yang membutuhkan pertolongan. Cohen & Hoberman menyebutkan bahwa terdapat empat dimensi dari dukungan sosial, yaitu appraisal, belonging, self-esteem, dan tangible. Dimensi appraisal support merupakan dukungan berupa nasehat atau perasaan bahwa individu memiliki tempat untuk menceritakan masalah hidup yang dihadapinya. Dimensi ini dapat pula di artikan sebagai dukungan pemberian informasi yang di butuhkan oleh individu dalam menyelesaikan masalahnya (Ramadhani & Radde, 2021).

Dimensi *belonging support* merupakan perasaan individu bahwa dirinya diterima oleh orang lain. Keberadaan orang lain baginya membuat individu senang dan bersemangat, dan orang lain tersebut mau meluangkan waktunya

bersama individu yang mana hal tersebut merupakan kesempatan untuk membantu masalahnya. Dimensi *self-esteem support* merupakan dukungan yang dapat membuat individu dapat menilai dirinya secara positif, dan oleh Wills & Shinar, dimensi ini sering pula disebut dengan dukungan emosional. Dimensi *tangible support* merupakan dukungan nyata yang diperoleh individu dari orang lain, berupa bantuan berupa barang atau uang yang dibutuhkan. Dukungan ini disebut pula sebagai dukungan instrumental atau dukungan material yang digunakan untuk menyelesaikan masalah individu (Ramadhani & Radde, 2021).

Adapun faktor lain yang akan menurunkan tingkat kecemasan pada remaja, antara lain yaitu *self-compassion*. Neff (Wahyuni & Arsita, 2019) menyatakan *self-compassion* merupakan perasaan peduli dan upaya mendukung diri sendiri saat mengalami masalah. *Self-Compassion* dapat mempengaruhi remaja dalam mengatasi pandangan diri yang negatif. Remaja yang memiliki *Self-Compassion* akan menerima ketidaksesuaian dengan perasaan tenang sehingga membuka kesadaran diri, bukan justru menghindari dan terputus dari kondisi tersebut. *Self-Compassion* membantu remaja untuk menghindari pemikiran negatif pada saat mencari solusi atas ketidaksesuaian yang terjadi, serta tidak melebih-lebihkannya yang justru akan membuat remaja semakin terlarut dalam masalah. Komponen dalam *self-compassion* adalah *self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness dan over-identified*.

Menurut Neff dan Knox (2017) *self-compassion* berdampak pada kesejahteraan individu karena memberikan perasaan positif dalam menerima masalah yang ada pada diri, motivasi diri karena *self-compassion* akan menyadarkan individu bahwa mereka tidak dapat selalu mendapatkan apa yang diinginkan, kesehatan fisik dan mental, citra tubuh agar individu dapat menerima tanpa syarat diri mereka sendiri dan merangkul kekurangan dengan rasa iba, dan hubungan interpersonal yang menjadikan individu memiliki kepedulian yang tinggi terhadap kesulitan orang lain. Menurut Neff, manfaat *self-compassion* adalah agar individu memiliki ketahanan emosional,

mengembangkan harga diri, serta menumbuhkan motivasi dan perkembangan diri. Germer mengemukakan bahwa *self-compassion* akan memberikan penerimaan diri yang sesungguhnya (Wahyuni & Arsita, 2019).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lucia dan Puspita (2021) meneliti tentang korelasi *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada anak sekolah dasar. Kecemasan sosial adalah perasaan dan pengalaman kognitif yang muncul karena adanya persepsi bahwa seorang individu dievaluasi negatif oleh orang lain. Persepsi tersebut membuat individu menjadi sensitif terhadap kritik orang lain dan juga sering mengkritik diri secara negatif saat mengalami kegagalan. Perilaku evaluasi diri negatif dan mengkritik diri sendiri juga merupakan ciri *self-compassion* yang rendah. *Self-compassion* adalah keadaan menerima kegagalan dengan tetap memperlakukan diri sendiri dengan baik, memahami diri sendiri dengan tidak memberikan penilaian negatif pada ketidaksempurnaan diri, dan memandang pengalaman negatif yang dialami sebagai pengalaman yang umum terjadi. Terdapat pembaharuan pada subjek yang diteliti.

Pada penelitian Lucia dan Puspita (2021) subjek yang digunakan adalah siswa sekolah dasar, namun pada penelitian ini menggunakan siswa sekolah menengah pertama. Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Risa dkk., (2023) meneliti terkait mengeksplorasi kecemasan sosial di kalangan narapidana di kelas 1 sebuah perspektif tentang dukungan sosial. Didapatkan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial dan kecemasan sosial ( $r = -0,404$ ,  $p < 0,001$ ), menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah di antara narapidana.

Hasil yang diperoleh, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan. Dari penelitian yang sudah dilakukan bahwa belum ada yang meneliti tingkat kecemasan sosial pada siswa sekolah menengah pertama. Pada penelitian sebelumnya, dukungan sosial dan *self-compassion* turut membantu untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja.

Oleh sebab itu peneliti ingin meneliti “Dukungan sosial dan *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada siswa sekolah menengah pertama”. Peneliti tertarik melakukan penelitian pada siswa SMP di wilayah Tambun Selatan, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terdapat siswa yang mengalami kecemasan sosial, dan belum ada peneliti yang meneliti kecemasan sosial di sekolah tersebut. Hal ini pun sebagai upaya memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologi yang lebih sesuai dengan konteks lokal dan perkembangan remaja masa kini.

## **B. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada remaja?
2. Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada remaja?
3. Apakah dukungan sosial dan *self-compassion* berpengaruh terhadap kecemasan sosial remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

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

1. Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada remaja
2. Mengetahui hubungan *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada remaja
3. Mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap kecemasan sosial remaja

## **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 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 dukungan sosial, *self-compassion* dan kecemasan sosial.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Remaja**

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial dan sikap *self-compassion* 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 positif berbasis dukungan sosial dan *self-compassion*.