

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja mengalami transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang memerlukan adaptasi dan memiliki tahapan atau tugas-tugas perkembangan. Remaja sebagai generasi penerus diharapkan dapat melanjutkan perjuangan generasi sebelumnya dengan menjadi remaja yang sehat dalam fisik dan juga mental sehingga menjalankan tugas perkembangan remaja dengan optimal dan dapat menjadi generasi penerus yang unggul dan memiliki pengaruh positif bagi Bangsa dan Negara. Allport (1953) menyatakan bahwa bahwa remaja adalah masa pemberontakan. Perubahan fisik dan hormon saat ini meningkatkan ketegangan emosional. Tidak semua orang mengalami masa badai dan tekanan, tetapi sebagian besar orang mengalami ketidakstabilan sebagai hasil dari upaya untuk menyesuaikan diri dengan perilaku dan harapan sosial yang berbeda. Menurut Hurlock (1980) Remaja secara psikologis adalah usia di mana seseorang mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Ini adalah waktu di mana anak-anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang yang lebih tua, tetapi merasa berada di tingkat yang sama, setidaknya dalam hal hak.

Dalam menghadapi masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, sebagian remaja mengalami persoalan pada tugas perkembangannya seperti kecemasan sosial seperti rasa khawatir dengan lingkungan baru, rasa takut akan penolakan dari orang lain atau tidak diterima dengan baik di lingkungan sosial, merasa minder, merasa tidak mampu bersaing dengan teman sebaya baik dalam bidang akademis maupun non akademis, dan rasa bersalah tidak memenuhi tuntutan keluarga dan lain-lain.

Fenomena gangguan kecemasan sosial diperkirakan terjadi sekitar 0.5% - 2.0% di seluruh dunia. Secara umum ditemukan lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pria, dengan rasio 2:1. Secara khusus gejala gangguan kecemasan sosial biasanya dimulai pada masa kanak-kanak atau remaja. Rata-rata dimulai antara usia 8 dan 15 tahun (APA, 2013).

Menurut sejumlah laporan Organisasi Kesehatan Dunia, satu dari tujuh anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan jiwa di seluruh dunia, yang merupakan 13% dari beban penyakit pada kelompok usia ini. Salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan remaja adalah depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Di kelompok usia 15 hingga 29 tahun, bunuh diri adalah penyebab kematian paling umum keempat.

Sebuah laporan dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja di antara usia 10 dan 17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dan 1 dari 20 remaja di antara mereka

mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5), yang digunakan di Indonesia untuk penegakan diagnosis gangguan mental, mengacu pada remaja dalam kelompok tersebut. “Remaja dengan gangguan mental mengalami gangguan atau kesulitan dalam melakukan kesehariannya yang disebabkan oleh gejala gangguan mental yang ia miliki,” kata Siswanto Agus Wilopo, peneliti utama I-NAMHS di Hotel Grand Melia, Jakarta Selatan, Kamis (20/10/2022), yang dimuat dalam laman UGM. Jumlah gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas, gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh, dengan torehan 3,7%. Gangguan depresi mayor, dengan torehan 1,0%, dan gangguan perilaku, masing-masing dengan torehan 0,5%, adalah gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD), dengan torehan masing-masing 0,5%. Proporsi ini cukup mengkhawatirkan mengingat hampir 20% dari total penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 10-19 tahun (Santika, 2023).

Kasus kecemasan sosial pada remaja diantaranya bertindak menyakiti diri sendiri atau perilaku *self harm* seperti menggores tangan sendiri (*self cutting*), mencakar dan membenturkan diri ke tembok. Dalam halaman artikel bangkapos.com mengungkapkan remaja yang melakukan *self-harm* tersebut berusia 13–15 tahun. Perilaku *self-harm* muncul dengan kecemasan dan depresi (Ginanjari, 2019).

The Least and Most Stressful Cities Index 2021 menjelaskan remaja yang hidup di Jakarta menyimpan berbagai keluhan bersama karena Jakarta sebagai kota metropolitan yang memiliki banyak tuntutan, baik dari tekanan sosial, budaya, gaya hidup, pola hidup, pekerjaan dan lain-lain. Hal ini dikhawatirkan dapat memicu gangguan mental bagi remaja itu sendiri. Jakarta menempati posisi ke-9 kota paling menguras mental di dunia (Kevlana, 2023).

Data atau fakta di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada remaja memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan remaja di tahap selanjutnya. Faktor-faktor yang menyebabkan remaja rentan mengalami kecemasan sosial termasuk kecenderungan mereka untuk mempertimbangkan dan membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat menimbulkan rasa cemas pada diri mereka sendiri, dan kecenderungan mereka untuk bergantung pada penilaian subyektif daripada penilaian objektif.

La Greca dan Lopez (1998) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan cemas sosial yang terutama dapat digeneralisasi sehingga dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang saat berhadapan dengan orang yang dikenal atau tidak dikenal. Selain itu pendapat Butler (2008) mengatakan kecemasan sosial adalah ketika seseorang merasa takut, gugup, atau khawatir saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain.

Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi ke-5 (DSM-5)* (American Psychiatric Association, 2013), gangguan kecemasan sosial adalah gangguan kecemasan sosial yang ditandai dengan rasa takut atau kecemasan yang intens terhadap situasi sosial dimana tindakan atau perilakunya akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain yang membuatnya merasa malu.

Wittchen dan Fehm (dalam Marifah dan Budiani, 2012) berpendapat dampak negatif kecemasan sosial dapat mencakup penurunan fungsi peran sosial, kemajuan karir, dan bahkan penurunan kualitas hidup dan kesejahteraan subjektif. Menurut Castella, dkk (2014) bahwa mereka yang mengalami kecemasan sosial sering menunjukkan kesalahan di tempat kerja, di sekolah, dalam persahabatan, dan dalam hubungan intim.

Pada remaja, kecemasan sosial juga memiliki dampak negatif bagi tugas perkembangannya. Dalam hal ini kecemasan sosial merupakan gangguan mental bagi individu tersebut. Remaja menjadi individu yang sulit menjalani hubungan sosial karena tidak nyaman dalam berinteraksi, kegelisahannya dengan penilaian orang lain, dan cenderung menampilkan performa yang tidak nyata hanya untuk terhindar dari penolakan orang lain. Kecemasan ini menjadi tembok penghalang untuk melakukan kontak sosial. Dengan adanya gangguan tersebut, remaja akan mengalami kesulitan untuk fokus dalam menjalani kehidupannya. Kecemasan sosial yang dialami oleh remaja sangat berdampak pada kehidupan sehari-hari. Menurut Sternberg (dalam Swasti dan Martani, 2013) kecemasan sosial menjadi gangguan jika: pertama, tingkat kecemasan meningkat secara irasional dan mengganggu aktivitas sehari-hari; kedua, ada justifikasi untuk kecemasan berlebihan, seperti ketika seseorang merasakan tingkat kecemasan yang tinggi tanpa alasan yang jelas; dan ketiga, konsekuensi kecemasan memiliki dampak negatif pada seluruh hidup individu. Namun, remaja juga memiliki tugas perkembangannya, yang merupakan siklus perkembangan yang penting bagi setiap orang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial salah satunya adalah rendahnya kepercayaan diri. Park & Lee (2004)., Butler (2008) menyebutkan hal yang sama yaitu salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri dapat didefinisikan sebagai sikap atau perasaan yang percaya pada kemampuan diri sendiri yang membuat seseorang tidak khawatir tentang tindakan yang mereka ambil jika dibandingkan dengan lingkungan atau situasi yang dihadapi dengan orang lain (Lauster, 1992).

Kepercayaan diri yang tinggi pada remaja menjadi peran yang penting dalam tugas perkembangan remaja saat hendak bersosialisasi dengan kelompoknya. Kepercayaan diri yang tinggi akan membuat remaja menjadi mampu melakukan bermacam-macam hal yang hendak dilakukan, dapat menerima keadaan dirinya. Selain itu dengan memiliki kepercayaan diri remaja

tidak akan memiliki perasaan malu ataupun minder atas hal yang telah diperbuat atau dilakukan, sebab remaja yang memiliki kepercayaan diri mempunyai keyakinan bahwa orang lain akan menyukai dirinya. Dengan dimilikinya kepercayaan diri yang tinggi akan menurunkan ataupun bahkan menghilangkan kecemasan sosial yang dimiliki seorang remaja atau remaja dengan kecemasan sosial yang rendah. Remaja tersebut akan mengalami kepercayaan diri terhadap lingkungan sosialnya sehingga bisa menghadapi kecemasan sosial. Remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan lebih mudah meningkatkan keterampilan sosial dan berinteraksi dengan orang lain dalam kelompoknya. Remaja dengan rasa percaya diri yang kuat dapat menerima keadaannya dan melakukan berbagai aktivitas. Selain itu, remaja yang percaya diri tidak akan merasa minder atau malu dengan apa yang dilakukannya karena yakin orang lain akan menganggapnya menarik. Kecemasan sosial seseorang akan berkurang atau bahkan hilang jika memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Para remaja tersebut dapat memiliki prestasi yang membanggakan di kehidupannya.

Putri Ariani yang merupakan penyandang disabilitas tetapi berhasil dalam penampilannya pada sebuah ajang pencarian bakat. Putri Ariani membuktikan bahwa keterbatasan bukan penghalang untuk meraih mimpi besar, Putri Ariani percaya akan kemampuan dalam dirinya dan optimis atas potensi dibalik keterbatasannya. Pernyataan tersebut searah dengan pendapat Miyers (2010) yang berpendapat bahwa ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mereka lebih giat, tidak gelisah, dan tidak merasa terpaksa melakukan sesuatu.

Sebaliknya remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan mengalami kecemasan sosial yang tinggi. Kepercayaan diri remaja yang rendah akan membuat remaja menjadi ragu atas tindakan yang diperbuat dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu kepercayaan diri yang rendah juga membuat remaja memiliki perasaan malu ataupun minder dihadapan orang lain, sebab remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah mempunyai keyakinan bahwa orang lain tidak menyukai dirinya. Dengan kepercayaan diri yang rendah akan memicu remaja memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah akan lebih sulit meningkatkan keterampilan sosial dan berinteraksi dengan orang lain dalam kelompoknya. Remaja dengan rasa percaya diri yang rendah sulit melakukan berbagai aktivitas. Selain itu, remaja yang kepercayaan dirinya rendah akan merasa takut dan ragu dengan apa yang dilakukannya karena yakin orang lain menganggapnya tidak menarik. Kecemasan sosial remaja akan tinggi jika memiliki kepercayaan diri yang rendah. Para remaja tersebut sulit memiliki prestasi yang membanggakan di kehidupannya, seperti yang diduga oleh peneliti seperti yang dialami oleh siswi yang berusia 15 tahun

di Pangkalpinang, yang dimuat dalam halaman bangka.tribunnews.com bahwa siswi tersebut sering merasa tidak percaya diri atas keputusan yang diambilnya, karena ia selalu berpikir negatif atas apa yang hendak diperbuat. Siswi tersebut sering menyendiri di toilet karena mengalami kecemasan ketika berbaur dengan teman lain. Siswi tersebut mengakui sering gelisah saat berkumpul dengan orang banyak, ketika teman-teman lainnya menghabiskan waktu bercanda, tapi siswi tersebut memilih menghindar dan memilih menepi ke depan kelas.

Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu oleh Zulkarnain (2020) menunjukkan bahwa H0 ditolak jadi terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Alamsyah dan Hakim (2021) dengan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap penyebab kecemasan pada mahasiswa yang berarti menunjukkan bahwa semakin baik kepercayaan diri yang diterapkan maka penyebab kecemasan pada mahasiswa semakin baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada remaja di Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil, yaitu apakah terdapat pengaruh kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja di Jakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk melihat ada tidaknya pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada remaja di Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini, diantaranya:

- a. Penelitian ini dapat memberikan bukti empiris tentang pengaruh kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja di Jakarta.
- b. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja.
- c. Penelitian ini dapat membantu pengembangan psikologi sosial dan perkembangan.

1.4.2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini, yaitu:

- a. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat sebagai landasan untuk penyuluhan atau intervensi kecemasan sosial terhadap remaja.

- b. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya remaja.
Penelitian ini dapat bermanfaat bagi psikolog dan konselor tentang pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada remaja di Jakarta.