

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagai makhluk sosial individu mempunyai kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sosialnya. Namun pada kenyataannya, tidak semua individu mampu berinteraksi dengan baik di lingkungan sosialnya. Beberapa individu masih banyak yang merasa cemas, takut, malu ataupun khawatir dengan lingkungan sekitarnya yang biasa disebut dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial yang terjadi di Amerika Serikat dialami oleh 15 Juta responden pada usia 18-25 tahun atau sebanyak 6,8% dari populasi setiap tahunnya (Noorvitri, 2018). Kecemasan sosial juga terjadi di Indonesia, sebanyak 15,8% dari 311 orang di Indonesia (Vriend et al., 2013).

Jatmiko (2016) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung tidak percaya akan dirinya sendiri, sehingga individu sulit untuk berinteraksi dengan orang lain. *American Psychiatric Association* (APA) (sebagaimana dikutip dalam Suryaningrum et al., 2019) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan yang dirasakan individu dalam berbagai situasi sosial yang akan disebabkan oleh evaluasi negatif dari orang lain. Individu merasa malu, akan terlihat bodoh dan seringkali menyebabkan ketidaknyamanan bagi dirinya dan orang lain. Perilaku ini juga kerap sulit diterima di lingkungan sosial. Kecemasan sosial dapat terjadi pada individu dengan rentang usia 18-25 tahun. Usia ini merupakan usia peralihan dari remaja ke dewasa. Pada usia ini individu biasanya masih mengenyam pendidikan atau menjadi mahasiswa. Pada mahasiswa sendiri, kecemasan sosial sering terjadi.

Penelitian yang dilakukan Marganingsih (2007) mengenai perbedaan tingkat kecemasan sosial mahasiswa semester 1 asal Yogyakarta dengan mahasiswa yang berasal dari luar Yogyakarta menemukan bahwa mahasiswa memiliki kecemasan sosial karena individu harus menyesuaikan dengan lingkungan baru, seperti

berinteraksi dengan teman, dosen, dan mengalami situasi dilingkungan sosial yang berbeda. Hasil penelitan tersebut menyatakan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa memiliki kategori tinggi, sebanyak 75 mahasiswa (75%) dari 100 mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Utari (2020) mengenai pengaruh *social support* terhadap *social anxiety* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember menemukan bahwa evaluasi negatif dapat mempengaruhi kecemasan sosial mahasiswa dalam berinteraksi dengan individu yang lain. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa 168 mahasiswa (51,1%) dari 329 mahasiswa memiliki kecemasan sosial yang cenderung tinggi. Penelitian lain yang dilakukan Putri (2022) mengenai hubungan antara kecemasan sosial dengan *online deception behaviour* pada pengguna Instagram di Jabodetabek menemukan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa dipengaruhi karena adanya masalah privasi. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa 963 mahasiswa memiliki kecemasan sosial sedang.

Kecemasan sosial yang cenderung tinggi akan mempengaruhi hubungan sosial, penyesuaian diri, dan hubungan sosial mahasiswa. Jatmiko (2016) mengemukakan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa dapat mempengaruhi performansi akademik dan *stress*. Kecemasan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa dapat berakibat dalam berbagai situasi, seperti dipermalukan saat tampil di depan banyak orang, merasakan ketakutan karena tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan, merasa terabaikan, merasa ditertawakan oleh orang lain. Mereka juga takut tidak mendapatkan respon yang sesuai, cenderung takut akan kemampuan mereka, dan tidak nyaman dalam berinteraksi maupun berkomunikasi dengan orang lain (Jatmiko, 2016; Moran et al., 2018).

Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial akan memiliki berbagai tanda ataupun gejala dalam keadaan psikologis seperti mudah merasa khawatir, gelisah, takut, panik dan ketika berbicara di depan umum individu sulit untuk berbicara atau gugup. Selain itu, dapat juga dirasakan dalam keadaan fisik seperti tangan yang bergetar (*tremor*), jantung berdebar, dan tubuh mengalami keringat dingin (Jatmiko, 2016; Moran et al., 2018; Suryaningrum et al., 2019). Peneliti juga melakukan wawancara pada dua mahasiswa di Tangerang Selatan untuk melihat kecemasan sosial yang ada pada mereka.

Narasumber pertama, L merupakan mahasiswa semester tingkat akhir dan sedang menyelesaikan skripsi. L menyebutkan bahwa ia mengalami kecemasan. Ia merasakan bahwa dirinya tidak fokus, sulit untuk mengingat sesuatu, sering merasa takut, gugup maupun khawatir dalam memberikan pendapat ataupun gagasan. Hal ini juga terjadi saat kerja kelompok, presentasi, atau tampil di depan banyak orang. Hal ini sejalan dengan satu dimensi kecemasan sosial menurut Suryaningrum et al. (2019) yang mengemukakan bahwa *anxiety in a performance situation* dapat dirasakan ketika individu merasakan cemas saat tampil di depan banyak orang, sehingga individu cenderung sulit untuk menampilkan dirinya dan mengutarakan sesuatu kepada orang lain.

Narasumber kedua berinisial P, mahasiswi semester lima. p menjelaskan bahwa setiap kali presentasi ia akan merasa kesulitan saat tampil di depan umum. Ia juga cenderung sulit menghadapi situasi interaksi dengan orang lain. Kecemasan ini muncul karena P takut dan khawatir terhadap penilaian negatif dari orang lain. Ia juga merasa diawasi dan dinilai oleh orang lain. Hal ini juga terjadi pada aktivitas kuliah. Hal ini sejalan dengan dua dimensi kecemasan sosial menurut Suryaningrum et al. (2019) yang mengemukakan bahwa *anxiety in a performance situation* dapat dirasakan ketika individu merasakan cemas saat tampil di depan banyak orang, sehingga individu cenderung sulit untuk mengemukakan atau mengutarakan pendapatnya kepada orang lain. Selain itu, *anxiety in social interaction situation* yang dapat dirasakan ketika individu akan berinteraksi dengan figur otoritas, seperti dosen, maupun orang tua. L dan P jadi cenderung suka menyendiri dan kerap menghindari lingkungan sosialnya.

Perempuan dan laki-laki pada dasarnya bisa berbeda dalam hal kecemasan sosial. Penelitian Hasibuan et al. (2015) pada 255 mahasiswa di Bandung menjelaskan bahwa kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa paling banyak dialami oleh perempuan sebanyak 204 mahasiswi (80,6%) dibandingkan laki-laki sebanyak 49 mahasiswa (19,37%). Hal ini disebabkan karena tuntutan dari lingkungan sosial, adanya tekanan dari teman sebaya, ketertarikan akan hal romantis, keinginan besar untuk lepas orang tua (mandiri), dan perubahan hormon (Hasibuan et al., 2015). Perubahan hormon yang dialami perempuan selama masa

pubertas dapat meningkatkan resiko perubahan suasana hati atau emosi yang cenderung berubah-ubah dan dapat menimbulkan rasa sedih, bingung, takut, stres, maupun cemas terhadap berbagai hal yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, perempuan lebih cenderung merasakan cemas secara sosial dibandingkan laki-laki.

Penelitian Baloğlu et al. (2018) pada 505 mahasiswa mengenai perbedaan jenis kelamin dan hubungan antara kecemasan sosial dan masalah penggunaan internet: analisis kanosis. Pada mahasiswa laki-laki dan perempuan menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kecemasan mereka. Baloğlu et al. (2018) menjelaskan bahwa proses berpikir dan skema *gender* dapat mempengaruhi kecemasan pada individu. Skema *gender* adalah keyakinan terhadap gagasan yang dibuat oleh budaya dilingkungannya yang membuat peran wanita dan laki-laki berbeda.

Berdasarkan berbagai fenomena yang ada, peneliti tertarik untuk meneliti kecemasan sosial pada mahasiswa di Tangerang Selatan. Fenomena kecemasan sosial mahasiswa yang sudah tergambar menjelaskan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa cenderung tinggi, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai kecemasan sosial yang terjadi pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) juga menggambarkan bahwa adanya tingkat kecemasan sosial berkategori sedang pada mahasiswa di Jabodetabek. Hasil wawancara dengan dua mahasiswa di Tangerang Selatan juga menggambarkan mengenai kecemasan sosial yang dialaminya. Penelitian yang dilakukan oleh Baloğlu et al. (2018) dan Hasibuan et al. (2015) ditemukan adanya perbedaan yang tidak konsisten terhadap jenis kelamin pada kecemasan sosial, sehingga peneliti ingin meneliti lebih lanjut. Berdasarkan penemuan peneliti, penelitian yang menghubungkan jenis kelamin dengan kecemasan sosial cukup sedikit. Kebanyakan dari penelitian terdahulu menghubungkan jenis kelamin kepada kecemasan secara umum ataupun gangguan pada kecemasan sosial. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “perbedaan kecemasan sosial ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan kecemasan sosial ditinjau dari jenis kelamin pada Mahasiswa di Tangerang Selatan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kecemasan sosial ditinjau dari jenis kelamin pada Mahasiswa di Tangerang Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari pelaksanaan penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, berikut penjelasannya yakni:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Terdapat beberapa manfaat teoritis yang ada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi maupun informasi baru bagi peneliti selanjutnya mengenai perbedaan kecemasan sosial yang ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa di Tangerang Selatan.
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan dan mengembangkan kajian teori pada ilmu psikologi, terkhususnya dalam ilmu psikologi sosial dan psikologi klinis terkait dengan kecemasan sosial pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi pihak universitas, psikolog, peneliti atau bagi siapapun yang berkepentingan memberikan intervensi atau psikoedukasi mengenai kecemasan sosial, khususnya pada remaja awal atau mahasiswa. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan program intervensi yang tepat bagi remaja, terkhususnya mahasiswa supaya dapat menghadapi kecemasan sosial.