



Contents lists available at

Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice

ISSN: 2548-1738 (Print) ISSN: 2580-7153 (Electronic)

Journal homepage: https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Profil Kecemasan Sosial Terhadap Siswa SMA dan Implikasinya Terhadap Layanan Konseling

Aam Imaduddin¹, Cucu Arumsari², Rana Dianah³¹Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Article Info

Article history:

Received Ju 12th, 2023Revised July 25th, 2023Accepted August 15th, 2023

Keyword:

Social Anxiety,

Adolescents

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the description of social anxiety in high school students in Indihiang District, Tasikmalaya City, based on gender, differences in social anxiety based on majors as a benchmark for designing guidance and counseling services to reduce social anxiety in students. This study uses a quantitative descriptive approach to reveal the description of social anxiety in students. The data collection technique used was incidental sampling, which is a sampling technique based on chance, meaning that anyone who meets the researcher by chance can be used as a sample. The data analysis technique uses the calculation of the distribution of data through the calculation of the average and standard deviation, as well as the calculation of percentages and the SPSS 24.00 program for windows to test the difference between two paired averages. In this study the sample obtained was 642 students. The results of this study indicate that social anxiety in high school students in Indihiang District, Tasikmalaya City, out of a total of 642 students, obtained a low category score with a percentage of 12% (79 students), in the high category with a percentage of 17% (109 students), and the medium category obtained a score the highest is 71% (454 students).



© 2023 The Authors. Published by Department of Guidance and Counseling.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

Corresponding Author:

Aam Imaduddin

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email: aam.imaduddin@umtas.ac.id

Introduction

Pandemi Covid-19 yang terjadi di Indonesia selama kurang lebih dua tahun sempat membuat banyak korban meninggal di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Angka penularan Covid-19 yang semakin hari terus bertambah membuat semua orang merasa ketakutan dan gelisah. Oleh sebab itu, untuk menekan angka penularan Covid-19 maka Kemenkes mengeluarkan peraturan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). PSBB ini meliputi, di liburkannya sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial dan budaya, pembatasan transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan (Permenkes No 9, 2020). Dalam kebijakan tersebut pemerintah menghimbau agar masyarakat tetap berada di rumah dan mengurangi aktivitas di luar rumah. Tentu hal tersebut berdampak bagi semua kalangan yang biasa melakukan aktivitas di luar rumah terutama di kalangan remaja. Karena diberlakukannya sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang dilakukan dengan metode *online* (*daring*) agar kegiatan belajar mengajar tetap berlangsung di masa pandemi.

Pemberlakuan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) membuat dampak yang serius bagi kesehatan mental remaja. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Fegert et al., (Rahmayanthi et al., 2021) adanya pembatasan sosial dan aktivitas fisik serta ditutupnya sekolah bagi remaja menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Kesehatan mental yang terjadi ketika pandemi seperti munculnya rasa khawatir, cemas, tidak tenang dan takut. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat Jarnawi (2020), pandemi tidak hanya mengacaukan tatanan hidup tetapi juga memunculkan gangguan psikologis seperti stres dalam bentuk ketakutan, kegelisahan dan kecemasan. Pernyataan

tersebut sejalan dengan penelitian Brooks et al., (2020) yang menyatakan bahwa depresi, kecemasan, dan berbagai gejala fisik dan gangguan mental lainnya merupakan salah satu dampak yang tidak diinginkan dari sebuah bencana pandemi. Dari beberapa penelitian tersebut menyebutkan gangguan mental yang sering terjadi ketika pandemi salah satunya adalah kecemasan. Berdasarkan penelitian Muyasaroh (2020), menyebutkan hasil persentase dari beberapa jenis kecemasan masyarakat Cilacap dalam menghadapi pandemi Covid-19 kebanyakan terjadi di usia 15-19 tahun dengan memperoleh skor persentase cukup tinggi yaitu 27%, beberapa jenis kecemasan yang terjadi adalah 2% kecemasan umum, 12% kecemasan panik, 7% kecemasan sosial, dan 16% kecemasan *obsessive*. Dari beberapa jenis kecemasan ketika pandemi, secara lebih spesifik peneliti akan menggambarkan kecemasan sosial karena memiliki skor persentase yang cukup tinggi dan sering terjadi ketika pandemi atau pemberlakuan karantina. Menurut Hall, B.J (Nugraheni, 2022) menegaskan bahwa prevalensi tertinggi dari gejala psikologis pada seorang individu yang dikarantina yaitu gejala PTSD, depresi, kecemasan sosial, serangan panik, stress, psikosis, dan bahkan bunuh diri. Berdasarkan beberapa pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial menjadi salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi ketika pemberlakuan karantina akibat pandemi.

Menurut La Greca dan Lopez (1998), menyebutkan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang terkait dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina.

Kecemasan sosial sering terjadi pada remaja di masa pandemi karena minimnya interaksi sehingga remaja terbatas dalam bersosial. Hal tersebut membuat remaja merasa kesulitan karena banyaknya rutinitas yang biasa dilakukan di luar rumah. Apalagi remaja sangat bergantung pada hubungan dengan teman sebayanya karena dapat dianggap memberi dukungan sosial, persahabatan dan keintiman yang membuat remaja terhindar dari rasa cemas bersosial ketika pandemi. Menurut Kearney (Wanto & Jalwis, 2021) menyatakan bahwa kecemasan sosial dimasa pandemi Covid-19 dapat terjadi karena individu dipaksa untuk menahan diri dari interaksi sosial. Pandemi Covid-19 juga membuat banyak perubahan pada diri remaja. Menurut Tjukup et al., (2020), menyebutkan bahwa berbagai perubahan ini membuat remaja masih dalam keadaan labil dalam menghadapi suatu kondisi-kondisi yang tidak terduga atau tidak mengenakkan. Banyaknya informasi yang tidak terduga sebelumnya membuat remaja mudah terguncang dan mengalami kecemasan. Menurut Dani & Meidiantara (2020), menyatakan bahwa kondisi emosi remaja yang mudah terguncang juga dapat menyebabkan kecemasan sosial yang berlebihan, ketakutan untuk tertular virus pun semakin meningkat pada masa remaja, sehingga meningkatkan potensi remaja mengalami kecemasan sosial selama pandemi.

Kecemasan sosial dominan terjadi pada masa remaja bahkan sebelum adanya pandemi. Menurut Wittchen et al., (1999), menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode resiko tertinggi untuk timbulnya kecemasan sosial. Terdapat tersebut diperkuat oleh penelitian Apriyanti (2015), remaja dituntut untuk belajar dan mampu bersosial dengan individu lainnya sehingga membuat kecemasan sosial menjadi lebih dominan pada remaja. Pernyataan itu diperkuat oleh Leigh & Clark (2018) yang berpendapat bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang sensitif untuk munculnya kecemasan sosial karena pada masa tersebut kelompok teman sebaya merupakan hal yang penting bagi remaja. Pernyataan tersebut dibuktikan oleh penelitian Merikangas (2010) menunjukkan bahwa prevalensi individu yang berusia 13-18 tahun dengan kecemasan sosial sebanyak 9,1%. Pada tahun berikutnya Vriends, dkk (2013) melakukan penelitian di Indonesia dan mendapatkan persentase yang cukup tinggi yaitu 15,8% dari 311 individu yang mengalami kecemasan sosial. Terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia remaja pada usia 10 tahun (Miers et al., 2013). Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dominan terjadi pada remaja. Hal tersebut terjadi karena remaja dituntut untuk mampu berinteraksi sosial dan membina hubungan yang baik. Jika remaja tidak mampu membina hubungan yang baik dengan teman sebaya maka remaja akan merasa takut adanya penolakan, pengucilan, bahkan penilaian negatif dari temannya yang membuat remaja memilih untuk menghindar dari lingkungan sekitar dan mengalami kecemasan sosial.

Menurut Kholifah (2016), remaja yang mampu membina hubungan yang baik dengan teman sebaya membuat remaja dapat memperoleh berbagai fungsi positif, diantaranya adalah remaja akan lebih mampu mengembangkan kemampuan penalaran dan belajar untuk mengekspresikan perasaan-perasaan dengan cara yang lebih matang. Sebaliknya, jika remaja tidak mampu membina hubungan dengan teman sebaya dan mendapatkan penolakan maka remaja akan cenderung mengalami kecemasan sosial. Penyebab lain yang dapat menimbulkan kecemasan sosial pada remaja yaitu ketika berpikir bahwa dirinya akan diberi penilaian negatif oleh orang lain saat dirinya berbeda dari orang disekitarnya. Pendapat tersebut diperkuat oleh penelitian Kholifah (2016) Kecemasan sosial pada remaja juga dapat terjadi saat mereka berpikir jika dirinya melakukan sesuatu yang tidak sama dengan orang lain, maka ia akan diberi label negatif oleh orang lain atau ia berpikir bahwa dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain. Kecemasan sosial juga dapat terjadi misalnya saat remaja mengalami perubahan fisik ketika menuju pubertas. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Inderbitzen, Nolan & Walters (2000) menyatakan bahwa perubahan yang terjadi di awal hingga pertengahan masa remaja dapat berkontribusi untuk munculnya kecemasan sosial bagi remaja misalnya perubahan fisik yang menyertai pubertas, pematangan sosio-kognitif, perubahan lingkungan sekolah dan interaksi sosial dengan teman sebaya.

Menurut Azar (Bano, 2012) menjelaskan rata-rata perempuan memiliki kecemasan sosial lebih tinggi daripada laki-laki. Ini dimungkinkan karena laki-laki sangat enggan untuk mencari bantuan untuk memecahkan permasalahan mereka, karena mereka merasa malah akan menunjukkan kelemahan mereka sendiri. Oleh karena itu sulit untuk mengetahui kapan seorang remaja laki-laki mengalami kecemasan sosial, meskipun mereka juga pernah mengalami kecemasan sosial tersebut. Menurut Puklek & Vidmar (2000) perempuan lebih memiliki kecemasan sosial lebih tinggi dalam bentuk kognitif karena sebagai bentuk kekhawatiran tentang evaluasi negatif dari masyarakat sekitar dari pada laki-laki.

Kecemasan sosial pada remaja merupakan hal penting untuk diperhatikan karena hal ini berkaitan dengan berbagai masalah, terutama gangguan perkembangan fungsi sosial dan persepsi negatif tentang diri remaja. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan berperilaku menghindari situasi sosial karena mereka percaya bahwa dalam situasi seperti ini mereka berpotensi akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain. Pernyataan tersebut didukung oleh studi Segrin (1999) menunjukkan bahwa orang yang menderita kecemasan sosial sering merasa tidak termotivasi untuk terlibat dalam interaksi sosial dengan orang lain. Orang dengan kecemasan sosial merasa mereka akan menghambat komunikasi mereka dan orang-orang yang ada disekitar mereka karena kegugupan yang mereka alami.

Remaja dengan kecemasan sosial memiliki pergaulan yang terbatas, kurang berprestasi di sekolah, dan menunjukkan keterampilan sosial yang buruk (Albino & Rapee, 1995). Pendapat yang serupa dari penelitian Stein (2008) gangguan kecemasan sosial menjadi alasan umum bagi penolakan sekolah pada anak, dan itu adalah satu-satunya gangguan kecemasan yang telah terbukti secara konsisten dikaitkan dengan putus sekolah lebih awal. Selain berdampak pada proses pembelajaran dan akademik siswa, kecemasan sosial juga berdampak pada perkembangan karir, sosial dan kualitas hidup individu. Menurut Wittchen dan Fehm (2003) dampak negatif dari individu dengan kecemasan sosial dapat berupa penurunan fungsi peran sosial dan perkembangan karir, penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup. Terdapat pula dampak yang lebih berisiko yaitu individu mengalami *major depression* (depresi berat). Menurut Last et al., (1992), membuktikan bahwa remaja dengan kecemasan sosial memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami *major depression*. Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian Stein (2008), menyebutkan bahwa gangguan kecemasan sosial dapat sering terjadi bersamaan dengan *major depression*. Berdasarkan fenomena yang terjadi tidak dapat di sepelekan, dapat kita pahami bahwa perlu adanya upaya bantuan dari konselor untuk mengurangi tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja.

Intervensi yang dapat dilakukan konselor untuk mengurangi tingkat kecemasan sosial dan meningkatkan perkembangan sosial remaja dalam pemenuhan kebutuhannya adalah dengan melakukan pelatihan keterampilan sosial. Pelatihan keterampilan sosial merupakan salah satu intervensi dengan teknik modifikasi perilaku yang didasarkan pada prinsip-prinsip bermain peran, praktek dan umpan balik guna meningkatkan kemampuan klien dalam menyelesaikan masalah pada klien depresi, skizofrenia, klien dengan gangguan perilaku kesulitan berinteraksi, mengalami kecemasan sosial dan klien yang mengalami kecemasan (Kneisl dalam Pangesti, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas, sebagai tahap awal yang akan dilakukan peneliti ingin mengetahui gambaran kecemasan sosial siswa, sehingga dapat merekomendasikan rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam menangani kecemasan sosial dengan pelatihan yang berfokus pada keterampilan sosial pada penelitian yang berjudul "Profil Kecemasan Sosial Siswa SMA dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling".

Definisi Kecemasan Sosial

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) (APA dalam Muyasaroh, 2020). Sedangkan menurut Freud (Feist, 2009), menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi yang muncul saat individu berada dalam situasi yang tidak menyenangkan dan membuat individu merasa khawatir diikuti dengan respon fisik sebagai peringatan akan bahaya yang mengancam. Berbeda dengan kecemasan yang terjadi pada umumnya terdapat pula jenis kecemasan lainnya yang sering ditemui seperti kecemasan sosial.

Menurut La Greca & Lopez (1998), kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang terkait dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina. Sejalan dengan penelitian Mattick & Clarke (1998) juga berpendapat bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan akan kemungkinan diamati atau diawasi oleh orang lain, dan khususnya ketika individu tersebut mengungkapkan kesulitan saat melakukan aktivitas tertentu di hadapan orang lain. Pendapat tersebut dikuatkan oleh De Wall et al., (2010), kecemasan sosial merupakan sebuah fenomena yang ditandai oleh rasa takut dan distress.

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan individu yang irasional terhadap situasi sosial yang ditandai dengan rasa distress sehingga memunculkan penghindaran diri dari lingkungan sosial.

Aspek-aspek Kecemasan Sosial

Terdapat tiga aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (Sholawati, 2021) yaitu sebagai berikut :

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif
Individu merasa takut dan khawatir untuk mendapat evaluasi atau respon negatif dari lingkungan sosialnya tentang dirinya. Dapat dikatakan seseorang mencemaskan tanggapan negatif atau penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain terhadap dirinya.
- b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing
Menghindari interaksi sosial karena merasa tertekan saat berinteraksi dengan orang asing atau baru dikenal. Memikirkan anggapan atau penilaian dirinya dari orang lain memunculkan rasa tertekan yang dialami individu. Merasa terus diawasi dan mendapat penilaian buruk dari orang lain membuat seseorang enggan bertemu dan terkadang merasakan ketidaknyamanan jika bertemu dengan orang yang sudah dikenal.
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal
Menghindari interaksi sosial karena merasa tertekan namun berbeda dengan aspek sebelumnya, pada aspek ini saat individu berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal. Memikirkan penilaian orang tentang individu tersebut dan ekspektasi terhadap apa yang orang lihat dari dirinya.

Faktor-faktor Kecemasan Sosial

Faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial menurut Rayuso (Mimar, 2020) adalah sebagai berikut:

- a. Faktor genetik (*genes*)
Biasanya keluarga yang memiliki orang tua yang memiliki kecemasan sosial akan menurunkannya pada anaknya.
 - b. Pengalaman sosial
Pengalaman sosial yang sangat kuat mempengaruhi timbulnya kecemasan sosial. Misalkan pengalaman yang *traumatic* di depan umum atau dihina dalam waktu yang lama. Hal ini berkembang menjadi faktor penyebab kecemasan sosial.
 - c. Pengaruh budaya
Pola asuh dalam keluarga yang menjadi budaya bisa menjadi faktor penyebab kecemasan sosial. Misalnya ketika meminta anak untuk diam di depan umum, maka anak akan melakukannya secara terus menerus.
 - d. Pengaruh *neurochemical*
 - e. Para peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh cairan kimia terhadap gejala kecemasan sosial. Dan hasilnya menunjukkan bahwa ketidakseimbangan cairan kimia serotonin di otak dapat menjadi faktor kecemasan sosial. *Serotonin, Neurotransmitter* membantu untuk memberikan rasa nyaman dan emosi. Orang yang mengalami kecemasan sosial memiliki perasaan sangat sensitif yang diakibatkan karena kelebihan cairan serotonin.
- b. Faktor psikologis
- Faktor psikologis memiliki peranan yang sangat penting dapat menyebabkan kecemasan sosial. Perasaan cemas seringkali muncul karena hasil dari pengalaman emosional yang negatif atau traumatis. Selain itu, keyakinan negatif dan keyakinan kondisional merupakan faktor psikologis yang menyebabkan kecemasan sosial.
- Faktor penyebab kecemasan sosial lainnya menurut Rapee (Wulandari, 2019) yaitu sebagai berikut:
- a. Cara berpikir (*thinking style*)
Cara berfikir dalam hal ini adalah bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial akan lebih cenderung sulit mengendalikan pikiran atau kurang berfikir logis saat berada diposisi yang membuat tidak nyaman karena cara berpikirnya telah dikuasai oleh rasa cemas yang membuatnya sulit.
 - b. Fokus perhatian (*focusing attention*)
Fokus perhatian dalam hal ini adalah bahwa individu akan mengalami kesulitan dalam membagi fokus perhatiannya atau tidak dapat memberi perhatian sekaligus dalam satu waktu saat sedang mengalami kecemasan sosial.
 - c. Penghindaran (*avoidance*)
Individu akan cenderung menghindar saat berada pada situasi yang membuatnya tidak nyaman atau tertekan.

Gejala Kecemasan Sosial

Menurut Nainggolan (2011), terdapat beberapa gejala yang biasa timbul pada seseorang yang mengalami kecemasan sosial. Gejala tersebut dapat dikategorikan menjadi gejala psikis, gejala fisik, dan gejala kognitif. Hal

serupa dijelaskan oleh Kearney (2005) adapun ciri-ciri awal individu yang mengalami kecemasan sosial terlihat dari 3 komponen yaitu fisiologis, kognitif, dan behavioral. Berdasarkan pernyataan tersebut terdapat gejala kecemasan sosial berdasarkan tiga komponen, yaitu sebagai berikut:

1. Gejala fisiologis

Gejala fisiologis dapat dilihat dari meningkatnya denyut jantung, gemetar, sesak napas, ketegangan otot, sakit perut, sering buang air kecil, kepusingan, berkeringat, diare kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, pori-pori kulit perut atau dada yang mengencang, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare dan merasa sensitif atau mudah marah (Nevid, Rathus, & Greene dalam Zikra et al., 2019).

0. Gejala Kognitif

Gejala kecemasan sosial yang dilihat pada aspek kognitif adalah khawatir tentang pikiran orang lain akan dirinya, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang biasa terjadi, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal yang mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa campur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu (Bandelow & Stein dalam Zikra et al., 2019).

0. Gejala Behavioral (Perilaku)

Gejala awal kecemasan sosial berdasarkan perilaku dengan sulit berbicara, menghindari kontak mata, kegelisahan, melarikan diri, mencari penentram hati, kurangnya kontak mata, menangis, suara gemetar, diam, menutupi dari orang dewasa dan penarikan diri dari masyarakat (Bandelow & Stein dalam Zikra et al., 2019).

Gejala lain yang timbul menurut Joshi (Fitriana et al., 2021) terhadap 1500 pelajar melaporkan bahwa adanya kecemasan yang menunjukkan sikap rasa malu, takut dikritik, serta kecemasan terhadap evaluasi yang buruk serta perubahan fisik seperti berkeringat ketika berada dalam situasi publik seperti berpidato atau situasi yang membutuhkan partisipasi secara langsung. Menurut Mattick & Clarke (1998), gejala lain yang timbul selama individu berada di situasi itu akan merasa cemas, pingsan, sakit, bersikap aneh, gemetar, tersipu malu, atau menunjukkan tanda-tanda fisik kesulitan.

Dampak Kecemasan Sosial

Dampak yang di akibatkan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial diantaranya mengalami berbagai masalah dalam bidang akademik, sosial, karir maupun psikologis. Menurut Ratnani et al., (2017), kecemasan sosial juga mempengaruhi pencapaian pendidikan, upah yang buruk, hubungan keluarga yang buruk, meningkatkan risiko gangguan depresi, dan secara signifikan mengganggu kualitas hidup individu. Gangguan kecemasan sosial juga menjadi alasan umum untuk penolakan sekolah pada anak, dan itu adalah satu-satunya gangguan kecemasan yang telah terbukti secara konsisten dikaitkan dengan putus sekolah lebih awal (Stein & Stein, 2008). Dari beberapa pernyataan diatas siswa dapat mengalami dampak negatif terhadap akademiknya seperti kurang berprestasi disekolah, menolak untuk pergi sekolah bahkan meningkatnya keinginan untuk putus sekolah.

Menurut Wittchen dan Fehm (2003) dampak negatif dari individu dengan kecemasan sosial dapat berupa penurunan fungsi peran sosial dan perkembangan karir, penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup. Pendapat tersebut diperkuat oleh penelitian Liebowitz (1987), menyatakan bahwa dampak dari kecemasan sosial menyebabkan gangguan fungsional yang signifikan. Individu dapat membatasi kemajuan karir, ketidakmampuan untuk bersekolah, kesulitan mempertahankan persahabatan, dan ketakutan akan hubungan romantis.

Kecemasan sosial jika tidak ditindak lanjut maka akan mengalami dampak yang lebih buruk seperti *major depression* (depresi berat) bahkan percobaan bunuh diri. Menurut Last et al., (1992), membuktikan bahwa remaja dengan kecemasan sosial memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami *major depression*. Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian Stein & Stein (2008), menyebutkan bahwa gangguan kecemasan sosial dapat sering terjadi bersamaan dengan *major depression*. Dampak lain dari individu dengan kecemasan sosial akan berdampak pada ketakutan terus-menerus, intens, kronis yang berlebihan dapat mengakibatkan seseorang hanya memiliki jaringan sosial yang lebih kecil, berkurangnya dukungan sosial, rendahnya kualitas hidup yang jangka panjang dapat menimbulkan isolasi sosial dan berpotensi pada bunuh diri (Tillfors, 2012). Sejalan dengan penelitian De Wall et al., (2010) menyebutkan bahwa pada skala ekstrim kecemasan sosial berkaitan dengan kondisi kesehatan mental, seperti masalah penyalahgunaan zat, depresi, keinginan bunuh diri, dan percobaan bunuh diri.

Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial

Menurut Nainggolan (2011) bentuk-bentuk dari kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan memperlihatkan diri di depan umum
Mereka yang termasuk golongan ini adalah orang yang pemalu, penakut, merasa tidak tenang bila berkumpul dengan orang-orang yang masih asing baginya. Misalnya cemas jika berbicara dengan atasan atau orang yang dihormati, takut untuk menggunakan telepon umum atau menelepon seseorang yang belum dikenal dengan baik, dan sebagainya.
- b. Cemas apabila kehilangan
Terutama kehilangan kontrol atas tubuhnya, cemas jika ada sesuatu dari tubuhnya yang tidak beres dan tanpa disadari diperlihatkan di depan umum. Misalnya takut jika dirinya akan pingsan di depan umum, dan sebagainya.
- c. Cemas apabila memperlihatkan ketidakmampuannya
Golongan ini biasanya merasa tidak diperlakukan sebagaimana mestinya dan tidak dihargai. Merasa rendah diri, merasa bersalah, dan membenci dirinya sendiri. Misalnya takut bila harus berbicara di depan umum tanpa ada persiapan sebelumnya.

Kategori Kecemasan Sosial

Menurut May, Lou, & Johnson (Marcellyna, 2017) Kecemasan sosial dibagi dalam tiga tingkatan, yaitu tingkat kecemasan sosial rendah, sedang, dan tinggi. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Yudianfi (2022) menyebutkan bahwa kategori kecemasan sosial dapat dibagi dalam 3 kategori sebagai berikut:

Kecemasan Sosial Rendah

Kecemasan sosial rendah tersebut merupakan adanya rasa cemas yang membutuhkan perhatian khusus untuk membantu remaja dalam memfokuskan perhatian dalam belajar, bertindak, berpikir, menyelesaikan masalah dan melindungi diri. Respon secara fisik dari kecemasan tingkat rendah yaitu sadar akan lingkungan, penuh perhatian, ketegangan otot ringan, rileks atau sedikit gelisah. Selanjutnya respon secara kognitif yaitu percaya diri, terlihat tenang, waspada, mempertimbangkan informasi, persepsi luas, dan perasaan sedikit gagal. Sedangkan respon emosionalnya yaitu sedikit tidak sabar, tenang, aktivitas menyendiri, dan perilaku otomatis.

b. Kecemasan Sosial Sedang

Kecemasan ini merupakan rasa cemas dari remaja yang akan mengganggu remaja dalam berfokus pada suatu hal yang penting dan mempersulit untuk berpikir. Adapun respon dari kecemasan tingkat sedang yang dialami oleh remaja adalah sebagai berikut: Respon secara fisik yaitu sering mondar-mandir, gagap dalam berbicara, pola tidur berubah, sakit kepala, kewaspadaan dan ketegangan meningkat, dan berkeringat; Respon secara kognitif yaitu tidak perhatian secara selektif, penyelesaian masalah menurun, kesulitan dalam berpikir, fokus terhadap stimulus meningkat; Respon secara emosional yaitu mudah tersinggung, tidak nyaman, tidak sabar, dan kepercayaan diri menurun.

c. Kecemasan Sosial Tinggi

Kecemasan sosial tinggi yang dialami oleh remaja akhir ditandai dengan kurangnya berpikir dari berbagai sudut pandang. Remaja akan lebih cenderung terhadap sesuatu yang lebih rinci dan spesifik. Remaja yang mengalami kecemasan tingkat tinggi akan menganggap perasaan cemas sebagai ancaman terhadap dirinya. Adapun respon secara fisik yang timbul yaitu berkeringat secara berlebihan, berteriak, mondar-mandir, tubuh gemetar, berbicara dengan nada yang tinggi, kontak mata yang buruk dan ketegangan otot berat. Respon secara kognitif yaitu proses berpikir terpecah-pecah, tidak dapat berpikir dengan berbagai sudut pandang, tidak mampu mempertimbangkan informasi, memperhatikan ancaman, dan penyelesaian masalah buruk. Respon secara emosional yaitu penghindaran sosial, ingin bebas, penyangkalan, bingung, takut dan cemas.

Method

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang. Berdasarkan pada tujuan tersebut pendekatan yang relevan adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Creswell (2012) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif merupakan jenis penelitian yang melibatkan proses pengumpulan, menganalisis, menafsirkan, menulis hasil penelitian, sebuah sarana untuk menguji teori-teori objektif dengan menguji hubungan antar variabel yang dapat diukur menggunakan instrument sehingga data dapat dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik. Sejalan dengan Arikunto (2010) mengungkapkan bahwa pendekatan kuantitatif menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Berdasarkan penjelasan diatas bahwa pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang dirancang dengan menggunakan angka dalam pengumpulan datanya sehingga memperoleh data yang lebih spesifik terhadap variabel yang diteliti.

Sedangkan, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Arikunto (2010), penelitian deskriptif digunakan untuk menyelidiki keadaan, kondisi dan gambaran lainnya yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2019) memaparkan bahwa penelitian deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui

data atau sampel yang telah berkumpul sebagaimana adanya. Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa metode deskriptif adalah deskripsi keadaan yang sebenarnya berdasarkan data yang diperoleh di lingkungan sehingga dapat memperoleh gambaran kecemasan sosial siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya yang dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya pada semester ganjil tahun ajaran 2022-2023 dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut diasumsikan dapat mewakili kondisi riil kecemasan sosial di remaja berdasarkan demografis.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya, yang terdiri dari 3 sekolah yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.1
Jumlah Populasi Siswa-Siswi SMA Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023

No	Nama Sekolah	Jumlah
1	SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya	1336
2	SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya	1295
3	SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya	903
Jumlah		3534

Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016:81). Menurut Sugiono teknik sampling adalah teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dari populasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling insidental (*Accidental Sampling*). Menurut Sugiyono (2016:124) sampling insidental (*Accidental Sampling*) adalah teknik penentuan sample berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja siswa yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sample, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Sehingga sampel yang diperoleh berdasarkan hasil penyebaran instrumen sebanyak 642 siswa. Berikut tabel sampel nya sebagai berikut:

Tabel 3.2
Jumlah Sampel Siswa SMA Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023

No	Nama Sekolah	Jumlah
1	SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya	169
2	SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya	258
3	SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya	215
Jumlah		642

Definisi Operasional Variabel

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel yaitu tentang kecemasan sosial:

Menurut La Greca & Lopez (1998) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang terkait dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina.

Dalam penelitian ini, kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap pada siswa/i SMA terhadap perilaku orang lain yang mengamati, memandang, dan menilai dengan buruk individu tersebut, sehingga individu mengalami penghindaran sosial dan rasa tertekan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam situasi baru. Selanjutnya aspek kecemasan sosial dalam penelitian ini merujuk dari La Greca dan Lopez (1998) yang terdiri dari 3 aspek sebagai berikut:

Ketakutan akan evaluasi negatif. Berkaitan dengan takut orang lain berpikiran buruk tentang dirinya, takut tidak bisa diterima di lingkungan, serta takut orang lain merendahkan dirinya.

a. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing. Berkaitan dengan mudah merasa gugup dan malu, merasa tidak percaya diri, merasa khawatir dalam situasi baru, serta menghindari masyarakat yang menurut dirinya berbahaya.

b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Berkaitan dengan sulit berkomunikasi di lingkungan baru, kesulitan menyesuaikan diri, serta tidak berdaya karena takut melakukan kesalahan dan menghindari situasi sosial.

Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuisioner yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada aspek yang dirancang oleh La Greca & Lopez yang dikembangkan oleh Mimar (2016). Menurut Sugiono (2019) mengungkapkan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena sosial yang sedang diamati.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa penggunaan instrumen penelitian sebagai alat ukur dalam mencari informasi suatu masalah atau fenomena yang terjadi di lingkungan sosial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan dari definisi operasional variabel agar menghasilkan data yang akurat sesuai yang dimaksud oleh peneliti dan skala yang digunakan yaitu Skala Likert.

Sugiono (2019) menyatakan bahwa skala likert digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial. Bentuk skala dalam penelitian ini adalah pilihan dengan menggunakan lima alternatif jawaban sebagai berikut:

Tabel 3.3
Kategori Pilihan Jawaban
Kecemasan Sosial

Alternatif Jawaban	Pilihan Jawaban
Sangat Sesuai	SS
Sesuai	S
Netral	N
Tidak Sesuai	TS
Sangat Tidak Sesuai	STS

1. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi adalah peta konsep pembuatan suatu instrumen yang berkaitan dengan variabel penelitian dan dibuat dalam bentuk kolom agar tergambar jelas dasar teori untuk pembuatan instrumen penelitian (Arikunto, 2010). Didalam kisi-kisi instrumen berisi dimensi, aspek, indikator yang akan digunakan untuk membuat item pernyataan dalam instrumen. Kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini dikembangkan dari dimensi yang diungkapkan oleh La Greca dan Lopez (1998).

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Sosial

Dimensi	Aspek	Indikator	No item	Jumlah
Kecemasan Sosial	Ketakutan akan evaluasi negatif	Takut orang lain berpikiran buruk tentang dirinya	1,11,21,31	4
		Takut tidak bisa diterima di lingkungan	2,12,22,32	4

		Takut orang lain merendahkan dirinya	3,13,23,33	4
	Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau dengan orang yang tidak dikenal	Mudah gugup dan merasa malu	4,14,24,34	4
		Merasa tidak percaya diri	5,15,25,35	4
		Merasa khawatir dalam situasi baru	6,16,26,36	4
		Menghindari masyarakat yang menurut dirinya berbahaya	7,17,27,37	4
	Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal	Sulit berkomunikasi di lingkungan baru	8,18,28,38	4
		Kesulitan menyesuaikan diri	9,19,29,39	4
		Tidak berdaya karena takut melakukan kesalahan dan menghindari situasi sosial	10,20,30,40	4
JUMLAH				40

Results and Discussions

Profil Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang

Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya

Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya diperoleh dari hasil penyebaran instrumen tentang Kecemasan Sosial kepada siswa SMA Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya. Berikut gambaran Kecemasan Sosial yang diungkap dalam tabel 4.1 dibawah ini:

Tabel 4.1

Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase	Rata-rata
Rendah	40-93	79	12 %	61,6%
Sedang	94-147	454	71 %	
Tinggi	148-200	109	17 %	
Jumlah		642	100 %	

Menurut data hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya memperoleh skor rata-rata 61,6%, dan berada pada kategori sedang. Siswa yang berada dalam kategori sedang ini mencapai presentase sebesar 71% dari jumlah sampel sebanyak 642 siswa yang terdiri dari 262 siswa laki-laki dan 380 siswi perempuan.

Hal ini menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang terjadi pada siswa Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya dalam batas pertengahan tingkat kecemasan sosial yang dialaminya. Sehingga dari aspek-aspek yang diungkap diantaranya ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal cukup seimbang bagi siswa yang berada di kategori sedang. Namun beda

hal dengan beberapa siswa yang berada di kategori tinggi kemungkinan mengalami hambatan dalam aspek-aspek kecemasan sosial yang diungkap.

Gambaran Umum Aspek dan Indikator Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang

Berikut merupakan gambaran dari masing-masing aspek kecemasan sosial pada siswa SMA Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya dijelaskan pada tabel 4.2:

Tabel 4.2

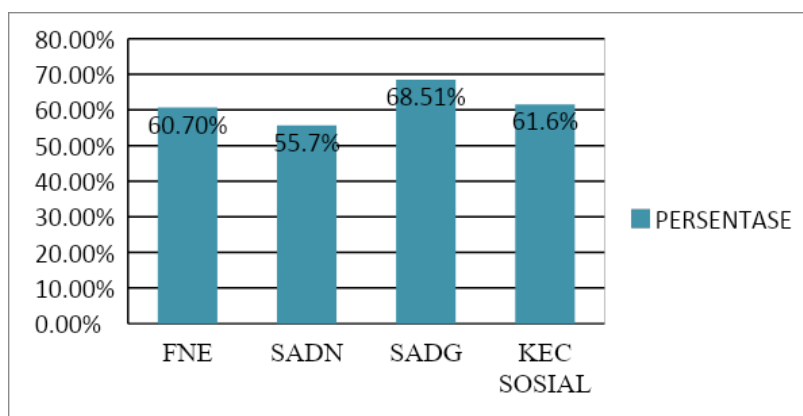
Gambaran Aspek dan Indikator Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Negeri Kecamatan Indihiang

Aspek	Persentase	Indikator	Persentase
Ketakutan akan evaluasi negatif	60,7%	Takut orang lain berpikiran buruk tentang dirinya	57,2%

		Takut tidak bisa diterima di lingkungan	64,7%
		Takut orang lain merendahkan dirinya	60,1%
Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau dengan orang yang tidak dikenal	55,7%	Mudah gugup dan merasa malu	54,2%
		Merasa tidak percaya diri	58,4%
		Merasa khawatir dalam situasi baru	57,5%
		Menghindari masyarakat yang menurut dirinya berbahaya	52,9%
Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal	68,51%	Sulit berkomunikasi di lingkungan baru	59,4%
		Kesulitan menyesuaikan diri	75%
		Tidak berdaya karena takut melakukan kesalahan dan menghindari situasi sosial	71,1%

Berdasarkan tabel diatas, maka secara rinci hasil tersebut dapat dilihat pada grafik 4.1 dibawah ini:

Grafik 4.1
Gambaran Aspek dan Indikator Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Negeri Kecamatan Indihiang

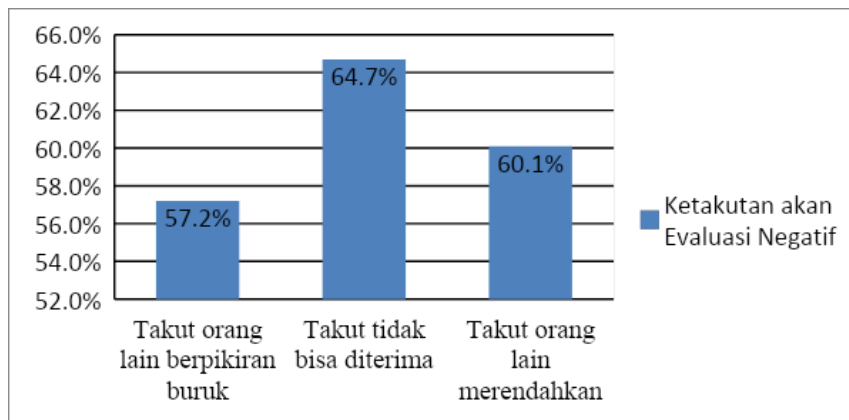


Berdasarkan grafik 4.1, dapat diamati gambaran umum aspek dan indikator dari kecemasan sosial siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang. Dalam tiga aspek yang terkandung terdapat skor persentase tertinggi pada aspek SAD-G (*Social Avoidance and Distress General*) yaitu 68,51%. Diikuti dengan aspek FNE (*Fear of Negative Evaluation*) dengan skor persentase 60,7%. Dan selanjutnya aspek SAD-N (*Social Avoidance and Distress New*) dengan skor persentase 55,7%. Selanjutnya hasil grafik dari atas akan diuraikan berdasarkan aspek dan indikator kecemasan sosial yaitu:

Ketakutan akan evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*)

Kecenderungan siswa merasa takut terhadap penilaian buruk tentang dirinya dari orang lain lebih rinci dapat diamati dari persentase skor indikator pada setiap aspek ketakutan akan evaluasi negatif dapat dilihat pada grafik 4.2 dibawah ini:

Grafik 4.2
Gambaran Kecemasan Sosial per-Indikator dalam aspek Ketakutan akan Evaluasi Negatif



Berdasarkan grafik 4.2 hasil persentase menggambarkan pada aspek pertama mencapai persentase skor

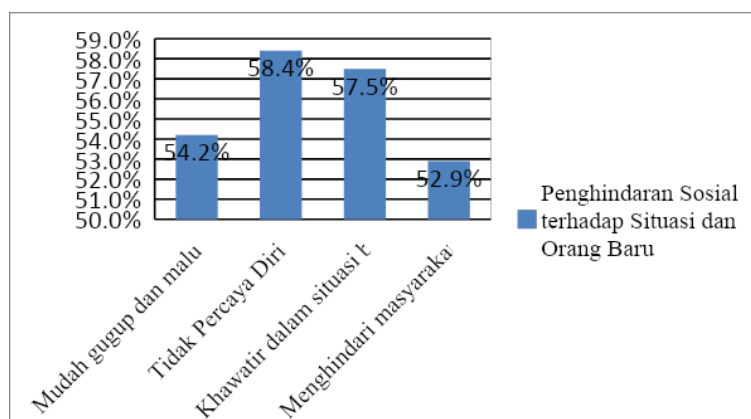
sebesar 60,7% dan berada dalam kategori sedang. Siswa yang berada dalam kategori sedang ini mencapai persentase sebesar 69% dari jumlah sampel 642 siswa. Aspek ini dapat dimaknai bahwa sebagian siswa SMA Negeri Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya cukup mengalami ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain. Adapun indikator dari aspek ini memiliki skor persentasi sebesar 57,2% untuk ketakutan orang lain berpikiran buruk, selanjutnya siswa merasa takut tidak bisa diterima dilingkungan memiliki skor tertinggi dengan persentase 64,7%, dan siswa merasa takut orang lain merendahkan diri nya dengan skor persentase 60,1%.

Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau dengan orang yang tidak dikenal (*social avoidance and distress new*)

Kecenderungan siswa menghindari lingkungan sosial karena merasa tertekan dalam situasi baru lebih rinci dapat diamati dari persentase skor indikator pada setiap aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau dengan orang yang tidak dikenal dapat dilihat pada grafik 4.3 dibawah ini:

Grafik 4.3

Gambaran Kecemasan Sosial per-Indikator dalam aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan dalam Situasi yang Baru atau dengan Orang yang Tidak dikenal

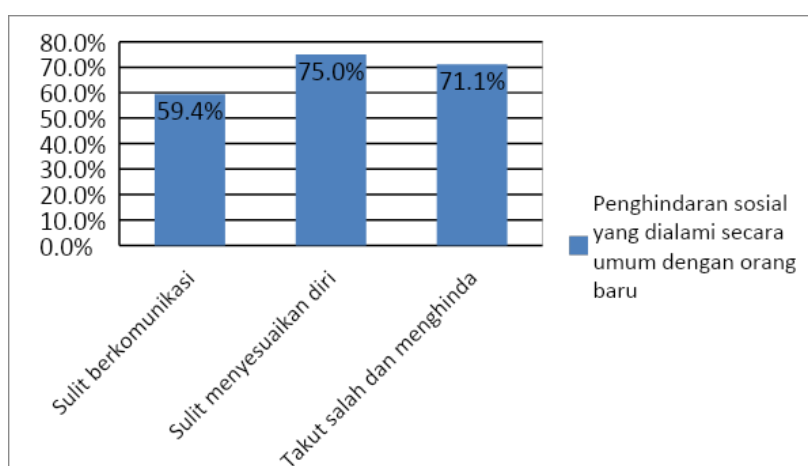


Berdasarkan grafik 4.3 hasil persentase menggambarkan pada aspek kedua mencapai persentase skor sebesar 55,7% dan berada dalam kategori sedang. Siswa yang berada dalam kategori sedang ini mencapai persentase sebesar 69% dari jumlah sampel 642 siswa. Aspek ini dapat dimaknai bahwa sebagian siswa SMA Negeri Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya cukup mengalami penghindaran sosial terhadap situasi dan orang baru. Adapun beberapa indikator dari aspek ini hampir memiliki skor persentase yang sama, seperti siswa mudah merasa gugup dan malu memiliki skor persentasi sebesar 54,2%, selanjutnya siswa merasa tidak percaya diri dengan skor persentase tertinggi yaitu 58,4%, siswa merasa khawatir dalam situasi baru dengan skor persentase 57,5%, dan siswa menghindari masyarakat yang menurutnya berbahaya dengan skor persentase terendah yaitu 52,9%.

Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal (*social avoidance and distress new*)

Kecenderungan siswa menghindari lingkungan sosial karena merasa tertekan terhadap sesuatu yang biasa terjadi dengan orang baru lebih rinci dapat diamati dari persentase skor indikator pada setiap aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal dapat dilihat pada grafik 4.4 dibawah ini:

Grafik 4.4
Gambaran Kecemasan Sosial per-Indikator dalam aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan yang dialami secara Umum atau dengan Orang yang Baru dikenal



Berdasarkan grafik 4.4 hasil persentase pada aspek ketiga mencapai skor tertinggi yaitu sebesar 68,51% dan berada dalam kategori tinggi. Siswa yang berada dalam kategori tinggi ini mencapai persentase sebesar 71% dari jumlah sampel 642 siswa. Aspek ini dapat dimaknai bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya mengalami penghindaran sosial terhadap situasi yang biasa terjadi dengan orang yang baru dikenal. Adapun beberapa indikator dari aspek ini memiliki skor persentase yang berbeda, seperti siswa kesulitan berkomunikasi dengan skor persentasi rendah sebesar 59,4%, selanjutnya siswa kesulitan menyesuaikan diri skor persentase tertinggi yaitu 75%, dan siswa merasa tidak berdaya dan menghindari situasi sosial dengan skor persentase 71,1%.

Pembahasan Gambaran Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, secara umum gambaran kecemasan sosial siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya mengalami kecemasan sosial pada kategori sedang dengan persentase 61,6%. Jumlah siswa yang berada pada kategori sedang sebesar 71% atau sebanyak 454 siswa, pada kategori rendah mencapai 12% atau sebanyak 79 siswa, dan pada kategori tinggi mencapai 17% atau sebanyak 109 dari 642 siswa. Siswa yang memiliki kecemasan sosial pada kategori sedang ini artinya siswa belum konsisten mengendalikan perasaannya berdasarkan aspek FNE (dapat mengendalikan perasaan takut terhadap penilaian negatif dari orang lain ketika orang lain memperhatikannya), SAD-N (dapat mengendalikan perasaan yang muncul ketika ada siswa lain yang menemani seperti perasaan gugup dan malu, merasa tidak percaya diri, dan merasa khawatir dalam situasi baru), SAD-G (dapat berkomunikasi di lingkungan baru ketika siswa lain bersikap baik sehingga siswa tidak merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri, serta memiliki keinginan untuk mencoba melakukan hal yang tidak biasa siswa lakukan).

Kecemasan sosial sedang merupakan rasa cemas dari remaja yang akan mengganggu remaja dalam berfokus pada suatu hal yang penting dan mempersulit untuk berfikir. Adapun respon dari kecemasan tingkat sedang yang dialami oleh remaja adalah sebagai berikut: Respon secara fisik yaitu sering mondar-mandir, gagap dalam berbicara, pola tidur berubah, sakit kepala, kewaspadaan dan ketegangan meningkat, dan berkeringat; Respon secara kognitif yaitu penyelesaian masalah menurun, kesulitan dalam berpikir, fokus terhadap stimulus meningkat; Respon secara emosional yaitu mudah tersinggung, tidak nyaman, tidak sabar, dan kepercayaan diri menurun (Yudianfi, 2022).

Kecemasan sosial dapat dilihat dari dua faktor yang menonjol, Leigh & Clark (2018), menjelaskan faktor penyebab kecemasan sosial yaitu orang tua, persahabatan dan teman sebaya. Faktor orang tua dapat menjadi penyebab kecemasan sosial ketika pola asuh yang diberikan terlalu berlebihan dapat menjadikan pola perilaku yang terlalu protektif, direktif dan mengendalikan perilaku, bahkan ketika situasi tersebut tidak mengharuskan itu. Faktor yang kedua yaitu persahabatan dan teman sebaya. Remaja yang mengalami cemas secara sosial dengan teman sebaya cenderung lebih merasa sadar diri dan sangat sensitif terhadap potensi penolakan. Pendapat tersebut sejalan dengan

penelitian La Greca & Lopez (1998), menjelaskan di dalam hubungan sosial remaja, pentingnya individu merasa diterima dalam situasi sosialnya, apabila individu kurang mendapat penerimaan dalam situasi sosialnya, seperti pengabaian, penolakan yang berakibat pada kurangnya interaksi sosial dan penghindaran situasi sosial. Berdasarkan pendapat di atas menjelaskan kecemasan sosial berkaitan dengan hubungan sosial remaja.

Dalam penelitian ini siswa mengalami kecemasan sosial kategori sedang karena berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti dengan guru BK menyebutkan bahwa siswa mampu membina hubungan yang baik dengan temannya, berinteraksi cukup intens via *online* ketika pembelajaran jarak jauh, sehingga ketika siswa bertemu secara langsung siswa mulai terbiasa untuk berinteraksi dengan teman yang lain. Siswa yang mampu membina hubungan yang baik dan berinteraksi akan membuat siswa memiliki dukungan emosional, keintiman, dan persahabatan sehingga meminimalisir adanya kecemasan ketika bertemu dan berada disituasi sosial. Sejalan dengan penelitian Kholifah (2016) Remaja yang mampu membina hubungan yang baik dengan teman sebaya membuat remaja dapat memperoleh berbagai fungsi positif, diantaranya adalah remaja akan lebih mampu mengembangkan kemampuan penalaran dan belajar untuk mengekspresikan perasaan-perasaan dengan cara yang lebih matang. Sebaliknya, jika remaja tidak mampu membina hubungan dengan teman sebaya dan mendapatkan penolakan maka remaja akan cenderung mengalami kecemasan sosial.

Sedangkan siswa yang mengalami kecemasan sosial rendah berdasarkan hasil penelitian berada pada persentase 12% atau sebanyak 79 dari 642 siswa. Siswa yang berada pada kategori rendah ini mencapai kecemasan sosial yang rendah berdasarkan aspek FNE (dapat mengendalikan perasaan takut terhadap penilaian negatif dari orang lain) , SAD-N (dapat mengendalikan perasaan yang muncul seperti perasaan gugup dan malu, merasa tidak percaya diri, merasa khawatir dalam situasi baru, serta menghindari masyarakat yang menurut dirinya berbahaya), SAD-G (dapat berkomunikasi di lingkungan baru, tidak merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri, serta berani untuk mencoba melakukan hal yang tidak biasa siswa lakukan).

Kecemasan rendah merupakan adanya rasa cemas yang membutuhkan perhatian khusus untuk membantu remaja memfokuskan perhatian dalam belajar, bertindak, berpikir, menyelesaikan masalah, dan melindungi diri. Respon secara fisik dari kecemasan tingkat rendah yaitu sadar akan lingkungan, penuh perhatian, ketegangan otot ringan, rileks atau sedikit gelisah. Selanjutnya respon secara kognitif yaitu percaya diri, terlihat tenang, waspada, mempertimbangkan informasi, persepsi luas, dan perasaan sedikit gagal. Sedangkan respon emosionalnya yaitu sedikit tidak sabar, tenang, aktivitas menyendiri, dan perilaku otomatis (Yudianfi, 2022).

Kecemasan sosial semakin meningkat sejak penyebaran Covid-19 karena pemerintah menghimbau semua siswa untuk melakukan pembelajaran di rumah sehingga siswa mengalami perubahan sosial emosional yang menyebabkan berkurangnya dukungan emosional dari teman sebayanya. Kecemasan sosial berkaitan dengan tinggi rendahnya dukungan sosial emosional. Menurut Tillfors (2012), kecemasan sosial berkaitan dengan kurangnya dukungan pertemanan, lebih banyak hubungan negatif, dan lebih banyak pembohongan. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka. Seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri, keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil yang positif. Keadaan ini akan membantu siswa dalam mereduksi kecemasan yang mereka rasakan. Sebaliknya, siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah dari teman sebayanya merasa bahwa dirinya terasing, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari teman-teman sebaya, bahkan merasa sebagai seseorang yang tertolak sehingga mengembangkan harga diri yang rendah. Keadaan ini dapat menimbulkan perasaan pesimis dan mudah putus asa dalam menghadapi masalah (Puspitasari, Abidin & Sawitri, 2010). Menurut La Greca & Lopez (1998), remaja dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi mendapatkan fungsi sosial yang lebih buruk (lebih sedikit dukungan dari teman sekelas, kurang penerimaan sosial).

Sedangkan siswa yang mengalami kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil penelitian berada pada persentase 17% atau sebanyak 109 dari 642 siswa. Siswa yang berada pada kategori tinggi ini mencapai kecemasan sosial yang tinggi berdasarkan aspek FNE (tidak dapat mengendalikan perasaan takut terhadap penilaian negatif dari orang lain) , SAD-N (tidak dapat mengendalikan perasaan yang muncul seperti perasaan gugup dan malu, merasa tidak percaya diri, merasa khawatir dalam situasi baru, serta menghindari masyarakat yang menurut dirinya berbahaya), SAD-G (tidak dapat berkomunikasi di lingkungan baru, merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri, serta merasa tidak berdaya ketika berada di suatu kelompok).

Kecemasan berat ditandai dengan kurangnya berpikir dari berbagai sudut pandang. Remaja akan lebih cenderung terhadap sesuatu yang lebih rinci dan spesifik. Remaja yang mengalami kecemasan tingkat berat akan menganggap perasaan cemas sebagai ancaman terhadap dirinya. Adapun respon secara fisik yang timbul yaitu berkeringat secara berlebihan, berteriak, mondar-mandir, tubuh gemetar, berbicara dengan nada tinggi, kontak mata yang buruk dan ketegangan otot berat. Respon secara kognitif yaitu proses berpikir terpecah-pecah, tidak dapat berpikir dengan berbagai sudut pandang, tidak mampu mempertimbangkan informasi, memperhatikan ancaman, dan penyelesaian masalah yang buruk. Respon secara emosional yaitu penghindaran sosial, ingin bebas, penyangkalan, bingung, takut dan cemas (Yudianfi, 2022).

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Profil/gambaran kecemasan sosial siswa SMA Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya menggambarkan 17% sebaran siswa yang berada pada kategori tinggi, 71% berada pada kategori sedang, dan 12% berada pada kategori rendah. Itu artinya sebaran siswa SMA di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya sebagian besar pada taraf sedang.
2. Profil kecemasan sosial siswa SMA Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya berdasarkan perbedaan jenis kelamin diperoleh hasil sig. 0,006 hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dengan melihat ketentuan (Sig.) $< 0,05$ maka nilai diterima.
3. Gambaran kecemasan sosial siswa SMA Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya berdasarkan jurusan diperoleh hasil (Sig.) 0,479, ini berarti nilai (Sig.) $> 0,05$ bahwa tidak terdapat perbedaan signifikansi antara kecemasan sosial siswa jurusan IPA dan IPS. Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial pada jurusan IPA dan IPS tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.
4. Implikasi layanan bimbingan dan konseling penelitian ini dengan membuat rancangan pelatihan keterampilan sosial sebagai alternatif untuk menurunkan kecemasan sosial.

Acknowledgments

References

- Dani, J.A., & Mediantara, Y. (2020). Covid-19 Dan Perubahan Komunikasi Sosial. *Persepsi: Communication Journal*, Vol 3 (1), 94-102
- Dianah, Rana. (2022). Laporan Pedoman Wawancara Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri Di Kecamatan Indihiang. Tidak Diterbitkan
- Fegert, J. M., Vitiello, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges And Burden Of The Coronavirus 2019 (Covid-19) Pandemic For Child And Adolescent Mental Health: A Narrative Review To Highlight Clinical And Research Needs In The Acute Phase And The Long Return To Normality. *Child And Adolescent Psychiatry And Mental Health*, 1-11.
- Hall, B. J. (2008). The Psychological Impact Of Impending Forced Settler Disengagement In Gaza: Trauma And Post traumatic Growth. *Journal Of Traumatic Stress*, Vol 21 (1), 22-29.
- Hidalgo, R. B., Barnett, S. D., & Davidson, J. R. (2001). Social Anxiety Disorder In Review: Two Decades Of Progress. *International Journal Of Neuropsychopharmacology*, Vol 4, 279-298.
- Imaddudin, Aam. 2017. Spiritual dalam Konteks Konseling. *Journal of innovative Counseling*, Vol 1(1), 1-8.
- Inderbitzen, H. M., Nolan, & Walters, K. S. (2000). Social Anxiety Scale For Adolescents: Normative Data And Further Evidence Of Construct Validity. *Journal Of Clinical Child Psychology*, Vol 29(3), 360-371.
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *Jurnal At-Taujih*, Vol 3 (1), 60-73.
- Kearney, C. A. (2005). *Social Anxiety And Social Phobia In Youth: Characteristics, Assessment, And Psychological Treatment*. Washington: Springer Publishing Co.
- Kashdan, T. B., Weeks, J. W., & Savostyanova, A. A. (2011). Whether, How, And When Social Anxiety Shapes Positive Experiences And Events: A Self-Regulatory Framework And Treatment Implications. *Clinical Psychology Review*, Vol 31, 786-799.
- Kholifah, N. (2016). Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 60-68.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents : Linkages With Peer Relation And Friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94.
- Last, C. G. (1992). *Dsm-Iii-R Anxiety Disorders In Children: Sociodemographic And Clinical Characteristics*. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, Vol 31(6).

- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder In Adolescents And Improving Treatment Outcomes: Applying The Cognitive Model Of Clark And Wells (1995). *Clinical Child And Family Psychology Review*, 21(3), 388-414.
- Liebowitz, M. R. (1987). *Social Phobia*. Vol 22, 141-173.
- Mahayasih, Komang., Anakaka, Dian., Amseke, Fredericksen. 2020. Subjective Well-Being Siswa Sma Jurusan Ipa Dan Ips. *Journal Of Health And Behavioral Science*. Vol 2 (2), 80-87
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development And Validation Of Measures Of Social Phobia Scrutiny Fear And Social Interaction Anxiety. *Behaviour Research And Therapy*, Vol 36, 455-470.
- Miers, A. C., Blote, A. W., Rooij, M. D., Bokhorst, C. L., & Westenberg, P. M. (2013). Trajectories Of Social Anxiety During Adolescence And Relations With Cognition, Social Competence, And Temperament. *Journal Of Abnormal Child*, 41(1), 98-110.
- Muyasaroh, H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*.
- Nugraheni, D. (2022). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Masa Pandemi*. Skripsi.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 Covid 19.
- Puklek, M., & Vidmar, G. (2000). Social Anxiety In Slovene Adolescents: Psychometric Properties Of A New Measure, Age Differences And Relations With Self-Consciousness And Perceived Incompetence. *European Review Of Applied Psychology*, Vol 50(2), 249-258.
- Puspitasari, Y. P., Abidin, Z., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (Un) Pada Siswa Kelas Xii Reguler Sma Negeri 1 Surakarta. 1-17.
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 23 (1), 91-101.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). *Social Anxiety Disorder*. Vol 371, 1115-1125.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet
- Tillfors, M. E. (2012). Prospective Links Between Social Anxiety And Adolescent Peer Relations. *Journal Of Adolescence*, Vol 35, 1255-1263.
- Wanto, D., & Jalwis. (2021). The Social Anxiety Under Corona Virus Pandemic In Millennial Generation: An Experience Of Indonesia. *Journal Of Educational, Health And Community Psychology*, Vol 10 (3), 482-508.
- Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2003). Epidemiology And Natural Course Of Social Fears And Social Phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 4-18.
- Wittchen, H. U., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (1999). Social Fears And Social Phobia In A Community Sample Of Adolescents And Young Adults: Prevalence, Risk Factors And Co-Morbidity. *Psychological Medicine*, Vol 29, 309-323.
- Yudianfi, Z. N (2022). *Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo*. Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo