

Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir

Tsulistia Poetry Hendrawan¹, Awaluddin Tjalla², Dede Rahmat Hidayat³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia³

E-mail: tsulistia_1108822018@mh.unj.ac.id¹, awaluddin-Tjalla@unj.ac.id²
dederhidayat@unj.ac.id³

Correspondent Author: Tsulistia Poetry Hendrawan,
tsulistia_1108822018@mh.unj.ac.id

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6270](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6270)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan sosial remaja akhir MAN. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik MAN kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam dan Ilmu Keagamaan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* berjumlah 60 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50 orang dalam kategori rendah (83.3%) dan 10 orang dalam kategori tinggi (16.7%), sehingga secara garis besar mayoritas peserta didik MAN kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam dan Ilmu Keagamaan mengalami kecemasan sosial dalam kategori rendah. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai asesmen kebutuhan untuk membuat program BK meliputi layanan dasar sebagai upaya pencegahan bagi peserta didik dengan kategori rendah. Sementara, untuk peserta didik dengan kategori tinggi dapat menerapkan layanan responsif sebagai upaya pengentasan masalah agar tidak berlangsung lama dan berdampak buruk pada perkembangan sosial peserta didik.

Kata kunci: kecemasan sosial, remaja akhir, kecemasan remaja

Abstract

This study aims to determine the level of social anxiety in late adolescent MAN. This study uses a quantitative approach. The population in this study were MAN students in class XI Natural Sciences and Religious Sciences. Sampling was carried out using a purposive sampling technique totaling 60 students. The data analysis technique used in this research is descriptive statistics. The research results showed that 50 people were in the low category (83.3%) and 10 people were in the high category (16.7%), so that in general the majority of class XI MAN students in Natural Sciences and Religious Sciences experienced social anxiety in the low category. Thus, the results of this research can be used by guidance and counseling teachers as a needs assessment to create a guidance and counseling program that includes basic services as a prevention effort for low category students. Meanwhile, for students in the high category, implementing responsive services is an effort to alleviate problems so that they do not last long and have a negative impact on students' social development.

Keywords: social anxiety, late adolescence, teenage anxiety

Info Artikel

Diterima Mei 2024, disetujui Juli 2024, diterbitkan Desember 2024



PENDAHULUAN

Masa remaja akhir merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang terjadi pada rentang usia 16-18 tahun (Ajhuri, 2019) dan masa dimana mereka memasuki dunia Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK/MAN). Pada masa remaja akhir, aspek perkembangan sosial menjadi poin penting bagi mereka dalam hal membangun interaksi dan menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sosial, sehingga secara tidak langsung remaja membutuhkan penerimaan sosial. Oleh karenanya, membangun interaksi yang baik bagi remaja merupakan tuntutan yang harus dilakukan. Remaja yang mampu berinteraksi dan menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya akan terasa mudah diterima secara sosial, sebaliknya bagi remaja yang mengalami kesulitan maka akan memunculkan pemikiran disfungsional seperti terlihat sebagai sosok yang tidak memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya (Lating et al., 2016), sehingga memicu emosi negatif pada remaja yaitu perasaan takut, gugup, dan merasa tidak nyaman. Perasaan takut, gugup, dan merasa tidak nyaman yang dialami remaja saat situasi sosial dikenal dengan kecemasan sosial.

National Institute for Health Excellence and Care, (2013) menjelaskan bahwa kecemasan sosial sebagai perasaan takut yang dialami oleh remaja secara terus-menerus dalam situasi sosial dan dimungkinkan perasaan yang dialami tidak sebanding dengan ancaman yang timbul sebenarnya. Selanjutnya Merikangas, (2010) juga menjelaskan bahwa kecemasan sosial termasuk salah satu dari gangguan emosional dan perilaku yang sering terjadi di kalangan siswa sekolah dan remaja. Dibuktikan dengan hasil temuan para peneliti terdahulu yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan permasalahan dalam urutan ketiga dan ini terjadi sepanjang masa pubertas remaja serta berpengaruh buruk pada kesehatan psikologis (Chen et al., 2017). Sementara di Indonesia, berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *National Institute for Health Excellence and Care*, (2013) menunjukkan bahwa gabungan antara kecemasan sosial dan kecemasan menyeluruh merupakan gangguan kesehatan mental pada urutan pertama yaitu sebanyak 3,7% remaja yang mengalaminya (Gloriobarus, 2022).

Kecemasan sosial sering terjadi pada individu saat ia memasuki fase remaja *American Psychiatric Association*, (2013) dan memasuki dunia sekolah menengah. Hal ini dikarenakan oleh tugas perkembangan sosial remaja yang mulai banyak melakukan interaksi sosial secara langsung di lingkungan sekitar dalam rangka mengembangkan keterampilan sosial dan memenuhi kebutuhan diri remaja untuk mempersiapkan masa dewasa nanti. Dengan adanya tugas perkembangan sosial tersebut, menuntut remaja untuk memenuhi tanggung jawabnya dan secara tidak langsung membuat remaja merasa cemas serta takut dievaluasi negatif oleh lingkungan sekitarnya jika mereka gagal dan melakukan kesalahan dalam memenuhinya (Essau et al., 2014; Lating et al., 2016). Sejalan dengan ungkapan Niekerk *et al.*, (2016) bahwa munculnya perasaan cemas dan takut pada remaja saat menghadapi situasi sosial disebabkan oleh pemikiran remaja yang hanya tertuju pada evaluasi negatif dari teman seperti, saat berbicara di depan teman-teman yang merasa di kritisi, ditertawakan, dan dilihat intens. Selain itu perasaan cemas dalam situasi sosial tidak hanya dialami peserta didik dalam interaksi di kelas saja tetapi juga, dalam situasi ujian pengetahuan dan ujian lisan atau menampilkan performa di depan kelas seperti presentasi hasil diskusi kelompok atau menjelaskan materi di depan teman-teman. Dalam situasi seperti ini, peserta didik yang cemas secara sosial mengarahkan pikirannya pada citra diri sosial, oleh karenanya mereka disibukkan dengan kekurangannya sendiri dan khawatir akan kemungkinan gagal (Puklek, 2012).



Selanjutnya *American Psychiatric Association*, (2013) menjelaskan bahwa kecemasan sosial yang dialami remaja sering ditandai dengan perasaan takut atau cemas saat menghadapi situasi sosial seperti saat menjalin interaksi sosial, melakukan suatu aktivitas, dan menampilkan kemampuan di depan teman-teman, karena merasa dievaluasi negatif (Mundinamani *et al.*, 2022). Sementara Mundinamani *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa secara umum tanda-tanda individu mengalami kecemasan sosial diantaranya perasaan takut, berkeringat, wajah memerah, gemetar, terlihat cemas atau membosankan serta tidak kompeten. Kecemasan sosial nonklinis ini dapat menjadi masalah bagi kaum muda, karena ditandai dengan ketakutan sosial, ketidaknyamanan berlebihan, perenungan negatif, dan gejala somatik seperti gemetar, wajah memerah, dan berkeringat sebelum, selama, dan setelah interaksi sosial (Zalk, 2015). Gejala-gejala ini cenderung membuat individu yang cemas secara sosial menjadi sangat mencolok dalam lingkungan sosial dan tidak terlalu populer di kalangan orang lain. Oleh karenanya, penelitian terhadap sampel remaja normatif menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan penerimaan teman sebaya yang lebih rendah serta meningkatnya viktimisasi teman sebaya, gangguan dalam hubungan romantis, tingkat kesepian yang tinggi dan hubungan yang buruk dengan orang tua (Zalk, 2015). Hasil riset Wardhani & Lestari Suharso, (2022) juga menemukan hal serupa bahwa terdapat siswa SMA yang mengalami kecemasan sosial, ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan akan dievaluasi negatif dari teman-teman dan para guru di sekolah, sehingga memberikan dampak buruk pada performa sehari-hari siswa di sekolah dalam proses pembelajaran, bahkan siswa tersebut memperoleh nilai di bawah standar.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan sosial yang terjadi pada remaja dilingkungan sekolah merupakan perasaan takut dan cemas yang berlebihan dan terus menerus dirasakan oleh remaja saat menghadapi situasi sosial yang menuntutnya untuk menunjukkan kemampuannya di depan teman-teman dan para guru di sekolah, sehingga memunculkan pikiran disfungsional pada remaja yang merasa dievaluasi negatif oleh orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan sosial remaja akhir Madrasah Aliyah Negeri. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik Madrasah Aliyah Negeri jurusan Ilmu Pengetahuan Alam dan Ilmu Keagamaan kelas XI, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang berjumlah 60 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini statistik deskriptif. Skala yang digunakan adalah *Social Anxiety Scale for Adolescent* dari La Greca terdiri dari 18 item pernyataan dengan menggunakan skala likert yang berjumlah 5 (1= Tidak pernah, 2= jarang, 3=Kadang-kadang, 4= Sering, 5=Selalu). Perolehan skor tingkat kecemasan sosial individu dilakukan dengan menjumlahkan keseluruhan pilihan skala sehingga diperoleh skor total yang dapat digunakan untuk mengenali individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi.

Selain itu, La Greca (1998) membagi tingkat kecemasan sosial kedalam dua kategori, yaitu kategori tinggi (skor > 50) dan kategori rendah (skor < 50). Apabila perolehan skor berada pada kategori tinggi, hal tersebut menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat kecemasan sosial yang tergolong tinggi. Begitu pula sebaliknya, bila perolehan skor berada pada kategori rendah, ini menunjukkan individu memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah.



HASIL DAN PEMBAHASAN

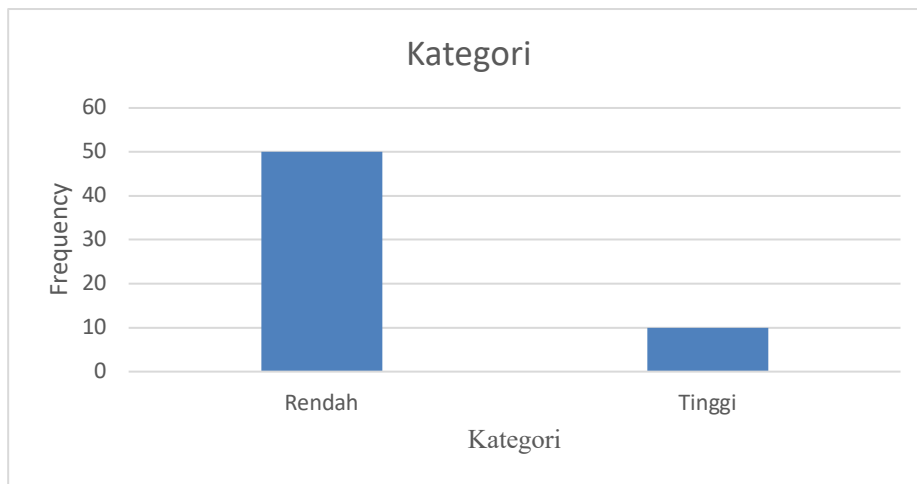
Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa 60 peserta didik jurusan Ilmu Pengetahuan Alam dan Ilmu Keagamaan yang mengisi instrumen *Social Anxiety Scale for Adolescent* dari La Greca didapati 50 orang dalam kategori rendah dengan gender perempuan dan laki-laki (83.3% dari total sampel) dan 10 orang dalam kategori tinggi dengan gender perempuan semua (16.7% dari total sampel). Secara jelasnya dapat dilihat distribusi tingkat kecemasan sosial remaja akhir Madrasah Aliyah Negeri pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.
 Kategorisasi Tingkat Kecemasan Sosial Remaja Akhir Madrasah Aliyah Negeri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	50	83.3	83.3	83.3
	Tinggi	10	16.7	16.7	100.0
Total		60	100.0	100.0	

Selain itu, dalam peneliti ini peneliti menyajikan diagram batang yang menggambarkan visualisasi dari kategori hasil penelitian ini. Tujuan dari diagram ini memberikan kemudahan para pembaca untuk memahami perbandingan tingkat kecemasan sosial remaja akhir Madrasah Aliyah Negeri antara yang tinggi dengan yang rendah. Berikut ini grafik tingkat kecemasan sosial remaja akhir Madrasah Aliyah Negeri.

Grafik 1.
 Tingkat Kecemasan Sosial Remaja Akhir Madrasah Aliyah Negeri



Dari penyajian diagram batang di atas, dapat kita amati bahwa terdapat dua hal yang menarik diantaranya;

1. Peserta didik Madrasah Aliyah Negeri jurusan Ilmu Pengetahuan Alam dan Ilmu Keagamaan mayoritas berada pada kategori rendah dengan persentase (83,3%).
2. Meskipun mayoritas peserta didik berada pada kategori rendah, terdapat sejumlah peserta didik juga yang berada pada kategori tinggi yaitu dengan presentase sebesar (16.7%) dan itu dialami oleh semua gender perempuan.



Dengan demikian, secara garis besar temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja akhir MAN Serang kelas XI mengalami kecemasan sosial dengan kategori rendah, sementara kecemasan sosial dengan kategori tinggi mayoritas dialami oleh remaja perempuan meliputi perasaan cemas saat mengajukan pertanyaan dan pendapat dalam proses pembelajaran, gugup saat memimpin diskusi kelompok, takut untuk menjawab pertanyaan dari guru serta teman. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Caballo et al., 2014) bahwa remaja perempuan mempunyai skor yang jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada semua ukuran. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Essau et al., 2014) menunjukkan hal yang sama bahwa terdapat perbedaan gender antara kecemasan remaja laki-laki dengan perempuan, dimana remaja perempuan mempunyai resiko lebih besar terkena gangguan kecemasan dibandingkan remaja laki-laki, meskipun tidak jarang banyak orang mengalami kecemasan sosial, khususnya mereka yang memiliki temperamen pemalu atau terhambat, perasaan ini sering kali hanya bersifat sementara atau berdampak kecil pada kehidupan sehari-hari, namun jika gejala ini terus menetap dalam jangka waktu, maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari, profil ini dapat mengarah pada diagnosis Gangguan Kecemasan Sosial remaja *American Psychiatric Association* (2013). Oleh karena itu, menjadi perhatian penting bagi pihak sekolah terutama guru BK di sekolah untuk mengeksplorasi dan memberikan intervensi yang relevan dalam rangka mengatasi masalah kecemasan sosial yang dialami peserta didiknya. Tujuannya, agar permasalahan ini tidak berlangsung lama dan memberikan dampak buruk pada proses pembelajaran peserta didik di sekolah serta perkembangan sosial di fase mereka.

Dibuktikan dengan penelitian Puklek (2012) bahwa peserta didik yang mengalami kecemasan tinggi dalam situasi sosial mereka mengalami tingkat kesejahteraan dan tingkat penerimaan yang lebih rendah dari teman sekelasnya serta berhubungan dengan efikasi diri yang lebih rendah, namun kinerja akademik yang lebih tinggi. Didukung pula dengan temuan penelitian Berce (2010) bahwa peserta didik yang memiliki kecemasan sosial cenderung menunjukkan ketidakmampuan belajar mereka kepada siswa lain atau guru. Sementara Delgado, (2010) menegaskan bahwa peserta didik yang mengalami kecemasan sosial tinggi memiliki konsep diri akademik yang lebih buruk (akademik secara umum, verbal, dan matematika). Bahkan hasil temuan penelitian Lating et al (2016) juga menemukan bahwa kecemasan remaja dapat memprediksi dampak psikososial di masa dewasa dengan lebih buruk dibandingkan kecemasan masa kanak-kanak misalnya, kecemasan pada masa remaja ditemukan sangat terkait dengan dampak buruk pada usia 30 tahun, dimana kecemasan remaja secara signifikan memprediksi buruknya penyesuaian diri di masa dewasa, rendahnya kepuasan hidup, buruknya keterampilan mengatasi masalah, dan tingginya stres kronis

KESIMPULAN

Secara garis besar, kami menganalisis tingkat kecemasan sosial remaja akhir Madrasah Aliyah Negeri kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam dan Ilmu Keagamaan melalui penggunaan instrumen *Social Anxiety Scale for Adolescent* dari. Kami memperoleh data bahwa mayoritas dari peserta didik mengalami kecemasan sosial dalam kategori rendah, namun tidak bisa dipungkiri karena beberapa dari mereka mengalami kecemasan sosial dengan kategori tinggi. Oleh karena itu, temuan ini memberikan catatan penting bagi guru Bimbingan dan Konseling khususnya untuk melaksanakan responsif berupa konseling kelompok kepada peserta didik yang mengalami kecemasan sosial dalam kategori tinggi, sehingga tidak berdampak buruk dan berkepanjangan yang akan menghambat perkembangan sosial dan belajar mereka di sekolah. Sedangkan wali kelas, guru mata



pelajaran, dan *stakeholder* di sekolah tersebut turut memberikan dukungan kepada guru BK dan satu sama lain saling bekerjasama untuk mengatasi permasalahan kecemasan sosial yang dialami oleh peserta didiknya, sehingga tidak berlangsung lama dan berdampak buruk pada perkembangan sosial di fase mereka dan dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Penebar Medika Pustaka.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition. In Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Berce, J.(2010). Relationship among Social An- xiety, Social Status and Learning Behaviors of High School Students, University of Ljubljana, Department of Psychology, Unpublished bachelor's thesis.
- Caballo et al. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and Individual Differences*, 64, 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.013>
- Chen, I.-J., Du, C., Wang, X., & Zhang, H. (2017). Effect of Cognitive Behavior Modification on Social Anxiety for High School Students. *Creative Education*, 08(12), 1803–1820. <https://doi.org/10.4236/ce.2017.812124>
- Delgado Domenech, B. (2010), Personality Variables, Cognitive-Emo- tional Variables, and Social Variables Related to Academic Performance of Students with Social Anxiety in Compulsory Secondary Education, Unpublished doctoral thesis, Miguel Hernandez University of Elche.
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Olaya, B., & Seeley, J. R. (2014). Anxiety Disorders in Adolescents and Psychosocial Outcomes at Age 30. *Journal of Affective Disorders*, 163, 125–132. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.12.033>
- Gloriabus. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental.
- La Greca, A. M. (1998). Costs of secondary parasitism in the facultative hyperparasitoid *Pachycrepoideus dubius*: Does host size matter? *Entomologia Experimentalis et Applicata*, 103(3), 239–248. <https://doi.org/10.1023/A>
- Lating, A. D., Fakultas, D., Tarbiyah, I., Keguruan, &, & Ambon, I. (2016). Konflik Sosial Remaja Akhir (Studi Psikologi Perkembangan Masyarakat Negeri Mamala dan Morella Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah). In *Konflik Sosial Remaja Akhir Jurnal Fikratuna* (Vol. 8, Issue 1).
- Merikangas. (2010). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication--Adolescent Supplement (NCS-A). *J. Am. Acad. Child. Adolesc. Psychiatry*.
- Mundinamani, Nagammanavar, Natekar, & Dandaragi. 2022. An Explorative Study to Assess the Prevalence of Social Anxiety Disorder (SAD) and Its Determinants among High School Students of Selected High School of Bagalkot. *International Journal of Health Sciences and Research*. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20220117>
- National Institute for Health Excellence and Care. (2013). Social Anxiety Disorder - the Nice Guideline on Recognition, Assessment and Treatment. In *Clinical guideline* 159. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)



- Puklek, Melita. 2012. Social Anxiety, Social Acceptance And Academic Self-Perceptions In High-School Students. 10.5559/di.21.2.06
- Van Niekerk, R. E., Klein, A. M., Allart-van Dam, E., Hudson, J. L., Rinck, M., Hutschemaekers, G. J. M., & Becker, E. S. (2016). The Role of Cognitive Factors in Childhood Social Anxiety: Social Threat Thoughts and Social Skills Perception. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 489–497. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9821-x>
- Van Zalk, N., & Van Zalk, M. (2015). The Importance of Perceived Care and Connectedness with Friends and Parents for Adolescent Social Anxiety. *Journal of Personality*, 83(3), 346–360. <https://doi.org/10.1111/jopy.12108>
- Wardhani, A. P. A., & Lestari Suharso, P. (2022). Program Intervensi Kognitif-Perilaku daam Menurunkan Kecemasan Sosial Di Lingkungan Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.288>

