

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan tidak terlepas dari hubungannya dengan orang lain. Setiap manusia saling tumbuh, berkembang, dan belajar melalui interaksinya dengan sesama manusia lainnya bahkan di mulai sejak tahap awal kehidupannya (Felice dkk., 2022). Manusia menjalin interaksi sosial dari lingkungan yang paling dekat dengannya yaitu keluarga hingga ke cakupan yang lebih luas seperti di masyarakat. Interaksi sosial ini memiliki peranan penting bagi setiap manusia karena berkaitan dan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan emosional dan kesehatan fisik maupun mental (Helliwell & Putnam, 2004; Ono, dkk., 2011). Interaksi sosial ini diperlukan bagi setiap tingkatan usia, tidak terkecuali pada tahap perkembangan remaja sekalipun.

Remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang pada tahap perkembangannya melibatkan berbagai perubahan biologis, kognitif, hingga sosioemosional (Santrock, 2013). Menurut Guerra dkk. (2012), remaja merupakan fase kehidupan yang berada pada rentang usia 12-18 tahun dan memiliki ciri khas perkembangan tersendiri yang membedakannya dengan tahapan perkembangan lainnya. Hill (1983) memaparkan tiga fitur yang spesifik pada tahap perkembangan remaja yaitu periode di mana perubahan biologis terjadi secara signifikan dan dimulainya

pubertas; berkembangnya kemampuan kognitif yang lebih abstrak dan kompleks; serta transisi ke peran sosial baru di masyarakat.

Peningkatan kemampuan kognitif yang semakin kompleks ini membuat remaja mengembangkan aspek psikososial mereka yang membuat remaja semakin mampu untuk melihat perspektif orang lain dan memahami bahwa orang lain memiliki pemikiran berbeda dengan dirinya (Galanaki, 2017). Meskipun begitu, mereka masih kesulitan dalam membedakan secara jelas antara fokus perhatian mereka dan orang lain (Elkind, 1967). Remaja juga menjadi sering merasa bahwa mereka selalu diawasi dan dinilai oleh orang lain disekitarnya yang membuat mereka menjadi mengevaluasi diri mereka hingga membandingkannya dengan orang lain (Galanaki, 2017; Gren-Landell, 2009).

Dalam konteks sosial, keyakinan bahwa individu selalu diperhatikan oleh orang lain membuat remaja secara terus-menerus mengantisipasi reaksi orang lain sehingga membuat mereka takut akan dievaluasi secara negatif serta menghambat mereka berinteraksi secara sosial (Gren-Landell, 2009). Terlebih pada jaman sekarang di mana orang-orang menjadi lebih leluasa untuk mengomentari dan mengevaluasi orang lain dengan mudahnya, tidak hanya secara langsung melainkan juga melalui media sosial (Mayolaika dkk., 2021). Remaja yang semakin *aware* terhadap hal ini membuat mereka menjadi semakin sensitif akan penilaian negatif dan meningkatkan perasaan takut untuk tidak disukai oleh orang lain, terutama teman sebaya mereka (Kasih & Hambali, 2013).

Pada sejumlah remaja, ketakutan akan dievaluasi negatif ini bahkan dapat membuat mereka menarik diri dan sebisa mungkin menghindar dari lingkungan yang mengharuskannya untuk berinteraksi secara sosial (Kasih & Hambali, 2013). Penelitian yang dilakukan pada remaja di salah satu Kabupaten di Jawa Barat mendapati bahwa terdapat beberapa remaja yang cenderung untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya dengan menghabiskan lebih banyak waktu sendiri, membatasi pergaulannya, dan kurang tertarik untuk bermain bersama dengan teman-teman mereka dikarenakan adanya ketakutan akan perkataan buruk dari orang lain terhadap mereka (Kasih & Hambali, 2013). Penarikan diri ini membuat remaja semakin sedikit berinteraksi dengan teman-temannya yang kemudian dapat menghambat perkembangan sosial mereka untuk membangun hubungan yang lebih intens dengan teman sebaya mereka (Hebert dkk., 2013).

Fenomena penarikan diri ini juga ditemukan pada remaja di Bandung di mana sebanyak 40% remaja mengalami kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosialnya (Novianti dkk., 2023). Novianti dkk. (2023) juga mendapati bahwa sebagian besar remaja pada penelitian tersebut merasa lebih nyaman saat sendirian dibandingkan dengan bersama dengan orang lain termasuk teman sebaya mereka sehingga mereka terbiasa untuk menyendiri. Di negara lain prevalensi yang meningkat juga ditemukan, tepatnya di Australia di mana sebanyak lebih dari 28% remaja usia 11-18 tahun mengalami penghindaran sosial, di mana mereka juga jarang terlibat dalam aktivitas-aktivitas di luar rumah dan sekolah terutama dengan teman-teman

mereka (Mireku dkk., 2023). Prevalensi ini lebih tinggi dibandingkan yang ditemukan pada studi sebelumnya oleh Sauter dkk. (2020) pada penelitiannya yaitu sebanyak 18%.

Kecenderungan remaja pada masa sekarang untuk menarik diri karena takut akan dievaluasi secara negatif, lebih banyak menghabiskan waktu sendiri dibandingkan dengan teman-teman mereka, hingga menghindari dari situasi-situasi sosial ini bertentangan dengan tugas perkembangan sosial remaja (La Greca & Lopez, 1998). Di mana pada masa ini, remaja diharapkan untuk dapat membentuk atau membangun hubungan baik dan lebih kompleks dengan lingkungan mereka, termasuk dengan teman sebaya dan lawan jenis mereka (Hurlock, 2008; Lerner & Steinberg, 2004). Kondisi tersebut akhirnya menjadi sebuah permasalahan karena berkaitan dengan kecemasan sosial pada remaja (La Greca & Lopez, 1998).

Kecemasan sosial merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketakutan untuk berada di situasi sosial dan merasa takut untuk diamati, dihina, serta mendapatkan penilaian negatif dari orang lain (La Greca & Lopez, 1998). Kecemasan sosial ini tidak selalu muncul dalam bentuk yang sama pada setiap individu yang merasakannya, beberapa orang mungkin lebih takut untuk bertemu dengan orang banyak sementara beberapa lainnya lebih merasa cemas saat harus berbicara di muka umum (Hunt, 2019). Ketika merasakan hal tersebut, bentuk gejala umum yang dirasakan individu antara lain mereka akan merasa gemetar, wajahnya berubah menjadi memerah,

berkeringat, dan lainnya ketika menghadapi situasi sosial tertentu (Stein & Stein, 2008).

Gejala ringan dari kecemasan sosial umumnya tidak sampai mengganggu fungsi sehari-hari individu sehingga mereka masih dapat beraktivitas dengan baik (Vilaplana-Perez dkk., 2021). Namun, ketika gejala kecemasan sosial semakin meningkat hingga mengganggu fungsi harian dan sosial individu, maka kondisi ini tidak lagi bersifat situasional ataupun sementara sehingga kecemasan sosial tersebut menjadi sebuah permasalahan yang perlu untuk diteliti lebih lanjut (Vilaplana-Perez dkk., 2021). Alden dan Taylor (2004) menyoroti bagaimana remaja dengan kecemasan sosial yang bermasalah cenderung mengalami kecemasan, ketakutan, dan perilaku penghindaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang biasa. Remaja dengan kecemasan sosial juga akan lebih sering menghindari situasi-situasi sosial, di mana mereka mungkin akan diperhatikan ataupun dinilai oleh orang lain disekitar mereka (Heimberg dkk., 2014).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Boukhechba dkk. (2018) menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial biasanya menghabiskan waktu yang jauh lebih sedikit di tempat-tempat umum dan mereka memiliki jangkauan aktivitas yang lebih terbatas (Boukhechba dkk., 2018). Penelitian tersebut juga menemukan bahwa remaja dengan kecemasan sosial tetap mengikuti aktivitas di sekolah, namun ketika remaja pada umumnya pergi ke rumah teman atau tempat rekreasi seperti kafe; restoran; dan bioskop setelah jam sekolah, remaja dengan kecemasan sosial cenderung

lebih memilih untuk menghabiskan lebih banyak waktu mereka di rumah (Boukhechba dkk., 2018; Kasih & Hambali, 2013). Mereka merasa kurang nyaman berada di situasi-situasi tersebut karena mengharuskan mereka untuk berinteraksi sosial. Kondisi seperti ini menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial dapat kehilangan kesempatannya untuk membentuk hubungan pertemanan yang lebih dekat dan berpartisipasi dalam aktivitas yang bermanfaat untuk pengembangan dan kesejahteraan sosial mereka (Boukhechba dkk., 2018).

Fenomena dari kecemasan sosial ini dapat dilihat dari tingginya prevalensi kecemasan sosial ini pada remaja yang ditemukan pada beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian Pilkioniene dkk. (2021) yang meneliti kecemasan sosial pada remaja usia 15-19 tahun menemukan bahwa sebanyak 58,5% remaja memiliki kecemasan sosial yang tinggi dan sebanyak 14,7% menunjukkan adanya tingkat penghindaran yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ranta dkk. (2024) juga menemukan bahwa prevalensi dari kecemasan sosial kategori tinggi pada remaja berusia 13-20 tahun meningkat secara signifikan yaitu sebanyak dua kali lipat dari tahun 2013 hingga 2021. Selain itu, penelitian selama tiga periode waktu yang dilakukan oleh Knaappila dkk. (2021) pada remaja berusia 15 tahun juga mendapati bahwa kecemasan sosial mengalami peningkatan antara tahun 2012 hingga 2019.

Di Indonesia sendiri, beberapa studi penelitian mendapatkan hasil yang menunjukkan prevalensi kecemasan sosial berdasarkan tingkat keparahannya yang dirasakan oleh remaja. Salah satunya adalah penelitian oleh Vriends dkk.

(2013) yang mendapatkan hasil bahwa sebanyak 15,8% remaja memiliki gejala kecemasan sosial dan angka ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan hasil yang didapati pada sampel mahasiswa di Swiss. Penelitian terbaru lainnya yang melibatkan partisipan berumur 16-29 tahun dari 7 negara termasuk Indonesia juga mendapatkan bahwa prevalensi kecemasan sosial jauh lebih tinggi dari yang sebelumnya, yaitu sebanyak lebih dari 1 dari 3 atau 36% partisipan memiliki kecemasan sosial dengan tingkat keparahan yang tinggi (Jefferies & Ungar, 2020).

Menurut Wong dan Rapee (2016), remaja yang merasa cemas secara sosial biasanya akan menghindari situasi sosial dan tidak ingin terlibat bahkan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Hal ini dapat mengganggu kemampuan remaja dalam mengembangkan hubungan dekat yang positif dan menghambat remaja melakukan interaksi secara efektif dengan orang lain maupun orang-orang disekitarnya (LaGreca & Lopez, 1988). Remaja yang cemas secara sosial juga memiliki pengalaman yang lebih negatif dengan teman sebaya dan lawan jenis mereka dan cenderung hanya memiliki sedikit teman (Mufson dkk., 2015). Hal ini dikarenakan perasaan cemas tersebut dapat mempengaruhi persepsi yang dimiliki remaja terhadap hubungan mereka dengan orang lain sehingga membatasi remaja dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan membangun hubungan romantis dengan lawan jenis mereka (La Greca & Lopez, 1998).

Selain itu, terdapat beberapa dampak dari kecemasan sosial yang dialami oleh remaja yang dapat mempengaruhi keberfungsian mereka dalam menjalani

aktivitas sehari-hari. Diantaranya adalah meningkatkan risiko remaja untuk menjadi korban perundungan (Acquah dkk., 2016), kesepian (Stoeckli, 2009), hingga memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami gejala depresi di masa mendatang dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kecemasan sosial (Cummings dkk., 2014). Kecemasan sosial juga dapat menyebabkan gangguan perilaku, seperti kecenderungan yang lebih tinggi untuk memiliki keinginan bunuh diri (Tan dkk., 2023). Tidak hanya itu, kecemasan sosial pada masa remaja juga dapat berdampak pada kehidupan individu pada saat ia dewasa, mereka memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk menikah dan memiliki anak serta kemungkinan untuk bercerai yang lebih besar ketika mereka memutuskan untuk menikah (Wittchen dkk., 1999).

Dari dampak-dampak tersebut dapat terlihat bahwa kecemasan sosial memang permasalahan yang mengkhawatirkan. Ditambah dengan kecemasan sosial merupakan permasalahan kesehatan mental yang gejalanya semakin meningkat seiring dengan berjalannya waktu (Ranta dkk., 2024). Hal ini ditunjukkan dari penelitian yang dilakukan oleh Ohannessian (2017) di mana sebanyak 40% kelompok remaja yang pada awal penelitian mengalami gejala kecemasan sosial rendah namun mengalami peningkatan gejala yang cukup signifikan selama tiga tahun penelitian tersebut dilakukan. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan mengenali gejala kecemasan sosial serta mengetahui faktor yang dapat berkontribusi meningkatkan risiko terjadinya hal ini pada remaja, membuat remaja dapat menghindari berkembangnya kecemasan sosial ke tahap gangguan (Ohannessian, 2017).

Kecemasan sosial dapat disebabkan oleh baik faktor internal maupun eksternal. Salah satu studi penelitian mendapatkan bahwa gender, penyakit medis kronis, dan penyalahgunaan alkohol dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan sosial pada remaja (Nakie dkk., 2022). Pengalaman negatif semasa kecil, teman sebaya, serta media sosial juga berperan sebagai faktor penyebab terjadinya hal ini (Binelli dkk., 2012; Pickering dkk., 2020; Lai dkk., 2023). Faktor yang tidak kalah penting yang juga dapat berperan sebagai penyebab terjadinya kecemasan sosial pada remaja adalah pola asuh orang tua (Xu dkk., 2017).

Pola asuh orang tua yang dimaksud di sini adalah pola asuh yang cenderung membatasi, menghukum, hingga menuntut remaja untuk bertindak sesuai dengan keinginan orang tua yang membuat mereka memiliki rasa takut yang tinggi untuk mengeksplor dunia mereka sehingga kemudian dapat mengembangkan kecemasan sosial pada remaja (Sari, 2020). Selain itu, orang tua yang tidak dapat menunjukkan perhatian dan kehangatan yang dibutuhkan oleh remaja, melakukan penolakan hingga mengontrol secara berlebihan juga dapat mempengaruhi kecemasan sosial ini terjadi (Rana dkk., 2013; Aslam, 2014). Penolakan yang terjadi secara terus-menerus dari orang tua membentuk pola pikir pada remaja bawah mereka akan mengalami penolakan tersebut tidak hanya dari orang tua mereka namun juga dari orang lain, misalnya teman sebaya mereka, sehingga meningkatkan terjadinya kecemasan sosial pada remaja (Rachmawaty, 2015).

Berdasarkan Baumrind (1991), pola asuh yang cenderung membatasi, menuntut, mengontrol secara berlebihan, serta kurangnya perhatian dan kehangatan ini merupakan bentuk dari pola asuh otoriter. Di mana salah satu karakteristik dari pola asuh otoriter ini berkaitan dengan tingginya kontrol atau *demandingness* yang dilakukan oleh orang tua pada anak mereka (Baumrind, 1991). *Demandingness* merupakan terminologi yang digunakan oleh Maccoby dan Martin (1983) sebagai salah satu dimensi utama dari pola asuh yang merujuk pada pengawasan, pengaturan, dan persyaratan yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak mereka (Weaver & Prelow, 2005). *Demandingness* ini sendiri memiliki dampak yang dapat bersifat positif maupun negatif pada perkembangan remaja tergantung pada bentuk perilaku seperti apa yang dilakukan oleh orang tua (Barber, 1994). Oleh karena itu, *demandingness* ini kemudian dibagi kembali ke dalam dua bentuk yaitu *behavior control* dan *psychological control* (Barber, 1994).

Demandingness yang dapat membawa dampak positif pada perkembangan remaja adalah *behavioral control (monitoring)* yang ditandai dengan pengawasan orang tua, pemberian aturan mengenai perilaku yang diterima maupun tidak, serta pemantauan perilaku anak (Barber, 1994). *Behavioral control* ini merupakan contoh bentuk kontrol yang diterapkan oleh orang tua dengan pola asuh otoritatif yang terbukti berhubungan dengan kesejahteraan emosional yang lebih baik dan perasaan positif pada remaja (Abidin dkk., 2022). Sementara bentuk *demandingness* yang bersifat merugikan dan tidak mendukung perkembangan remaja terutama

perkembangan sosialnya adalah *psychological control* (Barber, 1994), yang kemudian juga dikenal dengan sebutan *parental psychological control* (Barber, 1996).

Parental psychological control atau pengasuhan kontrol psikologis mengacu pada bagaimana orang tua mengontrol anak-anak mereka melalui manipulasi pikiran, emosi, dan perasaan anak-anak mereka (Barber, 1996). Orang tua yang seperti ini biasanya tidak memiliki kemampuan untuk membedakan kebutuhan mereka dengan kebutuhan anak-anak mereka, bahkan mereka juga tidak mampu atau gagal untuk memahami sudut pandang anak-anak atau remaja mereka (Barber & Harmon, 2002). Bentuk-bentuk perilaku yang dilakukan orang tua adalah seperti menggunakan perasaan bersalah anak untuk mengendalikan perilaku mereka, penarikan cinta, dan menunjukkan ketidakhormatan terhadap anak-anak mereka (Barber, 1996; Soenens & Vansteenkiste, 2010). Selain itu, upaya orang tua dalam membatasi atau mengontrol ekspresi verbal anak dan tidak membiarkan anak berbicara mengenai apa yang ia rasakan dan pikirkan secara bebas juga termasuk salah satu bentuk dari perilaku ini (Barber, 1996).

Parental psychological control ini dapat dilakukan oleh baik ibu maupun ayah, namun beberapa penelitian cenderung berfokus pada *parental psychological control* yang dilakukan oleh ibu karena ibu dianggap menghabiskan waktu dan interaksi yang lebih banyak dengan anak-anaknya (Goger dkk., 2020; Perez dkk., 2021). Di Indonesia pun, ibu dipandang sebagai orang tua yang berkaitan langsung dengan pengasuhan anak seperti merawat,

membimbing, serta mengontrol anak-anak mereka (Etikawati, 2014). Sehingga meneliti *parental psychological control* yang dilakukan oleh ibu sebagai figur pengasuhan utama dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungannya dengan dampak yang dapat dirasakan oleh remaja (Goger dkk., 2020).

Parental psychological control secara umum memiliki dampak yang merugikan bagi remaja khususnya pada penyesuaian psikologis mereka sehingga menyebabkan turunnya harga diri, kesejahteraan psikologis, dan munculnya gejala depresi hingga kecemasan pada remaja (Cui dkk., 2014; Mabbe dkk., 2016; Costa dkk., 2015). *Parental psychological control* ini juga dapat menghambat perkembangan sosial remaja (Oudekerk, 2015). Hal ini dikarenakan remaja merupakan masa perkembangan di mana mereka butuh untuk mendapatkan otonomi, mencapai kemandirian, dan dapat memisahkan dirinya dari orang lain, seperti dari figur otoritasnya untuk dapat lebih mengeksplorasi lingkungan sosial dan membantu dalam mencari identitas diri mereka (Oudekerk, 2015).

Orang tua yang menerapkan *parental psychological control* ini menghambat remaja dalam mendapatkan otonomi dan independensi tersebut dikarenakan mereka cenderung sering memaksa tuntutan dan keinginan mereka sendiri kepada remaja dengan memanipulasi pikiran dan perasaan serta menghalangi kemandirian dan otonomi mereka (Barber, 1996). Dengan melakukan hal itu, orang tua tersebut tidak memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengeksplorasi lingkungan mereka dan mengembangkan

keterampilan mengatasi masalah yang berguna untuk menghadapi situasi sosial di masa mendatang (Barlow, 2002). Kondisi tersebut dapat mempengaruhi munculnya gejala kecemasan sosial pada remaja (Nelemans dkk., 2019).

Beberapa penelitian terkait *parental psychological control* dengan kecemasan sosial pada remaja sudah dilakukan oleh beberapa penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Zhou dkk. (2024) pada anak-anak di China dengan rata-rata usia 10 tahun, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *parental psychological control* maka semakin tinggi gejala kecemasan sosial yang dialami oleh anak. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lian dkk. (2021) pada kelompok *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun menemukan bahwa *parental psychological control* dapat menyebabkan kecemasan dalam hubungan sosial anak mereka dikarenakan adanya perasaan khawatir berlebih akan penilaian orang lain. Sejauh ini, penelitian yang secara langsung melihat hubungan antara kedua hal ini pada remaja dengan rentang usia 12-18 tahun belum ditemukan, terutama di Indonesia, sehingga penelitian terbaru diperlukan untuk mengetahui hubungan *parental psychological control* dengan kecemasan sosial pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sebelumnya sudah dijelaskan di atas, maka rumusan dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *parental psychological control* dengan kecemasan sosial pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *parental psychological control* dengan kecemasan sosial pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan ilmu pengetahuan yang bermanfaat terutama pada bidang psikologi mengenai *parental psychological control* dan kecemasan sosial khususnya pada remaja. selain itu, hasil dari penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin membahas topik yang sama.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun hasil yang didapat dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh beberapa pihak, antara lain:

1. Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan maupun informasi baru bagi remaja mengenai *parental psychological control* dan kecemasan sosial yang dapat membantu mereka untuk pengembangan pribadi hingga meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

2. Orang tua

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan terutama bagi para orang tua untuk dapat meningkatkan kesadaran mereka mengenai cara berinteraksi dan berkomunikasi dengan anak mereka, pola pengasuhan

yang tepat sesuai dengan usia perkembangan mereka, dan pentingnya perkembangan sosial bagi remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber referensi tambahan bagi peneliti yang tertarik untuk membahas topik yang sama pada penelitian selanjutnya, yaitu hubungan *parental psychological control* dengan kecemasan sosial pada remaja.

