

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagai makhluk sosial, manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan melakukan interaksi sosial, tidak terkecuali remaja. Asrori (2006, dalam Mutahari, 2016) remaja melakukan interaksi sosial sebagai bagian dari perkembangan diri dalam mencari jati diri. Perkembangan sosial pada masa remaja ditandai dengan meningkatnya tuntutan dari lingkungan sosial, adanya tekanan dari teman sebaya, ketertarikan akan hal romantik, perubahan hormon serta keinginan untuk mandiri (Hasibuan, Srisayekti, & Moeliono, 2014). Tetapi tidak semua remaja merasa nyaman berada pada situasi sosialnya. Terdapat remaja menganggap lingkungan sekitarnya merupakan marabahaya sehingga menghasilkan perasaan cemas, takut, khawatir yang disebut sebagai kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan penghindaran terhadap situasi sosial atau perasaan tidak nyaman terhadap situasi sosial (Hoffman & Dirbatolo, 2010). Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial adalah ketakutan terhadap situasi sosial dan ketakutan untuk diamati, dipermalukan, dihina atau dievaluasi oleh orang lain. Sedangkan, APA (*American Psychiatric Association*) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan kecemasan yang intens dan persisten terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa dan terdapat kemungkinan untuk dievaluasi oleh orang lain atau potensi untuk memermalukan diri sendiri (Parisa & Leonardi, 2014; Purdon, Antony, Monteiro & Swinson, 2001).

Menurut *World Psychiatric Association*, 3% sampai 15% dari populasi global mengalami kecemasan sosial (Prawoto, 2010). Kessler, et.al (dalam *National Collaborating Centre for Mental Health*, 2013) juga menyebutkan bahwa *Social Anxiety Disorder* (SAD) merupakan kondisi psikiatrik yang paling umum terjadi setelah mayor depresi dan ketergantungan alkohol. Hasil penelitian di Selandia Baru (Feehan, et.al, 1994 dalam *National collaborating centre for mental health*, 2013) menunjukkan bahwa 11,1% anak usia 18 tahun memenuhi kriteria *Social Anxiety Disorder* (SAD) dan hasil survei nasional mengenai kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 tahun mengalami *social anxiety* (Hasibuan, Srisayekti, & Moeliono, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan, Srisayekti, dan Moeliono (2014) pada 255 remaja akhir dengan rentang umur 17-20 tahun di Universitas X Indonesia menghasilkan persentasi kecemasan sosial yaitu 31,2%, kategori tinggi, 47,8% untuk kategori sedang, dan 20,9% untuk kategori rendah (*non-anxiety control*). Selain itu, penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Suryaningrum (dalam Asrori, 2015) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial mencapai angka 22,27% dan yang menunjukkan indikasi gangguan kecemasan sosial sekitar 20,85%. Berdasarkan temuan diatas, terlihat bahwa remaja memiliki resiko tingkat kecemasan yang cukup tinggi.

Kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (Olivares, Lopez, Hidalgo, La Greca, Turner, & Beidel, 2002) tercermin dalam tiga aspek, yaitu *fear of negative*

evaluation (FNE), *social avoidance and distress-new* (SAD-New) dan *social avoidance and distress- general* (SAD-General). Individu yang mengalami kecemasan sosial berfikir bahwa ia akan dievaluasi negatif oleh orang lain. Selain itu, individu akan merasa tidak nyaman dengan lingkungan sosial yang baru ditemuinya dan menghindari lingkungan sosial tersebut. Hal ini juga berlaku pada beberapa lingkungan sosial secara umum, dimana terdapat perasaan tidak nyaman dan perilaku menghindar.

Hoffman dan Dirbatolo (2010) menyebutkan tiga simptom yang dirasakan akibat adanya kecemasan sosial pada individu, yaitu fisik (berupa kinerja organ tubuh yang tidak normal, seperti jantung yang berdegup kencang, pipi memerah, mengeluarkan keringat yang berlebihan), kognitif (seperti pemikiran yang buruk tentang diri, merasa tidak puas, pesimis, diperhatikan secara negatif oleh orang lain), dan perilaku (seperti menghindari kontak mata, sedikit interaksi atau bahkan menghindari situasi tersebut).

Menurut Rapee dan Heimberg (Calvete, Izaskun, & Benjamin, 2013) berdasarkan model *cognitive-behavioral*, situasi sosial dapat membuat individu memiliki skema maladaptif tentang diri mereka sendiri dan hubungannya dengan orang lain. Berdasarkan model *cognitive-behavioral* oleh Rapee dan Heimberg (dalam Hoffman & Dirbatolo, 2010) dijabarkan bahwa kecemasan sosial terjadi ketika individu membandingkan representasi mental tentang dirinya dari perspektif khalayak dan representasi mental individu tentang standarisasi khalayak yang dipercayainya. Perbandingan tersebut membentuk pemikiran bahwa individu akan dinilai secara negatif dan menghasilkan respon yang tidak diharapkan seperti

simtom fisik, kognitif, dan perilaku. Model ini mengemukakan bahwa pandangan yang salah akan menyebabkan pemikiran yang tidak benar dan dapat menjadi pembenaran terhadap gejala fisik (pipi yang memerah atau badan yang gemetar) sebagai bahan untuk dievaluasi negatif oleh orang lain (McEvoy, 2016).

Terdapat situasi-situasi tertentu yang dapat meningkatkan kecemasan sosial individu. Myers (2008) menjelaskan bahwa individu dapat merasa lebih cemas apabila berada di situasi yang memberikan tekanan, situasi yang mengharuskannya untuk memberi kesan baik (seperti kepada orang berpengaruh), situasi yang berpotensi untuk mengevaluasi kinerja atau situasi yang tidak terstruktur seperti pasar atau tempat umum. Sedangkan menurut Liebowitz (dalam Safrani, 2017) kecemasan sosial berhubungan dengan ketakutan terhadap *performace* dan *relationship*. *Performace* merupakan situasi dimana individu harus berperilaku didepan orang lain, seperti didepan forum dan *relationship* merupakan situasi dimana individu berinteraksi dengan orang lain seperti berbicara, mendengarkan dan memberikan respon terhadap apa yang dikatakan atau dilakukan oleh orang lain.

Proses perkuliahan yang bersifat *student center learning* (SCL), kegiatan yang diwajibkan perguruan tinggi seperti KKN, kuliah lapangan ataupun skripsi menuntut mahasiswa untuk bisa menghadapi situasi-situasi yang dapat meningkatkan kecemasan. Terlebih lagi mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yang merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Dimana fase *emerging adulthood* berada pada rentang umur 18- 25 tahun (Arenett, 2010).

Hasil penyebaran kuisisioner yang dilakukan kepada 92 mahasiswa angkatan 2019 Universitas Andalas, didapatkan hasil bahwa 42,4 % mahasiswa pernah mengalami rasa gugup, gemeteran, dan salah tingkah saat tampil didepan orang banyak (persentasi dikelas), 21,7% mahasiswa merasa diperhatikan oleh orang lain dan dinilai negatif oleh orang lain. Sebanyak 32,6% mahasiswa merasa takut melakukan kesalahan atau melakukan hal yang memalukan di depan orang lain dan 30,4% mahasiswa merasa tidak nyaman dalam mengungkapkan pendapat atau memilih untuk tidak mengungkapkannya. Selain itu, 33,6% mahasiswa merasa tidak nyaman berada di lingkungan yang baru atau asing (berada diantara orang-orang yang tidak dikenal) dan 27,1% diantaranya menghindari tempat-tempat tersebut. Selain itu, 26% mahasiswa menyatakan merasakan gelisah apabila berada di tempat-tempat umum.

Kecemasan sosial memiliki dampak terhadap mahasiswa. Menurut Dharmawan dan Dariyo (2017) kecemasan sosial berdampak terhadap rendahnya prestasi akademik karena individu yang cemas seringkali tidak mampu berkonsentrasi sehingga ia sulit memahami dan mengingat materi pelajaran. Selain itu, kecemasan sosial dapat membuat mahasiswa gagal ujian lisan perkuliahan (Swasti & Martani, 2013). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami *major depression* (Last et.al, 1992 dalam Hasibuan, Sriyasekti & Moeliono, 2014). Studi epidemiologi juga membuktikan bahwa kecemasan sosial yang tinggi pada remaja awal secara langsung mengakibatkan penggunaan obat-obatan terlarang yang

berlanjut sampai periode remaja tengah hingga remaja akhir (Hasibuan, Sriyasekti & Moeliono, 2014).

Kecemasan sosial dapat disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal kecemasan sosial diantaranya, yaitu kepribadian, usia, *temperament* dan regulasi emosi (Hoffman & Dibatolo, 2010; Marcellyna, 2017; Prawoto, 2010; Santrock, 2002). Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan sosial, yaitu pola asuh, *attachement*, dan pengaruh teman sebaya. Oleh karena itu, salah satu faktor yang dianggap memiliki pengaruh penting terhadap kecemasan sosial adalah regulasi emosi (Anindia & Nurwianti, 2014; Tarkhan, Esmailpour, & Tizdast, 2013; Hoffman & Dirbatolo, 2010; Marcellyna, 2017; Parisa & Leonardi, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Atkinson, dkk (Ratnasari & Suleman, 2017) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi mampu mengurangi stress atau emosi negatif termasuk kecemasan, depresi, kemarahan dan kesusahan. Regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengelola emosi dan mengarahkan perilakunya agar dapat mencapai tujuannya. Individu dapat mengatasi perasaan cemas dengan mengarahkan kemampuan dalam mengendalikan emosi yang disebut juga dengan regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi dapat membantu individu dalam mengarahkan perilakunya terutama ketika sedang mengalami masalah atau tekanan (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan bagi remaja. Regulasi emosi bagi remaja dapat berdampak positif seperti keberhasilan akademik dan mudah dalam menjalin relasi dengan orang lain (Amelia & Savira, 2018). Menurut Gratz

dan Roemer, regulasi emosi melibatkan pemanfaatan sumber daya fisiologis dan kognitif seseorang untuk memilih strategi yang tepat untuk memengaruhi pengalaman dan tindakan afektif seseorang dan mempromosikan pencapaian tujuan dalam situasi yang penuh emosi (Morrish, Chin, Rickard, Sigley-Taylor, & Vella-Brodrick, 2019).

Goleman (dalam Mudrikah, 2017) menjelaskan terdapat tujuh kecakapan yang apabila individu memilikinya, maka individu tersebut dikatakan dapat meregulasi emosi dengan baik. Tujuh kecakapan yang dimaksud, diantaranya yaitu; mengendalikan diri, memiliki adaptabilitas baik, sikap hati-hati, memiliki toleransi tinggi, hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain dan pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.

Berdasarkan hasil penyebaran kuisioner sederhana kepada 56 mahasiswa angkatan 2019 Universitas Andalas, terdapat 46,8% mahasiswa mengaku membutuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik ketika merasakan perasaan kecewa, 52,8% mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi atau menyelesaikan tugas lain karena emosi negatif yang dirasakan dan 40,4% menjawab sulit untuk mengontrol emosinya dengan baik. Selain itu berdasarkan pertanyaan sederhana yang diberikan kepada mahasiswa mengenai hal apa yang dilakukannya saat mengalami emosi negatif, respon umumnya yaitu merenung dan berdiam diri.

Terdapat enam dimensi yang digunakan dalam menentukan ketidakmampuan regulasi emosi menurut Gratz dan Roemer (2004), yaitu *nonacceptance*, *goal*, *impulse*, *awareness*, *strategies* dan *clarity*. *Nonacceptance*

merupakan penolakan sebagai respon terhadap emosi yang dirasakannya, *goal* merupakan kesulitan dalam mencapai tujuan karena emosi negatif yang dirasakan, *impulse* merupakan kesulitan dalam mengontrol emosi negatif, *awareness* merupakan kesulitan dalam menampilkan dan menyatakan emosi, *strategies* merupakan ketidakyakinkan dalam mengelola emosi secara efektif dan *clarity* merupakan ketidakmampuan dalam mengetahui emosi yang dirasakan.

Menurut Brener dan Salovey (dalam Ratnasari & Suleman, 2017) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi yaitu usia; semakin bertambahnya usia seseorang maka regulasi emosinya relatif semakin baik. Selanjutnya, keluarga; individu awalnya belajar dengan melihat orang tuanya dalam mengungkapkan emosi dan orang tua juga berperan dalam mengajari cara melatih serta mengatur emosi. Selain itu, faktor lainnya yang mempengaruhi regulasi emosi yang dimiliki oleh seseorang adalah lingkungannya.

Gross (1998) mengemukakan terdapat lima tahapan individu dalam meregulasi emosinya. Pertama, menyeleksi situasi yaitu individu akan menilai situasi berdasarkan dampak emosi yang dihasilkan. Kedua, modifikasi situasi yaitu usaha individu untuk mengubah baik itu menambah atau mengurangi atribut lingkungan agar emosi yang tidak menyenangkan dapat teralihkan. Ketiga, mengarahkan perhatian yaitu usaha individu untuk mengalihkan perhatian yang menimbulkan emosi negatif dengan hal yang dapat membangkitkan emosi positifnya. Keempat, perubahan kognitif yaitu peninjauan kembali situasi yang dihadapinya. Kelima yaitu modifikasi respon yang ditampilkan.

Pada penelitian Jazaieri, Morrison, Goldin, & Gross (2015) telah membahas mengenai strategi regulasi yang dilakukan oleh individu yang mengalami *Social Anxiety Disorder* (SAD). Dijelaskan bahwa individu yang mengalami *Social Anxiety Disorder* (SAD) lebih cenderung menggunakan strategi *cognitive reappraisal* (adanya perubahan kognitif untuk menurunkan dampak emosional) dibandingkan strategi *expressive suppression* (menghambat keluarnya tanda-tanda emosi). Hal ini juga dipaparkan oleh Hoffman dan Patricia (2010) bahwa individu yang mengalami *Social Anxiety Disorder* (SAD) juga mengalami ketidakmampuan dalam regulasi emosi atau disebut juga dengan disregulasi emosi.

Berdasarkan penjelasan, pemaparan berbagai penelitian dan fenomena yang dijumpai, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa yang ada di Kota Padang. Penelitian ini tertuju kepada semua tingkatan kecemasan sosial yang ada pada mahasiswa, sehingga dapat dilihat apakah ada hubungan regulasi emosi dengan kecemasan sosial.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di Kota Padang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di Kota Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

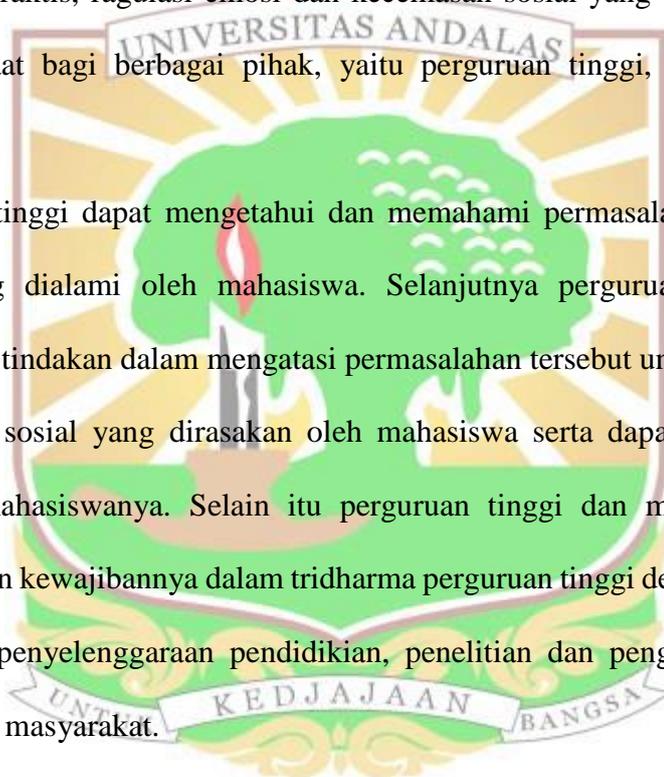
1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah pengetahuan dalam bidang psikologi yang berhubungan dengan regulasi emosi dan kecemasan sosial.

1.4.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, regulasi emosi dan kecemasan sosial yang diteliti memiliki banyak manfaat bagi berbagai pihak, yaitu perguruan tinggi, mahasiswa dan masyarakat.

1. Perguruan tinggi dapat mengetahui dan memahami permasalahan kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa. Selanjutnya perguruan tinggi dapat mengambil tindakan dalam mengatasi permasalahan tersebut untuk mengurangi kecemasan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa serta dapat meningkatkan kualitas mahasiswanya. Selain itu perguruan tinggi dan mahasiswa dapat menjalankan kewajibannya dalam tridharma perguruan tinggi dengan baik, yang mencakup penyelenggaraan pendidikan, penelitian dan pengembangan, dan pengabdian masyarakat.
2. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan mengenai regulasi emosi dan kecemasan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa. Selain itu mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan dan kualitasnya untuk menyelesaikan kegiatan perkuliahan atau kegiatan sehari-hari dengan baik.



3. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan bahwa kecemasan sosial memberikan dampak negatif apabila dibiarkan dan regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengatasi kecemasan sosialnya.

1.5 Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian merupakan gambaran secara umum mengenai isi dari keseluruhan pembahasan, yang bertujuan untuk mengetahui alur dari pembahasan pada skripsi ini. Dalam penelitian ini, sistematika penulisan disusun sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisikan uraian singkat mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II : Landasan Teori

Bab ini menguraikan tentang tinjauan teoritis dan penelitian-penelitian terdahulu yang berhubungan dengan fokus penelitian. Adapun yang dibahas dalam bab ini adalah definisi, aspek, faktor- faktor yang mempengaruhi, tujuan, dinamika hubungan antara kedua variabel, dan diakhiri dengan pembuatan kerangka berfikir.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini berisikan penjelasan mengenai metode penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional, populasi, sampel, teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, lokasi penelitian, instrument penelitian, dan metode analisa data.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan

Bab ini berisikan data- data yang diperoleh di lapangan dan penjelasan mengenai hasil yang diperoleh.

BAB V : Penutup

Bab ini berisikan kesimpulan penelitian dan saran yang ingin peneliti sampaikan.

