

## KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DI DESA SELUR NGRAYUN PONOROGO

**Zahra Nur Yudianfi**

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo

[zahranuryudianfi@gmail.com](mailto:zahranuryudianfi@gmail.com)

### **Abstract**

*Adolescents are very sensitive to social anxiety issues, especially in late teens, from 19 to 22 years of age. Symptoms of social anxiety that arise in adolescents are rapid heart palpitations, shortness of breath, sweating, body shaking, stuttering in speech, nervousness, and confusion. Teenagers' social anxiety arises when they think that if they do an activity, they will get an excessive assessment from others. Because of these problems in Selur Village youth, the researchers were interested in researching social anxiety in Selur Village youth, Ngrayun Ponorogo. In this study, the researcher used a qualitative research approach with data collection techniques in the form of observation, interviews and documentation. The analysis technique used in this research is data reduction, data presentation, and conclusion drawing. From the data analysis it was found: The forms of social anxiety experienced by late adolescents in Selur Village include: anxiety in dealing with social situations, difficulty interacting with other people, and lack of self-confidence. The causes of social anxiety experienced by late adolescents in Selur Village include: ways of thinking, lack of focus of attention, and evaluation context. In overcoming social anxiety what teenagers do are relaxation, asking parents and peers for advice, and relying on themselves and trusting in Allah SWT.*

**Keywords: Anxiety; Social; Adolescent**

### **Abstrak**

Usia remaja sangat sensitif pada persoalan kecemasan sosial, terutama pada remaja akhir, yaitu dari usia 19 sampai 22 tahun. Gejala kecemasan sosial yang timbul pada remaja adalah jantung berdebar dengan cepat, sesak nafas, berkeringat, tubuh gemetar, gagap dalam berbicara, gugup, dan bingung. Kecemasan sosial remaja timbul ketika berpikir jika dirinya melakukan suatu kegiatan akan mendapat penilaian secara berlebihan dari orang lain. Karena adanya permasalahan tersebut pada remaja Desa Selur, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang kecemasan sosial pada remaja Desa Selur Ngrayun Ponorogo. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sementara (*conclusion*). Dari analisis data ditemukan: Bentuk-bentuk kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir Desa Selur meliputi: cemas menghadapi situasi sosial,

kesulitan berinteraksi dengan orang lain, dan tidak percaya diri. Penyebab kecemasan sosial yang dialami remaja akhir Desa Selur meliputi: cara berpikir, kurang fokus perhatian, dan konteks evaluasi. Dalam mengatasi kecemasan sosial yang remaja lakukan adalah relaksasi, meminta nasehat orangtua dan teman sebaya, dan mengandalkan pada diri sendiri serta mempercayakan pada Allah SWT.

**Kata Kunci: Kecemasan; Sosial; Remaja**

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu hal yang umum dialami oleh manusia dalam kehidupan. Kecemasan merupakan bentuk perasaan tidak nyaman yang dirasakan dalam diri individu yang diasosiasikan dengan keadaan yang tidak pasti. Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM IV-TR; American Psiciatric Assosiation)*, terdapat tujuh macam kecemasan yang berbeda. Salah satunya adalah kecemasan sosial.<sup>1</sup>

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang berkaitan dengan ketakutan pada kondisi sosial dan performa sosial yang dirasakan akan memalukan dan mencakup beberapa situasi seperti berbicara didepan umum, figur otoritas atau menarik diri dari interaksi bersama orang yang tidak dikenal, makan dan minum didepan banyak orang, serta menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda.

Clark dan Wills mengungkapkan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan akan evaluasi negatif, eksposur dan pengindaran sosial (bersembunyi). Kecemasan sosial akan membuat individu berpikir bahwa orang lain sedang melihat, menilai dirinya dan mengamati secara negatif atau buruk pada dirinya maupun kegiatan yang sedang dilakukan. Dengan kata lain kecemasan sosial merupakan ketakutan seseorang akan dievaluasi negatif oleh orang lain yang dapat menimbulkan rasa malu, tidak mampu, depresi dan penghinaan.<sup>2</sup>

Kecemasan sosial pada remaja timbul saat mereka berpikir jika dirinya melakukan sesuatu tidak sama dengan orang lain, maka ia akan mendapat label negatif oleh orang lain dan akan berpikir bahwa ia melakukan suatu hal yang memalukan didepan orang lain. Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Menurut Rapee dan Spense perubahan yang terjadi pada remaja berkontribusi dalam menimbulkan

---

<sup>1</sup>Nanik Kholifah, *Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial Pada Remaja* (Pasuruan: Jurnal Psikologi, 2016), 60.

<sup>2</sup>Novia Ayu Puspita, *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang* (Semarang: Universitas Diponegoro, 2018), 154.

kecemasan sosial bagi remaja seperti pematangan sosio kognitif, perubahan fisik, perubahan lingkungan sekolah dan interaksi sosial dengan teman sebaya.

Menurut Hurlock, remaja berasal dari kata “*adolensence*” yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* memiliki makna luas yang mencakup fisik, emosional sosial dan kematangan mental.<sup>3</sup>Pada umumnya usia remaja akhir yaitu 19-22 tahun.<sup>4</sup>Menurut Ingersoll remaja tahap akhir merupakan transisi dalam menuju kedewasaan. Perkembangan masa remaja dari segi sosial ditandai dengan semakin meningkatnya tuntutan dalam lingkungan sosial, adanya tekanan dari teman sebaya, adanya keinginan lepas dari orang tua (mandiri), ketertarikan akan hal *romantic*. Pada tahap ini penggambaran pertama dengan masyarakat atau dunia menjadi prioritas remaja yang berfokus pada pengembangan hubungan baru. Selama periode ini dukungan teman sebaya juga membantu remaja dalam memfasilitasi identitas pribadi dan meningkatkan otonomi mereka. Wittchen mengungkapkan bahwa remaja merupakan periode resiko tertinggi untuk timbulnya kecemasan sosial. Remaja akhir rentan mengalami kecemasan sosial karena cenderung membuat penilaian antara dirinya sendiri dengan orang lain sebagai pembandingan yang dapat menimbulkan rasa cemas pada dirinya sendiri dan cenderung mengandalkan penilaian subjektif daripada penilaian objektif.

Kecemasan sosial yang dialami oleh remaja disebabkan oleh kesadaran terhadap reaksi sosial seperti kritikan, ketidaksesuaian dengan standart, evaluasi negatif dan penghakiman. Remaja dapat membangun hubungan baik terhadap teman sebaya dapat membuat fungsi positif yaitu remaja dapat mengembangkan kemampuan penalaran dan belajar mengekspresikan terkait dirinya dengan lebih baik. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan berperilaku melarikan diri atau menghindar dari situasi sosial karena mereka berpikir pada situasi tersebut akan berpotensi mendapatkan evaluasi negatif oleh orang lain. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung memiliki pergaulan yang terbatas, menunjukkan keterampilan yang buruk, dan kurang beradaptasi disekolah.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup>Wilga Secsio Ratsja, *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja* (vol. 3, No.1), 48.

<sup>4</sup>Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019), 124.

<sup>5</sup>Ni Wayan Yuli Anggreni, *Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tari Bali di SMA 2 Denpasar* (Bali: Jurnal Psikologi Udayana, Vol.4, No.1, 2017), 217.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini digunakan metodologi penelitian dengan pendekatan kualitatif, yang memiliki karakteristik alami (*natural setting*) sebagai sumber data langsung, deskriptif, proses lebih dipentingkan daripada hasil, analisis dalam penelitian kualitatif cenderung dilakukan secara analisa induktif dan makna merupakan hal yang esensial.<sup>6</sup> Dalam penelitian ini, dilakukan penelitian lapangan dengan jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu suatu diskripsi intensif dan analisis fenomena tertentu atau satuan sosial seperti individu, kelompok, institusi atau masyarakat. Disamping itu merupakan penyelidikan secara rinci satu setting, satu obyek tunggal, satu kumpulan dokumen atau satu kajian tertentu berupa kata-kata tertulis yang dapat diamati karena peneliti dapat meneliti dan menganalisa permasalahan terkait kecemasan sosial remaja usia 19-22 tahun di Desa Selur Ngrayun Ponorogo.<sup>7</sup>

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Bentuk-bentuk Kecemasan Sosial Remaja**

Dari hasil temuan peneliti di lapangan terdapat tiga bentuk kecemasan sosial remaja diantaranya adalah: cemas menghadapi situasi sosial, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, dan tidak percaya diri.

### **Faktor Penyebab Kecemasan Sosial Remaja**

Berdasarkan temuan lapangan, disimpulkan bahwa faktor kecemasan sosial yang timbul dipengaruhi beberapa hal diantaranya: cara berpikir, kurang fokus perhatian, konteks evaluasi

### **Cara Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja**

Dari hasil temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa remaja akhir desa Selur mengatasi kecemasan sosial dengan cara:

- a. Relaksasi (Tarik nafas dalam-dalam lalu buang, mengulangi hingga beberapa kali), dan minum.
- b. Meminta nasehat dan pendapat orangtua dan teman sebaya.

---

<sup>6</sup>Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), 3.

<sup>7</sup>Lexy Moleong, *Metode Penelitian*, 4.

c. Mengandalkan diri sendiri dan mempercayakan pada Allah SWT .

Brecht mengemukakan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan takut dan khawatir secara berlebihan jika individu berada dalam situasi sosial atau bersama dengan banyak orang, dan akan merasa cemas pada situasi sosial tersebut karena takut akan mendapat penilaian secara negatif dari orang lain dan akan merasa lebih nyaman kalau sendiri.<sup>8</sup> Martin & Richard dalam bukunya menjelaskan bahwa kecemasan sosial mengacu pada ketidaknyamanan atau kegugupan dalam situasi sosial. Hal tersebut terjadi karena biasanya takut melakukan sesuatu yang memalukan atau bodoh sehingga dapat membuat kesan buruk atau dihakimi secara kritis oleh orang lain. Kecemasan sosial berhubungan dengan berbagai gaya dan sifat kepribadian umum yang termasuk rasa malu, perfeksionis dan introversi. Seseorang yang pemalu merasa tidak nyaman ketika dalam situasi sosial tertentu terutama saat melibatkan orang baru dan berinteraksi dengan orang lain.<sup>9</sup> Secara umum diketahui bahwa kecemasan sosial adalah jenis kecemasan yang dialami oleh seseorang ketika berada di perkumpulan atau kerumunan orang. Secara alamiah manusia merupakan makhluk sosial, yang akan berinteraksi dengan orang lain yaitu fungsi sosial yang bersifat alamiah dan tidak terelakkan. Ketika berinteraksi dengan orang lain individu mengalami perasaan yang tidak nyaman maka ialah kondisi yang sulit bagi individu. Kondisi seperti inilah yang dihadapi individu yang mengalami kecemasan sosial.<sup>10</sup>

### **Bentuk-bentuk Kecemasan Sosial**

Dengan hasil temuan peneliti di lapangan dapat ditemukan bahwa bentuk kecemasan sosial remaja akhir yaitu cemas dalam menghadapi situasi sosial karena adanya rasa cemas ketika diperhatikan atau diawasi oleh orang lain dan mengharuskan remaja berinteraksi sosial yang misalnya keterlibatan remaja dalam komunikasi atau percakapan dengan orang lain di perkumpulan dengan orang yang tidak dikenal, situasi saat remaja menghadapi kecemasan ketika diperhatikan atau diawasi oleh orang lain misalnya saat makan atau minum di tempat umum, dan situasi remaja melakukan kegiatan dihadapan banyak orang atau bersosialisasi. Dalam bentuk kecemasan ini, remaja cenderung menghindar dari situasi

---

<sup>8</sup>Grant Brecht, *Sorting Our Stress Mengenal dan Menanggulangi Stress* (Jakarta: Prenhalindo, 2000), 8.

<sup>9</sup>Martin & Richard, *The Shyness & Social Anxiety Workbook* (Oakland: New Harbinger Publications, 2017)11-12.

<sup>10</sup>Wilis Sayekti. Dkk, *Kecemasan Sosial* (Bandung: CV Semiotika, 2019),12-13.

sosial, merasa tidak nyaman, takut diintimidasi oleh orang lain, dan diberi penilaian secara berlebihan dari segala kegiatan yang telah dilakukan.

Selanjutnya, remaja biasanya akan cenderung gagap berbicara saat berinteraksi dengan orang lain karena adanya rasa tidak yakin dengan dirinya sendiri ketika harus melakukan suatu kegiatan dihadapan orang lain. Ketika mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain memiliki ciri-ciri yang meliputi: pendiam, takut bertanya, jarang berbicara, merasa rendah diri, kurang memiliki teman, sulit bergaul dengan teman sebaya, menghindar ketika bertemu dengan orang lain, menutup diri dari orang-orang di sekitarnya, dan tidak memiliki keberanian dalam mengatakan pendapatnya. Selain itu, rasa tidak percaya diri yang dialami oleh remaja yaitu merasa seperti dihadapkan dengan persoalan yang memiliki tingkat kesulitan, memiliki kelemahan dari segi fisik maupun mental, gugup, gagap dalam berbicara, kurang percaya diri karena merasa kurang memiliki pendidikan, perkembangan yang kurang baik dari masa kanak-kanak, merasa kurang memiliki kemampuan dalam bidang tertentu, mudah putus asa, dan cenderung mengandalkan orang lain dalam memecahkan suatu permasalahan. Akibat dari kurang kepercayaan diri yang dialami oleh remaja meliputi: sulit memiliki teman, tidak dapat menemukan kelebihan dalam dirinya sendiri, merasa kesepian setiap saat, mudah mengalami cemas dan stress, dan sulit beradaptasi ketika berada di lingkungan yang baru.

### **Faktor Penyebab Kecemasan Sosial Remaja**

Faktor dari kecemasan sosial yang dialami oleh remaja Desa Selur diantaranya adalah: 1). Cara berpikir (*Thinking stile*), remaja akhir dalam menghadapi situasi sosial ia belum mampu mengendalikan pikirannya dan tidak dapat berpikir secara logis dalam kondisi yang tidak nyaman dari perasaan tidak nyaman tersebut akan membuat remaja sulit berpikir dan mengambil keputusan. 2). Fokus perhatian (*focusing attention*), ketika dalam situasi sosial remaja kesulitan dalam membagi fokus perhatiannya atau tidak mampu membagi perhatian dalam satu waktu yang sama karena timbulnya rasa kurang nyaman pada remaja dalam menghadapi situasi tersebut. rasa kurang nyaman tersebut dipengaruhi oleh kekhawatiran remaja terhadap penilaian orang lain terhadap apa yang dilakukan oleh remaja. Bentuk kesulitan remaja dalam fokus perhatian adalah kesulitan berkonsentrasi, kesulitan dalam mengingat informasi, manajemen memori, dan mengorganisir tugas. 3). Konteks Evaluasi, remaja cemas bahwa orang lain memberikan penilaian secara berlebihan, ia takut

melakukan suatu tindakan atau kegiatan di depan orang lain karena takut tidak sesuai dengan harapan orang lain atau takut berbuat salah yang nantinya akan mempermalukan dirinya sendiri.

### **Cara Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja**

Dalam mengatasi kecemasan sosial yang dilakukan remaja adalah sebagai berikut: 1). Relaksasi, yaitu dengan melakukan duduk tenang dan mengatur nafas untuk mengurangi rasa cemas, 2). Meminta nasehat dan pendapat orang tua dan teman sebaya, orangtua mereka akan mengajari bagaimana cara untuk menghadapi kecemasan sosial yang remaja alami dan memecahkan permasalahan tersebut dengan berbagai motivasi-motivasi yang disampaikan. Selanjutnya ketika remaja berbagi perasaannya seperti ketika mengalami kecemasan kepada teman-teman sebayanya maka ia juga akan mendapatkan dukungan dari teman-temannya. 3). Mengandalkan diri sendiri dan Mempercayakan kepada Allah SWT, yaitu dalam mengatasi kecemasan sosial yang dialami remaja mempercayakan semua situasi yang ada dihadapannya kepada diri sendiri dengan cara percaya terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri dengan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Selanjutnya berserah diri atau tawakal kepada Allah SWT, dalam mengatasi kecemasan sosial yang dialami remaja mengatakan bahwa terdapat kekuatan yang lebih tinggi dan telah menjadi rencana-Nya.

### **PENUTUP**

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan mengaitkan dengan teori-teori yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut: Bentuk-bentuk kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir di desa Selur Kec. Ngrayun Kab. Ponorogo meliputi: 1). Cemas menghadapi situasi sosial, 2). Kesulitan berinteraksi dengan orang lain, 3). Tidak percaya diri. Beberapa faktor penyebab kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir yaitu: 1). Cara berpikir (*thinking style*), 2). Kurang Fokus Perhatian, 3). Konteks Evaluasi. Dalam mengatasi kecemasan sosial yang dialami, remaja memiliki beberapa cara diantaranya adalah: 1). Relaksasi, yaitu dengan cara duduk tenang lalu mengambil nafas dalam-dalam, mengeluarkan udara secara perlahan dan mengulangi hingga beberapa kali. 2). Meminta dukungan seperti nasehat dan motivasi dari orangtua dan teman sebaya. 3). Mengandalkan diri sendiri dan mempercayakan pada Allah SWT.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ajhuri, Kayyis Fithri. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019.
- Anggreni, Ni Wayan Yuli. Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tari Bali di SMA 2 Denpasar. Bali: *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.4, No.1, 2017.
- Brecht, Grant. *Sorting Our Stress Mengenal dan Menanggulangi Stress*. Jakarta: Prenhalindo, 2000.
- Kholifah, Nanik. Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. Pasuruan: *Jurnal Psikologi*, 2016.
- Martin & Richard, *The Shyness & Social Anxiety Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, 2017..
- Moleong, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- Puspita, Novia Ayu. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro, 2018.
- Ratsja, Wilga Secsio. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal*, Vol. 3, No.1.
- Sayekti, Wilis. Dkk. *Kecemasan Sosial*. Bandung: CV Semiotika, 2019.