

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *American Psychiatri Association*, kecemasan sosial sebagai bentuk ketakutan yang berkaitan dan hubungan dengan rasa malu, ketakutan, atau kecemasan yang tidak proporsional dengan ancaman yang ditimbulkan (Caturtami, 2021). 15 juta orang Amerika setiap tahun mengalami kecemasan sosial, yang saat ini menjadi masalah psikologis ketiga terbesar di negara ini. Kecemasan sosial muncul di berbagai latar belakang budaya.

Di Indonesia sendiri penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) ditemukan presentasi yang cukup tinggi dari hasil *self-report Social Anxiety Disorder*, yaitu 15,8% dari 311 orang Indonesia. Menurut Kemenkes, 2018 prevalensi di Kota Malang usia yang mengalami gangguan kecemasan mulai dari usia 15 tahun ke atas dengan prevalensi 0,9% yang mengalami gangguan kecemasan atau sebanyak 4917 gangguan kecemasan. Kasus-kasus kecemasan sosial lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin wanita (baik dewasa maupun anak-anak), orang-orang yang memiliki pendidikan dan kondisi sosial ekonomi yang lebih rendah (Hidalgo, Barnett & Davidson, 2001). Menurut temuan penelitian yang dilakukan Pramudita (dalam Permatasari et al., 2022) dengan subjek penelitian mahasiswa berusia 18-25 tahun di Kota Malang, perempuan mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih besar daripada laki-laki. Kejadian ini senada dengan penelitian Suryaningrum, (2021) bahwa mahasiswa di Kota Malang mengalami kecemasan sosial sebesar 22,27% dan terindikasi mengalami gangguan kecemasan sosial sebesar 20,85%. Penelitian Ratnasari (dalam

Permatasari, dkk 2022) mengukur tingkat kecemasan sosial pada 286 orang, dan hasilnya 154 perempuan termasuk dalam kategori dengan kecemasan sosial yang tinggi sebesar 53,8% lalu 132 perempuan dengan kategori rendah sebesar 46,2%.

Data di atas menunjukkan bahwa kebanyakan kecemasan sosial muncul pada mahasiswa perempuan. Pada umumnya perempuan mengalami kecemasan sosial lebih tinggi daripada laki-laki (Permatasari et al., 2022) Perempuan yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi, cenderung berperilaku lebih negatif daripada positif, seperti kurang tersenyum, tidak banyak bicara, kurangnya kontak mata, dan merasakan gelisah yang berlebihan (Kashdan et al., 2004).

Menurut penelitian Fitria et al., (2013) terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dan harga diri pada mahasiswa *International Sultan Idris Education Center*. Penelitian selanjutnya dari Andi Tajudin dan Haenidar (2019) didapati bahwa terdapat korelasi positif antara harga diri dengan kecemasan sosial sangat signifikan pada remaja akhir. Penelitian yang akan dilakukan penulis berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang sudah dilaksanakan, penelitian yang akan dilakukan penulis membahas tentang kecemasan sosial oleh dewasa awal di Kota Malang dan pengaruhnya pada harga diri.

Menurut Butler et al., (2008) mengatakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seorang individu dalam kecemasan sosial yaitu : a). *subtle kind of avoidance* (menghindari situasi yang menyulitkan), b). *safety behaviors* (perilaku aman), c). *dwelling on the problem* (menjauhi masalah), d). *self esteem, self confidence and feelings on inferiority* (harga diri, kepercayaan diri, dan perasaan inferior) e). *Demoralization and depression ; frustration and resentment* (hilang

semangat dan depresi; frustrasi dan kebencian atau rasa marah). f). *effect on performance* (efek pada kinerja).

Kecemasan sosial memicu individu berhenti menjalankan apa yang ingin dilakukan dan umumnya individu yang cenderung mengalami kecemasan sosial menjauhi situasi sosial, jika tidak dilakukan antisipasi dalam jangka waktu yang lama hal ini akan terus berkembang lebih jauh dan kemungkinan akan berdampak pada hubungan sosial, pendidikan, kesehatan, keberlangsungan pekerjaan atau karier, dan aktivitas lainnya (Antony & Swinson dalam Suryaningrum, 2021)

Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, penulis memilih faktor harga diri (*self-esteem*) sebagai variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi kecemasan sosial pada dewasa awal untuk diteliti. Penentuan tersebut dikarenakan harga diri menjadi salah satu faktor internal yang terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang. Harga diri adalah penilaian yang dibuat individu untuk menggambarkan penerimaan atau penolakan terhadap dirinya dan keyakinan individu bahwa dirinya mampu, sukses, dan berharga. Harga diri dapat berdampak pada proses berpikir, keputusan-keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu (Apsari, 2013). Beberapa penelitian mengaitkan kecemasan sosial dengan harga diri. Menurut penelitian Biemans dkk (dalam Fatima, Niazhi dan Ghayas 2017) orang dengan harga diri rendah mengalami kecemasan sosial, kesepian, serta perasaan tidak dihargai. Penelitian yang dilakukan oleh Bano (2012) yang meneliti tentang keterkaitan antara harga diri dan kecemasan sosial, yang menunjukkan bahwa ketika seorang anak mengalami kecemasan sosial maka harga dirinya akan menurun. Seseorang dapat terlibat dalam interaksi sosial dengan orang lain saat mereka memiliki harga diri yang tinggi.

.Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya Liskasiwi (2020) yang membahas masalah dengan tema yang sama, namun berbeda dengan objek penelitiannya, dimana subjek penelitian terdahulu yaitu remaja dari Madrasah Aliyah Assalafiyah Yogyakarta, sedangkan pada penelitian ini subjek penelitian yaitu pada dewasa awal di Kota Malang yang tentu memiliki karakteristik berbeda dengan penelitian terdahulu. Menurut penelitian sebelumnya terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial, artinya semakin tinggi harga diri maka kecemasan sosial rendah. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 132 responden remaja dan mayoritas memiliki harga diri dan kecemasan sosial pada kategori sedang.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, penulis ingin melakukan penelitian tentang hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada dewasa awal di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada dewasa awal di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada dewasa awal di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dan menambah pengetahuan dalam ilmu psikologi. Khususnya mengenai

hubungan antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial pada dewasa awal di Kota Malang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Memberikan pemahaman bagi dewasa awal secara lebih dalam mengenai bagaimana harga diri dapat berhubungan dengan kecemasan sosial pada dewasa awal di Kota Malang, sehingga diharapkan dapat membantu dewasa awal dalam meningkatkan harga diri.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi penelitian selanjutnya dalam mengungkap lebih luas lagi. Tidak hanya sebatas mengenai harga diri dan kecemasan sosial di kalangan dewasa awal, akan tetapi dalam aspek atau sampel yang lebih luas lagi.