

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan suatu elemen penting bagi Bangsa Indonesia dalam rangka untuk memajukan kualitas sumber daya manusia dan menciptakan kesejahteraan dalam masyarakat. Pendidikan oleh Ki Hajar Dewantara didefinisikan sebagai sebuah tuntutan yang perlu dijalani selama tumbuh kembang seorang individu, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Tuntutan ini bertujuan untuk menjadikan individu memiliki kodrat sebagai manusia seutuhnya dan juga bisa menjadi anggota masyarakat yang dapat mencapai keselamatan serta kebahagiaan yang setinggi-tingginya (Pristiwanti et al., 2022).

Indonesia telah menerapkan sistem jenjang pendidikan formal yang digolongkan menjadi tiga, yakni jenjang pendidikan dasar yang meliputi sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) atau bentuk lain yang sederajat, jenjang pendidikan menengah, terdiri atas sekolah menengah atas (SMA), sekolah menengah kejuruan (SMK) atau bentuk lainnya yang sederajat, dan jenjang pendidikan tinggi yang mencakup program pendidikan diploma (D3), sarjana (S1), magister (S2), spesialis, dan doktor. Adapun fungsi dari pendidikan formal di Indonesia adalah untuk melatih kemampuan akademis individu, melatih tanggung jawab dan disiplin, menjadikan individu dapat mengembangkan diri dan kreativitas, membangun jiwa sosial, dan membentuk jati diri (Putra, 2018).

Peserta didik, terutama mahasiswa juga dituntut untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan baru di mana mereka menempuh pendidikan ketika melakukan perantauan. Mereka harus dapat memosisikan diri dan berbaur dengan

lingkungan sekitar. Terlebih pada mahasiswa psikologi yang memang dituntut untuk mempunyai *skill* komunikasi yang baik dalam situasi apapun, terlebih ketika di depan umum (Deviyanthi & Wideasavitri, 2016). Tidak jarang mereka gagal dalam memposisikan diri pada lingkungan sosial sehingga menyebabkan suatu permasalahan. Individu yang gagal beradaptasi pada lingkungan yang baru akan cenderung memberikan pemaknaan buruk yang diberikan oleh individu terhadap suatu tempat secara tidak langsung bisa menjadi sebuah *stressor*, yang mana *stressor* tersebut bisa menciptakan suatu perasaan seperti cemas, takut, atau khawatir terhadap lingkungan sekitar, kemudian timbullah kecemasan terhadap situasi sosial (Jatmiko, 2016).

Kecemasan merupakan salah satu keadaan emosional yang dialami individu dengan ciri-ciri berupa keterangsangan aspek fisiologis, adanya perasaan tegang dan tidak menyenangkan, serta munculnya perasaan aprehensif yang diartikan sebagai rasa kekhawatiran yang akan menimbulkan perasaan bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk (Nevid et al., 2003). Lebih lanjut, kecemasan juga bisa terjadi ketika adanya interaksi sosial dengan individu lain atau bahkan lingkungan sekitar. Kecemasan sering kali muncul pada mahasiswa yang dituntut untuk bisa membina hubungan baik dengan anggota kelompok. Hal tersebut menjadi sebuah tuntutan, sehingga bisa menciptakan sebuah tekanan yang bisa menyebabkan mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan usia lainnya (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022). Kecemasan yang biasa dihadapi oleh mahasiswa disebut dengan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial atau *social anxiety disorder* pada DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*) didefinisikan sebagai serangkaian perilaku yang ditandai dengan rasa takut terhadap berbagai situasi sosial yang dianggap

akan memalukan, termasuk beberapa situasi seperti menghindari berbicara di depan umum dan berbicara dengan orang asing, memperlihatkan perilaku asertif kepada orang lain, dan menghindari tindakan makan serta minum di depan banyak orang (*American Psychiatric Association, 2022*). Perasaan cemas terhadap situasi sosial yang timbul bisa ditandai dengan adanya beberapa gejala, yaitu perasaan gelisah, terciptanya perasaan tidak berdaya ketika individu tersebut merasa takut atau khawatir, merasa tidak nyaman dan akan berusaha menghindari suatu peristiwa, insomnia, pola makan terganggu, menurunnya komunikasi verbal, merasa terancam dan timbulnya perasaan takut yang luar biasa, merasa mual, banyak berkeringat, gemetar, dan susah tidur (Pratiwi et al., 2019).

Individu baik laki-laki atau perempuan, tua maupun muda dapat mengalami suatu kecemasan sosial. Hal ini sejalan dengan penjelasan Hurlock (1997) yang mengatakan bahwa semua individu diyakini tidak terlepas dari sebuah kecemasan selama kehidupan sehari-hari, bahkan kecemasan bisa saja dialami oleh hampir setiap individu. Pada dasarnya, kecemasan sosial merupakan salah satu respon yang wajar ketika seseorang tengah dihadapkan pada sebuah peristiwa yang kemudian menjadi pengalaman hidupnya. Sebagai seorang individu yang berprofesi mahasiswa, tentunya terdapat sebuah tugas yang harus dilakukan, salah satunya adalah dapat membina hubungan yang baik dengan anggota kelompok. Terlebih mahasiswa rantau diyakini akan merasakan perasaan cemas terhadap situasi sosial yang lebih tinggi ketika mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Aldino dalam Izzah et al., 2021). Hal tersebut menjadi sebuah tuntutan, sehingga bisa menciptakan sebuah tekanan yang di mana hal tersebut menyebabkan usia remaja atau mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan usia lainnya (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Pierce (dalam Hayati, 2018) menjelaskan bahwa kecemasan sosial berada pada tingkat tiga teratas dalam masalah kesehatan mental setelah depresi dan penyalahgunaan alkohol. Kasus kecemasan sosial di Indonesia diketahui telah mencapai angka 23% pada tahun 2015. Angka tersebut naik kurang lebih 7,2% sejak tahun 2013, di mana pada tahun tersebut tingkat kecemasan sosial masih pada angka 15.8% (Amalia et al., 2015). Lebih lanjut, Hastuti & Hardew (2024) menjelaskan bahwa masih terdapat mahasiswa rantau yang mengalami kecemasan sosial. Sebanyak 25 dari 30 mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa mengalami kecemasan sosial, di mana sebanyak 94,2% mahasiswa rantau merasa takut akan penilaian negatif, 82,2% merasa tertekan dan terasingkan dari lingkungan yang baru, dan 80% lainnya memilih menarik diri, tidak ingin menjadi pusat perhatian, dan menarik diri dari lingkungan sosial (Hastuti & Hardew, 2024).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Izzah, dkk (2021) juga menunjukkan data yang sama, di mana sebanyak 147 mahasiswa rantau di Aceh mengalami berbagai permasalahan cemas secara sosial. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 60 mahasiswa rantau (40.8%) mengalami kecemasan minimal, 71 mahasiswa rantau (48.3%) kecemasan ringan, 12 mahasiswa rantau (8.2%) kecemasan sedang, dan 4 mahasiswa rantau lainnya (2.7%) kecemasan berat (Izzah et al., 2021). Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian oleh Holifah (dalam Izzah dkk, 2021), bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa baru yang tinggal bersama orang tua dan yang tidak. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dialami oleh mahasiswa baru yang tidak tinggal bersama orang tua atau kos ketika melakukan perantauan ( $\bar{x} = 84.903$ ) daripada mahasiswa baru yang tinggal bersama orang tua ( $\bar{x} = 65.228$ ).

Hasil dari penelitian di atas membuat peneliti turut melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa yang tengah menempuh pendidikan di salah satu Perguruan Tinggi. Studi pendahuluan tersebut dilakukan pada awal tahun 2024 pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang Angkatan 2023. Studi pendahuluan dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecenderungan kecemasan sosial.

Kuesioner yang disebarkan menggunakan kuesioner skala kecemasan sosial (*Social Anxiety Scale for Adolescent*) oleh La Greca & Lopez (1998) yang memuat 3 aspek kecemasan sosial. Skala yang digunakan dalam studi pendahuluan juga akan digunakan untuk mengukur *pre-test* kecenderungan kecemasan sosial responden. Melalui penyebaran skala yang telah dilakukan pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi UNMER Malang Angkatan 2023, diperoleh hasil bahwa terdapat 10 mahasiswa memiliki skor kecenderungan kecemasan sosial yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pilihan sangat setuju dan setuju pada pernyataan yang responden jawab. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kecenderungan kecemasan sosial, di mana hal ini sangat tidak sejalan dengan tugas mahasiswa yang telah dituliskan di atas, yaitu mahasiswa dituntut untuk bisa membina hubungan dan komunikasi yang baik dengan anggota kelompok.

Kecemasan sosial yang dialami mahasiswa tentunya dapat ditangani dengan sebuah perlakuan, salah satunya adalah dengan terapi menulis. Teknik terapi menulis yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan teknik terapi menulis ekspresif atau *expressive writing therapy*. Terapi menulis ekspresif didefinisikan sebagai suatu salah satu bentuk alternatif untuk mengungkap diri

sendiri dengan cara berekspresi secara bebas sesuai dengan cara yang digunakan oleh setiap individu (Pennebaker, 1997). Teknik ini pertama kali dikenalkan oleh James W. Pennebaker pada tahun 1986, di mana teknik ini diawali dengan melakukan studi terhadap peserta yang diinstruksikan untuk menulis tentang trauma atau topik yang dangkal (seperti bagaimana peserta menggunakan waktunya) selama empat hari dengan durasi 15 menit/hari.

Seiring perkembangan zaman, paradigma terapi menulis ekspresif yang dikembangkan oleh Pennebaker (1986) semakin kuat. Bahkan terapi menulis ekspresif diyakini sebagai salah satu alternatif dari CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) karena terapi ini dapat dilakukan dengan mudah tanpa perlu mengeluarkan biaya yang mahal (Mugerwa & Holden, 2012). Terapi menulis ekspresif dilaksanakan dengan menuliskan pengalaman atau kejadian traumatis yang pernah dialami, menyalurkan perasaan yang sedang terjadi, dan juga membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik lagi. Bolton (dalam Haq, 2022) juga menjelaskan hal yang sama bahwa individu dapat memahami dirinya lebih baik untuk menghadapi perasaan cemas dan depresi setelah menerapkan teknik terapi menulis ekspresif. Lebih lanjut, Pennebaker (2007) menjelaskan bahwa terapi ini bisa dilakukan dengan cara menulis seluruh jenis kecemasan dan kekhawatiran yang individu alami tanpa perlu memperhatikan tata bahasa atau susunan kalimat dalam tulisannya. Dampak dari menulis ekspresif adalah mampu meningkatkan sistem imun individu dan membantu individu menghadapi situasi yang sulit (Pennebaker & Chung, 2007).

Kajian tentang terapi menulis ekspresif terus berkembang dan semakin menarik beberapa tahun ke belakang. Banyak peneliti yang melakukan penelitian terkait terapi menulis ekspresif kepada permasalahan yang dialami oleh individu,

salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Haq (2022) dengan judul “Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Korban Kekerasan di Kota Probolinggo”. Penelitian tersebut membuktikan bahwa teknik terapi menulis ekspresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada korban kekerasan di Kota Probolinggo (Haq, 2022). Selain penelitian tersebut, Niman, dkk (2019) juga melakukan penelitian yang sama. Hasilnya menunjukkan bahwa mana terapi menulis ekspresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* (Niman et al., 2019). Selanjutnya, penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi *Expressive Writing* terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019” juga menunjukkan hasil yang sama, di mana terapi menulis ekspresif berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (Tampubolon, 2019).

Kecemasan sosial yang tidak ditangani dengan terapi yang tepat bisa menciptakan dampak yang negatif, salah satunya adalah dapat membuat performansi akademik mahasiswa menurun. Dampak lain yang bisa terjadi adalah kecemasan sosial yang kemudian meningkat menjadi gangguan apabila tidak ditangani dengan baik. Hal tersebut juga disebabkan karena permasalahan yang dialami semakin irasional dan mengganggu keseharian (Bafadal, 2021; Jatmiko, 2016).

Berdasarkan gambaran permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih dalam lagi terkait terapi menulis ekspresif dan kecemasan sosial pada mahasiswa. Oleh sebab itu, dalam penyusunan penelitian ini peneliti menetapkan judul “Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif pada Mahasiswa Rantau

Fakultas Psikologi UNMER Malang yang Mengalami Kecenderungan Kecemasan Sosial”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terapi menulis ekspresif efektif pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi UNMER Malang yang mengalami kecenderungan kecemasan sosial?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi UNMER Malang yang mengalami kecenderungan kecemasan sosial.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dengan adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan pengetahuan khusus, pandangan, dan inovasi terhadap permasalahan kecemasan sosial yang mengacu pada data dan fakta sebagaimana yang telah dituliskan di atas. Terlebih Malang sebagai Kota Pendidikan, sehingga peneliti berharap bahwa penelitian ini bisa menjadi referensi terkait kecemasan sosial dan solusi yang tepat dilakukan. Peneliti juga berharap

bahwa penelitian ini akan dijadikan sebagai acuan untuk pengembangan ilmu lanjutan terhadap fenomena dan solusi yang serupa.

## 2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang peneliti harapkan adalah sebagai berikut:

### a. Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap bahwa penelitian ini bisa memberikan manfaat kepada mahasiswa berupa adanya pandangan baru terhadap solusi dari permasalahan yang ada, sehingga mampu menambah wawasan pada mahasiswa terkait terapi yang bisa dilakukan secara mandiri. Peneliti juga berharap bahwa mahasiswa dapat mengambil pembelajaran dari terapi yang diberikan, sehingga mahasiswa dapat mencegah atau mengurangi kecenderungan kecemasan sosial yang dialami selain mendapatkan bantuan dari profesional.

### b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada peneliti selanjutnya dengan menjadikan penelitian ini sebagai referensi atau bahan acuan untuk mengulas pembahasan yang lebih dalam terkait terapi menulis ekspresif terhadap kecenderungan kecemasan sosial.