

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Setiap remaja memiliki tugas-tugas dalam masa perkembangannya. Beberapa tugas perkembangan yang dilakukan pada saat remaja yaitu, mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita serta mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab (Hurlock, 2001). Pada tugas perkembangan itulah, remaja diharapkan untuk dapat melakukan interaksi sosial di lingkungannya dengan baik.

Pada kenyataannya tidak semua remaja dapat melakukan interaksi sosial atau berhubungan dengan orang lain secara baik, karena memiliki kecemasan saat berada di dalam lingkungan sosial, yang disebut sebagai kecemasan sosial. Kecemasan dapat diartikan sebagai respon perasaan terhadap situasi tertentu yang mengancam dan sumbernya tidak diketahui serta muncul dari dalam diri seseorang (Kaplan, Sandrock, dan Grebb dalam Anisa, 2014). Sedangkan kecemasan sosial adalah gangguan mental yang ditandai oleh ketakutan ekstrim dan konsisten ketika bertindak dengan cara yang memalukan, bertemu orang baru, adanya pengawasan dalam berbagai kinerja dan/atau situasi interaksional (Memik et al., 2010; Yoshinaga, et.al., 2013; Russel & Shaw, 2009; Lundh & Sperling, 2002).

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, 2015). Lalu penelitian yang

dilakukan oleh Vriends (2013) ditemukan persentase yang cukup tinggi dari hasil *self-report Social Anxiety Disorder*, yaitu 15,8 % dari 311 orang Indonesia. Selain itu, remaja yang mengalami kecemasan sosial sering terbelenggu dalam kekhawatiran terhadap kesuksesan dan kemampuan mereka guna mendapatkan pengakuan dari orang lain. Menurut APA (dalam Urani & Maria 2003), kecemasan sosial dapat muncul dalam situasi interaksi sosial (misalnya, bercakap-cakap dan bertemu orang-orang asing), merasa diamati (saat makan atau minum), dan tampil di depan orang lain (misalnya, memberikan pidato).

Kecemasan sosial berkaitan dengan rasa takut akan dihakimi oleh orang lain serta risiko menjadi malu atau dipermalukan dalam beberapa cara oleh tindakan sendiri. Jadi dapat dikatakan bahwa kecemasan sosial termasuk kedalam fobia sosial ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana individu mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan (Davidson, Neale & Kring, 2012). Oleh sebab itu, remaja yang menderita kecemasan sosial menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri di depan umum, makan di depan umum, menggunakan kamar kecil umum atau melakukan kegiatan-kegiatan lain di depan umum yang dapat menimbulkan kecemasan yang hebat. Menurut La Greca & Lopez (dalam Ndoily, Pratiwi, & Nurwanti, 2014) remaja dengan kecemasan sosial yang tinggi melaporkan bahwa mereka mempunyai teman yang lebih sedikit. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja (Semiun, 2006).

La Greca (dalam Fitria, 2013) menyatakan jika orang yang memiliki harga diri yang rendah akan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial, dan hal tersebut merupakan karakteristik timbulnya kecemasan sosial. Seperti yang diungkapkan Coopersmith (1967) bahwa *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan sikap setuju dan tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu meyakini dirinya mampu, penting dan berharga. *Self esteem* memiliki dua tingkatan yaitu *self esteem* tinggi dan *self esteem* rendah.

Pada permasalahan sosial, remaja yang memiliki *self esteem* rendah ditunjukkan dari mereka yang tidak mudah menyesuaikan diri atau canggung dengan lingkungan baru karena takut teman baru tidak dapat menerimanya. Kecemasan sosial ini diwarnai oleh kekhawatiran individu tentang bagaimana ia membawakan diri dalam situasi sosial. Individu dengan *self esteem* rendah cenderung meragukan kemampuannya dan berkeyakinan bahwa orang lain akan meragukan kemampuannya pula (Leary & Kowalsky, 1995; Oort et al., 2011). *Self esteem* rendah pada individu tersebut berkaitan erat dengan munculnya kecemasan sosial pada remaja, sebab remaja yang memiliki *self esteem* rendah tidak dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan. Ini yang membuat mereka cemas jika tidak dapat diterima di dalam masyarakat. Selain itu remaja dengan *self esteem* rendah akan cenderung merasa tidak berharga dan tidak memiliki kepercayaan diri, serta tidak berani mencari tantangan-tantangan baru di dalam hidupnya (Mujiyanti, 2013). Menurut Clemes (2012) remaja dengan *self esteem* rendah akan rentan berperilaku negatif karena *self esteem* dapat mempengaruhi

perilaku seseorang. Mereka akan merasa tidak yakin dengan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon orang lain, tidak dapat membangun komunikasi dengan baik, dan kurang merasa bahagia.

Remaja yang memiliki *self esteem* tinggi diyakini menjadi dasar bagi perkembangan mental yang sehat, kesuksesan dan kehidupan yang efektif. Jadi, remaja yang memiliki *self esteem* tinggi mampu untuk menjalani tugas-tugas perkembangan dengan baik terutama pada hubungan intrapersonal remaja dengan lingkungannya. Roman (dalam Coetzee, 2005) juga menambahkan bahwa *self esteem* dapat menunjukkan kepercayaan diri pada remaja, mengetahui yang terbaik bagi diri dan bagaimana cara mengetahuinya. Remaja yang memiliki *self esteem* yang tinggi juga akan memiliki prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Contohnya seperti remaja wanita yang memiliki *self esteem* tinggi akan mengurangi kemungkinan terkena bulimia sebab mereka akan merasa puas dengan dirinya saat ini (Baumeister, Campbell, Krueger dan Vohs, 2003).

Pentingnya interaksi sosial pada remaja dengan cara meningkatkan *self esteem* juga harus didukung oleh kesadaran remaja akan dirinya sendiri sehingga remaja dapat mengontrol emosi ketika berada dalam lingkungan sosial. Kesadaran di dalam psikologi dikenal dengan istilah *mindfulness*, dimulai dengan membawa keadaan sadar pada pengalaman di sini dan saat ini, dengan meningkatkan fokus perhatian pada perubahan yang terjadi pada pikiran, perasaan, dan sensasi diamati dari waktu ke waktu. Peningkatan fokus perhatian menghasilkan kesadaran non-elaboratif dan *non-judgemental* akan pikiran, perasaan dan sensasi yang muncul sehingga kesadaran penuh merupakan pengalaman langsung akan realitas yang terjadi disini saat ini (Roemer dan Orsillo dalam Sulastoyo & Lailatushifa, 2008).

*Trait mindfulness* menurut Black (2011) adalah sebuah sifat, karakteristik yang disposisional atau sifat kesadaran yang relatif tahan lama di dalam diri seseorang untuk lebih sering hadir dan lebih mudah masuk dalam mode kesadaran. *Trait mindfulness* dapat membantu remaja dalam mengurangi reaksi emosi negatif yang tertuju pada rangsangan yang dihasilkan sendiri seperti evaluasi diri yang negatif atau yang diperoleh dari orang lain seperti pengucilan sosial (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan dimilikinya *trait mindfulness* di dalam diri remaja, akan menghasilkan kesadaran tanpa memikirkan hal-hal negatif ataupun kekurangan di dalam diri. Ini yang akan membuat remaja terhindar dari kecemasan sosial yang tinggi.

Dalam ajaran agama Islam peran *trait mindfulness* sebagai kesadaran diri sangat penting dibutuhkan karena terkait dengan ibadah kekhusyukan seseorang dalam beribadah kepada Allah SWT. Remaja yang memiliki kekhusyukan pada ibadahnya akan merasa tenang di dalam dirinya sehingga menurunkan kecemasan sosial yang dimilikinya. Menurut pandangan Islam, kesadaran diri akan membentuk remaja menjadi orang yang tenang di dalam kehidupannya dan memiliki hati yang lembut.

Di dalam pandangan Islam pula remaja yang memiliki harga diri dapat diartikan dengan mempertahankan diri dalam kondisi terbaik dan tidak terpengaruh perbuatan tercela karena ketaqwaannya kepada Allah SWT. Kesadaran akan harga diri akan tampak dalam sikap melakukan kebaikan dan menjauhi kejahatan, berpegang pada sifat-sifat kesatriaan dan cita-cita yang tinggi dan luhur, bebas dari pengaruh hawa nafsu dan tidak terbelenggu oleh syahwat-

syahwat duniawi, tidak tersilau oleh kemegahan-kemegahan dan pangkat-pangkat duniawi (Abadi, 2013).

Kecemasan sosial di dalam Islam diartikan sebagai prasangka buruk terhadap orang lain. Hal ini dikarenakan remaja yang takut terhadap lingkungan sosial akan merasa khawatir bila orang lain menggunjing atau mempermalukan mereka. Seperti hadist Rasulullah SAW:

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ وَلَا تَحَسَّسُوا وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا  
تَحَاسَدُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا

Berhati-hatilah kalian dari tindakan berprasangka buruk, karena prasangka buruk adalah sedusta-dusta ucapan. Janganlah kalian saling mencari berita kejelekan orang lain, saling memata-matai, saling mendengki, saling membelakangi, dan saling membenci. Jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara.

Dari hadist di atas menjelaskan buruknya remaja yang memiliki prasangka buruk terhadap orang lain. Remaja yang berburuk sangka bahwa orang lain mengejek atau menghina mereka karena performanya yang buruk akan dapat membuat persaudaraan menjadi tercerai berai. Hal ini karena apa yang sedang dipikirkannya belum tentu benar terjadi, sehingga orang lain di curigai dan dipandang buruk oleh remaja tersebut.

Kecemasan sosial dapat dihindari dengan cara mengingat Allah dan bertakwa kepada-Nya. Seperti di dalam firman Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (Q.S Ar-Rad [13]:28)

Ayat diatas menjelaskan bahwa orang-orang yang memiliki kecemasan sosial akan merasa takut dan diliputi kesedihan. Oleh karena itu Islam mengajarkan untuk berdoa memohon kepada Allah untuk diberikan ketentraman di dalam jiwa hamba-Nya yang merasa cemas dan sedih (Hiwari, 2009). Jika seseorang yang memiliki kecemasan dan bersedih lalu memohon doa kepada Allah maka kecemasan dan kesedihan tersebut akan menjadi berkurang dan menghilang.

Islam juga mengajarkan manusia untuk saling menghargai makhluk ciptaan Allah dengan cara berinteraksi, khususnya berinteraksi dengan orang lain. Sebagaimana dalam firman Allah:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ  
لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

“Hai, manusia sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu dan sesungguhnya Allah Maha Mengetahui Lagi Maha Mengenal.” (Q.S Al-Hujurat [49]:12)

Ayat diatas menjelaskan bahwa pergaulan manusia adalah salah satu cara manusia untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Berinteraksi dengan orang lain merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bisa dikatakan wajib bagi manusia yang masih hidup didunia.

Harga diri (*self esteem*) yang rendah dapat membuat seseorang memiliki kecemasan sosial. Menurut Adil Fathi (2004) salah satu penyebab kecemasan yang dialami oleh kebanyakan orang adalah rasa jengkel remaja dengan tingkah laku dan perbuatan orang lain. Dia merasa diabaikan oleh orang lain, sehingga dia merasa rendah diri. Berawal dari hal itulah, remaja mulai merasa rendah diri dan

tidak dihormati oleh orang lain. Akibatnya, remaja sering merasa sedih karena dia telah berbuat baik kepada orang lain, namun tidak dibalas dengan kebaikan bahkan membalasnya dengan penolakan.

Dalam Islam, seseorang tidak akan merasa kecewa jika diabaikan oleh orang lain, apabila niat untuk melakukan setiap kebaikan ikhlas untuk mendapatkan ridho Allah SWT. Jadi, apakah akan mendapat balasan atas kebaikan atau tidak, remaja tidak akan mengkhawatirkannya karena keyakinan bahwa setiap balasan sudah diatur oleh Allah SWT.

Islam mengajarkan manusia mengenai kesadaran diri (*trait mindfulness*), yaitu tentang hakikatnya mengenal Tuhan, artinya semakin manusia sadar terhadap diri sendiri maka nilai spiritual yang ada pada dirinya akan berkembang ke arah kesempurnaan (Shomali, 2002). Jadi dapat disimpulkan bahwa manusia yang memiliki kesadaran diri akan semakin dekat dengan Allah SWT.

Sebelumnya telah terdapat beberapa penelitian mengenai topik *self esteem*, *trait mindfulness* dan kecemasan sosial. Salah dua diantaranya adalah penelitian mengenai *self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among Chinese undergraduate students* (Tan, Lo, Ge, & Chi, 2016), dimana *self esteem* sebagai mediator hubungan antara *mindfulness* dan kecemasan sosial pada mahasiswa di China yang menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* dan *self esteem* memiliki korelasi negatif dengan kecemasan sosial, namun *mindfulness* memiliki korelasi yang positif dengan *self esteem*. Selain itu terdapat pula penelitian mengenai peranan *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial berdasarkan pada penelitian Ramussen & Pidgeon (2010) *The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social*

*anxiety*. Pada penelitian tersebut peneliti menggunakan analisis linear dan regresi hirarki, karena *self esteem* sebagai variabel moderator yang menunjukkan hasil bahwa *trait mindfulness* signifikan dalam memprediksi *self esteem* yang tinggi dengan rendahnya kecemasan sosial. Merujuk dengan menggunakan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti ingin melihat peranan *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja madya. Berbeda dengan penelitian yang dijadikan rujukan, penelitian yang dilakukan ini menggunakan *self esteem* sebagai variabel bebas dan bukan sebagai variabel mediator antara *trait mindfulness* dan kecemasan sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, belum ditemukan sejauh ini penelitian mengenai peran *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial di Indonesia dengan subjek remaja. Karena di Indonesia *literature* mengenai *trait mindfulness* masih sangat sedikit, sedangkan *trait mindfulness* dalam psikologi merupakan salah satu hal yang penting. *Trait mindfulness* dianggap penting karena merupakan bagian dari psikologi positif. Hal Ini akan membantu remaja untuk melatih perhatiannya, dan memfokuskan pikiran yang mengembara sekitar 50% dari waktu. Jika *trait mindfulness* hadir di dalam diri remaja maka akan membuat remaja lebih menjadi pribadi yang bertanggung jawab untuk dirinya (Vivyan, 2009). Oleh karena itu peneliti memandang penting untuk dilakukan penelitian mengenai peran *trait mindfulness* terhadap *self esteem* dan kecemasan sosial pada remaja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Apakah *trait mindfulness* dan *self esteem* berperan secara signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja madya?

2. Seberapa besarkah peranan *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja madya?
3. Bagaimanakah peran *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja madya dalam pandangan Islam.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Untuk melihat apakah *trait mindfulness* dan *self esteem* berperan secara signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja madya?
2. Untuk melihat besar peranan *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja madya?
3. Untuk melihat *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja madya dalam pandangan Islam?

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian dalam penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis:

#### **A. Manfaat Teoritis**

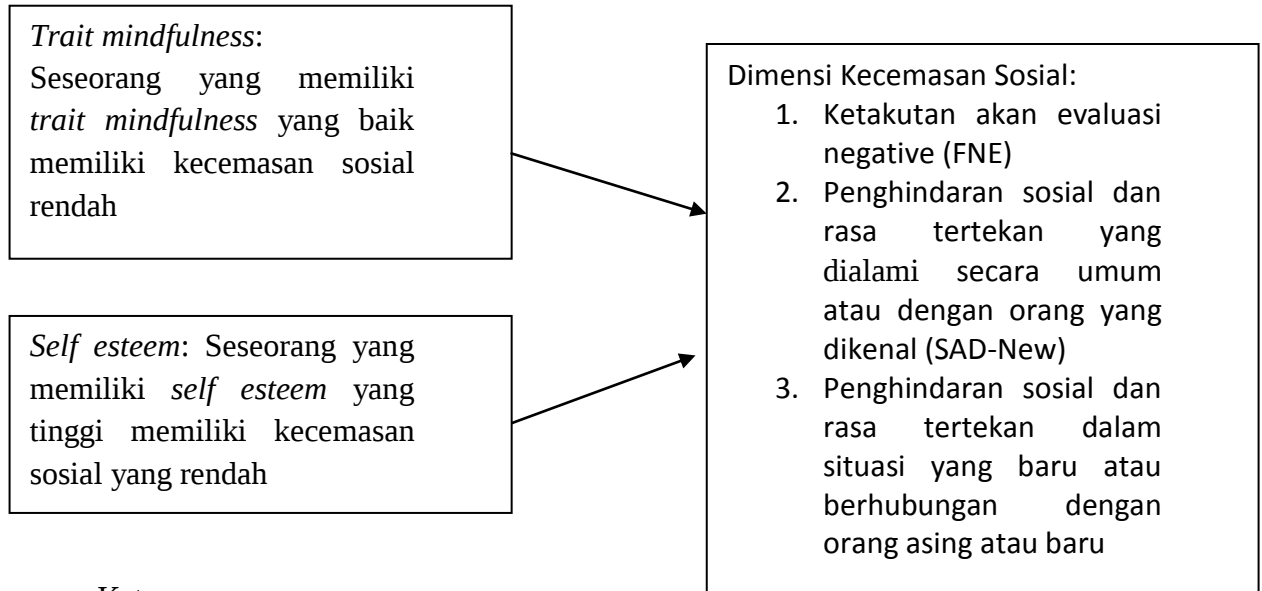
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan pada penelitian selanjutnya dan juga dapat memperkaya penelitian sebelumnya mengenai *trait mindfulness*, *self esteem* dan kecemasan sosial.

#### **B. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu instansi, praktisi dan psikolog dalam menangani kecemasan sosial dan *self esteem* yang rendah pada remaja melalui terapi *mindfulness*.

## 1.5 Kerangka Berpikir

**Gambar 1.1 Kerangka Berpikir**



Keterangan:

Setiap individu yang beranjak remaja diharapkan dapat memahami tugas perkembangannya dengan baik. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah dapat melakukan interaksi sosial dalam lingkungannya dengan baik. Faktanya tidak semua remaja dapat memenuhi tugas perkembangan tersebut. Salah satu alasan remaja tidak dapat memenuhinya karena mereka memiliki kecemasan di pada lingkungan sehingga menghambat mereka untuk berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya.

Remaja yang memiliki kecemasan sosial memiliki kaitan erat dengan *self esteem* yang rendah. Karena remaja yang memiliki *self esteem* yang rendah cenderung merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga mereka memiliki perasaan kurang percaya diri dan meragukan kemampuannya. Terdapat penelitian mengenai *self esteem* dan kecemasan sosial, bahwa variabel ini memiliki korelasi, yaitu remaja yang memiliki *self esteem* rendah memiliki

kecemasan sosial yang tinggi. Remaja yang memiliki *self esteem* yang rendah juga dapat dikatakan tidak memiliki *trait mindfulness* karena mereka yang meragukan kemampuannya tidak berpikir mengenai dirinya secara *non-judgmental*. Oleh karena itu peneliti mengasumsikan bahwa *trait mindfulness* dan *self esteem* memiliki korelasi dengan kecemasan sosial. Remaja yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi dikarenakan terdapat evaluasi diri negatif yang terlintas dalam pikiran mereka. Hal ini dapat menunjukkan bahwa *trait mindfulness* (kesadaran) pada remaja masih belum penuh (secara utuh sadar). Memahami *trait mindfulness* membuat fokus perhatian remaja terarah pada *non-judgemental* sehingga yang muncul adalah kesadaran penuh pengalaman yang langsung saat ini dan terjadi disini.