

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang menentukan dalam kehidupan seseorang, ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek fisik, emosional, dan sosial. Pada tingkat sekolah menengah atas (SMA), remaja mulai membentuk identitas diri dan terlibat dalam eksplorasi berbagai minat dan bakat. Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu, yang ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek fisik, emosional, dan sosial. Menurut klasifikasi perkembangan yang dikemukakan oleh Hurlock (1997), periode remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap: remaja awal (usia 12–15 tahun), remaja madya (usia 15–18 tahun), dan remaja akhir (usia 18–21 tahun). Penelitian ini memfokuskan pada remaja madya, mengingat tahap tersebut merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas diri, penyesuaian sosial, serta penentuan arah masa depan, termasuk pengambilan keputusan terkait pendidikan dan relasi sosial. Masa remaja madya juga ditandai oleh peningkatan kebutuhan akan penerimaan sosial, keinginan untuk mandiri, dan munculnya berbagai tekanan baik dari lingkungan akademik, teman sebaya, maupun keluarga.

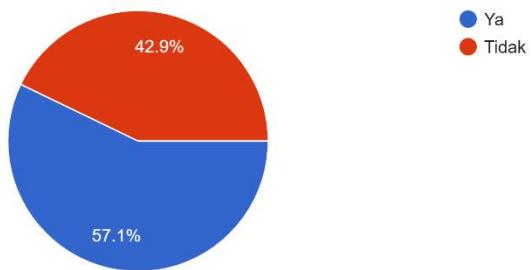
Menurut Santrock (2019), masa remaja merupakan periode transisi yang dicirikan oleh eksplorasi identitas diri serta pencarian makna terhadap posisi individu dalam konteks sosial. Periode ini umumnya dimulai pada usia sekitar 10 hingga 12 tahun dan berlanjut hingga awal usia 20-an. Proses tersebut sering kali melibatkan berbagai tantangan, termasuk tekanan dari kelompok sebaya, perubahan hormonal, serta peningkatan tuntutan akademis. Menurut Santrock, masa remaja dapat diklasifikasikan ke dalam tiga tahap utama, yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir, di mana masing-masing tahap ditandai oleh karakteristik perkembangan yang berbeda. Remaja madya, pada tahap ini mengalami berbagai tugas perkembangan yang kompleks, baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Secara fisik, remaja madya berada pada fase lanjutan dari pubertas, di mana perubahan tubuh yang signifikan telah terjadi dan mulai

stabil. Dari sisi kognitif, mereka mulai menunjukkan kemampuan berpikir abstrak yang lebih matang, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, serta membentuk identitas diri yang lebih stabil. Tugas perkembangan pada masa ini mencakup pencarian identitas pribadi, peningkatan kemandirian dari orang tua, serta pembentukan hubungan sosial yang lebih intim dan bermakna, terutama dengan teman sebaya. Selain itu, remaja madya mulai memikirkan pilihan karier dan masa depan yang diinginkan, serta menunjukkan minat yang lebih serius terhadap nilai-nilai dan kepercayaan pribadi. Masa ini juga sering kali ditandai dengan peningkatan konflik internal dan tekanan emosional, terutama terkait tuntutan sosial dan pencapaian akademik, yang menjadikan remaja madya rentan terhadap kecemasan dan gangguan emosional lainnya.

Remaja pada tahap madya mengalami fase perkembangan yang ditandai oleh intens pembentukan citra diri, seiring dengan konfrontasi terhadap dinamika sosial yang kompleks (Santrock, 2019). Pada tahap ini, mereka mulai mengeksplorasi peran sosial, membentuk relasi pertemanan yang lebih dalam, serta mencari pengakuan sosial dari lingkungan sebayanya. Menurut Erikson (1968), remaja madya diharapkan mampu membentuk koneksi sosial yang sehat sebagai bagian dari tugas perkembangan psikososial, khususnya pada tahap *identity vs. role confusion*. Santrock (2019) menekankan pentingnya peran lingkungan dalam membentuk aspirasi dan motivasi remaja. Kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan ini dapat memicu berbagai gangguan emosional, salah satunya adalah kecemasan sosial, yang berdampak pada kemampuan remaja dalam berinteraksi dan membentuk hubungan interpersonal yang adaptif. Kecemasan didefinisikan sebagai suatu kondisi emosional yang dicirikan oleh perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang tidak proporsional terhadap situasi atau objek spesifik yang dihadapi (Barlow, 2002).

Dalam mencari data awal, penulis melakukan *preliminary research* mengenai kecemasan sosial (*social anxiety*) pada remaja usia 15-18 tahun. Dari hasil yang didapatkan yakni sebanyak 21 responden. Hal ini dapat terlihat dari aspek *anxiety* dan *avoidance*. Lebih jelasnya dapat terlihat dari *pie chart* dibawah ini:

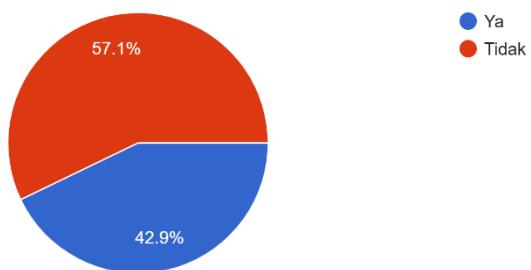
Apakah Anda merasa nyaman berbicara dengan orang baru?
21 responses



Gambar 1.1 *Pie Chart Social Interaction Situation*

Pernyataan “*Anda merasa nyaman berbicara dengan orang baru*” dapat mewakili aspek *anxiety* dan *avoidance* namun lebih kedalam jenis *social interaction situation*. Terlihat dalam hasil *preliminary* menunjukkan bahwa dari 21 responden, 9 responden merasa tidak nyaman berbicara dengan orang baru, dan 12 responden merasa nyaman berbicara dengan orang baru.

Apakah Anda merasa cemas jika diharuskan untuk berbicara di depan orang banyak?
21 responses



Gambar 1.2 *Pie Chart Performance Situation*

Pernyataan “*Apakah Anda merasa cemas jika diharuskan untuk berbicara di depan orang banyak?*” mewakili aspek *anxiety* dan *avoidance* namun lebih kedalam jenis *performance situation*. Terlihat dari hasil *preliminary* menunjukkan bahwa dari 21 responden, 12 responden tidak merasa cemas jika berbicara di depan orang banyak, dan 9 responden merasa cemas jika berbicara di depan orang banyak.

Pada remaja, kecenderungan kecemasan dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, konflik dalam hubungan, dan

ketidakpastian akan masa depan (Seiffge-Krenke, 2011). Remaja juga sering kali merasa cemas dalam situasi yang melibatkan interaksi dengan teman sebaya, berbicara di depan umum, rasa malu berlebihan dalam situasi kelompok, kesulitan memulai atau mempertahankan percakapan, serta kecemasan yang berlebihan terhadap penilaian orang lain, bahkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan di hadapan orang lain (La Greca and Lopez, 1998). Remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari situasi sosial, yang berpotensi mengakibatkan isolasi sosial serta kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat (La Greca and Lopez, 1998). Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada kehidupan sosial, tetapi juga berpotensi memengaruhi prestasi akademik serta kesehatan mental secara menyeluruh. Menurut (Santrock, 2019), remaja sangat rentan terhadap kecemasan sosial karena pada masa ini mereka sangat memperhatikan bagaimana mereka dipersepsi oleh teman sebaya, serta sangat sensitif terhadap penolakan sosial.

Kecemasan sosial merupakan salah satu jenis gangguan kecemasan yang umum terjadi, khususnya pada remaja. Pada tahap perkembangan ini, individu sering kali dihadapkan pada berbagai situasi sosial yang memerlukan interaksi dengan orang lain, seperti di lingkungan sekolah, lingkungan sosial, dan kegiatan ekstrakurikuler. Menurut *American Psychiatric Association* (2013), kecemasan sosial merupakan suatu kondisi yang ditandai oleh ketakutan berlebihan terhadap situasi sosial yang dianggap berpotensi memicu penilaian negatif dari orang lain. Kondisi ini berpotensi menghambat fungsi sosial maupun akademik pada remaja, serta menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Menurut La Greca and Lopez (1998) kecemasan sosial mulai meningkat secara signifikan pada masa transisi ke remaja awal (sekitar usia 11–13 tahun), dan lebih tinggi prevalensinya pada perempuan.

Tingkat kecemasan merupakan salah satu isu psikologis yang umum dialami individu dan dapat dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian. Perbedaan antara kepribadian introvert dan ekstrovert dalam merespons situasi sosial berkontribusi pada variasi tingkat kecemasan yang muncul. Individu berkepribadian introvert cenderung lebih menyukai aktivitas sendiri dan dapat mengalami tekanan lebih

besar dalam lingkungan sosial yang padat, sedangkan individu ekstrovert biasanya lebih nyaman berinteraksi dan memperoleh energi dari lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan individu dengan tipe kepribadian introvert cenderung memiliki aktivasi kortikal yang tinggi jika dibandingkan dengan tipe kepribadian ekstrovert. Individu dengan tipe kepribadian introvert sudah memiliki aktivitas yang sangat aktif di dalam otaknya, sehingga apabila individu tersebut berada di tengah keramaian akan merasa energinya melemah. Sedangkan untuk tipe kepribadian ekstrovert, mereka membutuhkan stimulus yang lebih untuk bisa membangkitkan energi mereka, maka dari itu ketika berada di keramaian tidak akan mudah lelah atau energinya menurun (H. J. . Eysenck and Eysenck 2017). Menurut (H. J. . Eysenck and Eysenck 2017), perbedaan ini dapat mempengaruhi cara individu merespons stres dan kecemasan, di mana introvert mungkin lebih rentan terhadap perasaan cemas dalam situasi sosial, sedangkan ekstrovert mungkin lebih mampu mengatasi kecemasan melalui dukungan sosial. Menurut Jung, individu dengan kecenderungan introvert menunjukkan sensitivitas yang lebih tinggi terhadap rangsangan eksternal, sehingga mereka lebih berpotensi mengalami peningkatan kecemasan ketika berada dalam situasi sosial yang padat atau penuh stimulasi.

Remaja, khususnya Generasi Z, kerap menghadapi tantangan dalam mengelola kecemasan, yang dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian mereka, baik yang cenderung introvert maupun ekstrovert. Menurut Erikson (1968), remaja berusia 12 hingga 15 tahun berada dalam tahap perkembangan identitas, di mana mereka mulai mengeksplorasi dan membentuk keunikan diri, termasuk pola kepribadian. Santrock (2019) menjelaskan bahwa pada masa remaja awal, karakteristik kepribadian mulai tampak lebih konsisten dan dapat diamati secara lebih jelas. Hal ini diperkuat dengan data wawancara pada partisipan L (perempuan):

“iya aku suka ketemu orang baru terus aku ya suka nunjukno lek aku ini asik buat diajak temenan, terus aku ini ya suka lek punya temen banyak atau kumpul sama banyak orang, karna bagiku lebih banyak orang pasti lebih seru, tapi kadang aku juga suka mikirin apa yang orang pikir ke aku, kek aku ini freak atau yang lain.”

(L, 15 tahun)

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan L, dapat dilihat bahwa partisipan L memiliki karakteristik kepribadian ekstrovert, seperti senang berinteraksi dengan orang baru, merasa antusias dalam situasi sosial, dan mendapatkan energi dari keberadaan orang lain. Partisipan L menunjukkan bahwa kepribadian ekstrovertnya dapat menjadi faktor protektif terhadap munculnya kecemasan sosial, karena ia justru merasakan kesenangan dan kepuasan dari aktivitas sosial. Namun, partisipan L juga pernah merasa *overthinking* dengan apa yang orang pikirkan mengenai dirinya (*fear of negative evaluation*), hal ini menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan kecemasan sosial. Sedangkan, berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan G (laki-laki):

“iya karena aku emang dari kecil itu pemalu dan gak suka ngomong sama banyak orang, temen ku aja dikit, biasanya kalo aku ketemu banyak orang itu langsung kek lemes gitu dan pengen cepet-cepet pulang atau keluar dari sana.”

(G, 17 tahun)

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan G, terlihat bahwa kecenderungan kecemasan sosial yang dialami berhubungan erat dengan kepribadian individu, yaitu tipe kepribadian introvert. Partisipan G menyampaikan bahwa sejak kecil ia merasa pemalu, tidak nyaman berbicara dengan banyak orang, dan cenderung ingin cepat pergi dari situasi sosial yang melibatkan banyak interaksi. Pernyataan tersebut merupakan indikator dari kecenderungan introversi serta respons terhadap situasi sosial yang memicu kecemasan. Terlihat juga dalam pernyataan partisipan G yang merasa "lemes" saat harus bertemu banyak orang, menandakan adanya tekanan psikologis yang dirasakan jika berada dalam situasi sosial.

Berdasarkan dengan seluruh hasil *preliminary*, terlihat bahwa terdapat remaja yang mengalami hambatan dalam proses penyesuaian sosial, salah satu indikasinya terlihat pada munculnya kecenderungan kecemasan sosial, yakni suatu kondisi yang ditandai oleh ketakutan berlebihan terhadap kemungkinan penilaian negatif dari orang lain dalam berbagai konteks interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ariadne Sigarlaki et al., (2023)

yang menunjukkan bahwa situasi sosial yang memicu kecemasan, seperti presentasi kelas dan interaksi sosial, lebih sering dialami oleh mahasiswa introvert. Penelitian ini menegaskan bahwa karakteristik kepribadian memengaruhi strategi individu dalam merespons situasi sosial, di mana individu dengan kecenderungan introvert menunjukkan tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap kecemasan sosial. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitri and Novriewani (2022), terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan berbicara antara mahasiswa yang ekstrovert dan introvert. Persentase skor kecemasan berbicara pada kelompok siswa ekstrovert mencapai 106%, yang dikategorikan sebagai tingkat kecemasan "rendah". Sementara itu, skor persentase kecemasan berbicara untuk siswa introvert mencapai 122%, yang termasuk dalam kategori "Sedang". Penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Pamungkas (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan selama pandemi COVID-19 cenderung memperlihatkan ciri-ciri kepribadian introvert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang dengan tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dibandingkan dengan individu yang memiliki kepribadian ekstrovert.

Penelitian yang dilakukan oleh (Smitha Reddy, 2020) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sosial antara individu dengan kepribadian ekstrovert dan introvert, baik pada kelompok laki-laki maupun perempuan. Survei yang dilakukan oleh Reddy dilakukan pada masa puncak penyebaran pandemi di Bangalore. Penerapan *social distancing* dan *lockdown* kemungkinan memengaruhi objek penelitian dan hal tersebut tercermin dalam hasil penelitian. Pada penelitian ini, jumlah responden pada masing-masing kelompok berbeda dan survei dilakukan secara daring, maka reliabilitas dari tanggapan responden dapat dipertanyakan. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan awal untuk studi lanjutan yang berkaitan dengan perbedaan kepribadian dan kecemasan sosial, mengingat data yang tersedia saat ini masih terbatas atau sedikit.

Namun demikian, keunikan penelitian yang akan dilakukan ini terletak pada fokus spesifik terhadap remaja madya usia 15–18 tahun, yang hingga kini masih

relatif jarang menjadi subjek utama dalam studi perbedaan antara kepribadian dan kecenderungan kecemasan sosial di Indonesia. Selain itu, penelitian ini menambahkan konteks zaman yaitu bagaimana karakteristik remaja madya generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan digital dan sosial media, yang hal tersebut turut berpengaruh dalam membentuk dinamika kecenderungan kecemasan sosial mereka, baik sebagai pemicu maupun sebagai bentuk penyaluran interaksi sosial.

Dengan memperhatikan kompleksitas tersebut, perlu dilakukan kajian untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan sosial antara remaja madya dengan karakteristik kepribadian introvert dan ekstrovert. Pemahaman ini akan sangat berguna dalam merancang pendekatan intervensi psikologis dan pendidikan yang lebih tepat sasaran, untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional remaja secara optimal.

1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada :

- a. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja madya (15-18 tahun).
- b. Penelitian ini lebih berfokus pada kecenderungan kecemasan sosial.
- c. Penelitian ini berfokus pada uji perbedaan tingkat kecenderungan kecemasan pada remaja yang memiliki ciri kepribadian introvert dan ekstrovert.

1.3. Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan tingkat kecenderungan kecemasan sosial pada remaja yang memiliki kepribadian introvert dan ekstrovert?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecenderungan kecemasan sosial pada remaja yang memiliki kepribadian introvert dan ekstrovert.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi kepribadian dan psikologi klinis, khususnya dalam memahami hubungan antara ciri kepribadian (introvert dan ekstrovert) dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja.

1.5.2. Manfaat Praktis

a) Bagi Remaja

Remaja dapat lebih mengenali kecenderungan kepribadian dirinya sendiri dan memahami bagaimana kepribadian tersebut memengaruhi pengalaman sosialnya. Dengan begitu, mereka dapat lebih siap mengelola kecemasan sosial dan mengembangkan keterampilan sosial secara bertahap.

b) Bagi Orangtua

Penelitian ini dapat membantu orang tua mengenali kecenderungan kepribadian anak dan memberikan dukungan emosional yang tepat sesuai dengan kebutuhan psikologis mereka, terutama dalam menghadapi tantangan sosial di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

c) Bagi Pendidik/Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi guru, konselor, dan pihak sekolah dalam memahami karakteristik kepribadian siswa serta potensi kecemasan sosial yang mungkin muncul, sehingga strategi dan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dan berempati dapat dikembangkan.