

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Banyak siswa di generasi milenial mengalami perubahan fisik dan karakter, serta kecenderungan untuk mengikuti perilaku idolanya. Siswa SMA termasuk dalam usia remaja, yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Pada fase ini, siswa SMA banyak beradaptasi dengan lingkungan sekitar, dan biasanya mereka banyak melakukan berbagai kegiatan untuk mencari jati diri mereka. Tidak heran pada fase ini, banyak siswa SMA melakukan kesalahan yang berakibat negatif seperti melakukan pergaulan bebas, narkoba dan ada juga sampai melawan orang tuanya. Siswa SMA membutuhkan untuk dihargai dan disukai oleh orang lain. Oleh karena itu, penilaian lingkungan sangat dibutuhkan. Konsep diri pada siswa SMA tergantung pada lingkungan masyarakat yang memberikan penilaian kepadanya tentang siapa dan apa yang dilakukan oleh dirinya.

Hal ini bisa terjadi sebab kurang pemahaman mereka tentang apa yang mereka lakukan, yang akibatnya rasa ingin tahu mereka untuk mencari jati diri, mereka gunakan dengan cara mereka sendiri yang bisa itu dalam hal positif maupun ke negatif. Pada masa ini, siswa biasanya mengalami emosi yang tidak stabil dan tidak memiliki pemikiran yang matang, yang biasa disebut dengan sumbu pendek. Makanya siswa SMA cenderung membuat kelompok yang menerima mereka. Biasanya kelompok ini membuat kebiasaan yang sama, bisa secara *fashion*, hobi, dan juga makanan, serta hal ini yang membuat mereka sering mempunyai idola yang sama, dan biasanya mereka mengikuti cara hidup idolanya itu, bisa cara berpakaian, rambut dll.

Salah satu kasus yang dilaporkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Elfariani & Anastasya (2022), bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 1 Lhokseumawe menunjukkan subjek dengan kecemasan sosial yaitu sebanyak 123 siswa dalam kategori rendah (45,1%) dan 150 orang dalam kategori tinggi (54,9%), dengan mayoritas responden menunjukkan kecemasan sosial yang tinggi. Akbar & Faryansyah (dalam Elfariani & Anastasya, 2022) mengatakan bahwa individu takut akan situasi sosial seperti, ragu dalam melakukan kontak mata, tidak ingin melakukan komunikasi interpersonal dikarenakan adanya ketakutan dalam menunjukkan perasaan terbuka kepada teman.

Nock (dalam Leigh dkk., 2022) menyatakan bahwa gangguan kecemasan sosial juga terkait dengan peningkatan risiko perilaku bunuh diri, terutama dalam transisi dari pikiran untuk bunuh diri menjadi upaya bunuh diri. Salah satu contoh nyata adalah Natasha Abrahath, seorang mahasiswi fisika tahun kedua di Universitas Bristol. Natasha adalah putri yang cerdas dan berprestasi secara akademik, namun ia mengalami kecemasan sosial dan

serangan panik saat harus memberikan presentasi kelompok. Hal ini membuat Natasha menjadi sangat tertekan dan merasa tidak berharga. Rasa takut akan kegagalan, ketidakmampuan untuk berprestasi, atau tidak maju dalam kursus sangat memengaruhinya. Beberapa bulan sebelum kematiannya, Natasha didiagnosis menderita kecemasan sosial kronis yang disertai dengan keinginan untuk bunuh diri. Pada April 2018, Natasha ditemukan meninggal di apartemennya pada hari dia dijadwalkan memberikan presentasi di depan sesama mahasiswa dan staf di ruang kuliah yang berkapasitas 329 kursi (Harby, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal terhadap siswa-siswi SMA Yos Sudarso Medan menunjukkan bahwa sebagian dari mereka mengalami kecemasan sosial, yang umumnya disebabkan oleh rendahnya konsep diri dan pemahaman diri didalam lingkungan sosial. Hal ini terlihat saat mereka diminta untuk menjawab pertanyaan mengenai kelebihan dan kekurangan pribadi. Dalam pengalaman tersebut, rata-rata siswa memerlukan waktu lebih dari satu menit untuk merespons pertanyaan tentang kelebihan mereka, sementara untuk menjawab pertanyaan tentang kekurangan, mereka hanya membutuhkan kurang dari sepuluh detik. Beberapa siswa bahkan memilih untuk tidak merespons pertanyaan tersebut sama sekali. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa meskipun mayoritas siswa menunjukkan sikap konsep diri yang positif, harapan mereka terhadap lima tahun ke depan cenderung tidak jelas.

Menurut Dwinda & Wakhid (2022), kecemasan sosial merupakan fenomena yang menyebabkan gangguan pikiran dan perasaan yang membuat seseorang merasa terisolasi dan merasa tidak berdaya. Hal ini mengarah pada konsep diri seseorang tidak berarti dan tidak berdaya, serta menyebabkan seseorang merasa diabaikan oleh orang lain, sehingga menimbulkan rasa maludun melukai diri sendiri secara emosional. Kecemasan sosial umumnya dialami oleh remaja dan berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Hal ini menyebabkan rasa takut, gugup, dan malu yang intens dalam situasi sosial, yang dapat mengakibatkan perilaku menghindar dan penurunan fungsi sosial mereka serta mempengaruhi konsep diri mereka karena merasa tidak mampu atau pantas dalam interaksi sosial, merusak persepsi diri mereka. (Deswita, dkk., 2023).

Menurut Kristanti & Shanti K (2022), kecemasan sosial adalah salah satu bentuk gangguan kecemasan, menghasilkan perasaan takut dan ketidaknyamanan ketika seseorang berada di tengah kerumunan orang banyak. Ini ikut berperan dalam membentuk konsep diri seseorang karena menimbulkan rasa tidak nyaman dan kurang mampu dalam situasi sosial yang ramai.

Tiga jenis kecemasan sosial, menurut Leary (dalam Putra & Adli, 2019): 1) Ketakutan terhadap evaluasi negatif, di mana individu yang mengalami kecemasan sosial merasa rendah dan percaya bahwa orang lain akan meremehkan atau tidak menyukai mereka; 2) Keyakinan yang tidak rasional, di mana individu merasa bahwa orang lain tidak akan menyukai mereka, dan 3) Standar yang terlalu tinggi, di mana individu merasa bahwa orang lain tidak akan menyukai mereka.

Ada tiga sumber utama kecemasan sosial, menurut Durand (dalam Putra & Adli, 2019): a. Kerentanan biologis yang diwariskan yang menyebabkan kecemasan sosial. b). Keadaan stress, seseorang mungkin mengalami kecemasan sosial ketika menghadapi situasi serangan panik. Hal tersebut dapat menyebabkan individu sangat cemas karena panik. c). Seseorang dengan traumasosial, hal ini dikarenakan pengalaman traumatik masa lalu yang sulit saat kanak-kanak. Akibat dari trauma sosial ini dapat membentuk konsep diri yang rendah pada individu tersebut. Kecemasan sosial yang dialami individu dapat dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman tentang diri sendiri, ketakutan terhadap kegagalan, frustrasi akan hasil tindakan yang sudah dilakukan, evaluasi diri yang negatif dan rendahnya konsep diri.

Menurut Rogers (dalam Saefullah, dkk., 2021), konsep diri merupakan komponen sadar dari ruang fenomenal yang menjadi dasar dan simbol dari identitas individu. Dalam konsep ini, "aku" menjadi titik acuan utama bagi setiap orang, yang secara bertahap dibentuk dan direpresentasikan sebagai gambaran tentang diri yang mengungkapkan "siapa dan apa sebenarnya aku" serta "apa yang seharusnya aku lakukan".

Menurut Dariyo (dalam Saefullah, dkk., 2021), konsep diri juga mencakup aspek-aspek berikut: 1) Aspek Fisiologis: Ini melibatkan karakteristik fisik individu seperti warna kulit, bentuk tubuh, tinggi dan berat badan, serta kondisi kesehatan fisik. 2) Aspek Psikologis: terdiri dari beberapa elemen, termasuk kreativitas, minat, bakat, kecerdasan, kemampuan konsentrasi, ketekunan, ketahanan, keuletan dalam bekerja, dan motivasi berprestasi. 3) Aspek Psiko-sosial: Ini mengacu pada kemampuan untuk berinteraksi, berkomunikasi, menyesuaikan diri, dan bekerja sama dengan kawasan sosialnya. 4) Aspek Psiko-Spiritual: Melibatkan pengalaman individu dan hubungannya dengan nilai-nilai dan ajaran agama.

Penelitian yang dilakukan Kristanti & Shanti (2022) terdapat 2014 peserta didik kelas X dan XI SMA Negeri 1 Purwodadi. Peneliti mengidentifikasi bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri remaja di kelas X dan XI SMA Negeri 1 Purwodadi terhadap kecemasan sosial. Dalam hal ini peneliti menggunakan Teknik cluster Random sampling dilihat dari hasil analisis product moment didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar

0,479%.

Hipotesis yang diajukan dalam peneliti ini adalah hubungan negatif antara konsep diri terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA. Dalam penelitian ini, siswa SMA Yos Sudarso menunjukkan hubungan negatif antara konsep diri dan kecemasan sosial, dengan asumsi bahwa semakin rendah konsep diri maka semakin tinggi kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah kecemasan sosial. Berdasarkan penjelasan di atas tentang konsep diri, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Sekolah SMA Yos Sudarso”**.

B. RUMUSAN MASALAH

Bagaimana hubungan antara konsep diri terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA?

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk menambah wawasan tentang adanya hubungan antara konsep diri terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya, penelitian tentang kecemasan sosial terhadap konsep diri, dan juga penelitian ini diharap mendapat menjadi sumbangan informasi dalam dunia psikologi.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan bahwa semua orang yang terlibat dalam penelitian ini, termasuk,

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan bisa jadi referensi bagi siswa dalam pemahaman tentang konsep diri terhadap kecemasan sosial terhadap dirinya sendiri maupun orang sekitar yang menjadi interaksi siswa itu.

b. Bagi Sekolah

Sebagai masukan untuk sekolah dalam melihat fenomena yang terjadi dalam siswa, yang berhubungan dengan konsep diri terhadap kecemasan sosial yang terjadi di sekolah tersebut.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian diharapkan jadi acuan awal bagi setiap orang yang melakukan penelitian yang berhubungan dengan kecemasan sosial terhadap konsep diri, dan bisa jadi referensi awal bagi si peneliti.