

**KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DI DESA
SELUR NGRAYUN PONOROGO**

SKRIPSI



OLEH:

Oleh:

Zahra Nur Yudianfi

NIM: 303180071

Pembimbing:

Kayvis Fithri Ajhuri S.H.I, M.A.

NIP:198306072015031004

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2022

ABSTRAK

Zahra Nur Yudianfi, 2022. Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, Pembimbing, Kayyis Fithri Ajhuri, S.H.I, M.A.

Kata kunci: kecemasan sosial, remaja akhir

Usia remaja sangat sensitif pada persoalan kecemasan sosial, terutama pada remaja akhir, yaitu dari usia 19 sampai 22 tahun. Gejala kecemasan sosial yang timbul pada remaja adalah jantung berdebar dengan cepat, sesak nafas, berkeringat, tubuh gemetar, gagap dalam berbicara, gugup, dan bingung. Kecemasan sosial remaja timbul ketika berpikir jika dirinya melakukan suatu kegiatan akan mendapat penilaian secara berlebihan dari orang lain. Karena adanya permasalahan tersebut pada remaja Desa Selur, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang kecemasansosial pada remaja Desa Selur Ngrayun Ponorogo.

Dari paparan tersebut dirumuskan masalah antara lain: *Pertama*, bagaimana bentuk-bentuk kecemasan sosial remaja di Desa Selur. *Kedua*, apa penyebab kecemasan sosial pada remaja di Desa Selur. *Ketiga*, bagaimana cara mengatasi kecemasan sosial remaja di Desa Selur. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti melakukan penelitian pada remaja akhir yang berjumlah lima remaja yaitu dua laki-laki dan tiga perempuan. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sementara (*conclusion*).

Dari analisis data ditemukan: Bentuk-bentuk kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir Desa Selur meliputi: cemas menghadapi situasi sosial, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, dan tidak percaya diri. Penyebab kecemasan sosial yang dialami remaja akhir Desa Selur meliputi: cara berpikir, kurang fokus perhatian, dan konteks evaluasi. Dalam mengatasi kecemasan sosial yang remaja lakukan adalah relaksasi, meminta nasehat orangtua dan teman sebaya, dan mengandalkan pada diri sendiri serta mempercayakan pada Allah SWT.



KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahra Nur Yudianfi

NIM : 303180071

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi saya ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi tersebut.

Ponorogo, 28 Maret 2022.

Demi buat Pernyataan



Zahra Nur Yudianfi

NIM. 303180071

LEMBAR PERSETUJUAN

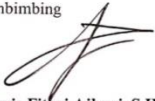
Skripsi atas nama saudara:

Nama : Zahra Nur Yudianfi
NIM : 303180071
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun
Ponorogo

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah

Pembimbing

Tanggal, 4 Februari 2022


Kayvis Fithri Ajhuri, S.H.I., M.A.
NIP. 198306072015031004Mengetahui,
Ketua Jurusan BPI
IAIN Ponorogo
Muhamma Nurdin, M.Ag.
NIP: 197604132005011001



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) PONOROGO**

PENGESAHAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Zahra Nur Yudianfi
 NIM : 303180071
 Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwa
 Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
 Judul : Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur
 Ngrayun Ponorogo


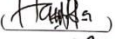

Telah dipertahankan pada sidang munaqosah di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Rabu
 Tanggal : 23 Maret 2022

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Bimbingan Penyuluhan Islam, pada:

Hari : Rabu
 Tanggal : 23 Maret 2022

Tim Penguji:

1. Ketua sidang : Muhammad Nurdin, M.Ag 
2. Penguji I : Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi 
3. Penguji II : Kayyis Fithri Ajhuri, S.H.I, M.A 

Ponorogo, 28 Maret 2022

Mengesahkan,




 Dr. Ahmad Munir, M.Ag

NIP. 196806161998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zahra Nur Yudianfi

NIM : 303180071

Jurusan : Bimbingan penyuluhan Islam

Judul : Kecemasan Sosial Pada Remaja Desa Selur
Ngrayun ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggungjawab dari penulis.

Demikian pernyataan ini untuk dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 04 April 2022



Zahra Nur Yudianfi
303180071

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan suatu hal yang umum dialami oleh manusia dalam kehidupan. Kecemasan merupakan bentuk perasaan tidak nyaman yang dirasakan dalam diri individu yang diasosiasikan dengan keadaan yang tidak pasti. Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM IV-TR; *American Psyciatric Assosiation*), terdapat tujuh macam kecemasan yang berbeda. Salah satunya adalah kecemasan sosial.¹

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang berkaitan dengan ketakutan pada kondisi sosial dan performa sosial yang dirasakan akan memalukan dan mencakup beberapa situasi seperti berbicara didepan umum, figur otoritas atau menarik diri dari interaksi bersama orang yang tidak dikenal, makan dan minum didepan banyak orang, serta menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda.

Clark dan Wills mengungkapkan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan akan evaluasi negatif, eksposur dan pengindaran sosial (bersembunyi). Kecemasan sosial akan membuat individu berpikir bahwa orang lain sedang melihat, menilai dirinya dan mengamati secara negatif atau buruk pada dirinya maupun kegiatan yang sedang dilakukan. Dengan kata lain kecemasan sosial merupakan

¹Nanik Kholifah, *Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial Pada Remaja* (Pasuruan: Jurnal Psikologi, 2016), 60.

ketakutan seseorang akan dievaluasi negatif oleh orang lain yang dapat menimbulkan rasa malu, tidak mampu, depresi dan penghinaan.²

Kecemasan sosial pada remaja timbul saat mereka berpikir jika dirinya melakukan sesuatu tidak sama dengan orang lain, maka ia akan mendapat label negatif oleh orang lain dan akan berpikir bahwa ia melakukan suatu hal yang memalukan didepan orang lain. Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Menurut Rapee dan Spense perubahan yang terjadi pada remaja berkontribusi dalam menimbulkan kecemasan sosial bagi remaja seperti pematangan sosio kognitif, perubahan fisik, perubahan lingkungan sekolah dan interaksi sosial dengan teman sebaya.

Menurut Hurlock, remaja berasal dari kata “*adolensence*” yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilan *adolensence* memiliki makna luas yang mencakup fisik, emosional sosial dan kematangan mental.³ Pada umumnya usia remaja akhir yaitu 19-22 tahun.⁴ Menurut Ingersoll remaja tahap akhir merupakan transisi dalam menuju kedewasaan. Perkembangan masa remaja dari segi sosial ditandai dengan semakin meningkatnya tuntutan dalam lingkungan sosial, adanya

²Novia Ayu Puspita, *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang* (Semarang: Universitas Diponegoro, 2018), 154.

³Wilga Secsio Ratsja, *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja* (vol. 3, No.1), 48.

⁴Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019), 124.

tekanan dari teman sebaya, adanya keinginan lepas dari orang tua (mandiri), ketertarikan akan hal *romantic*. Pada tahap ini penggambaran pertama dengan masyarakat atau dunia menjadi prioritas remaja yang berfokus pada pengembangan hubungan baru. Selama periode ini dukungan teman sebaya juga membantu remaja dalam memfasilitasi identitas pribadi dan meningkatkan otonomi mereka. Wittchen mengungkapkan bahwa remaja merupakan periode resiko tertinggi untuk timbulnya kecemasan sosial. Remaja akhir rentan mengalami kecemasan sosial karena cenderung membuat penilaian antara dirinya sendiri dengan orang lain sebagai pembandingan yang dapat menimbulkan rasa cemas pada dirinya sendiri dan cenderung mengandalkan penilaian subyektif daripada penilaian objektif.

Kecemasan sosial yang dialami oleh remaja disebabkan oleh kesadaran terhadap reaksi sosial seperti kritikan, ketidaksesuaian dengan standart, evaluasi negatif dan penghakiman. Remaja dapat membangun hubungan baik terhadap teman sebaya dapat membuat fungsi positif yaitu remaja dapat mengembangkan kemampuan penalaran dan belajar mengekspresikan terkait dirinya dengan lebih baik. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan berperilaku melarikan diri atau menghindari dari situasi sosial karena mereka berpikir pada situasi tersebut akan berpotensi mendapatkan evaluasi negatif oleh orang lain. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung memiliki pergaulan yang terbatas, menunjukkan

keterampilan yang buruk, dan kurang beradaptasi disekolah.⁵

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di Desa Selur menemukan berbagai permasalahan yang dapat menimbulkan kecemasan sosial pada remaja. Peneliti mengamati Desa Selur Ngrayun Ponorogo melihat terdapat remaja yang mengalami kecemasan sosial akibat evaluasi negatif dari lingkungan masyarakatnya, remaja yang sering mengalami kecemasan sosial di sini adalah remaja akhir usia 19-22 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan salah satu remaja akhir Desa Selur Ngrayun Ponorogo peneliti menemukan hasil bahwa, remaja mengalami kecemasan sosial karena takut mendapat evaluasi negatif dari orang lain ketika melakukan suatu kegiatan. Dari hal tersebut remaja akan mudah mengalami kecemasan sosial saat berinteraksi dengan banyak orang, merasa diamati, di evaluasi negatif, dan terkadang merasa dipermalukan didepan umum oleh orang lain.⁶

Berangkat dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian permasalahan kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir usia 19-22 tahun. Maka peneliti mengambil judul **“KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DI DESA SELUR NGRAYUN PONOROGO”**.

⁵Ni Wayan Yuli Anggreni, *Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tari Bali di SMA 2 Denpasar* (Bali: Jurnal Psikologi Udayana, Vol.4, No.1, 2017), 217.

⁶Hasil Wawancara dengan Salah Satu Remaja Akhir di Desa Selur

B. Batasan Masalah

Batasan masalah sebagai batasan keleluasan penelitian yang dilakukan dengan tujuan memperkecil masalah penelitian pada remaja yang mengalami kecemasan sosial di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. Batasan masalah pada penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk kecemasan sosial remaja
2. Faktor penyebab kecemasan sosial remaja
3. Cara mengatasi kecemasan sosial remaja

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk-bentuk kecemasan sosial remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo?
2. Apa penyebab kecemasan sosial pada remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo?
3. Bagaimana cara mengatasi kecemasan sosial di Desa Selur Ngrayun Ponorogo?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan bentuk-bentuk kecemasan sosial yang dialami oleh remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo.
2. Menyebutkan apa saja penyebab dari kecemasan sosial yang di alami oleh remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo.

3. Menjelaskan cara mengatasi kecemasan sosial pada remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo.

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Untuk kepentingan studi ilmiah, penelitian ini dapat menambah khasanah keilmuan serta menambah hasil penelitian yang telah ada.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau pijakan pada penelitian-penelitian selanjutnya serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

a. Bagi Remaja

Agar mereka mengetahui betapa pentingnya memahami terkait kecemasan sosial yang dialami remaja akibat evaluasi negatif masyarakat supaya dapat menjadi bekal mereka dalam menghadapi kecemasan sosial dan supaya dapat memahami dan memecahkan permasalahan tersebut dengan baik.

b. Bagi Penyuluh

Supaya dapat dijadikan rujukan dan bekal mereka dalam memberikan pemahaman atau menghadapi klien yang mengalami kecemasan sosial akibat evaluasi negatif masyarakat terutama pada remaja

c. Peneliti Selanjutnya

Supaya dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya termasuk Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, sebagai sumber dan sebagai bahan masukan mahasiswa dalam melakukan penelitian yang selanjutnya dapat menjadi bahan kajian lebih lanjut.

F. Telaah Pustaka

Untuk memperkuat penelitian ini, maka peneliti akan memaparkan penelitian terdahulu yang memiliki kajian ruang lingkup hampir sejalan dengan skripsi ini. Berikut ini peneliti sajikan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki perbedaan dan kesamaan dengan penelitian ini, antara lain:

Pertama, Skripsi yang disusun oleh Tuppak Hutagaol dengan judul “Penanganan Kasus Kecemasan Sosial Siswa Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi Kasus do Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru)”. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Tujuan dari penelitian ini merupakan untuk mengetahui faktor penyebab dan penanganan kasus kecemasan sosial dalam layanan bimbingan konseling di SMK Muhammadiyah 3 Terpadu.

Jadi hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Tuppak Hutagaol adalah Faktor penyebab terjadinya kasus kecemasan sosial siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru adalah kehadiran orang yang baru dikenal, ketakutan akan evaluasi negatif dari teman, bertemu dengan guru yang ditakuti dan sulit

menyesuaikan diri terhadap tempat atau lingkungan yang baru. Pelaksanaan layanan bimbingan konseling oleh guru BK untuk menangani kasus kecemasan sosial siswa di Sekolah menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru sudah bisa dikatakan baik untuk tahap awal. Namun perlu adanya tindakan lebih lanjut agar siswa benar-benar bisa berkembang dari sebelumnya.⁷

Persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah: Persamaan, yaitu sama-sama meneliti tentang kecemasan sosial pada remaja. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru, dan pada penelitian yang peneliti lakukan objeknya adalah remaja dengan tujuan untuk mengetahui faktor penyebab, bentuk-bentuk dan cara mengatasi kecemasan sosial yang dialami oleh remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo.

Kedua, Skripsi yang disusun oleh Harini Dyaning Kusuma dengan judul “Analisis *Self Efficacy* Siswa Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) di Sekolah Dasar Negeri UPK Baturaden”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self efficacy* siswa yang mengalami kecemasan sosial dan faktor penyebab kecemasan sosial siswa.

⁷Tuppak Hutagaol, Penanganan Kasus Kecemasan Sosial Siswa Dalam Layanan Bimbingan Konseling (Studi Kasus di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru) (UIN Sultan Syarif Kasim Riau) Skripsi, 2019, 88.

Jadi hasil penelitian yang dilakukan oleh Harini adalah *Self efficacy* yang dimiliki oleh siswa *social anxiety disorder* masih tergolong rendah; faktor yang menyebabkan rendahnya *self efficacy* siswa *social anxiety disorder* di Sekolah Dasar Negeri UPK Baturaden adalah kondisi biologis siswa (faktor keturunan), kondisi lingkungan sosial, kondisi psikologis siswa, cara berfikir dan karakter siswa dan salah satu upaya untuk menangani siswa *social anxiety disorder* di Sekolah Dasar yaitu melalui pendekatan pada saat proses pembelajaran, sering melibatkan siswa untuk ikut dalam kegiatan yang melibatkan orang banyak, sehingga siswa mampu belajar beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.⁸

Persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah: Persamaan, sama-sama meneliti tentang kecemasan sosial. Sedangkan perbedaan, pada penelitian ini yang menjadi objek adalah siswa di Sekolah Dasar UPK Baturaden dengan fokus penelitian tingkat *self efficacy* dan faktor penyebab kecemasan sosial siswa, sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan objeknya adalah remaja dengan tujuan untuk mengetahui faktor penyebab, bentuk-bentuk dan cara mengatasi kecemasan sosial yang dialami oleh remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo.

⁸Harini Dyaning Kusuma, Analisis Self Efficacy Siswa Gangguan Kecemasan sosial (Social Anxiety Disorder) di Sekolah Dasar Negeri UPK Baturaden (Universitas Muhammadiyah Purwokerto) Skripsi, 2018, 92.

Ketiga, Skripsi dari Iza Nur Faizah dengan judul “Gambaran Kecemasan Sosial Pada Remaja dengan Pola Asuh Otoriter”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kehidupan sosial remaja yang mengalami kecemasan sosial.

Jadi hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh Iza adalah kedua subjek remaja mengalami kecemasan yang mengganggu kehidupan sosialnya dan mendapatkan pola asuh otoriter. Kedua subjek tersebut mahasiswa yang masih mengalami kecemasan sosial berupa ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing atau baru, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal. Serta mendapatkan pola asuh orang tua yang otoriter yaitu rendah dalam kehangatan, tinggi dalam kontrol, dan rendah dalam komunikasi.⁹

Persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah: Persamaan, sama-sama meneliti terkait kecemasan sosial pada remaja. Sedangkan perbedaan, pada penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah remaja dengan pola asuh otoriter dari orangtua. Sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan objeknya adalah remaja dengan tujuan untuk mengetahui faktor penyebab, bentuk-bentuk dan cara

⁹Iza Nur Faizah, *Gambaran Kecemasan Sosial Pada Remaja dengan Pola Asuh Otoriter* (UIN Sunan Gunung Djati Bandung) Skripsi, 2018, 78.

mengatasi kecemasan sosial yang dialami oleh remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo.

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan metodologi penelitian dengan pendekatan kualitatif, yang memiliki karakteristik alami (*natural setting*) sebagai sumber data langsung, deskriptif, proses lebih dipentingkan daripada hasil, analisis dalam penelitian kualitatif cenderung dilakukan secara analisa induktif dan makna merupakan hal yang esensial.¹⁰ Penggunaan metode kualitatif ini karena beberapa pertimbangan. *Pertama*, menyesuaikan metode kualitatif lebih mudah apabila menyajikan berhadapan dengan kenyataan ganda: *kedua*, metode ini menyajikan secara langsung hakikat hubungan antara peneliti dan responden: dan *ketiga*, metode ini lebih peka dan lebih dapat menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama dan terhadap pola-pola nilai yang dihadapi.¹¹

Dalam penelitian ini, dilakukan penelitian lapangan dengan jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu suatu diskripsi intensif dan analisis fenomena tertentu atau satuan sosial seperti individu, kelompok, institusi atau masyarakat. Disamping itu merupakan penyelidikan

¹⁰Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), 3.

¹¹Moh. Mitachul Choiri, *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Dalam Pendidikan* (Ponorogo: STAIN PonorogoPress, 2005), 50.

secara rinci satu setting, satu obyek tunggal, satu kumpulan dokumen atau satu kajian tertentu berupa kata-kata tertulis yang dapat diamati karena peneliti dapat meneliti dan menganalisa permasalahan terkait kecemasan sosial remaja usia 19-22 tahun di Desa Selur Ngrayun Ponorogo.¹²

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Selur Kec. Ngrayun Kab. Ponorogo. Peneliti memilih lokasi ini karena lokasi tersebut merupakan tempat peneliti menemukan permasalahan yang peneliti ambil dalam penelitian ini dan sangat memungkinkan untuk melakukan penelitian ini.

3. Data

Data adalah segala fakta keterangan tentang sesuatu yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi. Sumber data dalam penelitian merupakan subjek darimana data diperoleh.¹³ Ditinjau dari aspek cara memperolehnya (sumber), data digolongkan menjadi dua yaitu data primer dan data skunder.

a. Data primer

Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber data primer merupakan remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo dengan melakukan penelitian pada 5

¹²Lexy Moleong, *Metode Penelitian*, 4.

¹³Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Renita Cipta, 2002), 107

remaja akhir, peneliti mengambil penelitian pada remaja akhir karena pada masa ini remaja lebih sering berada dalam situasi sosial. Untuk lebih lengkapnya telah peneliti berikan penjelasan secara lengkap di bab ke IV mengenai hasil penelitian.

- b. Data sekunder yaitu data yang didapat dalam bentuk sudah jadi berupa catatan tertulis dari pihak terkait dari hasil observasi dan wawancara.¹⁴ Sumber data sekunder yang diperoleh berupa dokumen sejarah lokasi atau Desa Selur tempat peneliti melakukan penelitian, buku-buku dan dokumen-dokumen yang relevan dan bahan-bahan lain yang berkaitan dengan penelitian dengan lokasi di Desa Selur.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik tersebut digunakan peneliti, karena fenomena akan dapat dimengerti maknanya secara baik, apabila peneliti melakukan interaksi dengan subyek penelitian dimana fenomena tersebut berlangsung.

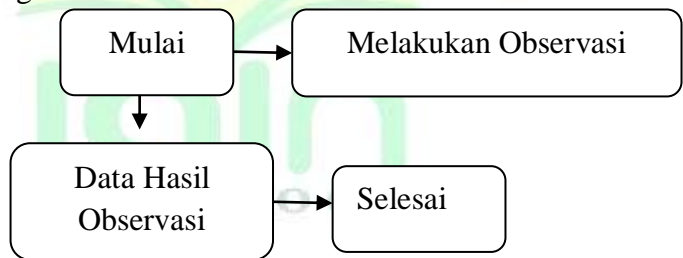
- a. Teknik Observasi

Observasi merupakan pengamatan yang dilakukan secara sengaja, sistematis, mengenai fenomena-fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan yang ada pada objek penelitian. Observasi sebagai salah

¹⁴Andhita Dessy Wulansari, *Penelitian Pendidikan: Suatu Pendekatan Praktik dengan Menggunakan SPSS* (Ponorogo: STAIN Po PRESS, 2012), 61-63.

satu cara pengumpulan data yang dapat dilakukan secara spontan maupun terencana.¹⁵

Dari definisi diatas dapat diartikan bahwa observasi merupakan kegiatan pengamatan mengenai apa yang terjadi pada objek penelitian sebagai salah satu bentuk pengumpulan data. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan kegiatan observasi secara langsung di lingkungan Desa Selur Ngrayun Ponorogo yang bertujuan untuk mengamati permasalahan terkait kecemasan sosial yang dialami oleh remaja setempat. Dari hasil observasi tersebut, peneliti mendapatkan data informasi terkait permasalahan kecemasan sosial dan siapa saja tokoh masyarakat yang nantinya menjadi narasumber dalam penelitian ini yang merupakan pihak-pihak berkompeten dalam permasalahan yang peneliti teliti. Pada penelitian ini tahapan observasi yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut:¹⁶



¹⁵Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), 157.

¹⁶Salim & Syahrul, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Citapustaka Media, 2012), 118.

Gambar 1.1 Tahap Observasi Penelitian

Hasil observasi dalam penelitian ini, dicatat dalam lapangan (CL) dikumpulkan dalam catatan lapangan yang komprehensif, sebagai alat yang sangat penting dalam penelitian kualitatif, penelitian mengandalkan pengamatan dan wawancara dalam pengumpulan data di lapangan. Pada waktu di lapangan membuat “catatan”, setelah pulang ke rumah atau tempat tinggal barulah menyusun “catatan lapangan ”¹⁷

b. Teknik Wawancara

Wawancara atau bisa disebut dengan interview merupakan salah satu cara yang digunakan seseorang untuk mendapatkan informasi atau keterangan secara lisan dari seorang responden. Dalam kegiatan ini akan terjadi percakapan antara pencari informasi dengan responden secara langsung dengan berhadapan muka, dengan kata lain antara pewawancara dengan responden/informan dapat melihat satu sama lain.¹⁸

Wawancara adalah kegiatan yang dilakukan untuk mendatakan suatu informasi secara langsung dengan mengungkapkan atau mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada informan. Dan dalam kegiatan tersebut dilakukan secara lisan, selain itu pewawancara membawa instrumen lain sebagai

¹⁷Salim & Syahrul, *Metodologi Penelitian Kualitatif...*, 118.

¹⁸Adhi Kusumastuti, *Metode Penelitian Kualitatif* (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP), 2019), 117.

pedoman wawancara seperti tape recorder, gambar, dan catatan lainnya.¹⁹

Esterberg mengatakan bahwa ada beberapa macam wawancara, yaitu wawancara terstruktur, semiterstruktur dan tidak terstruktur.²⁰ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu dalam wawancara, pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabanyapun telah dipersiapkan.²¹

Peneliti menggunakan metode wawancara terstruktur yang dibutuhkan untuk mendapatkan informasi secara langsung, maka peneliti akan mengajukan pertanyaan kepada remaja akhir di Desa Selur untuk memperoleh data mengenai permasalahan yang terkait kecemasan sosial remaja akhir usia 19-22 tahun di Desa Selur Kec. Ngrayun Kab. Ponorogo.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan teknik pengumpulan data dalam bentuk dokumen yang mencatat peristiwa

¹⁹Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi*, 159-160.

²⁰Esterberg, *Qualitative Methods In Social Research* (New York: Mc Graw Hill, 2002), 144.

²¹*Ibid*, 145.

yang berlalu maupun yang akan dilaksanakan. Dokumen dapat berbentuk tulisan, gambar, maupun karya-karya lainnya. Dokumentasi merupakan pelengkap dari metode, dari teknik wawancara dan observasi. Dalam penelitian ini peneliti akan berusaha untuk mengumpulkan dokumen yang berisi gambaran umum tentang Desa Selur berupa visi-misi yang mendukung analisis gangguan kecemasan dan tingkat kepercayaan diri pemuda dalam menghadapi dunia kerja.²²

5. Teknik Pengolahan Data

Hasil data yang diperoleh dari lapangan dikumpulkan dengan lengkap dan selanjutnya diolah serta dianalisis untuk menjawab masalah penelitian. Dalam menjawab masalah penelitian data yang telah dikumpulkan perlu ditata dengan analisis deskriptif kualitatif. Deskriptif yang dimaksud yaitu bentuk laporan berupa kutipan data untuk memberikan gambaran penyajian laporan.²³ Dalam teknik pengolahan data terdapat beberapa tahapan-tahapan untuk menjawab permasalahan, yang diantaranya adalah:

a. Proses Editing

Dalam proses ini yang harus dilakukan pertama adalah meneliti kembali data informasi atau catatan yang telah diperoleh dari penelitian lapangan guna mengetahui apakah catatan informasi tersebut sudah memenuhi keperluan penelitian atau belum dan bisa segera menyiapkan keperluan proses selanjutnya.

²²Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi*, 160

²³Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian...*, 6

Peneliti melihat atau mengamati kembali catatan lapangan atau data-data yang telah diperoleh dilapangan kemudian peneliti memilah kembali data apakah data sudah sudah memenuhi keperluan analisis atau cukup yang bersangkutan dengan penelitian.²⁴

b. *Classifying*

Setelah memilah antara data dengan yang bukan data selanjutnya peneliti meneruskan pada tahap selanjutnya yaitu *classifying*. Dalam metode ini *classifying* merupakan peneliti membaca dan menelaah kembali secara lebih mendalam pada semua data yang telah diperoleh dari lapangan baik dengan observasi, wawancara maupun dokumentasi. Selanjutnya peneliti membentuk hipotesa dalam mempermudah mengolah data, peneliti juga mengelompokkan data-data sesuai dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan.

c. *Verifikasi*

Verifikasi merupakan proses dan kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dalam memperoleh data dan informasi dari lapangan serta harus di crosscek kembali supaya validitasnya dapat diakui pembaca.

d. *Analysing*

Analisis data merupakan proses simplifikasi data menjadi ke bentuk yang lebih mudah dibaca ataupun diinterpretasikan. Analisis data yaitu proses

²⁴Nana Sujana Kusuma, *Proposal Penelitian di PerguruanTinggi* (Bandung: PT. Sinar Baru Alga Sindo, 2000), 85

dalam menemukan tema-tema dan merumuskan jawaban dari permasalahan dalam penelitian. Pada metode ini, peneliti membuat kesimpulan dari data cacatan lapangan yang telah diperoleh supaya mempermudah dalam membaca dan memahami data yang sudah terkumpul.

e. *Concluding*

Concluding merupakan hasil suatu proses. Proses pengambilan kesimpulan dari penelitian akan mendapatkan hasil suatu jawaban yang menjadi generalisasi yang sudah dipaparkan pada bagian latar belakang. Pada metode ini, kesimpulan yang peneliti buat dari semua data-data yang telah didapatkan dari kegiatan penelitian yang telah dilakukan baik melalui observasi, wawancara maupun dokumentasi.²⁵

6. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Teknik analisis data dalam kasus ini menggunakan analisis data kualitatif,²⁶ mengikuti konsep Miles dan Huberman yaitu aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus pada setiap tahapan penelitian,

²⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid I* (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1985), 42

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2007), 333.

sehingga sampai tuntas dan datanya sampai jenuh. Aktivitas dalam analisis data meliputi:²⁷

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting untuk dicari tema dan polanya. Berkaitan dengan tema ini, setelah data-data terkumpul yaitu yang berkaitan dengan analisis kecemasan sosial pada remaja akhir usia 19-22 tahun di Desa selur Kec. Ngrayun Kab. Ponorogo.

b. *Data Display* (Penyajian Data)

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data, penyajian data adalah menguraikan data dengan teks yang bersifat naratif. Tujuan penyajian data ini adalah memudahkan pemahaman terhadap apa yang diteliti dan bisa segera dilanjutkan penelitian ini berdasarkan penyajian yang telah dipahami. Dengan menyajikan data, akan memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi.

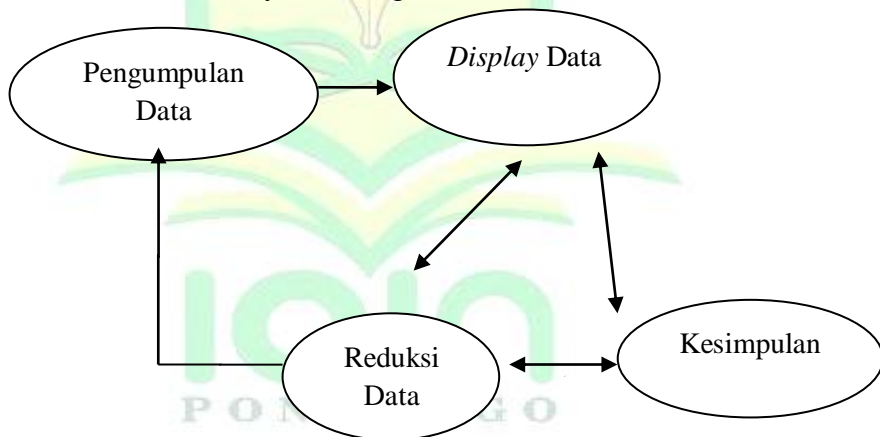
c. *Conclusion* (Kesimpulan Sementara)

Langkah ketiga yaitu mengambil kesimpulan. Kesimpulan dalam penelitian ini mengungkapkan temuan berupa hasil diskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih kurang jelas dan apa adanya kemudian diteliti menjadi lebih jelas dan diambil

²⁷Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, Terj. Tjetjep Rohendi Rohidi (Jakarta: UI Press, 1992), 16.

kesimpulan. Kesimpulan ini untuk menjawab rumusan masalah yang dirumuskan di awal.²⁸

Proses analisis dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia setelah selesai pengumpulan data dari berbagai sumber yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Setelah selesai maka data yang ada dianalisis sedemikian rupa yang demikian diinterpretasikan dengan kata-kata untuk menggambarkan objek yang diteliti saat penelitian berlangsung, sehingga mendapatkan kesimpulan peneliti yang logis. Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian di Desa Selur Kec. Ngrayun Kab. Ponorogo, mulai dari observasi sampai penelitian selesai. Menurut Miles dan Huberman terdapat tiga kegiatan dalam analisis data yaitu sebagai berikut.²⁹



²⁸Cholid Narbuko. Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), 98.

²⁹Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenada Media 2016), 408.

Gambar.1.2 Langkah-langkah Analisis Model Interaktif Miles & Huberman.

7. Pengecekan Keabsahan Data

Pada penelitian ini teknik pemeriksaan keabsahan yang peneliti gunakan adalah triangulasi dengan sumber dan triangulasi dengan metode. Triangulasi merupakan teknik pengecekan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data tersebut untuk keperluan pengecekan atau perbandingan terhadap data yang bersangkutan.³⁰ Denzin membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sumber, metode, penyidik, dan teori.³¹

Patton mengatakah bahwa triangulasi dengan sumber “yaitu membandingkan dan memeriksa kembali kualitas kepercayaan dalam suatu informasi yang telah di dapatkan melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif”.³² Patton juga mengungkapkan bahwa ada dua strategi, yaitu pengecekan kualitas kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan pengecekan kualitas kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama. Dalam teknik triangulasi dengan sumber, yaitu peneliti membandingkan hasil wawancara yang sudah didapat dari masing-masing sumber atau informan penelitian untuk perbandingan dalam

³⁰Moleong, *Metode Penelitian*, 178.

³¹Denzin, *Handbook of Qualitative Research*, Terj. Dariantio dkk (Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 112

³²Patton, *Qualitative Evaluation Methods* (Beverly Hills: Sage Publication, 1987), 330.

mengecek kebenaran informasi yang didapatkan. Selanjutnya peneliti juga melakukan pengecekan kualitas kepercayaan memakai teknik triangulasi dengan metode, ialah melakukan pengecekan hasil penelitian dengan teknik pengumpulan data yang berbeda yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga kualitas kepercayaan data yang didapat adalah absah.³³

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada penelitian kualitatif ini terdiri dari lima bab yang berisi :

Bab pertama, berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan. Bab pertama ini dimaksud untuk memudahkan dalam memaparkan data.

Bab kedua, membahas mengenai kajian teori tentang kecemasan sosial yang meliputi ruang lingkup kecemasan sosial, bentuk-bentuk kecemasan sosial, penyebab kecemasan sosial dan cara mengatasi kecemasan sosial pada remaja akhir usia di Desa Selur Ngrayun Ponorogo.

Bab ketiga, membahas mengenai paparan data terkait kecemasan sosial yang meliputi hasil observasi, wawancara dan dokumentasi pada remaja akhir di Desa Selur Ngrayun Ponorogo.

Bab keempat, membahas mengenai analisis pembahasan terkait kecemasan sosial yang meliputi bentuk-

³³Patton, Qualitative Evaluacition...,331.

bentuk kecemasan sosial, penyebab kecemasan sosial, dan cara mengatasi kecemasan sosial pada remaja akhir di Desa Selur Ngrayun ponorogo..

Bab kelima, merupakan bab penutup. Bab ini berfungsi mempermudah para pembaca dalam mengambil inti dalam skripsi ini dan berisi kesimpulan dan saran.



BAB II KAJIAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Brecht mengemukakan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan takut dan khawatir secara berlebihan jika individu berada dalam situasi sosial atau bersama dengan banyak orang, dan akan merasa cemas pada situasi sosial tersebut karena takut akan mendapat penilaian secara negatif dari orang lain dan akan merasa lebih nyaman kalau sendiri.³⁴ Sedangkan menurut La Greca dan Lopez, kecemasan sosial adalah rasa cemas sosial terutama yang dapat digeneralisasi dengan nyata sehingga bisa menimbulkan rasa kurang nyaman pada individu hal tersebut karena individu harus berhadapan dengan orang yang tidak baru atau dikenali yang akan menimbulkan rasa khawatir terkait mendapat penilaian dan penghinaan. Istilah kecemasan atau *anxiety* berasal dari bahasa Latin *angustus* yang artinya kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik.³⁵ Menurut Schwartz, S, bahwa kecemasan sosial merupakan suatu kondisi emosi yang negatif yang dapat ditandai dengan ketegangan somatik seperti berkeringat, jantung berdebar lebih kencang, kesulitan saat bernafas dan hampir sama dengan ketakutan, akan tetapi jika

³⁴Grant Brecht, *Sorting Our Stress Mengenal dan Menanggulangi Stress* (Jakarta: Prenhalindo, 2000), 8.

³⁵La Greca & Lopez, *Sosial Anxiety among adolescent: Linkages with peer relation and friendships* (Journal of Abnormal child Psychology, 1998), 83-94.

ketakutan tidak dapat diprediksi pada masa yang akan datang.³⁶Gunarsamengungkapkan bahwa kecemasan merupakan sebagai perasaan yang tidak menentu, merasa khawatir terhadap kondisi atau situasi yang belum jelas, perasaan tersebut akan mendorong individu melarikan diri atau menghindar karena telah menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa tertekan atau ketegangan emosi yang berhubungan transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja.³⁷

Martin & Richard dalam bukunya menjelaskan bahwa kecemasan sosial mengacu pada ketidaknyamanan atau kegugupan dalam situasi sosial. Hal tersebut terjadi karena biasanya takut melakukan sesuatu yang memalukan atau bodoh sehingga dapat membuat kesan buruk atau dihakimi secara kritis oleh orang lain. Kecemasan sosial berhubungan dengan berbagai gaya dan sifat kepribadian umum yang termasuk rasa malu, perfeksionis dan introversi. Seseorang yang pemalu merasa tidak nyaman ketika dalam situasi sosial tertentu terutama saat melibatkan orang baru dan berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang *introvert* lebih pendiam dan lebih menarik diri ketika berada di situasi sosial karena lebih suka menyendiri. Seseorang yang memiliki sifat *perfeksionis* merasa cemas ketika berada di depan

³⁶Steven Schwartz, *Abnormal Psychology: a Discovery approach* (California: Mayfield Publishing Company, 2000), 87.

³⁷Singgih Gunarsa, *Psikologi Remaja* (Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2006), 138.

umum karena takut orang lain melihat “kekurangannya” dan menilai secara negatif.³⁸

Secara umum diketahui bahwa kecemasan sosial adalah jenis kecemasan yang dialami oleh seseorang ketika berada di perkumpulan atau kerumunan orang. Secara alamiah manusia merupakan makhluk sosial, yang akan berinteraksi dengan orang lain yaitu fungsi sosial yang bersifat alamiah dan tidak terelakkan. Ketika berinteraksi dengan orang lain individu mengalami perasaan yang tidak nyaman maka ialah kondisi yang sulit bagi individu. Kondisi seperti inilah yang dihadapi individu yang mengalami kecemasan sosial.³⁹

Dari beberapa paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan sosial yaitu perasaan tidak nyaman pada individu karena berada dalam situasi sosial yang membuat individu harus berinteraksi dengan orang baru maupun banyak orang dan baginya akan menimbulkan rasa khawatir dan cemas mendapat dampak yang buruk secara berlebihan seperti akan dipermalukan atau menjadi pusat perhatian.

³⁸Martin & Richard, *The Shyness & Social Anxiety Workbook* (Oakland: New Harbinger Publications, 2017)11-12.

³⁹Wilis Sayekti. Dkk, *Kecemasan Sosial* (Bandung: CV Semiotika, 2019),12-13.

2. Gejala Kecemasan Sosial

Kaplan & Sadock mengungkapkan bahwa gejala gejala kecemasan dapat diketahui dari tiga aspek, yaitu:⁴⁰

- a. Kesadaran adanya sensasi *fisiologis*, yaitu: jantung berdebar-debar, dan berkeringat.
- b. Kesadaran adanya sensasi *psikologis*, yaitu: gugup atau ketakutan.
- c. Kesadaran adanya sensasi *kognitif*, yaitu cenderung timbul rasa bingung. Kecemasan cenderung menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi, bukan hanya pada ruang dan waktu namun pada seseorang dan arti peristiwa yang sedang terjadi. *Distorsi* tersebut dapat mengganggu proses kognitif seseorang dengan menurunkan daya ingat, menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, dan mengganggu kemampuan dalam menghubungkan satu hal dengan hal lain untuk membuat asosiasi.

Ibrahim menyebutkan bahwa kondisi, objek, atau situasi tertentu dapat menyebabkan individu yang mengalami kecemasan sosial memberikan reaksi psikologis seperti malu dan yang selanjutnya dapat mendorong timbulnya perasaan khawatir atau takut.⁴¹ Sutejo mengungkapkan bahwa gejala yang muncul pada individu mengalami kecemasan sosial

⁴⁰Kaplan & Sadock, *Sinopsis Psikiatri Jilid I. Edisi ke-7*, Terj Widjaja Kusuma (Jakarta: Binarupa Aksara, 1997), 86-108.

⁴¹Ibrahim, *Fobia Sosial, Bentuk Kecemasan Lain*. Majalah Kedokteran Indonesia, 47(8), 419.

yaitu cemas, firasat buruk, mudah tersinggung, khawatir takut akan pikirannya sendiri, merasa tegang, gelisah dan mudah terkejut, mengalami gangguan pol tidur, dan mimpi yang menegangkan.⁴²

Dadang Hawari menyebutkan bahwa gejala kecemasan sosial meliputi:⁴³

- a. Cemas, tidak tenang, ragu atau bingung, dan khawatir.
- b. Gugup apabila tampil di muka umum, dan kurang percaya diri.
- c. Menyalahkan orang lain, sering merasa tidak bersalah, dan tidak mudah mengalah.
- d. Tidak tenang bila duduk dan gelisah (salah tingkah).
- e. Mudah tersinggung, sering mengeluh, suka membesar-besarkan masalah yang kecil.
- f. Bimbang dan ragu saat mengambil keputusan

3. Aspek-aspek Kecemasan Sosial

Aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez adalah sebagai berikut:⁴⁴

- a. Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif (*Fear of negative evaluation*)

Merupakan bahwa individu akan merasa khawatir atau takut pada penilaian buruk yang

⁴²Sutejo, *Keperawatan Jiwa: Konsep Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial* (Yogyakarta: Pustaka Baru Pers, 2018). 195.

⁴³Dadang, *Manajemen Stress Cemas dan Depresi* (Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006), 284.

⁴⁴La Greca & Lopez, *Sosial Anxiety*.....,99.

diberikan oleh orang lain seperti mengejek dan mengkritik.

- b. Penghindaran sosial dan tertekan secara umum (*Social avoidance and distress in general*)

Merupakan individu akan cenderung menghindar dari tempat-tempat umum atau dari situasi sosial yang bisa membuat dirinya merasa tidak nyaman dan akan merasa jauh lebih aman serta tenang saat sendiri.

- c. Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru (*Social avoidance specific to new situation*)

Merupakan individu akan lebih menghindari situasi baru termasuk saat bertemu dengan orang baru atau asing bagi individu.

Sedangkan menurut Kaplan dan Sadock mengungkapkan bahwa ada 3 aspek dari kecemasan, diantaranya:⁴⁵

- a. Kesadaran adanya sensasi fisiologis, sebagai contoh adalah: jantung berdebar dan badan berkeringat.
- b. Kesadaran adanya sensasi psikologis, sebagai contoh adalah: kesadaran sedang gugup, dan ketakutan.
- c. Kesadaran adanya sensasi kognitif, sebagai contoh adalah menimbulkan rasa bingung terhadap suatu peristiwa atau seseorang.

Dari beberapa penjabaran yang telah disampaikan oleh para ahli di atas terkait aspek-aspek kecemasan

⁴⁵Kaplan & Sadock, *Sinopsis Psikiatri...*, 177.

sosial, maka peneliti mengacu kepada aspek-aspek kecemasan sosial yang disebutkan oleh La Greca dan Lopez yang diantaranya adalah: ketakutan terhadap evaluasi yang negatif, penghindaran sosial, tertekan secara umum, penghindaran sosial, dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru.⁴⁶

4. Bentuk-bentuk Kecemasan Sosial

a. Cemas atau Takut Menghadapi Situasi Sosial

Menurut Gerungan situasi sosial merupakan setiap situasi dimana terdapat saling hubungan antara manusia yang satu dengan manusia lainnya.⁴⁷ Bentuk kecemasan sosial individu dalam menghadapi situasi sosial ini, individu akan cenderung merasa gugup, cemas dan tidak nyaman saat berhadapan dengan orang lain atau berada pada tempat umum. Kecemasan sosial tersebut muncul karena rasa takut diperhatikan, dikritik, dan dinilai oleh orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial juga akan merasa takut saat melakukan kegiatan dihadapan banyak orang karena khawatir diberi evaluasi negatif oleh orang lain dari segala kegiatan yang telah dilakukan. Dari hal tersebut maka individu akan cenderung menghindari saat bertemu dengan orang lain selain orang terdekat seperti keluarganya, akibat dari sikap penghindaran tersebut maka individu akan lebih sulit

⁴⁶La Greca & Lopez, *Sosial Anxiety*.....,101.

⁴⁷Gerungan, *Psikologi Sosial* (Bandung: PT Refika Aditama, 2010), 78.

dalam mendapat teman dan cenderung tidak bisa menjaga pertemanan.

Seseorang yang mengalami kecemasan dalam situasi sosial itu biasanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Kecemasan sosial muncul juga bisa karena lingkungan keluarga, yaitu dari pola asuh orang tua yang keliru. Dimana orang tua sendiri menanamkan rasa khawatir dan terlalu protektif pada anak serta kekerasan dalam keluarga. Selain itu kecemasan sosial juga dapat muncul akibat pengalaman buruk dan *bullying*.

Menurut M. Sherif seorang ahli ilmu jiwa Amerika Serikat, situasi-situasi sosial itu dapat dibagi kedua golongan utama, yaitu:⁴⁸

1) Situasi kebersamaan

Dalam situasi kebersamaan individu yang ikut serta belum mempunyai hubungan yang teratur seperti kelompok sosial. Situasi kebersamaan yaitu keadaan berkumpul sejumlah orang yang belum saling mengenal, dan berinteraksi sosial. Mereka berkumpul kebetulan dalam satu tempat yang menjadikan mereka bersama-sama namun belum merupakan suatu keseluruhan yang utuh.

2) Situasi kelompok sosial

Situasi kelompok sosial adalah situasi yang berada dalam kelompok. Kelompok sosial

⁴⁸Lodiana Ayu, *Psikologi Sosial 1: Diperbanyak Hanya Untuk Kalangan Sendiri* (Universitas Medan Area, 2010), 37.

merupakan tempat orang-orang berinteraksi yang berdasarkan sesuai pembagian tugas antar para anggota untuk mewujudkan kepentingan bersama.⁴⁹

b. Kesulitan Berinteraksi Dengan Orang Lain

Menurut Walgito interaksi sosial merupakan adalah hubungan antara individu lain atau lebih, dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki kelakuan individu yang lain dan sebaliknya atau terjadi hubungan yang saling timbale balik.⁵⁰ Individu yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya bisa jadi karena malu. Menurut Dzunnun Al-Mashri mengungkapkan bahwa malu adalah emosi negatif yang dapat membuat individu merasakan suatu hal seperti ketakutan yang bercampur dengan sedih ketika melakukan suatu kegiatan tertentu. Terdapat beberapa ciri-ciri seseorang yang malu dalam berinteraksi yaitu jarang bicara, pendiam, takut bertanya, tidak banyak teman, sulit bergaul, merasa rendah diri, menghindari saat bertemu atau berhadapan dengan banyak orang, tidak berani mengatakan pendapatnya, dan menutup diri dari orang-orang disekitarnya. Jadi kesulitan berinteraksi sosial disini

⁴⁹Lodiana Ayu, *Psikologi Sosial...*, 38.

⁵⁰Walgito, *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar* (Yogyakarta: Andi Offset, 2007), 65.

dapat dikatakan kesulitan individu dalam berkomunikasi dan berhubungan baik dengan orang lain.⁵¹

c. Tidak Percaya Diri

Kurang percaya diri atau sering disebut dengan minder merupakan rasa tidak mampu dan merasa bahwa orang lain lebih baik dari dirinya. Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah atau minder biasanya akan lebih merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, mudah menyerah, bersikap egosentris, mengasihani diri sendiri dan menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan yang berarti.⁵²

Menurut Hakim ciri-ciri kurangnya percaya diri adalah sebagai berikut:⁵³

- 1) Mudah merasa cemas saat dihadapkan dengan persoalan yang memiliki tingkat kesulitan.
- 2) Memiliki kekurangan dan kelemahan dari segi fisik, mental, ekonomi dan sosial.
- 3) Sulit merilekskan diri saat merasa tegang di dalam suatu situasi.
- 4) Merasa gugup dan gagap dalam berbicara.
- 5) Kurang percaya diri karena memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang kurang baik.

⁵¹Widia Sartika, *Masalah-masalah Interaksi Sosial Siswa Dengan Teman Sebaya di Sekolah* (Jurnal Ilmiah Konseling, Vol 2, No1, 2013), 157.

⁵²Vivin Musriani, *Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Tanggul* (Tanggul, 2014), 3-4.

⁵³Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Pustaka Swara, 2002), 154.

- 6) Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil.
- 7) kurang mempunyai keahlian dalam bidang tertentu dan belum tahu cara untuk mengembangkan diri supaya memiliki keahlian tersebut.
- 8) Menghindar dari perkumpulan orang karena menganggap lebih dari dirinya.
- 9) Mudah putus asa.
- 10) Akan lebih mengandalkan orang lain dalam memecahkan suatu permasalahan.

5. Faktor Penyebab Kecemasan Sosial

Rapee berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan sosial adalah:⁵⁴

a. Cara berpikir (*thinking style*)

Individu yang mengalami kecemasan sosial akan lebih cenderung sulit mengendalikan pikiran dan tidak dapat berpikir secara logis saat berada dalam kondisi tidak nyaman karena cara berpikirnya telah dikuasai oleh rasa cemas yang membuatnya sulit untuk berpikir.

b. Fokus perhatian (*focusing attention*)

Individu akan cenderung kesulitan dalam membagi fokus perhatiannya atau tidak mampu memberi perhatian sekaligus dalam satu waktu atau waktu

⁵⁴Rapee, *Overcoming Shyness and Social Phobia Chapter II* (Lifestyle Press, 1998), 11-12.

yang sama saat sedang mengalami kecemasan sosial.

c. Penghindaran (*avoidance*)

Individu akan lebih melarikan diri saat berada dalam situasi sosial yang menimbulkan rasa tertekan dan tidak nyaman.

Schlenker dan Leary menjelaskan beberapa faktor kecemasan sosial, sebagai berikut:⁵⁵

a. Berhubungan dengan kekuasaan dan status sosial yang tinggi

Merupakan anak yang mempunyai status sosial atau berada dalam keluarga yang mempunyai status sosial yang tinggi maka akan lebih cenderung untuk tidak mengalami kecemasan sosial karena memiliki kekuasaan atau kekuatan.

b. Konteks evaluasi

Individu yang berada pada situasi sosial merasa kurang nyaman akan cenderung berpikir atau menganggap bahwa orang lain akan memberikan evaluasi atau penilaian secara berlebihan.

c. Fokus interaksi pada kesan individu

Individu berpikir dan melihat bahwa kesan pertama merupakan sebagai acuan atau tolak ukur dalam interaksi selanjutnya.

d. Situasi sosial yang tidak terstruktur hal tersebut seperti hari pertama sekolah sehingga dapat

⁵⁵Schlenker & Leary, *Social Anxiety and Self-Presentation A Conceptualization and Model* (Psychology Bulletin, Vol 92. No.3, 1982), 641-669.

mempengaruhi kecemasan sosial karena individu belum mengetahui aturan secara pasti.

e. Kesadaran diri

Maksudnya adalah fokus dan perhatian pada diri sendiri dan sikap dalam menghadapi lingkungan sosial.

Adapun faktor yang menimbulkan kecemasan sosial pada seseorang adalah penerimaan stigma negatif dari masyarakat. Menurut Jones, stigma merupakan bentuk penilaian masyarakat pada karakter atau perilaku yang berlebihan dan tidak sewajarnya.⁵⁶ Goffman mengungkapkan bahwa, “*stigma as a sign or a mark that designates the bearer as “spoiled” and therefore as valued less than normal people*”, yang memiliki makna bahwa stigma merupakan sebuah ciri atau tanda yang menandakan pemilikinya membawa sesuatu yang buruk, dengan hal tersebut maka akan dinilai lebih rendah daripada dengan orang normal.⁵⁷

Berikut contoh-contoh stigma masyarakat yang dapat menimbulkan kecemasan sosial pada seseorang:

a. Perilaku Negatif

Hurlock mengungkapkan bahwa perilaku sosial memperlihatkan kemampuan seseorang dalam

⁵⁶Koesomo, *Pengalaman Keluarga dalam Merawat Anak Dengan Autisme di Sekolah Kebutuhan Khusus Bangun Bangsa Surabaya* (Depok: FIK UI, 2009) 86.

⁵⁷Goffman, *Gambaran Stigma masyarakat Terhadap Klien Gangguan Jiwa* (Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, Vol.2, No.1, 2014), 38.

bermasyarakat.⁵⁸Terlebih, perilaku sosial merupakan sebutan yang digunakan dalam menggambarkan perilaku secara umum yang diperlihatkan oleh individu dalam masyarakat yang dasarnya sebagai respon terhadap sesuatu yang dapat diterima atau tidak diterima oleh kelompok sebaya seseorang. Muhtadi mengungkapkan bahwa sikap berhubungan dengan perilaku yang berada dalam batas kewajaran dan kenormalan respon atau reaksi terhadap lingkungan sosial.⁵⁹Perilaku seseorang diperlihatkan dengan sikap, perasaan, keyakinan, kenangan, perasaan, tindakan, dan rasa hormat kepada orang lain. Perilaku sosial merupakan aktivitas psikis dan fisik seseorang pada orang lain ataupun sebaliknya untuk melengkapi diri maupun orang lain yang sesuai dengan tuntutan sosial.⁶⁰

Perilaku individu akan dianggap buruk atau menyimpang ketika tingkah laku atau perbuatannya melanggar dan tidak sesuai dengan norma yang ada. Pada realitasnya seseorang akan mudah dalam melakukan penyimpangan dan pelanggaran terhadap norma yang telah ada. Macam-macam pelanggaran terhadap norma merupakan wujud dari menurunnya moral dan

⁵⁸Hurlock, *Perembangan Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 2003), 261.

⁵⁹Muhtadi, *Pengembangan Sikap dan Perilaku Siswa yang Bermoral Dalam Kegiatan Pembelajaran* (Majalah Ilmiah Pembelajaran, Vol. 7, No. 1, 2011), 100.

⁶⁰Hurlock, *Perembangan*, 262.

akhlak seseorang. Dalam permasalahan tersebut dapat disimpulkan bahwa norma sebagai penentu suatu yang baik dan buruk, pantas dan tidak pantas perlu dipertimbangkan dengan norma yang ada. Jika menyimpang atau melanggar norma itu akan masuk dalam kategori tidak baik.⁶¹

b. Belum Bekerja

Dunia kerja adalah dunia yang umum dihadapi oleh manusia, dunia kerja memiliki cakupan atau bidang yang sangat luas. Dalam setiap bidang pekerjaan individu sangat dituntut untuk memiliki kreativitas, keahlian, kemampuan dan keterampilan secara khusus profesionalisme serta usaha supaya dapat maju dan berkembang. Ulfia Rahma mengungkapkan bahwa bagaimanapun pengetahuan terkait pekerjaan adalah salah satu faktor seseorang akan berhasil atau tidak dalam karir yang dipilihnya.⁶² Dunia kerja menjadi tempat sekumpulan orang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas kerja baik dalam bidang organisasi maupun perusahaan. Tentunya individu sangat dituntut untuk memiliki kesiapan mental dalam menghadapi dunia kerja. Jika individu belum mampu memenuhi tuntutan keahlian tersebut maka dalam menghadapi dunia kerja akan menimbulkan

⁶¹Daradjat, *Pendidikan Islam Dalam Keluarga dan Sekolah* (Jakarta: Ruhama, 2005), 93.

⁶²Ulfia Rahma, *Bimbingan Karier Siswa* (Malang: UIN Maliki Press, 2010), 49-50.

kecemasan sosial, hal tersebut sangat mungkin terjadi karena individu memiliki kemampuan yang masih dibawah dari yang diharapkan dari dunia kerja dan mendapat pandangan dari masyarakat bahwa dianggap malas tidak mau bekerja oleh masyarakat, dengan hal tersebut maka dapat menimbulkan rasa malu dan menimbulkan kecemasan saat berhadapan dengan teman atau orang-orang yang sudah memiliki pekerjaan. Individu akan cenderung merasa rendah dan membandingkan antara dirinya dengan orang lain.⁶³

c. Menunda Menikah

Menurut Al-'Uwaid sebenarnya yang menyebabkan atau hal yang melatarbelakangi terlambat menikahnya seseorang itu cukup banyak. Adapun beberapa diantaranya yaitu karena kemungkinan peran sikap orangtua yang menolak kepada seseorang yang berniat baik untuk melamar anaknya, selain itu juga kemungkinan dari salah satu pihak wanita maupun laki-laki tidak menyukai salah satunya. Tradisi yang ada dalam masyarakat juga termasuk sebagai penghalang seseorang terlambat dalam menikah, seperti perbedaan suku, jarak yang terlalu jauh atau berbeda negara, ingin melanjutkan pendidikan dan masih banyak lagi yang menjadi faktor seseorang terlambat menikah.

⁶³Kristina Nugrahani Putri, *Peranan Pengetahuan tentang Dunia Kerja Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Jurusan Teknik Pengolahan Hasil Pertanian (TPHP) di SMK N 1 Pandak (Skripsi, 2014)*, 15.

Adanya norma yang berasal dari agama dan budaya setempat yang menganggap seseorang yang terlambat menikah dan akan mendorong mendapat penilaian negatif masyarakat dan dianggap kurang beruntung.⁶⁴

Berdasarkan faktor-faktor di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dapat dibengaruhi oleh beberapa hal anantara lain cara berpikir, fokus perhatian dan penghindaran.

6. Cara Mengatasi Kecemasan Sosial

a. *Deep Breathing*

Menurut Harsono teknik *deep breathing* bisa dilakukan dalam mengurangi kecemasan sosial pada seseorang. Terdapat beberapa langkah dalam melakukan teknik tersebut, diantaranya adalah sebagai berikut:⁶⁵

- 1) Duduk secara tegak dan rileks dengan kedua tangan diantara lutut.
- 2) Pejamkan mata, selanjutnya tarik nafas secara perlahan-lahan dengan mulut dan rasakan udara masuk ke seluruh pelosok paru-paru.
- 3) Keluaran udara secara pean-pelan melalui mulut dengan dibantu otot perut.
- 4) Rasakan sampai seakan-akan paru-paru menjadi kosong udara.

⁶⁴Al'Uwaid, *Telat Menikah tapi Bahagia* (Jakarta Timur: Al'Itishom Cahaya Umat, 2005), 61.

⁶⁵Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching* (Jakarta: Tambak Kusuma, 1988) 78

5) Istirahat sebentar, kemudian ulangi kembali teknik atau cara tersebut beberapa kali.

Deep breathing dilakukan untuk menenangkan jiwa dan pikiran, sehingga keberhasilan dari teknik ini sangat ditentukan oleh seberapa rileksnya diri sendiri.

b. Terdapat beberapa cara dalam mengatasi kecemasan sosial secara psikologis. Diantaranya adalah:⁶⁶

1) Menuliskan kecemasan tersebut

Individu dapat menuliskan apa saja pikiran-pikiran yang dapat menimbulkan perasaan cemas, hal tersebut bertujuan supaya individu dapat memikirkan hal yang lain dan tidak berpusat pada kecemasan yang belum tentu akan terjadi.

2) Mengevaluasi diri

Melakukan evaluasi diri dapat membantu individu dalam memastikan apakah kondisinya memang buruk atau dapat mengatasi kecemasan sosial dengan berbagai cara yang bisa individu lakukan

3) Belajar menerima

Belajar untuk menerima suatu situasi adalah bagian paling penting dari manajemen kecemasan sosial individu. Menerima setiap situasi yang ada adalah sebuah jalan supaya individu dapat mengatasi kecemasan sosial.

4) Berolah raga

⁶⁶Lailatul Muarofah Hanim, *Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa* (Universitas Trunojoyo Madura, 2020), 43.

Dengan melakukan olahraga selama 20 menit secara rutin, individu dapat mengurangi ketegangan dan mengurangi tingkat kecemasan sosial

5) Berpikir positif

Belajar untuk berpikir positif juga merupakan langkah penting dalam cara mengatasi kecemasan menurut psikologi. Kecemasan membawa banyak hal dan pikiran yang negatif, dan karena itu sangat penting untuk mencoba berpikir positif. Berpikir positif akan membawa dampak baik pada upaya untuk mengatasi kecemasan dan cara menghilangkan ketakutan berlebihan.

6) Terapi perilaku kognitif

Menjadi lebih baik berarti dapat mengontrol kekhawatiran dan kecemasan tersebut. Terapi perilaku kognitif dapat memberikan hasil yang lebih bermanfaat dalam jangka waktu lama dan hasil yang konsisten. Beberapa aspek penting dalam terapi ini yaitu: melalui pendekatan dimana orang – orang diajari kemampuan untuk mengatur dan mengelola kecemasan mereka, dan juga bertanggung jawab akan perubahan dan kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilaku.⁶⁷

c. Mengatasi Gangguan Kecemasan dalam Islam

Nabi Muhammad SAW berkata filantropi merupakan cara yang sangat baik dalam mengatasi kecemasan sosial walaupun kecemasan tersebut

⁶⁷Lailatul Muarofah Hanim, *Orientasi Masa Depan...*,47.

menyengket kehidupan pribadi. Membantu orang lain atau menjadi sukarelawan terhadap orang lain itu mendorong kita dalam mengambil keputusan atau mengambil segala sesuatu itu dipertimbangkan dengan perspektif. Ketika kita membantu dan memahami kecemasan sosial yang orang lain alami itu merupakan bahwa kita telah melakukan suatu hal yang sangat berarti.⁶⁸

Dalam psikoterapi islam dapat dilihat bahwa seorang pasien tidak hanya disembuhkan dengan mengetahui bentuk permasalahannya, mengubah cara pandang terhadap kehidupan dan dirinya, mengubah pikiran terhadap permasalahannya, dan merubah cara pandang cara pandangnya. Akan tetapi terdapat hal penting yaitu bagaimana seseorang atau pasien yang mengalami kecemasan sosial dapat melewati kehidupan baru dengan menerapkan pemikiran baru tentang dirinya sendiri dengan orang lain. Individu juga harus mengetahui bahwa perubahan perilaku tersebut merupakan bentuk keberhasilan dalam perubahan kualitas kehidupannya.

Dengan membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an atau pujian kepada Allah, individu berharap Allah dapat membantu dalam mengatasi semua permasalahan yang dialami dalam kehidupannya,. Terlepas dari apakah Allah mewujudkan doa-doanya atau tidak, yang jelas dalam kondisi ini ada semacam sugesti dalam diri

⁶⁸Adnan Syarif. *Psikologi Qurani* (Jakarta: Pustaka Hidayah, 2002), 87-92.

seseorang meringankan intensitas kecemasan yang dia alami.⁶⁹

Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mengatasi kecemasan sosial, diantaranya:

1) Mengetahui Allah SWT

Memahami dan menyadari bahwa terdapat kekuatan yang lebih tinggi serta mengendalikan alam semesta dengan segala sesuatu yang terdapat didalamnya akan memberikan perasaan bahagia pada seseorang bahwa terdapat banyak hal yang tidak dapat dikendalikan dengan mudah. Allah SWT berfirman dalam Alquran surah Al-Ahqaf ayat 33 yang artinya, “Apakah mereka tidak melihat Allah-Dia yang menciptakan langit dan bumi dan tidak lelah dengan menciptakan mereka-memiliki kekuatan untuk menghidupkan orang mati? Ya memang! Dia memiliki kuasa atas semua hal.”⁷⁰

Dengan demikian, kita harus melepaskan kecemasan yang kita rasakan dan mempercayakan semua kepada Allah SWT. Jikalau kita belum mendapatkan hikmah dibalik apa yang tengah terjadi, apa yang dapat Muslim ketahui menurut Alquran adalah rencana Allah SWT adalah yang terbaik.⁷¹

2) Shalat lima waktu

⁶⁹Mulyadi, *Kecemasan dan Psikoterapi Islam*.Jurnal, 65.

⁷⁰Syarifain.*Al-Quran dan Terjemahnya* (Saudi Arabia), 66

⁷¹Utsman Najati. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa* (Bandung:Penerbit Pustaka, 2017), 185

Melaksanakan kegiatan rutinitas beribadah shalat lima waktu merupakan menjadi saran medis dalam mengatasi kecemasan. Hal tersebut sesuai yang telah disebutkan oleh Allah SWT sebagaimana telah dituliskan dalam Alquran surah Al-Baqarah ayat 45 yang memiliki arti, “Dan mencari bantuan melalui kesabaran dan doa, dan memang itu sulit kecuali untuk tunduk dengan rendah hati (kepada Allah)”⁷²

Menjalankan kewajiban shalat lima waktu sesuai yang diminta oleh Allah SWT untuk umat muslim lakukan merupakan kegiatan rutinitas terbaik, yang artinya adalah sebagai jalan keluar yang sangat baik dalam mengatasi kecemasan yang tengah kita rasakan. Karena kita dapat mempercayakan dan menyerahkan diri terhadap Allah SWT.⁷³

3) Yakin dengan kemampuan yang dimiliki

Suatu hal yang dapat membuat individu kurang percaya diri merupakan kemampuan yang dimiliki. Ketika individu merasa belum mampu atau merasa kemampuan yang dimiliki rendah itu akan mendorong kepercayaan diri yang dimiliki semakin rendah. Namun ketika individu memiliki

⁷²Syarifain. *Al-Qura....*, 67

⁷³Utsman Najati. *Al-Quran....*, 188

keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki tinggi maka tingkat kepercayaan diri juga akan tinggi.⁷⁴

4) Cintai diri sendiri

Mencintai diri sendiri merupakan bentuk bahwa individu mempercayakan bahwa diri sendiri mampu. Tidak membanding diri sendiri dengan orang lain, memiliki keyakinan bahwa diri sendiri bisa itu akan mendorong individu menciptakan rasa percaya diri yang tinggi, dengan begitu kamu akan terus mendorong rasa percaya diri disetiap rutinitas yang dilakukan.⁷⁵

B. Remaja akhir

1. Pengertian remaja akhir

Menurut Haditono pada masa remaja akhir ini menitikberatkan pada aspek-aspek nilai, moral, pandangan hidup dan hubungan kemasyarakatan.⁷⁶ Dapat diketahui bahwa garis pemisah antara remaja awal dengan remaja akhir adalah usia delapan belas tahun, yang rata-rata remaja duduk dikelas akhir Sekolah Menengah Atas. Dari hal tersebut, jika remaja telah duduk di kelas akhir makan oleh orang tua akan dianggap hampir dewasa atau sebagai remaja akhir dan berada dalam perbatasan antara melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi atau akan memasuki dunia kerja. Dalam masa remaja

⁷⁴Utsman Najati. *Al-Quran.....*,190.

⁷⁵Utsman Najati. *Al-Quran.....*, 193.

⁷⁶Abu Al-Ghifari, *Fiqih Remaja Kotemporor* (Bandung: Media Qalbu, 2005), 149.

akanditandai dengan adanya pengaruh sosial teman-teman sebaya terhadap kehidupan sosial remaja. Sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berhubungan dan bergaul dengan teman-teman sebaya dan meningkatnya minat terhadap relasi interpersonal.⁷⁷

Masa remaja akhir juga ditandai dengan persiapan-persiapan untuk memasuki peran orang dewasa. Dalam periode ini, remaja akan mengambil keputusan dalam menetapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Memiliki rasa ingin yang kuat untuk menjadi matang dan dapat diterima oleh orang dewasa maupun kelompok sebaya, juga menjadi ciri dari tahap ini.⁷⁸

2. Ciri-ciri masa remaja :

- a. Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa
- b. Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu terjadi peningkatan emosi.
- c. Masa remaja sebagai usia bermasalah, tidak hati-hati, cenderung tidak rapi.
- d. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, seperti merasa banyak masalah.
- e. Masa remaja cenderung memaksakan, seperti yang ia inginkan atau tidak realistis.
- f. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, yaitu mencari hingga menemukan identitas diri sendiri.

⁷⁷Santrock, *Adolescenc.....*, 130.

⁷⁸Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan*, 124.

3. Karakteristik Perkembangan Sosial Remaja Akhir

Pada masa remaja akhir merupakan saat untuk mencoba melakukan peranan atau kegiatan sosial yang baru yang menuntut cara bertingkah laku sosial. Terdapat beberapa karakteristik menonjol dari perkembangan sosial remaja, diantaranya sebagai berikut :⁷⁹

a. Ketertarikan terhadap lawan jenis.

Suatu bentuk perubahan hubungan sosial yang dominan pada masa remaja akhir yaitu ketertarikan terhadap lawan jenis. Suatu ketertarikan ini bisa diketahui dari kesenangan dan kebahagiaan dalam kelompok. Remaja merasa senang saat dirinya populer di antara teman-teman sebaya terutama di antara lawan jenis. Remaja yang populer mempunyai banyak teman dan penggemar di antara lawan jenisnya. Menurut Hurlock terdapat beberapa tipe yang harus dimiliki remaja supaya menjadi populer di antaranya penampilan fisik yang menarik (pria dengan bentuk tubuh gagah, dan wanita dengan wajah yang menawan dan tubuh yang seimbang, sikap yang tenang namun periang dan penuh perhatian.

⁷⁹Muchamad Choirudin, *Penyesuaian Diri sebagai: Sebagai upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa*. Jurnal, 2019, 75.

b. Kemandirian bertingkah laku sosial

Bentuk tingkah laku sosial lainnya yang berkembang pada masa remaja akhir merupakan tingkah laku sosial yang mandiri. Artinya, remaja akhir lebih menentukan dan membuat keputusan sendiri dengan siapa dia akan berkelompok dan berteman. Remaja akhir tidak ingin orang lain turut campur dalam menentukan hubungan sosial termasuk orang tuannya, khususnya dengan teman sebaya. Remaja akhir berusaha supaya menjadi mandiri dalam hubungan sosial ini sering menimbulkan pertentangan dengan orang tua. Dalam mengurangi pertentangan ini orang tua hendaknya bersikap toleransi, mendukung atau mendorong sikap sosial mandiri remajanya sambil memberikan pengarahan-pengarahan. Ketika orangtua dan remaja saling memperhatikan dan memberikan pandangan yang baik dari tingkat meandirian remaja maka berbagai pertentangan dapat diselesaikan dengan mudah. Jika terdapat remaja yang menginginkan suatu kemandirian yang lebih besar dari yang pantas menurut orang tua mereka, maka pertentangan dan perselisihan antara orang tua dengan remaja akan menjadi lebih besar yang akan menimbulkan retaknya hubungan keluarga antara orangtua dan anak.

4. Pengaruh Kecemasan Sosial Remaja Akhir

a. Pengaruh masyarakat

Dalam proses sosialisasi yang menjadi salah satu permasalahan yang dialami oleh remaja akhir merupakan respon masyarakat yang tidak konsisten terhadap remaja. Selain itu, mereka menganggap remaja sudah dewasa namun masyarakat tidak memberikan kesempatan dalam berperan penuh sebagai seseorang yang telah dianggap dewasa. Ketika dalam suatu permasalahan yang dianggap serius atau penting masyarakat masih menganggap remaja belum mampu menyelesaikan sehingga dapat mendorong timbulnya kecemasan sosial pada remaja akhir.⁸⁰

b. Pengaruh teman sebaya

pergaulan pada remaja dapat ditandai dengan adanya kelompok dengan teman-teman sebaya mereka. Dalam kelompok dengan teman-teman sebaya tersebut remaja dapat saling membantu dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam mencapai kemandirian, remaja dapat belajar mengembangkan keterampilan sosial, dan mengembangkan minat yang sama. Teman sebaya merupakan tempat remaja dalam mendapat dukungan dan penguatan dalam rangka melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang tua. Peran teman sebaya sangat penting dalam kehidupan sosial remaja akhir dalam perkembangan sosial remaja. Namun, ketika terdapat penolakan dari

⁸⁰Muchamad Choirudin, *Penyesuaian Diri....*, 78.

kelompok teman sebaya tersebut dapat menimbulkan adanya hambatan bagi remaja dalam mencapai kemandirian pada hubungan sosial mereka. Penolakan sosial dapat menghancurkan kehidupan remaja yang sedang mencari identitas diri.⁸¹



⁸¹Muchamad Choirudin, *Penyesuaian Diri...*, 80.

BAB III PAPARAN DATA

Paparan data adalah uraian yang disajikan untuk mengetahui karakteristik data pokok yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan peneliti dengan topik sesuai dalam pertanyaan-pertanyaan yang peneliti lakukan dan peneliti amati dalam proses penelitian.

A. Bentuk-bentuk Kecemasan Sosial Remaja Akhir di Desa Selur Ngrayun Ponorogo

Dalam memperoleh data penelitian terkait bentuk-bentuk kecemasan sosial yang dialami oleh remaja desa Selur, maka peneliti melakukan wawancara dengan beberapa remaja desa Selur. Berikut hasil wawancara yang telah peneliti peroleh:

Hasil wawancara dengan saudari A.E mendapatkan hasil bahwa bentuk kecemasan yang dialami adalah:

“Saya akan merasa cemas saat berada dalam situasi sosial dan berinteraksi dengan orang-orang yang tidak saya kenal didepan umum serta juga akan lebih menghindar saat berinteraksi dengan orang lain”.⁸²

Hasil wawancara dari saudari Y.N mengungkapkan bahwa bentuk kecemasan sosial yang dialami adalah:

“Saat mengalami kecemasan tersebut saya gagap dalam berbicara, sulit berinteraksi

109. ⁸²Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur,

*dengan orang lain karena malu, dan selalu menunduk saat berinteraksi dengan banyak orang”.*⁸³

Selanjutnya dari hasil wawancara dengan saudari D.N mendapatkan hasil bahwa bentuk kecemasan sosial yang dialami adalah:

*“Susah berinteraksi dengan orang lain, takut mendapat penilaian negatif dari masyarakat atas kegiatan yang saya lakukan, dan juga merasa cemas saat dihadapkan dengan banyak orang”.*⁸⁴

Senada dengan pernyataan saudara D.N, saudara A.H mengungkapkan bahwa bentuk kecemasan sosial yang dialami adalah:

*“Saya lebih cemas situasi sosial karena takut mendapat penilaian secara negatif dari masyarakat”.*⁸⁵

Selanjutnya, hasil wawancara dengan R.N mendapatkan hasil bahwa bentuk kecemasan sosial yang dialami adalah:

⁸³Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 111.

⁸⁴Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 117.

⁸⁵Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 122.

“Seperti merasa cemas saat dalam situasi sosial, sulit berinteraksi dengan orang lain, takut mendapat penilaian dari orang lain, sulit untuk bergabung dengan orang-orang sekitar”.⁸⁶

Jadi, berdasarkan dari pernyataan yang informan sebutkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk-bentuk kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir Desa Selur adalah: cemas menghadapi situasi sosial, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, dan tidak percaya diri.

Dari bentuk-bentuk kecemasan sosial yang dialami oleh remaja yang telah dipaparkan diatas peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui gejala kecemasan yang timbul pada remaja, dari hasil wawancara diketahui ungkapan dari beberapa remaja Desa Selur diantaranya adalah:

Dalam wawancara dengan saudara R.N ia mengatakan bahwa:

“Ketika saya rasakan itu gugup, gagap dalam berbicara, dan berkeringat”.⁸⁷

Selanjutnya, saat wawancara dengan saudara D.N mengatakan bahwa:

⁸⁶Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 126.

⁸⁷Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 125.

“Gejala yang muncul biasanya saya merasakan jantung saya berdebar dengan cepat, agak sesak nafas, tidak bisa tidur, dan sakit kepala dan gejala tersebut muncul ketika saya sudah merasa tidak percaya diri, khawatir dan tidak nyaman terhadap situasi tertentu”.⁸⁸

Gejala kecemasan yang timbul pada remaja desa selur adalah karena adanya sensasi fisiologis (jantung berdebar dengan cepat, dada sakit atau sesak nafas, berkeringat secara berlebihan, dan tubuh gemetar), adanya sensasi psikologis (gugup, gagap dalam berbicara dan ketakutan), adanya sensasi kognitif (cenderung bingung).

Dari timbulnya kecemasan sosial yang dialami oleh remaja Desa Selur, peneliti juga melakukan wawancara untuk mengetahui apa saja yang biasa dilakukan remaja ketika mengalami kecemasan sosial. Dari hasil wawancara berbagai ungkapan dari remaja adalah sebagai berikut:

Hasil wawancara dengan saudari A.E mendapatkan hasil ketika ia mengalami kecemasan sosial yang yang biasa dilakukan adalah:

“Biasanya saya mondar-mandir dan menggigit kuku ketika sudah merasa cemas, namun sebisa mungkin saya berusaha mengatasi kecemasan sosial yang saya alami”.⁸⁹

⁸⁸Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur,

⁸⁹Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 98.

Selanjutnya hasil wawancara dengan sudari Y.N mengatakan bahwa:

“Yang biasa saya lakukan itu lebih banyak diam dan menunduk, namun saya berusaha mengatasi kecemasan sosial dengan bercerita kepada orang-orang terdekat saya”.⁹⁰

Sejalan dengan yang dikatakan oleh saudari Y.N, dari saudari D.N juga mengatakan:

“Biasanya saya lebih banyak diam dan berusaha mengatasi kecemasan sosial yang saya alami dengan memotivasi diri saya sendiri supaya saya bisa lebih yakin terhadap diri saya sendiri”.⁹¹

Jadi, dari yang telah dikatakan oleh beberapa remaja diatas maka dapat disimpulkan bahwa yang biasa dilakukan remaja saat mengalami kecemasan sosial adalah ada yang mondar-mandir dan menggigit kuku, diam, dan menunduk. Namun mereka berusaha mencoba mengatasi kecemasan sosial yang mereka alami dengan memotivasi dirinya sendiri dan bercerita kepada orang.

B. Penyebab Munculnya Kecemasan Sosial Remaja

Dalam memperoleh data terkait penyebab munculnya kecemasan sosial pada remaja desa Selur maka peneliti melakukan kegiatan wawancara dengan remaja, dan hasil

⁹⁰Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 112.

⁹¹Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 116.

dari wawancara yang telah peneliti peroleh diantaranya adalah:

Dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan saudari A.E yang dilakukan dirumahnya mengatakan:

“Takut mendapat penilaian dari orang lain terlebih itu penilaian secara negatif membuat saya merasa takut ditolak keberadaan saya didepan orang lain”.⁹²

Selanjutnya, hasil wawancara dengan saudari Y.N memberikan pernyataan sebagai berikut:

“Disaat berada dalam situasi sosial saya tidak bisa fokus karena muncul perasaan khawatir dan tidak nyaman sehingga membuat saya cemas”.⁹³

Hasil wawancara dengan saudari D.N mengatakan penyebab kecemasan sosial adalah:

“Penyebab saya mengalami kecemasan sosial adalah karena takut mendapat penilaian negatif dari masyarakat dari apapun kegiatan atau aktivitas yang saya lakukan, tidak percaya diri

⁹²Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 109.

⁹³Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 113.

*dan membandingkan diri saya dengan teman-teman saya”.*⁹⁴

Selanjutnya saudari D.N juga menambahkan bahwa yang menyebabkan munculnya kecemasan sosial adalah:

*“Kecemasan sosial itu muncul juga karena faktor terlambat menikah, untuk mereka yang sudah lulus sekolah dan tidak melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi”.*⁹⁵

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan saudara A.Hhasil bahwa:

*“Saya mengalami kecemasan sosial itu karena takut mendapat penilaian buruk dari masyarakat karena belum memiliki pekerjaan tetap seperti teman-teman lainnya”.*⁹⁶

Dan terakhir hasil dari wawancara dengan saudara R.N memberikan pernyataan sebagai berikut:

“Saya mengalami kecemasan sosial karena saya tidak dapat berpikir secara logis ketika berada dalam situasi sosial, saya takut melakukan suatu kegiatan yang tidak dapat

⁹⁴Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja AkhirDesa Selur, 117.

⁹⁵Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja AkhirDesa Selur, 122.

⁹⁶Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja AkhirDesa Selur, 126.

*diterima oleh orang lain yang nantinya malah mepermalukan diri saya sendiri”.*⁹⁷

Jadi, berdasarkan dari pernyataan beberapa remaja akhir desa Selur bahwa faktor kecemasan sosial yang timbul dipengaruhi beberapa hal diantaranya: cara berpikir, kurang fokus perhatian, konteks evaluasi

Dari berbagai faktor berbagai faktor penyebab kecemasan sosial remaja diatas selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan remaja untuk mengetahui hal yang mempengaruhi psikologis remaja. Dari wawancara yang telah dilakukan, beberapa ungkapan dari remaja diantaranya:

Hasil wawancara yang dilakukan dengan saudari Y.N mengatakan bahwa:

*“Faktor yang paling mempengaruhi psikologis saya dan dapat menimbulkan kecemasan itu lebih dominan karena adanya tekanan teman sebaya, karena mereka merupakan tempat saling bertukar informasi, bercerita terkait pengalaman, dan tuntutan untuk saling mengikuti atau meniru cukup besar”*⁹⁸

Senada yang telah dikatakan saudari Y.N, saudari D.N menambahkan pernyataan sebagai berikut:

⁹⁷Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 126.

⁹⁸Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 113-114.

*“Sahabat juga memiliki peran penting dalam menentukan psikologis. Ketika saya bersama dengan sahabat, saya akan mendapat dukungan secara positif dan akan meningkatkan rasa berani atau percaya diri yang lebih kuat”.*⁹⁹

Jadi, berdasarkan pernyataan remaja akhir diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis remaja di desa Selur tergantung dengan siapa ia berkumpul, namun yang menjadi faktor paling kuat dalam mempengaruhi psikologis remaja adalah tekanan teman sebaya yaitu sebagai tempat saling bertukar informasi dan bercerita, terdapat tuntutan untuk saling mengikuti atau meniru dari kebiasaan satu sama lain yang dapat menimbulkan tidak diterima diantara mereka dan persahabatan yang memberikan stimulus secara positif.

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh remaja Desa Selur peneliti melakukan wawancara dengan beberapa remaja yang telah mendapatkan hasil sebagai berikut:

Hasil wawancara dengan saudara A.H mengatakan bahwa:

*“Ketika saya mengalami kecemasan saya merasa bahwa saya membutuhkan perhatian dari orang-orang disekitar untuk membantu saya dalam berpikir dan bertindak untuk mengurangi kecemasan yang saya alami”.*¹⁰⁰

⁹⁹Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 118.

¹⁰⁰Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 122.

Selanjutnya, hasil wawancara dengan saudari D.N mengatakan bahwa:

“Saya kesulitan dalam berpikir atau tidak dapat berpikir secara logis dan kehilangan fokus, dan saya lebih sering mondar-mandir, gagap dalam berbicara, tidak bisa tidur, tegang dan kewaspadaan semakin meningkat, sakit kepala dan berkeringat”.¹⁰¹

Selain itu, hasil wawancara dengan saudara R.N mengatakan bahwa:

“Dalam mengalami kecemasan saya merasa tertekan, bingung, tidak dapat berpikir dan lebih menghindar”.¹⁰²

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja desa selur dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga golongan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat.

C. Cara Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja Akhir di Desa Selur Ngrayun Ponorogo

Dalam memperoleh data terkait cara mengatasi kecemasan sosial pada remaja desa Selur maka peneliti

¹⁰¹Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 117.

¹⁰²Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 126.

melakukan wawancara dengan remaja Desa Selur, hasil wawancara yang peneliti peroleh diantaranya adalah:

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari A.E mendapatkan hasil bahwa cara yang ia lakukan dalam mengatasi kecemasan sosial adalah:

“Saya berusaha mengatasi dengan cara tarik nafas dalam-dalam dan diulangi sampai saya merasa tidak gugup lagi”.¹⁰³

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari Y.N mendapatkan jawaban bahwa dalam mengatasi kecemasan sosial ia menggunakan cara:

“Memotivasi diri saya sendiri supaya saya lebih percaya diri, mencoba mengesampingkan pikiran-pikiran yang membuat saya cemas, dan curhat ke orang tua dan meminta nasehat dari mereka”.¹⁰⁴

Selanjutnya, hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari D.N, bahwa ia mengatasi kecemasan sosial dengan cara:

“Saya mencoba untuk percaya diri, berpikir secara positif dan biasanya saya meminta nasehat pada teman-teman saya”.¹⁰⁵

¹⁰³Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur,111.

¹⁰⁴Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 115.

¹⁰⁵Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 120.

Hasil wawancara dengan saudara A.H mengatakan bahwa dalam mengatasi kecemasan sosial yang dilakukan adalah:

“Saya mencoba mengatasi dengan mempercayakan semua pada Allah SWT dan diri saya sendiri, meningkatkan kepercayaan diri saya dan kadang meminta masukan-masukan dari teman”.¹⁰⁶

Terakhir, hasil wawancara dengan saudara R.N mendapatkan hasil bahwa ia dalam mengatasi kecemasan sosial adalah dengan cara:

“Mengandalkan diri saya sendiri, biasanya tarik nafas dalam-dalam terus buang, dan mencoba berpikir secara positif terkait apa yang menyebabkan saya merasa cemas”.¹⁰⁷

Jadi, berdasarkan pernyataan dari remaja akhir diatas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja akhir desa Selur mengatasi kecemasan sosial dengan cara:

- a. Relaksasi (Tarik nafas dalam-dalam lalu buang, mengulangi hingga beberapa kali), dan minum.
- b. Meminta nasehat dan pendapat orangtua dan teman sebaya.
- c. Mengandalkan diri sendiri dan mempercayakan pada Allah SWT .

¹⁰⁶Lihat Transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur,

¹⁰⁷Lihat transkrip Wawancara dengan Remaja Akhir Desa Selur, 128.

BAB IV

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan data baik observasi, wawancara dan dokumentasi yang telah peneliti lakukan, maka selanjutnya adalah akan membahas hasil temuan di lapangan yang berdasarkan fokus penelitian:

A. Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial Remaja Akhir Desa Selur Ngrayun Ponorogo

1. Cemas Menghadapi Situasi Sosial

Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Brecht bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan takut dan khawatir secara berlebihan jika individu berada dalam situasi sosial atau bersama dengan orang banyak dan akan merasa cemas pada situasi tersebut karena takut mendapat penilaian secara negatif dari orang lain serta akan merasa lebih nyaman kalau sendiri.¹⁰⁸ Secara teori kecemasan dalam menghadapi situasi sosial karena adanya rasa takut pada remaja untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, cemas tidak mendapat respon dengan baik, cemas dinilai bodoh, diabaikan, dan ditertawakan oleh orang-orang yang berada di sekitarnya.¹⁰⁹

Secara teori situasi sosial merupakan setiap situasi dimana terdapat saling berhubungan antara manusia yang satu dengan manusia yang

¹⁰⁸Grant Brecht, *Sorting Our Stress...*,8.

¹⁰⁹Antony & Swinson, *Shyness & Social Anxiety Workbook (2nd)*, (Canada: New Harbinger Publication, Inc, 2008), 12.

lainnya.¹¹⁰ Menurut M. Sherif seorang ahli ilmu jiwa Amerika Serikat, situasi-situasi sosial terdapat menjadi dua golongan yaitu situasi kebersamaan dan situasi kelompok.¹¹¹ Situasi kebersamaan yaitu keadaan berkumpul sejumlah orang yang belum saling mengenal dan berinteraksi sosial., mereka berkumpul kebetulan dalam satu tempat yang menjadikan mereka bersama-sama namun belum menjadi keseluruhan secara utuh. Situasi kelompok merupakan tempat orang-orang berinteraksi yang berdasarkan sesuai pembagian tugas antar para anggota untuk mewujudkan kepentingan bersama.

Dengan hasil temuan peneliti di lapangan dapat ditemukan bahwa gejala kecemasan sosial yang timbul pada remaja Desa Selur adalah karena adanya sensasi fisiologis (jantung berdebar dengan cepat, dada sakit atau sesak nafas, berkeringat secara berlebihan, dan tubuh gemetar), adanya sensasi psikologis (gugup, gagap dalam berbicara dan ketakutan), adanya sensasi kognitif (cenderung bingung).

Dari gejala-gejala diatas maka dapat dikelompokkan menjadi 4 gejala, yaitu:

- a) Gangguan somatik, seperti: tubuh bergetar, berkeringat, suhu tubuh naik turun, dan sesak nafas.

¹¹⁰Gerungan, *Psikologi Sosial...*, 78.

¹¹¹Lodiana Ayu, *Psikologi Sosial...*, 37.

- b) Gangguan kognitif, seperti: kewaspadaan yang berlebihan, ketakutan akan kegiatan yang dilakukan tidak sesuai dengan harapan orang lain, kebingungan, kesulitan dalam berkonsentrasi, berpikir akan mendapat perlakuan negatif.
- c) Gangguan perilaku, seperti: penghindaran sosial, agresif, dan ekspresi ketakutan.
- d) Gangguan persepsi, seperti: derealisasi dan depersonalisasi.¹¹²

Dari berbagai gejala kecemasan sosial yang timbul pada remaja tersebut mempengaruhi terbentuknya kecemasan sosial remaja akhir yaitu cemas dalam menghadapi situasi sosial karena adanya rasa cemas ketika diperhatikan atau diawasi oleh orang lain dan mengharuskan remaja berinteraksi sosial yang misalnya keterlibatan remaja dalam komunikasi atau percakapan dengan orang lain di perkumpulan dengan orang yang tidak dikenal, situasi saat remaja menghadapi kecemasan ketika diperhatikan atau diawasi oleh orang lain misalnya saat makan atau minum di tempat umum, dan situasi remaja melakukan kegiatan dihadapan banyak orang atau bersosialisasi. Dalam bentuk kecemasan ini, remaja cenderung menghindari dari situasi sosial, merasa tidak nyaman, takut diintimidasi oleh orang lain, dan diberi penilaian

¹¹²Ummiyah Saleh, *Anxiety Disorder* (Universitas Hasanuddin)
Artikel 2019. 104.

secara berlebihan dari segala kegiatan yang telah dilakukan. Jadi, dari temuan penelitian dapat diketahui salah satu bentuk dari kecemasan sosial remaja akhir desa Selur Ngrayun Ponorogo adalah cemas dalam menghadapi situasi sosial.

2. Kesulitan Berinteraksi dengan Orang Lain.

Menurut Walgito interaksi sosial adalah hubungan antar individu satu dengan individu lain atau lebih dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki kelakuan individu yang lain dan sebaliknya atau terjadi hubungan timbal balik.¹¹³ Secara teori remaja yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya karena faktor kecemasan sosial.¹¹⁴ Menurut Dzunnun Al-Mashri mengungkapkan bahwa malu adalah emosi negatif yang dapat membuat individu merasakan suatu hal seperti ketakutan yang bercampur dengan sedih ketika melakukan suatu kegiatan tertentu dihadapan orang banyak.¹¹⁵ Sejalan dengan yang telah ditemukan oleh peneliti bahwa kesulitan berinteraksi sosial remaja di desa selur ini karena munculnya rasa malu ketika harus berinteraksi dengan orang lain atau berbicara saat di depan

¹¹³Walgito, *Psikologi Sosial...*, 65.

¹¹⁴Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 9.

¹¹⁵Widia Sartika, *Masalah-masalah...*, 157.

umum. Remaja biasanya akan cenderung gagap berbicara saat berinteraksi dengan orang lain karena adanya rasa tidak yakin dengan dirinya sendiri ketika harus melakukan suatu kegiatan dihadapan orang lain. Adapun kebiasaan remaja ketika mengalami kecemasan sosial adalah cenderung mondar-mandir dan menggigit kuku, diam, dan menunduk. Namun mereka berusaha mencoba mengatasi kecemasan sosial yang mereka alami dengan memotivasi dirinya sendiri dan bercerita kepada orang terdekatnya untuk membantu mengatasi kecemasan sosial yang mereka alami. Bentuk kecemasan ini sebagai penghambat remaja dalam melakukan sosialisasi, malu untuk berbicara dihadapan banyak orang, sering gagap dalam berbicara ketika harus menyampaikan sesuatu dihadapan banyak orang, dan takut apa yang disampaikan tidak dapat diterima oleh pendengar. Hal tersebut juga sejalan dengan ungkapan dari Gunarsah bahwa, malu merupakan perasaan gelisah seseorang terhadap pandangan orang lain pada dirinya.¹¹⁶ Dalam penelitian ini bentuk malu pada remaja adalah rasa gelisah untuk menyampaikan sesuatu kepada orang lain karena adanya rasa kurang percaya diri.

Perasaan malu yang dialami oleh remaja saat berada dalam situasi sosial yang menimbulkan

¹¹⁶Gunarsah, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001) 156.

kesulitan berinteraksi pada remaja sehingga remaja akan lebih menghindari dari situasi tersebut saat terjadi serangan rasa cemas secara tiba-tiba dan ia tidak mendapat bantuan ketika perasaan cemas tersebut terjadi. Saat dalam berinteraksi dengan orang lain remaja akan cenderung lebih menunduk, wajah yang memerah, dan gagap dalam berbicara. Hal tersebut seperti yang telah diungkapkan oleh Walgito,¹¹⁷ bahwa dalam berinteraksi sosial individu yang satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau terjadi sebuah hubungan timbal balik.

Ketika mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain memiliki ciri-ciri yang meliputi: pendiam, takut bertanya, jarang berbicara, merasa rendah diri, kurang memiliki teman, sulit bergaul dengan teman sebaya, menghindari ketika bertemu dengan orang lain, menutup diri dari orang-orang di sekitarnya, dan tidak memiliki keberanian dalam mengatakan pendapatnya.

3. Tidak Percaya Diri

Secara teori tidak percaya diri merupakan rasa tidak mampu dan merasa bahwa orang lain lebih baik dari dirinya.¹¹⁸ Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan direndah atau minder

¹¹⁷Walgito, *Psikologi Sosial...*,157.

¹¹⁸Mastuti dan Aswi, *Kiat Percaya Diri* (Jakarta: PT Buku Kita, 2008), 50.

biasanya akan lebih merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, mudah menyerah, bersikap egosentris, mengasihani diri sendiri dan menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan yang berarti. Menurut Vivin Mursiani tidak percaya diri yang dialami oleh seseorang muncul karena adanya rasa keresahan, khawatir, ketakutan, rasa tidak yakin pada kemampuan diri sendiri yang diiringi tubuh gemetar dan jantung berdebar-debar.¹¹⁹ Sejalan dengan yang telah diungkapkan tersebut, peneliti menemukan bahwa tidak percaya diri merupakan bentuk kecemasan sosial remaja akhir desa Selur. Rasa tidak percaya diri yang dialami oleh remaja yaitu merasa seperti dihadapkan dengan persoalan yang memiliki tingkat kesulitan, memiliki kelemahan dari segi fisik maupun mental, gugup, gagap dalam berbicara, kurang percaya diri karena merasa kurang memiliki pendidikan, perkembangan yang kurang baik dari masa kanak-kanak, merasa kurang memiliki kemampuan dalam bidang tertentu, mudah putus asa, dan cenderung mengandalkan orang lain dalam memecahkan suatu permasalahan. Akibat dari kurang kepercayaan diri yang dialami oleh remaja meliputi: sulit memiliki teman, tidak dapat menemukan kelebihan dalam dirinya sendiri, merasa kesepian setiap saat, mudah mengalami

¹¹⁹Vivin musriani, *Penyebab Perilaku...*, 3-4.

cemas dan stress, dan sulit beradaptasi ketika berada di lingkungan yang baru.

Dari temuan peneliti saat dilapangan dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk kecemasan sosial yang dialami oleh remaja desa Selur Ngrayun Ponorogo sesuai dengan teori yang telah penulis cantumkan di kajian teori, yaitu cemas menghadapi situasi sosial, kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan tidak percaya diri.

B. Faktor Penyebab Kecemasan Sosial Remaja Desa Selur Ngrayun Ponorogo

1. Cara Berpikir (*thinking style*)

Secara teoritis individu saat mengalami kecemasan sosial akan lebih sulit mengendalikan pikiran dan tidak dapat berpikir secara logis saat berada dalam situasi tidak nyaman dikarenakan pikirannya telah dikuasai rasa cemas yang membuatnya sulit untuk berpikir.¹²⁰ Menurut Namora Lumongga Lubis seseorang mengalami kecemasan sosial ketika berpikir terkait suatu hal yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang akan terjadi.¹²¹ Dari temuan peneliti di lapangan remaja akhir dalam menghadapi situasi sosial ia belum mampu mengendalikan pikirannya dan tidak dapat berpikir secara logis dalam kondisi yang tidak nyaman dari perasaan tidak nyaman tersebut akan membuat remaja sulit berpikir dan mengambil keputusan. Remaja kurang berpikir terbuka

¹²⁰Rapee, *Overcoming Shyness...*, 9.

¹²¹Namora Lumongga Lubis, *Depresi. Tinjau Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), 62.

dan tidak optimis, pikiran pesimis akan menimbulkan pemikiran negatif. Ketika melihat pengalaman buruk cenderung membuat remaja yang pesimis akan selalu memandang suatu hal dari sisi negatif. Saat merasa kurang nyaman dan kurang berusaha optimis atau belum mampu mampu meyakinkan dirinya bahwa selalu ada hal baik dibalik setiap kesulitan yang dihadapi oleh remaja. Remaja terlalu menjerka-nerka apakah ia akan melakukan suatu kesalahan di hadapan orang lain yang akan mempermalukan dirinya sendiri. Dari yang telah peneliti temukan, salah satu yang menjadi faktor penyebab kecemasan sosial remaja desa Selur adalah cara berpikir (*thinking style*).

2. Fokus perhatian (*focusing attention*)

Secara teori saat individu mengalami kecemasan sosial ia cenderung kesulitan dalam membagi fokus perhatian dalam satu waktu yang sama.¹²² Menurut Syaiful Bahri ketika dalam situasi sosial diperlukan fokus perhatian terhadap suatu objek, fokus perhatian yaitu kemampuan pemfokusan atau pemusatan perhatian pada objek tertentu.¹²³ Sejalan dengan teori tersebut, remaja desa Selur mengalami kecemasan sosial karena kurang fokus perhatian. Ketika dalam situasi sosial remaja kesulitan dalam membagi fokus perhatiannya atau tidak mampu membagi perhatian dalam satu waktu yang sama karena timbulnya rasa kurang nyaman pada remaja dalam menghadapi situasi

¹²²Rapee, *Overcoming Shyness...*, 32.

¹²³Syaiful Bahri, *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif Suatu Pendekatan Teoritis Psikologis* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), 73.

tersebut. rasa kurang nyaman tersebut dipengaruhi oleh kekhawatiran remaja terhadap penilaian orang lain terhadap apa yang dilakukan oleh remaja. Bentuk kesulitan remaja dalam fokus perhatian adalah kesulitan berkonsentrasi, kesulitan dalam mengingat informasi, manajemen memori, dan mengorganisir tugas. Maka dari permasalahan yang dihadapi remaja tersebut, salah satu faktor dari kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir desa Selur Ngrayun Ponorogo adalah kurangnya fokus perhatian pada suatu objek.

3. Konteks Evaluasi

Secara teori ketika seseorang yang mengalami kecemasan sosial karena cenderung berpikir bahwa orang lain akan memberikan evaluasi atau penilaian secara berlebihan.¹²⁴ Menurut La Greca Lopez kecemasan sosial adalah rasa cemas sosial terutama yang dapat digeneralisasikan dengan nyata sehingga bisa menimbulkan rasa kurang nyaman pada individu karena harus berhadapan dengan orang baru atau tidak dikenal dan menimbulkan rasa khawatir mendapat penilaian dan penghinaan.¹²⁵ Dalam temuan lapangan, salah satu dari faktor kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir desa Selur adalah takut mendapat evaluasi atau penilaian

¹²⁴Schlenker & Leary, *Social Anxiety...*, 641-669.

¹²⁵La Greca, *Social Anxiety Among Adolescent: Linkages with Peer Relationship* (Journal of Abnormal Child Psychology, Vol. 26, No. 2, 1998) 83-94.

negatif dari orang lain. Dari hasil temuan peneliti di lapangan, remaja cemas bahwa orang lain memberikan penilaian secara berlebihan, ia takut melakukan suatu tindakan atau kegiatan di depan orang lain karena takut tidak sesuai dengan harapan orang lain atau takut berbuat salah yang nantinya akan mempermalukan dirinya sendiri. Selain itu, faktor kecemasan sosial yang dialami oleh remaja juga karena faktor psikologis. kondisi psikologis remaja di desa Selur tergantung dengan siapa ia berkumpul, namun yang menjadi faktor paling kuat dalam mempengaruhi psikologis remaja adalah tekanan teman sebaya yaitu sebagai tempat saling bertukar informasi dan bercerita, terdapat tuntutan untuk saling mengikuti atau meniru dari kebiasaan satu sama lain yang dapat menimbulkan tidak diterima diantara mereka dan persahabatan yang memberikan stimulus secara positif.

Tidak hanya dalam situasi sosial seperti kebersamaan dan perkumpulan, namun remaja desa Selur juga mengalami kecemasan sosial karena adanya stigma negatif masyarakat. Menurut Jones, stigma merupakan bentuk penilaian masyarakat pada karakter atau perilaku yang berlebihan dan tidak sewajarnya.¹²⁶ Dari temuan penelitian, stigma negatif dari masyarakat yang menimbulkan kecemasan sosial pada remaja itu terdapat 3 hal, diantaranya yaitu:

¹²⁶Koesomo, *Pengalaman...*, 86.

a. Faktor menunda menikah.

Menurut Maqhfirah faktor penyebab seseorang menunda menikah adalah *study oriented* ialah melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi yaitu kuliah.¹²⁷ Disamping itu Herma juga mengungkapkan bahwa seseorang menunda menikah itu karena ingin berbakti kepada orangtua terlebih dahulu.¹²⁸ Sesuai dengan pernyataan al'uwaid bahwa sebenarnya banyak faktor yang melatarbelakangi remaja tidak melakukan pernikahan ketika pendidikannya telah usai seperti ingin melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi ataupun bekerja untuk membantu perekonomian keluarga.¹²⁹ Dari hasil temuan peneliti pada remaja akhir desa Selur mendapatkan bahwa ketika remaja sudah memasuki usia 20-22 akan lebih sering menerima pertanyaan seperti "Kapan kamu menikah?" terutama pada mereka yang telah menyelesaikan sekolahnya dan tidak melanjutkan pada pendidikan yang lebih tinggi. Namun, masyarakat pedesaan akan lebih memandang bagaimana bisa di usia 20-22 belum menikah padahal sudah umur, dan remaja akan lebih sering menerima penilaian secara negatif seperti menganggap bahwa remaja

¹²⁷Maqhfirah, *Makna Hidup Pada Wanita Dewasa yang Terlambat Menikah* (Universitas Medan Area Medan, 36.

¹²⁸Herma, *Pelaksanaan Akad Nikah di Luar KUA Pada Masa Pandemi Covid-19* (IAIN METRO, 2021), 25.

¹²⁹Al-Uwaid, *Telat Menikah...*, 61.

kurang beruntung. Sebenarnya tidak melakukan pernikahan diusia tersebut merupakan pilihan dari remaja sendiri dengan berbagai impian mereka yang ingin ia wujudkan, membantu orang tua adalah tujuan utama mereka. Namun pandangan masyarakat yang termasuk orang-orang dahulu akan beranggapan lain dan membandingkan norma dahulu dengan kebebasan dan pemikiran terbuka generasi di masa sekarang ini dan menimbulkan kecemasan pada remaja karena merasa seperti mendapat tekanan atau tuntutan dari masyarakat.

Jadi, yang menjadi salah satu faktor kecemasan sosial remaja akhir desa Selur Ngrayun Ponorogo adalah karena menunda menikah, dengan menerima berbagai tanggapan dari masyarakat akan menyebabkan remaja mengalami kecemasan sosial.

b. Faktor belum mendapat pekerjaan.

Secara teori remaja belum mendapatkan pekerjaan adalah dalam dunia kerja dituntut untuk memiliki pengalaman dalam bekerja, keahlian, kreativitas, kemampuan dan keterampilan.¹³⁰ Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dari Ulfia Rahma bahwa pengetahuan tentang pekerjaan adalah salah satu faktor seseorang akan berhasil atau tidak dalam

¹³⁰Effendi, *Sumber Daya Manusia Peluang Kerja dan Kemiskinan* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1995), 51.

pekerjaan yang dipilihnya.¹³¹ Ketika remaja belum memiliki pengalaman bekerja dan kemampuan yang kurang ia akan lebih sulit dalam mendapatkan pekerjaan. Dari temuan peneliti lakukan diketahui bahwa kecemasan sosial remaja desa Selur yang belum mendapatkan pekerjaan itu muncul ketika ia berkumpul dengan teman-teman sebayanya yang telah memiliki pekerjaan tetap. Adanya persaingan dalam dunia kerja yang ketat ketika remaja belum mendapat kesempatan diterima dalam suatu pekerjaan dan akan bekerja apa adanya akan dianggap tidak mau bekerja atau malas oleh orang lain. Dengan berbagai hal tersebut maka remaja akan mengalami kecemasan sosial. Remaja lebih cenderung tidak percaya diri akan kemampuannya dan akan lebih membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang sudah memiliki pekerjaan. Jadi dapat diketahui bahwa salah satu dari faktor kecemasan sosial remaja adalah karena belum mendapat pekerjaan.

Dari kecemasan sosial yang dialami oleh remaja Desa Selur, dapat dikelompokkan bahwa tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja adalah sebagai berikut:

a) Kecemasan ringan

¹³¹Ulfa Rahma, *Bimbingan Karir...*, 54.

Kecemasan ringan tersebut merupakan adanya rasa cemas yang membutuhkan perhatian khusus untuk membantu remaja dalam memfokuskan perhatian dalam belajar, bertindak, berpikir, menyelesaikan masalah dan melindungi diri. Respon secara fisik dari kecemasan tingkat ringan yaitu sadar akan lingkungan, penuh perhatian, ketegangan otot ringan, rileks atau sedikit gelisah. Selanjutnya respon secara kognitif yaitu percaya diri, terlihat tenang, waspada, mempertimbangkan informasi, persepsi luas, dan perasaan sedikit gagal. Sedangkan respon emosionalnya yaitu sedikit tidak sabar, tenang, aktivitas menyendiri, dan perilaku otomatis.

b) Kecemasan sedang

Kecemasan ini merupakan rasa cemas dari remaja yang akan mengganggu remaja dalam berfokus pada suatu hal yang penting dan mempersulit untuk berpikir. Adapun respon dari kecemasan tingkat sedang yang dialami oleh remaja adalah sebagai berikut: Respon secara fisik yaitu sering mondar-mandir, gagap dalam berbicara, pola tidur berubah, sakit kepala, kewaspadaan dan ketegangan meningkat, dan berkeringat; Respon secara kognitif yaitu tidak perhatian secara selektif,

penyelesaian masalah menurun, kesulitan dalam berpikir, fokus terhadap stimulus meningkat; Respon secara emosional yaitu mudah tersinggung, tidak nyaman, tidak sabar, dan kepercayaan diri menurun.

c) Kecemasan berat

Kecemasan berat yang dialami oleh remaja akhir ditandai dengan kurangnya berpikir dari berbagai sudut pandang. Remaja akan lebih cenderung terhadap sesuatu yang lebih rinci dan spesifik. Remaja yang mengalami kecemasan tingkat berat akan menganggap perasaan cemas sebagai ancaman terhadap dirinya. Adapun respon secara fisik yang timbul yaitu berkeringat secara berlebihan, berteriak, mondar-mandir, tubuh gemetar, berbicara dengan nada yang tinggi, kontak mata yang buruk dan ketegangan otot berat. Respon secara kognitif yaitu proses berpikir terpecah-pecah, tidak dapat berpikir dengan berbagai sudut pandang, tidak mampu mempertimbangkan informasi, memperhatikan ancaman, dan penyelesaian masalah buruk. Respon secara emosional yaitu penghindaran sosial, ingin bebas, penyangkalan, bingung, takut dan cemas.

Dari hasil temuan peneliti di lapangan, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan sosial

remaja akhir desa Selur Ngrayun Ponorogo meliputi: cara berpikir (*thinking style*), fokus perhatian (*focusing attention*), dan konteks evaluasi (menunda menikah dan belum mendapat pekerjaan. Dari temuan peneliti diatas bahwa teori faktor penyebab kecemasan sosial sejalan dengan yang telah peneliti cantumkan pada kajian teori, namun hasil temuan yang peneliti peroleh bahwa faktor kecemasan remaja akhir desa Selur Ngrayun Ponorogo lebih sedikit yaitu ada tiga.

C. Cara Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja Akhir Ponorogo

1. Relaksasi

Sesuai yang telah diungkapkan oleh Harsono bahwa teknik breathing dapat mengurangi keceasan sosial pada seseorang, yaitu dengan cara:¹³²

- a) Duduk secara tegak dengan kedua tangan berada dilutut.
 - b) Memjamkan mata, selanjutnya tarik nafas secara perlahan-lahan dengan mulut. Merasakan udara yang masuk ke alvoelu paru-paru.
 - c) Mengeluarkan udara secara pelan-pelan melalui mulut dengan dibatu otot-otot perut.
 - d) Mengulangi hingga minimal 3 kali.
2. Meminta nasehat dan pendapat orang tua dan teman sebaya.

Dari kegiatan wawancara remaja sangat membutuhkan peran orang tua dalam mengatasi kecemasan yang sedang dialamisupaya mendapat

¹³²Harsono, *Coaching...*,78.

dukungan dari mereka seperti nasehat dan motivasi. Sejalan dengan pernyataan Wong¹³³, bahwa peran orangtua dibutuhkan dalam mengurangi kecemasan, mengurangi rasa takut, dan mencegah perasaan hilang kontrol diri pada anak. Disamping itu, Wong¹³⁴ juga memaparkan orangtua adalah unsur paling penting dalam dalam perawatan anak maka dari itu dibutuhkan peran orang tua yaitu dengan melibatkan orangtua supaya anak dapat merasa aman dan mendapat perhatian dari orangtua. Orangtua tidak akan tinggal diam ketika anaknya mengalami kecemasan sosial, orangtua mereka akan mengajari bagaimana cara untuk menghadapi kecemasan sosial yang remaja alami dan memecahkan permasalahan tersebut dengan berbagai motivasi-motivasi yang disampaikan. Selanjutnya ketika remaja berbagi perasaannya seperti ketika mengalami kecemasan kepada teman-teman sebayanya maka ia juga akan mendapatkan dukungan dari teman-temannya. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Furman & Buhrmester, bahwa peran teman sebaya didefinisikan sebagai buhungan yang terjalin dari diri remaja yang bisa bersifat positif ketika ada hubungan intens, persahabatan, persetujuan dan dukungan emosional.¹³⁵ Ketika saling berbagi perasaan sesama

¹³³Bella Astrika Dio Yolanda, *Hubungan Peran Orangtua dengan Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) yang Mengalami Hospitalisasi di RSUD Madiun* (Skripsi, 2017), 2.

¹³⁴*Ibid*, 3.

¹³⁵Furman & Buhrmester, *Age and Sex Differences Inperception of Network of Personal Relationships*. *Chld Development*, 103-115.

teman sendiri akan lebih mudah untuk terbuka dan ketika ia meminta masukan-masukan dari temannya maka ia akan mendapatkannya dari teman-teman mereka. Teman sebaya juga akan menjadi pendengar yang baik ketika sesama dari mereka ada yang memiliki permasalahan.

3. Mengandalkan diri sendiri dan Mempercayakan kepada Allah SWT

Dalam mengatasi kecemasan sosial yang dialami remaja mempercayakan semua situasi yang ada dihadapannya kepada diri sendiri dengan cara percaya terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri dengan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain, yakin bahwa diri sendiri dapat melakukan suatu kegiatan dihadapan orang lain yang membuat remaja dapat menciptakan rasa percaya diri dalam setiap kegiatan atau rutinitas yang dilakukan atau memotivasi diri sendiri dengan cara yakin pada kemampuan-kemampuan yang ia miliki. Dengan hal tersebut tersebut membantu remaja dalam mengurangi rasa cemasnya saat berada dalam situasi sosial.

Secara teori dalam mengatasi kecemasan sosial dengan meminta bantuan dengan berdoa kepada Allah SWT, bersabar dan tetap rendah hati.¹³⁶ Sebagaimana yang telah disebutkan Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 45 yaitu: "Dan mencari bantuan melalui kesabaran doa dan memang itu sulit kecuali untuk tunduk dengan rendah hati (kepada Allah

¹³⁶Adnan Syarif, *Psikologi Qurani...*,90.

SWT).¹³⁷Dalam mengatasi kecemasan sosial yang dialami remaja mengatakan bahwa terdapat kekuatan yang lebih tinggi dan telah menjadi rencana-Nya.

Dari hasil temuan peneliti terkait cara mengatasi kecemasan sosial pada remaja akhir Desa Selur terdapat dua persamaan dengan kajian teori yang telah penulis cantumkan yaitu relaksasi dan mempercayakan pada diri sendiri serta Allah SWT. Namun, terdapat tambahan bahwa remaja mengatasi kecemasan sosial dengan meminta nasehat dari orangtua dan teman sebayanya.



¹³⁷Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa...*,185.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan mengaitkan dengan teori-teori yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut: Bentuk-bentuk kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir di desa Selur Kec. Ngrayun Kab. Ponorogo meliputi: 1). Cemas menghadapi situasi sosial, 2). Kesulitan berinteraksi dengan orang lain, 3). Tidak percaya diri. Beberapa faktor penyebab kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir yaitu: 1). Cara berpikir (*thinking style*), 2). Kurang Fokus Perhatian, 3). Konteks Evaluasi. Dalam mengatasi kecemasan sosial yang dialami, remaja memiliki beberapa cara diantaranya adalah: 1). Relaksasi, yaitu dengan cara duduk tenang lalu mengambil nafas dalam-dalam, mengeluarkan udara secara perlahan dan mengulangi hingga beberapa kali. 2). Meminta dukungan seperti nasehat dan motivasi dari orangtua dan teman sebaya. 3). Mengandalkan diri sendiri dan mempercayakan pada Allah SWT.

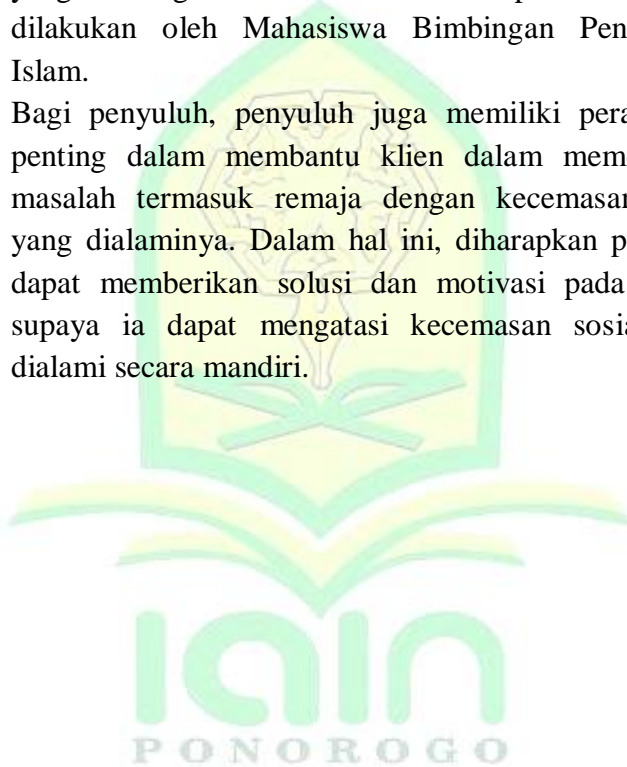
B. Saran

Pada akhir skripsi ini penulis memberikan saran kepada pihak-pihak sebagai berikut:

1. Bagi remaja
 - a. Hendaknya remaja membiasakan diri untuk selalu yakin pada diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki, lebih terbuka dan akrab pada orang lain, berpikir positif, berperilaku sopan, dan ramah.
 - b. Menerapkan hal-hal positif baik dirumah maupun di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, remaja

diharapkan dapat mengatasi dan mengurangi kecemasan sosial yang dialami.

2. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk bahan perbandingan atau referensi dalam penelitian, supaya dapat memperdalam penelitian yang sedang dilakukan termasuk penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam.
3. Bagi penyuluh, penyuluh juga memiliki peran yang penting dalam membantu klien dalam memecahkan masalah termasuk remaja dengan kecemasan sosial yang dialaminya. Dalam hal ini, diharapkan penyuluh dapat memberikan solusi dan motivasi pada remaja supaya ia dapat mengatasi kecemasan sosial yang dialami secara mandiri.



DAFTAR PUSTAKA

- Adler R,B& Rodman, G. *Understanding Human Communication*. New York: Holt, Rinehart, and Wiston, 1991.
- Ajhuri. Kayyis Fithri. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019.
- Al'Uwaid. *Telat Menikah tapi Bahagia*. Jakarta Timur: Al Itishom Cahaya Umat, 2005.
- Amir, Novita. Kecemasan Sosial Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang, 2017.
- Anggreni, Ni Wayan Yuli. Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tari Bali di SMA 2 Denpasar. Bali: *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.4, No.1, 2017.
- Antony, Martin M & Swinson, Richard P. *Shyness & Social Anxiety Workbook (2nd)*. Canada: New Harbinger Publication, 2008.
- Antony, Martin M & Swinson, Richard P. *Shyness & Social Anxiety Workbook*. Canada: New Harbinger Publication, 2017.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Renita Cipta, 2002.
- Ashofa, Burhan. *Metodologi Penelitian Hukum*. Jakarta: Renika Cipta, 2001.
- B. Miles, Mattew dan A, Michael Huberman. *Analisis Data Kualitatif*. Terj, Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta: UI Press, 1992.

- Bahri, Syaiful. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif Suatu Pendekatan Teoritis Psikologis*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Brecht, Grant. *Sorting Our Stress Mengenal dan Menanggulangi Stress*. Jakarta: Prenhalindo, 2000.
- Choiri, Moh, Mitachul. *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Dalam Pendidikan*. Ponorogo: STAIN Ponorogo Press, 2005.
- Daradjat. *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*. Jakarta: Rihama, 2005.
- Denzin. *Handbook of Qualitative Research*. Terj. Darianto, dkk. Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Effendi. *Sumber Daya Manusia Peluang Kerja dan Kemiskinan*. Yogyakarta: Tiara Wacana, 1995.
- Esterberg, Kristian G. *Qualitative Methods In Sosial Research*. New York: Mc Graw Hill, 2002.
- Farida. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Grasindo, 2014.
- Furman & Buhrmester. *Age and Sex Differences Inperception of Network of Personal Relationship*. Child Development, 1998.
- Gerungan. *Psikologis Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2010.
- Ghifari, Abu Al. *Fiqih Remaja Kotemporer*. Bandung: Media Qalbu, 2005.
- Goffman, E. *Gambaran Stigma Masyarakat Terhadap Klien Gangguan Jiwa*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, Vol. 2, No. 1, 2014.
- Greca, La & Lopez, *Sosial Anxiety among adolescent: Linkages with peer relation and friendships*. *Journal of Abnormal child Psychology*, 1998.

- Greca, La. Social Anxiety Among Adolescent Linkages with Peer Relationship. *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol. 26, No. 2, 1998.
- Gunarsa, Singgih. *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2006.
- Gunarsah. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001.
- Hadi, Sutrisno. *Metode Research Jilid I*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1985.
- Hardiyanti, Arisma. Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo, *Skripsi*. (Online), (<https://jurnal.iainponorogo.ac.id>) Ponorogo, 2019, diakses 2020.
- Harsono. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma, 1988.
- Hasibuan, Elfina Putri Nanda. Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* Pada Remaja Akhir di Bandung. *Skripsi*. Universitas Padjajaran, 2013.
- Hasil Observasi pada Remaja Akhir di Desa Selur Ngrayun Ponorogo
Hasil wawancara dengan salah satu remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006.

- Herabadi & Gisela, Astrid. Hubungan Antara Kebiasaan Berpikir Negatif Tentang Tubuh Dengan *Body Esteem* dan Harga diri. *Jurnal: Fakultas Psikology Atmajaya Jakarta*, 2007.
- Herma. Pelaksanaan akad nikah di Luar KUA Pada Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. IAIN METRO, 2021.
- Hoffman & Dibartolo. *Sosial Anxiety: clinical, development, and social perspectives USA*: Academi Press in an Imprint of Elseiver, 2010.
- Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Psikologi*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Hurlock, *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga, 1993.
- Ibrahim, A,S. Fobia Sosial, Bentuk Kecemasan yang Lain. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 1997.47 (8). 419.
- Kaplan H,I& Sadock B,J. *Sinopsis Psikiatri Jilid I*. Edisi ke-7. Terjemah Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara, 1997.
- Kholifah, Nanik. Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. Pasuruan: *Jurnal Psikologi*, Vol 3 No.2, 2016.
- Koentjaraningrat,S. *Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT. Gramedia, 1997.
- Koesomo, R.F.P. Pengalaman Keluarga dalam Merawat Anak dengan Autisme di Sekolah Kebutuhan Khusus Bangun Bangsa Surabaya. *Jurnal. FIK UI*, 2009.
- Kusuma, Nana Sujana. *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*. Bandung: PT. Sinar Baru Alga Sindo, 2000.
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi, Tinjau Psikologis*. Jakarta: Kencana, 2009.
- Maqfiroh. Makna Hidup Pada Wanita Dewasa yang Terlambat Menikah. *Skripsi*. Universitas Medan Area, Medan, 2009.

- Mastuti & Aswi. *Kiat Percaya Diri*. Jakarta: PT Buku Kita, 2008.
- Moleong, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Rosdakarya, 1990.
- Monks, *Psikologi Perkembangan: Pengantyar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada Universitas Press, 2002.
- Muhtadi, Ali. Sikap dengan Perilaku Siswa Bermolah Dalam Kegiatan Pembelajaran. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*. Vol. 7, No. 1, 2011.
- Musriani, Vivin. Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Tanggul. *Skripsi*, 2014.
- Narbuko, Cholid & Achmadi, Abu. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara, 1997.
- Nugrahani. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo: Cakra Books, 2014.
- Prawoto, Yulius Beny. Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas I SMA Kristen 2 Surakarta. *Skripsi*. Universitas Sebelah Maret Yogyakarta, 2010.
- Puspita, Novia Ayu. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Skripsi*. Universitas Diponegoro, 2018.
- Putri, Kristina Nugrahani. Peranan Pengetahuan tentang Dunia Kerja Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Jurusan Teknik Pengolahan Hasil Pertanian (TPHP) di SMK N 1 Pandak. *Skripsi*, 2009.

- Raco. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Grasindo, 2010.
- Radhiah, Cut Assyiatir. Hubungan Antara Bulliying dengan Kecemasan sosial Pada Siswa SMP Korman Bulliying di Kota Sarang. *Skripsi*. UIN Ar-Ranira, 2020.
- Rahma, Ulfia. *Bimbingan Karir Siswa*. Malang: UIN Maliki Press, 2010.
- Ramainah, Safitri. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.
- Rapee, *Overcaming Shyness and Social Phobia Chapter II*. Lifestile Press, 1998.
- Ratsja, Wilga Secsio. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal*, Vol. 3, No.1. 2017.
- Sadock.dkk, *Sinopsis Psikiatri*. Jakarta: Binarupa Aksara, 1997.
- Salim & Syahrum. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Cita Pustaka Media, 2012.
- Salma, Nabila Hubungan Antara Kelekatan Orngtua dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Skripsi*. UIN Yogyakarta, 2019.
- Santrock, *Adolescence*. Jakarta: Airlangga, 2003.
- Sartika, Widia. Masalah-masalah Interaksi Sosial Siswa dengan Teman Sebaya di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol.2, No. 01, 2013.
- Sayekti. Wilis, Dkk. *Kecemasan Sosial*. Bandung: CV Semiotika, 2019.
- Schlenker & Leary, *Social Anxiety and Self-Presentation A Conseptualization and Model*. *Psychology Bulletin*, Vol 92. No.3, 1982.

- Schwartz, Steven. *Abnormal Psychology: a Discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company, 2000.
- Sriati, Harga Diri Remaja. Makalah: Tidak Diterbitkan, Universitas Padjajaran Jatinagor, 2008.
- Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. raja Grafindo Persada, 1996.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2007.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta, 2005.
- Sutejo. *Keperawatan Jiwa, Konsep Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2010.
- Syaifudin, Azwar. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003.
- Walgito. *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Ande Ofset, 2007.
- Wrightstone (1956:19) dalam Ngalim Purwanto, *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000.
- Wulansari, Andhita Dessy. *Penelitian Pendidikan: Suatu Pendekatan Praktik dengan Menggunakan SPSS*. Ponorogo: STAIN Po PRESS, 2012.
- Yin. *Studi Kasus Desain & Metode*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Yolanda, Bella Astrika Dio. Hubungan Peran Orangtua Dengan Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) yang Mengalami Hospitalisasi di RSUD Madiun. *Skripsi*, 2017.
- Yusuf, Muri. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media, 2016.

