

BAB II

KERANGKA TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Deskripsi Teori

1. Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan menurut Vye *et.al.* adalah kondisi yang timbul karena perasaan terancam oleh suatu objek yang dianggap berbahaya (*stressor*) dan membuat seseorang takut dan khawatir (Vye., 2007). Kecemasan adalah suatu perasaan yang ditandai adanya emosi negatif yang kuat dan simptom ketegangan tubuh, menyangkut rasa ketakutan, distress, dan kegelisahan sebagai respons terhadap situasi tertentu yang dirasakan mengancam (Fausiah & Julianti, 2006). Kecemasan merupakan perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Tjakrawerdaya mengemukakan bahwa kecemasan atau *anxietas* adalah efek atau perasaan yang tidak menyenangkan berupa ketegangan, rasa tidak aman dan ketakutan yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang mengecewakan tetapi sumbernya sebagian besar tidak disadari oleh yang bersangkutan (Tjakrawerdaya, 1987). Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, keadaan emosi ini tidak dimiliki obyek yang spesifik, kondisi dialami secara subyektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal (Sundeen & Stuart, 1998).

Kecemasan/*anxieties* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan (Gunarso, 2003).

Dapat disimpulkan pengertian kecemasan dari beberapa ahli, kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki kekhawatiran dan perasaan takut serta perasaan yang tidak menyenangkan karena adanya perasaan tertekan serta pikiran yang kacau disertai dengan perasaan tertekan yang akan berdampak pada kondisi fisik dan psikologis seseorang.

b. Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah salah satu jenis dari gangguan kecemasan dimana seseorang merasa tidak nyaman ketika berada di sekitar banyak orang dan kita merasa khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan tentang kita. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Menurut Dayakisni dan Hudaniah (2009) setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan dalam hidupnya, sekalipun hanya kadang-kadang baik ketika berhadapan dengan orang lain ataupun tuntutan yang tidak terpenuhi yang mengharuskan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut.

American Psychiatric Association (APA) mendefinisikan kecemasan sosial merupakan suatu ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa sehingga membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (American Psychiatric Association, 1994). Menurut Richards (1996) kecemasan sosial merupakan perasaan takut akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang dapat secara otomatis membawa

merasa sadar diri, pertimbangan, evaluasi, dan kritik. Bersamaan dengan definisi di atas Richard juga mengemukakan kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong ke arah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan.

Mattick & Clarke (dalam Semiun, 2006) juga berpendapat kecemasan sosial adalah suatu keadaan yang tertekan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Seseorang yang menderita kecemasan sosial menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri di depan umum, makan di depan umum, menggunakan kamar kecil umum atau melakukan kegiatan-kegiatan lain di depan umum yang dapat menimbulkan kecemasan yang hebat.

Kecemasan sosial menurut konsep *Communication Apprehension* (CA), didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap kehadiran orang lain. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial cenderung akan menghindari interaksi sosial bila memungkinkan, berbicara lebih sedikit jika dibutuhkan untuk terlibat dalam percakapan, kurang

lancar, dan pengalaman tekanan psikologis yang berat (Liitlejohn & Foss, 2009)

Dapat disimpulkan dari beberapa pengertian para ahli bahwa kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa takut dan tertekan jika ia diharuskan untuk berinteraksi dengan orang lain sehingga timbul perasaan takut bahwa ia akan di kritik atau dipermalukan oleh orang tersebut dan lebih memilih untuk menghindar.

c. Faktor Penyebab Timbulnya Kecemasan Sosial

Menurut Durand (Durand, 2006) terdapat beberapa faktor kecemasan sosial yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Biologis

Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu.

2) *Stress*

Ketika dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.

3) *Pengalaman Sosial*

Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

4) Faktor Genetik

Biasanya keluarga yang memiliki orang tua cemas akan menurunkan kecemasannya kepada anak.

5) Pengaruh budaya, misalnya penerapan pola asuh di keluarga.

6) Pengaruh *Neurochemicals*,

Cairan kimia yang berpengaruh terhadap gejala-gejala kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan cairan kimia serotonin di otak dapat menjadi faktor kecemasan sosial. *Serotonin* dan *neurotransmitter* membantu untuk memberikan rasa nyaman dan emosi. Orang yang mengalami kecemasan sosial memiliki perasaan sangat *sensitive* yang diakibatkan karena kelebihan cairan *serotonin*.

7) Faktor psikologis memiliki peranan yang sangat penting dalam menyebabkan kecemasan sosial. Termasuk respon ketakutan terhadap situasi yang tidak mengenakkan. Selain itu, keyakinan negatif dan keyakinan irasional merupakan faktor psikologis yang menyebabkan kecemasan sosial.

d. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez (Olivares, 2005) mengemukakan terdapat tiga aspek kecemasan sosial, yaitu:

1) *Fear of Negative Evaluation*

Fear of Negative Evaluation atau ketakutan terhadap penilaian negatif merupakan suatu kekhawatiran untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang dapat membuat individu tersebut malu atau merasa hina. Individu merasa bahwa orang lain akan memperhatikan setiap gerak-gerik yang ia lakukan. Ia juga akan cenderung fokus terhadap dirinya sendiri, mengoreksi dan mengevaluasi kemampuan sosial yang dimilikinya pada saat berinteraksi dengan orang lain.

2) *Social Avoidance and Distress-New*

Social Avoidance and Distress-New merupakan penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/baru. Menurut La Greca situasi ini adalah dimana individu merasa gugup saat berbicara dan tidak mengerti mengapa hal tersebut dapat terjadi. Individu akan merasa malu pada saat dekat dengan orang lain, gugup pada saat bertemu dengan orang yang dikenal maupun yang tidak dikenalnya, merasa khawatir saat mengerjakan sesuatu di depan orang lain hingga menghindari kontak mata dan situasi sosial tersebut (Olivares, 2005).

3) *Social Avoidance and Distress-General*

Social Avoidance and Distress-General merupakan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. La Greca mengungkapkan bahwa situasi ini terjadi pada saat bagaimana kemampuan seorang individu membangun sebuah relasi. Individu akan merasa tidak nyaman untuk mengajak orang lain karena takut adanya penolakan, merasa sulit untuk bertanya dan merasa malu ketika melakukan pekerjaan keompok (Olivares, 2005).

2. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh atau menjalani pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi seperti sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum ialah universitas. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi, di dalam struktur pendidikan di Indonesia mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi diantara yang lain (Perwadarmita, 1999). Para ahli mendefinisikan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik dari salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Somadikarta, 1996). Menurut

Daryanto (1998) mendefinisikan mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi sedangkan menurut Salim dan Salim (Salim & Salim, 2002) mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar dan menjalani pendidikan dalam perguruan tinggi. Badudu dan Zaih (2001) juga mendefinisikan bahwa mahasiswa sebagai siswa perguruan tinggi dan secara harfiah lebih lanjut dikatakan mahasiswa adalah sebagai siswa yang tertinggi atau paling akhir dalam status mencari ilmu.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian relevan yang serupa dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu kecemasan sosial pada mahasiswa. Hasil penelitian Soliha mengenai tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial pada mahasiswa menunjukkan bahwa jika seseorang memiliki kecemasan sosial yang tinggi maka semakin tinggi pula ketergantungan terhadap media sosial (Soliha S. F., 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Sosiawan mengenai Situs Jejaring Sosial sebagai Media Interaksi dan Komunikasi di kalangan Mahasiswa, diperoleh hasil bahwa rata-rata mahasiswa yang menggunakan situs jejaring sosial adalah sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan sosial pada saat mengalami hambatan emosional. Menurut Sosiawan, situs jejaring sosial mampu digunakan oleh penggunanya untuk mencari dukungan sosial (Sosiawan, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dkk juga menyatakan bahwa seorang yang memiliki kepribadian *introvert* menggunakan internet untuk mencari teman dan bersosialisasi karena media ini dapat memenuhi kebutuhan bersosialisasi tanpa harus betatap langsung sehingga dapat mengurangi rasa canggung pada seseorang yang memiliki kepribadian *introvert* (Anggraeni, Achyar Nawi Husain, & Syamsul Arifin, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Muharomi juga menyatakan bahwa mahasiswa baru terdapat kecemasan pada komunikasi dan adaptasi terhadap lingkungan barunya karena adanya perbedaan lingkungan dan proses belajar antara jenjang pendidikan yang telah dilakukan sebelumnya dengan jenjang pendidikan yang saat ini sedang ditempuh olehnya (Muharomi, 2012).

C. Kerangka Berpikir

Kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki kekhawatiran dan perasaan takut serta perasaan yang tidak menyenangkan karena adanya perasaan tertekan serta pikiran yang kacau disertai dengan perasaan tertekan yang akan berdampak pada kondisi fisik dan psikologis seseorang. Menurut La Greca dan Lopez (Olivares, 2005) mengemukakan terdapat tiga aspek kecemasan sosial, yaitu rasa takut akan penilaian negatif, penghindaran sosial dan rasa

tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/baru, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Kecemasan sosial ini dapat dialami oleh siapapun dan tidak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial membuat dirinya sulit untuk berinteraksi secara langsung di depan orang lain baik di depan orang yang dikenalnya maupun orang asing yang sama sekali tidak dikenal oleh dirinya. Seseorang yang memiliki kecemasan sosial mencari sarana komunikasi lain yang dapat membuatnya menjadi nyaman dalam berkomunikasi salah satunya adalah media sosial.

Media sosial memungkinkan melalui komunikasi secara *online* membuat seseorang tersebut merasa lebih didengar atau mungkin mereka dapat lebih mudah untuk mengekspresikan dirinya (Robbins & Judge, 2013). Namun, hal ini dapat menyebabkan mereka akan bergantung pada media komunikasi yang dapat dilakukan secara tulisan dan intensitas penggunaan media sosialpun akan semakin meningkat.

Kecemasan sosial yang dialami mahasiswa sendiri adalah karena kurang mampunya mahasiswa untuk beradaptasi terhadap lingkungan barunya seperti halnya kampus. Muharomi menyatakan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa baru terdapat kecemasan pada komunikasi dan adaptasi terhadap lingkungan barunya karena adanya perbedaan lingkungan dan proses belajar antara jenjang pendidikan yang

telah dilakukan sebelumnya dengan jenjang pendidikan yang saat ini sedang ditempuh olehnya (Muharomi, 2012).

Penelitian Parisa & Leonardi yang menyebutkan bahwa individu yang memiliki kepribadian ekstrovert menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan seseorang yang telah dikenalnya sedangkan seseorang yang cenderung memiliki kepribadian *introvert* lebih nyaman berinteraksi menggunakan media sosial dikarenakan mengalami kesulitan untuk berinteraksi secara langsung (Parisa & Leonardi, 2014).

Oleh karena itu, perlu diadakan penelitian mengenai gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa dan diharapkan menjadi acuan bagi guru Bimbingan dan Konseling atau konselor dalam upaya penanganan yang tepat dan efektif agar mahasiswa mampu mengembangkan diri secara optimal juga produktif di masa yang akan datang.