

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Hidup di tengah masyarakat selalu membawa konsekuensi psikologis tertentu bagi setiap individu. Manusia sebagai makhluk sosial, tidak bisa lepas dari interaksi dengan orang lain, baik dalam lingkup keluarga, pertemanan, pekerjaan, maupun masyarakat yang lebih luas. Namun di balik kebutuhan untuk berinteraksi tersebut, tidak sedikit orang yang justru merasa terbebani, gelisah, atau bahkan takut ketika harus berhadapan dengan situasi-situasi sosial. Perasaan semacam ini sering dikenal dengan istilah kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu bentuk respons emosional yang wajar dialami oleh manusia. Setiap orang pada satu titik dalam hidupnya, pasti pernah merasa cemas, entah karena menghadapi ujian, wawancara kerja, atau situasi yang tidak menentu.

Dalam batas yang wajar, kecemasan sebenarnya memiliki fungsi adaptif karena mendorong individu untuk lebih berhati-hati dan mempersiapkan diri menghadapi suatu kondisi. Akan tetapi, persoalan muncul ketika kecemasan ini tidak lagi proporsional dengan situasi yang dihadapi, melainkan berkembang menjadi sesuatu yang berlebihan, terus-menerus, dan sulit dikendalikan.

Orang dengan gangguan kecemasan sebagian besar mengalami ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi tertentu (misalnya, serangan panik atau situasi sosial) dalam kasus gangguan kecemasan umum, terhadap berbagai situasi sehari-hari. Pengidap biasanya mengalami gejala-gejala ini dalam jangka waktu yang panjang, setidaknya selama beberapa bulan dan dapat menghindari situasi yang membuat mereka cemas (Fitria et al., 2023). Gejala lain dari gangguan kecemasan meliputi kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan, merasa mudah tersinggung, tegang, atau gelisah, mengalami mual atau gangguan perut, mengalami jantung berdebar-debar, berkeringat, gemetar atau menggigil, kesulitan tidur serta memiliki perasaan akan datangnya bahaya, kepanikan, atau malapetaka (Oktamarin et al., 2022).

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM IV-TR; American Psiciatric Assosiation)*, terdapat tujuh macam kecemasan yang berbeda. Salah satunya adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial didefinisikan sebagai ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan dan dihina (La Greca & Lopez, 1998). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nugraha pada tahun 2020, kecemasan sosial mencakup 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 (1995) dalam (Yudianfi, 2022) 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 ketakutan seseorang akan dievaluasi negatif oleh orang lain yang dapat menimbulkan rasa malu, tidak mampu, depresi dan penghinaan.

Secara global, kecemasan sosial dipahami sebagai suatu gangguan kecemasan yang ditandai rasa takut berlebihan terhadap situasi sosial di mana individu merasa diawasi, dinilai, atau berpotensi dipermalukan oleh orang lain. Dari penelitian Stein pada tahun 2017, gangguan ini tidak hanya berdampak pada ketidaknyamanan emosional, tetapi juga mengganggu fungsi akademik, pekerjaan, dan hubungan interpersonal, sehingga termasuk dalam masalah kesehatan mental yang signifikan di tingkat dunia (Faisal & Rosadi, 2024).

Berbagai studi epidemiologi menunjukkan bahwa gangguan kecemasan sosial memiliki prevalensi cukup tinggi secara internasional. Survei lintas negara dalam *World Mental Health Survey* melaporkan bahwa secara rata-rata,

prevalensi seumur hidup kecemasan sosial di berbagai negara sekitar 4%, dengan angka yang bahkan lebih tinggi di negara berpendapatan tinggi. Penelitian lain pada kelompok usia 16–29 tahun di tujuh negara (Brasil, China, Indonesia, Rusia, Thailand, Amerika Serikat, dan Vietnam) menemukan bahwa lebih dari sepertiga responden (sekitar 36%) memenuhi kriteria ambang untuk gangguan kecemasan sosial, menunjukkan bahwa masalah ini sangat umum di kalangan orang muda (Jefferies & Ungar, 2021).

Di Indonesia, perhatian terhadap isu kesehatan mental, termasuk kecemasan sosial, juga mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Meningkatnya penggunaan media digital, kompetisi akademik, perubahan pola interaksi sosial, serta tekanan untuk memenuhi berbagai tuntutan sosial menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan psikologis pada masyarakat, khususnya kelompok usia muda. Meskipun data prevalensi kecemasan sosial secara nasional masih terbatas, penelitian lintas negara yang melibatkan Indonesia menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda di Indonesia juga memiliki kecenderungan mengalami gejala kecemasan sosial dengan tingkat yang cukup tinggi (Faisal & Rosadi, 2024).

Jakarta sebagai ibu kota negara dan pusat urbanisasi memiliki dinamika sosial yang kompleks yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Lingkungan kota besar dengan tingkat kompetisi tinggi, kemacetan, polusi, kesenjangan sosial-ekonomi, serta ekspose informasi yang sangat cepat melalui media digital menjadi faktor yang dapat memicu stres berkepanjangan.

Kota besar seperti Jakarta, remaja menghadapi tekanan tambahan berupa tuntutan prestasi, gaya hidup konsumtif, standar kecantikan dan kesuksesan yang dibentuk media sosial, serta paparan budaya digital yang serba cepat. Berdasarkan penelitian oleh Marsidi et al., (2022) kondisi ini dapat memperkuat kecemasan untuk tampil, berbicara di depan umum, atau berinteraksi dengan orang baru, sehingga berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial, terutama pada mereka yang sensitif terhadap penilaian sosial. Bagi remaja yang tinggal di lingkungan padat penduduk seperti wilayah Kecamatan Matraman di



Jakarta Timur, interaksi sosial sehari-hari di sekolah, lingkungan rumah, maupun komunitas dapat menjadi sumber tekanan sekaligus lahan munculnya gejala kecemasan sosial.

Salah satu wilayah di DKI Jakarta yang memiliki karakteristik tersebut adalah Kecamatan Matraman, Kota Administrasi Jakarta Timur. Kecamatan Matraman merupakan kawasan perkotaan dengan kepadatan penduduk yang tinggi serta didominasi oleh aktivitas pendidikan, perdagangan, jasa, dan permukiman. Lokasinya yang strategis menjadikan wilayah ini memiliki mobilitas masyarakat yang relatif tinggi setiap harinya. Aktivitas tersebut menyebabkan masyarakat, khususnya Generasi Z, memiliki frekuensi interaksi sosial yang cukup intens, baik di lingkungan sekolah, perguruan tinggi, tempat kerja, maupun lingkungan tempat tinggal.

Selain memiliki mobilitas masyarakat yang tinggi, Kecamatan Matraman juga merupakan wilayah yang memiliki akses internet dan teknologi digital yang sangat baik. Kondisi tersebut menyebabkan penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Interaksi sosial tidak hanya berlangsung secara langsung, tetapi juga melalui media digital yang memungkinkan individu memperoleh berbagai bentuk penilaian sosial dari lingkungan sekitarnya. Situasi tersebut menjadikan Kecamatan Matraman sebagai lokasi yang relevan untuk mengkaji fenomena kecemasan sosial pada Generasi Z karena karakteristik masyarakatnya mencerminkan kehidupan perkotaan modern yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi.

Kelompok usia yang paling rentan mengalami kecemasan sosial saat ini adalah Generasi Z. Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012 dan saat ini berada pada fase remaja akhir hingga dewasa muda. Masa tersebut merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan proses pembentukan identitas diri, peningkatan kemandirian, perluasan hubungan sosial, serta munculnya berbagai tuntutan akademik, pekerjaan, maupun lingkungan sosial. Pada fase ini, individu dituntut untuk mampu membangun relasi dengan banyak orang, beradaptasi pada lingkungan baru, serta menunjukkan kemampuan diri di hadapan orang lain. Berbagai

tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis, terutama bagi individu yang memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial.

Generasi Z umumnya didefinisikan sebagai individu yang lahir pada rentang 1997 sampai 2012-an, sehingga saat ini berada pada masa remaja hingga dewasa muda. Kelompok ini dikenal sebagai generasi yang sangat akrab dengan teknologi digital, internet, dan media sosial sejak usia dini, sehingga sering disebut sebagai “*digital native*”. Kemudahan akses informasi dan komunikasi memberikan banyak manfaat, namun sekaligus membawa tantangan baru terhadap kesehatan mental, termasuk kecemasan sosial (Laka et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Deti & Matondang yang berjudul “Pola Konsumsi Berita dalam Era Digital: Perbandingan Preferensi Generasi Z Terhadap Sumber Berita Tradisional dan Modern” pada tahun 2024 menunjukkan bahwa remaja pengguna media sosial cenderung memiliki kecemasan sosial pada tingkat sedang, yang menggambarkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan munculnya rasa takut dinilai negatif oleh orang lain. Fitur-fitur seperti komentar, jumlah “*like*”, dan jumlah pengikut dapat menjadi indikator status sosial baru yang menekan remaja untuk selalu tampil sempurna, sehingga mereka menjadi takut melakukan kesalahan, salah bicara, atau terlihat kurang menarik di depan orang lain. Dalam jangka panjang, pengalaman-pengalaman tersebut dapat memperkuat pola pikir negatif mengenai diri dan interaksi sosial, yang pada akhirnya memicu atau memperparah kecemasan sosial.

Kecemasan sosial yang dialami Generasi Z tidak hanya berdampak pada hubungan interpersonal, tetapi juga dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan lainnya. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari aktivitas yang melibatkan interaksi dengan orang lain, memiliki rasa percaya diri yang rendah, kesulitan menyampaikan pendapat, hingga mengurangi partisipasi dalam kegiatan akademik maupun organisasi. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai gangguan psikologis lainnya, seperti depresi, isolasi sosial, serta penurunan kualitas hidup (Adityara & Rakhman, 2021).

Di tengah meningkatnya tekanan psikologis dan kecemasan di kalangan Generasi Z, muncul fenomena ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) yang populer di berbagai platform video seperti *YouTube* dan *TikTok*. ASMR umumnya berupa video atau audio dengan rangsangan tertentu, seperti suara berbisik, ketukan lembut, suara gesekan, atau gerakan visual yang perlahan, yang dilaporkan sebagian orang dapat menimbulkan sensasi menggelitik yang menyenangkan di kepala dan leher, serta memberikan rasa rileks dan tenang (Eid et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Mei Qi Hu (2022) menunjukkan bahwa banyak individu menonton video ASMR dengan tujuan untuk relaksasi, mengurangi stres, dan membantu tidur, yang mengindikasikan bahwa ASMR digunakan sebagai mekanisme koping terhadap tekanan psikologis sehari-hari. Studi eksperimental menemukan bahwa pada individu yang mampu merasakan ASMR, menonton video ASMR dapat menurunkan kecemasan keadaan (*state anxiety*) sebelum dan sesudah paparan, sedangkan pada individu yang tidak merasakan ASMR, penurunan kecemasan tidak terlihat secara bermakna. Hasil ini menunjukkan bahwa ASMR berpotensi menjadi intervensi mandiri yang mudah diakses dan relatif murah untuk membantu meredakan kecemasan dalam jangka pendek.

Secara fisiologis, penelitian dari Engelbregt (2022) melaporkan bahwa setelah menonton ASMR terjadi penurunan detak jantung secara signifikan, yang merupakan salah satu indikator respon relaksasi tubuh. Meski penurunan konduktansi kulit tidak selalu signifikan, pola ini tetap konsisten dengan efek menenangkan yang dirasakan subjek. Temuan ini menguatkan dugaan bahwa ASMR tidak hanya memberikan pengalaman subyektif yang menyenangkan, tetapi juga mengaktifkan respon tubuh yang berkaitan dengan penurunan ketegangan dan kecemasan.

Berdasarkan hasil dari pra-survey awal yang dilakukan terhadap 30 responden Generasi Z di lingkungan RW 04 Kelurahan Palmeriam, ditemukan indikasi yang menarik. Sebanyak 83,3% responden mengaku 'Sering' hingga 'Sangat Sering' mengonsumsi konten ASMR untuk mengatasi



perasaan stres atau sulit tidur. Di sisi lain, pada bagian kecemasan sosial, lebih dari 76% responden merasa 'Setuju' hingga 'Sangat Setuju' bahwa mereka merasa cemas dalam interaksi dengan orang baru. Data awal ini menunjukkan dua fenomena yang tampak menonjol sekaligus memberikan gambaran awal bahwa ada kemungkinan hubungan antara kebiasaan mendengarkan ASMR (sebagai mekanisme koping) dengan kecemasan sosial yang dialami. Temuan awal ini memperkuat dugaan serta urgensi untuk meneliti hubungan kedua variabel tersebut secara lebih sistematis, valid, dan reliabel.

Fokus pada dewasa muda khususnya Generasi Z (orang yang lahir dari 1997 – 2012) juga memiliki urgensi sosial-edukatif, karena kelompok ini berada pada fase pembentukan identitas sosial, perluasan jejaring pertemanan, tuntutan adaptasi sosial di lingkungan pendidikan dan kerja, serta memiliki tingkat keterhubungan digital paling tinggi. Selain itu, wilayah Kecamatan Matraman dipilih karena merepresentasikan masyarakat perkotaan heterogen, dengan dinamika sosial yang intens, tekanan sosial tinggi, dan akses teknologi yang sangat kuat, sehingga relevan dianalisis melalui sudut pandang ilmu sosial yang menelaah hubungan antara manusia, media, dan realitas sosialnya.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan kontribusi kebaruan dalam pemahaman perilaku konsumsi media digital sebagai fenomena sosial-psikologis, khususnya dalam konteks masyarakat urban Jakarta Timur. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memperluas kajian ASMR dalam domain ilmu sosial, tetapi juga memberi insight edukatif bagi bidang pendidikan sosial, terutama dalam memahami pola coping generasi Z dalam menghadapi kecemasan sosial di ruang masyarakat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah yang ditemukan adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara intensitas mendengarkan ASMR dengan kecemasan sosial pada individu.

2. Seberapa besar hubungan antara intensitas mendengarkan ASMR dengan kecemasan sosial pada individu.
3. Apakah semakin sering seseorang mengonsumsi ASMR berkaitan dengan kecemasan sosial yang individu rasakan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu diberikan pembatasan masalah untuk memperjelas dan memfokuskan pada fenomena yang ingin diteliti. Penelitian ini fokus pada penelitian terkait hubungan intensitas mendengarkan ASMR dengan kecemasan sosial pada generasi z di Kecamatan Matraman.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang diberikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara intensitas mendengarkan *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) dengan kecemasan sosial pada generasi z di wilayah Kecamatan Matraman, Jakarta Timur?"

### **E. Kegunaan Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu sosial atau terkait kecemasan sosial pada Generasi Z. Penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan sosial, dengan menghadirkan perspektif baru tentang peran frekuensi mendengarkan ASMR sebagai salah satu bentuk strategi koping modern berbasis media digital. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam hubungan antara penggunaan konten digital relaksatif dan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda.



## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini memberikan bahan edukasi dan refleksi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, khususnya terkait kecemasan sosial yang mungkin dialami dalam aktivitas akademik maupun interaksi sosial sehari-hari. Mahasiswa dapat memperoleh gambaran mengenai bagaimana kebiasaan mendengarkan ASMR berhubungan dengan tingkat kecemasan sosial, sehingga dapat lebih bijak dalam memanfaatkan konten tersebut sebagai salah satu cara mengelola stres dan kecemasan. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi mahasiswa lain yang ingin mengembangkan penelitian sejenis di masa mendatang.

### b. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, terutama orang tua, pendidik, dan warga di lingkungan Kecamatan Matraman, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang kondisi kecemasan sosial pada Generasi Z dan pola mereka dalam menggunakan media digital untuk mengatasi tekanan psikologis.

Masyarakat dapat lebih peka terhadap tanda-tanda kecemasan sosial pada remaja serta menyadari bahwa penggunaan konten seperti ASMR bukan sekadar hiburan, tetapi bisa menjadi salah satu bentuk upaya untuk menenangkan diri. Dengan demikian, penelitian ini dapat mendorong terbentuknya lingkungan yang lebih suportif, komunikatif, dan peduli terhadap kesehatan mental generasi muda di tingkat keluarga maupun komunitas.