

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dimana seorang anak menelusuri kehidupannya untuk menuju dewasa. Proses itu bukan hal yang mudah bagi remaja yang biasa juga disebut sebagai masa penuh gejolak, ketika itu seseorang dikuasai oleh dinamika-dinamika untuk menghadapi kehidupan selanjutnya (Gunarsa, 2008). Pada perjalanannya diikuti oleh banyak perubahan antara lain perubahan fisik, psikis, dan juga psikososial. Perubahan yang paling menonjol yaitu perubahan secara fisik ketika tahap remaja awal. Adanya perubahan tersebut terkadang tidak mudah diterima oleh individu yang bersangkutan (Dariyo, 2004).

Terkait dengan perkembangan psikososial menurut Erikson tahap remaja merupakan proses pencarian identitas diri, hal tersebut dilakukan oleh remaja dengan memenuhi tugas-tugas perkembangannya antara lain mengembangkan pergaulan dengan dunia luar, mencari keterampilan baru antara yaitu kemampuan sosialisasi dan juga memperoleh citra diri yang realistis (Mappiare, 1982).

Proses pencarian jati diri memungkinkan ada kecenderungan remaja untuk memberikan penilaian-penilaian yang negatif atau buruk terhadap dirinya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penilaian yang negatif mengenai diri sendiri sering terjadi pada remaja, utamanya remaja awal (Puklek & Vidmar, 2000; Levpuscek, 2004). Beberapa dampak yang diketahui antara lain menyebabkan remaja menjadi pribadi yang minder, suka menutup diri dan malu

(National Institute of Mental Health, 2013), hingga mengalami gangguan sosial yang serius (Mappiare, 1982), seperti kecemasan sosial (Levpuscek, 2004).

Kecemasan sosial pada remaja merupakan fenomena yang dapat ditemukan di berbagai sudut dunia. Menurut survei yang dilakukan di Amerika, tercatat bahwa kecemasan sosial merupakan kasus tersering ke-3 yang pernah dialami oleh sekitar 13% penduduknya ketika remaja (April, 2013). Di Asia, prevalensi diagnostik gangguan kecemasan sosial sebesar 0,5-1,2% (Hwu dkk., 1989; Lee dkk., 1990; Tsuchiya dkk., 2009, dalam Vriend dkk, 2013). Sementara di Indonesia, tercatat bahwa 15,8% remaja mengalami kecenderungan kecemasan sosial yang cukup tinggi (Vriend, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono, 2013)

Beberapa penelitian telah menemukan beberapa faktor yang berhubungan atau mempunyai asosiasi dengan kecemasan sosial pada remaja, di antaranya sifat pemalu (National Institute of Mental Health, 2013), harga diri yang rendah atau *self-esteem* rendah (Ahmad dkk, 2013), pola asuh *overprotective* (Spokas dkk, 2008). Secara lebih khusus penelitian juga dilakukan oleh Ichraf, Arous, Ali, Trabelsi Khaled, Masmoudi Liwa, & Ali (2013), dalam penelitiannya mengukur hubungan antara *self-esteem* yang spesifik secara fisik dengan *cognitive anxiety*. Maka hasil yang didapatkan adalah berkorelasi negatif antar keduanya. Jika seseorang memiliki *physical self-esteem* yang tinggi maka kecemasan secara kognitif akan menjadi rendah dan begitu pula sebaliknya. Maka kesimpulannya *self-esteem* secara fisik atau *physical self-esteem* juga turut berperan dalam peningkatan *anxiety* seseorang (Ichraf dkk, 2013).

Penelitian yang dilakukan Hayward, Chris, Wilson, Lagle, Helena, Kraemer, Killen, & Taylor (2008) adanya pola pengasuhan turut berasosiasi dalam peningkatan kecemasan sosial remaja. Pada penelitian ini juga menyebutkan bahwa karakteristik anak yang pemalu dan adanya pengaruh negatif dari lingkungan menyebabkan peningkatan kecemasan sosial pada remaja. Selain itu juga ditemukan faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan sosial antara lain temperamen remaja saat kanak, remaja yang memiliki pengalaman penyakit saat kanak. Dari penelitian ini diusut secara psikopatologis orang tua dan anak yang kemudian akan membentuk *kecemasan sosial*. Kemudian Prawoto (2010) meneliti mengenai hubungan konsep diri dan kecemasan sosial pada remaja, dihasilkan bahwa konsep diri memiliki peran dalam pembentukan kecemasan sosial pada remaja.

Menurut Agustiani (2009) konsep diri diartikan sebagai persepsi diri seseorang yang terbentuk melalui pengalamannya dan interaksinya yang dilakukan dengan lingkungan. Maka disebutkan konsep diri merupakan hal yang paling mewakili bagaimana seseorang mempersepsikan dirinya sesuai dengan hasil interaksinya dengan lingkungan dan sebagaimana disebutkan bahwa orang-orang penting di sekitarnya berperan penting dalam pembentukan identitas dirinya yang disebutkan oleh Agustiani (2009). Secara lebih spesifik remaja awal memiliki ciri khas daripada periode perkembangan lainnya yaitu perkembangan fisik yang pesat, perubahan-perubahan yang cepat tersebut akan mempengaruhi penilaian remaja terhadap dirinya terutama secara fisik. *Physical self-concept* yang merupakan persepsi terhadap fisik yang didapat dari lingkungan antara lain

bagaimana individu mepersepsi kemampuan tubuhnya dan juga penampilan tubuhnya (Marsh, 1996, dalam Jowwet, 2007).

Beberapa penelitian yang mengukur konsep diri fisik dan kecemasan sosial, antara lain penelitian yang dilakukan oleh (Hagger dkk, 2011) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri fisik dan kecemasan sosial terutama secara fisik pada usia dewasa. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Herring dkk, 2012), dalam penelitiannya disebutkan bahwa konsep diri fisik turut berasosiasi dalam timbulnya simptom-simptom kecemasan dan salah satunya adalah kecemasan sosial yang dilakukan pada remaja perempuan.

Penelitian ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui keberadaan hubungan *physical self-concept* dengan kecenderungan kecemasan sosial terhadap remaja pada periode awal. Selain itu pada penelitian ini juga akan menggali relasi antara *physical self-concept* dan juga kecenderungan sosial secara langsung, karena belum ada penelitian sebelumnya yang mengaitkan kedua atribut ini pada sampel remaja awal dengan segala karakteristik dimiliki.

Belum ada penelitian yang membahas tentang konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal walaupun telah diketahui bahwa remaja awal merupakan tahap dimana kecenderungan kecemasan sosial lebih banyak dialami individu dibandingkan tahapan lainnya (Inderbitzen-Nolan, 2000). Sementara itu, sebagaimana disampaikan sebelumnya, penelitian pendahulu menemukan bahwa remaja awal juga merupakan tahapan dimana

penilaian terhadap fisik menjadi dominan. Hal ini yang kemudian melatarbelakangi penelitian ini.

1.2. Identifikasi Masalah

Konsep diri merupakan salah satu faktor yang diketahui mempunyai hubungan dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja. Prawoto (2010) menemukan bahwa konsep diri memiliki hubungan yang negatif pada kecemasan sosial pada usia SMA. Secara spesifik, konsep diri fisik juga diketahui mempunyai hubungan dengan kecemasan sosial. Selain itu beberapa penelitian yang mengukur konsep diri fisik dan kecemasan sosial, antara lain penelitian yang dilakukan oleh (Hagger dkk, 2011) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri fisik dan kecemasan sosial secara fisik pada usia dewasa. Hubungan tersebut didapat ketika seseorang dengan konsep diri fisik yang positif maka akan memiliki kecenderungan untuk bersikap adaptif pada lingkungan sosialnya, sebaliknya seseorang dengan konsep diri fisik negatif akan cenderung untuk bersikap maladaptif pada lingkungan sosial (Kowalski dkk, 2001, dalam Hagger dkk, 2011). Rasionalisasi dari mekanisme ini adalah bahwa ketika seseorang merasa kompeten secara fisik maka ia akan lebih berminat untuk menunjukkan kemampuannya di depan orang lain, sementara ketika seseorang merasa tidak berkompeten secara fisik akan memiliki kecenderungan untuk membatasi interaksi sosial. Pembatasan interaksi ini ditujukan untuk meminimalisir penilaian negatif dari lingkungan terkait dengan fisik (Sanstroem dkk, 1992, dalam Hagger dkk, 2011)

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Herring dkk, 2012), dalam penelitiannya disebutkan bahwa konsep diri fisik turut berasosiasi dengan timbulnya kecemasan sosial pada remaja perempuan. Dalam penelitian tersebut konsep diri fisik dan *self-esteem* menjadi mediator antara aktivitas fisik dan simtom-simtom kecemasan yang salah satunya adalah kecemasan sosial. Dengan demikian penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi yang lebih kuat antara konsep diri fisik dan kecemasan sosial dibandingkan hubungan antara aktivitas fisik dan kecemasan sosial. Seseorang dengan konsep diri fisik yang positif dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, sehingga ia dapat lebih terbuka terhadap penilaian dari orang lain. Sebaliknya seseorang dengan konsep diri fisik yang negatif kurang bisa menerima kritik dari orang lain sehingga menyebabkan seseorang menarik diri.

Berbagai penelitian diatas menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja hingga dewasa. Sementara itu, kecenderungan kecemasan diketahui menguat pada usia remaja awal, yaitu usia 12 tahun hingga 14 tahun (Levpuscek, 2004) atau selambatnya 16 tahun (Puklek dkk, 2000; Levpuscek, 2004) atau pada usia sekolah menengah pertama (Inderbitzen-nolan, 2000).

Remaja awal ditandai oleh adanya perubahan fisik yang pesat. Dinamika ini menuntut remaja untuk mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih terhadap diri sendiri. Proses penyesuaian diri ini dapat berdampak pada munculnya beberapa gejala psikologis, seperti perasaan tidak tenang dan tidak percaya diri dengan apa yang dilakukan, misalnya untuk melakukan kegiatan

olahraga yang melibatkan fisik (Soesilowindradini, 1992). Disamping itu, remaja juga dituntut untuk memenuhi tugas perkembangannya, yang meliputi mengembangkan pergaulan, mencari keterampilan baru, dan juga memperoleh citra diri yang realistis pada dirinya (Mappiare, 1982). Untuk memenuhi tugas perkembangannya dan terkait dengan perubahan yang dialaminya, bagi remaja apa yang dikatakan orang lain akan menjadikan ancaman bagi dirinya sehingga remaja yang tidak bisa mengatasi itu akan mengalami hambatan dalam kehidupan sosialnya (Soesilowindradini, 1992).

1.3. Batasan Masalah

Pembatasan masalah ini dilakukan agar penelitian tidak keluar dari konteks yang ditetapkan. Berikut penjelasan dari konteks-konteks yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Remaja Awal

Pada penelitian ini menggunakan subjek remaja yang berada pada tahap awal menurut Mappiare (1982) yaitu usia 12 tahun hingga usia 17 tahun. Remaja periode awal ini memiliki masa yang kritis terhadap perubahan awal dari masa anak-anak, pada periode ini fokus terhadap perubahan kondisi fisik dan kelekatan konformitas sebaya menjadi kajian utamanya (Agustiani, 2009).

2. Kecemasan sosial

Kecemasan sosial atau yang juga biasa disebut dengan gangguan anxietas sosial ini rasa ketakutan yang didasari dengan alasan yang irasional terhadap kemunculan orang lain. Penderita kecemasan sosial ini biasanya akan

menghindari situasi yang memungkinkan untuk mendapat penilaian dari orang lain dan juga menghindari sikap yang setidaknya membuatnya dipermalukan/memalukan (G.Davison, John Neale, Ann Kring, 2006). Pada penelitian ini atribut kecemasan sosial akan diukur dengan *Social Anxiety Scale – Adolescent / SAS-A* (La Greca & Stone, 1993) yang terdiri dari 22 item pernyataan.

3. Konsep Diri Fisik

Konsep Diri Fisik adalah suatu gambaran / persepsi mengenai diri sendiri secara spesifik mengenai fisik individu (penampilan fisik dan kemampuan fisik) yang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan dan juga berasal dari pengalaman seseorang (Marsh, 1996, dalam Jowwet, 2007). Pada penelitian ini atribut Konsep Diri Fisik akan diukur dengan *Physical Self-Description Questionnaire - Short Version PSDQ-S* (Marsh dkk, 2010) yang terdiri dari 40 item pernyataan.

1.4. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara konsep diri fisik dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja tahap awal?

1.5. Tujuan Penelitian

Untuk membuktikan hubungan antara konsep diri fisik dan kecenderungan Kecemasan sosial pada remaja tahap awal secara empiris.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat memperkaya informasi terkait dengan hubungan konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja tahap awal di ranah psikologi pada umumnya, untuk lebih spesifik dibagi menjadi 3 bidang antara lain :

1. Memperkaya pembahasan psikologis secara khusus yaitu keadaan psikopatologis yaitu kecemasan sosial.
2. Menambah referensi terkait dengan periode perkembangan remaja tahap awal (12 hingga 17 tahun).
3. Memperbanyak wawasan yang berkaitan dengan bagaimana remaja menilai dirinya yang diperoleh dari lingkungan dan berdampak pada kehidupan sosialisasi remaja tersebut.

1.6.2. Manfaat Praktis

Beberapa manfaat diharapkan dapat diperoleh dari hasil penelitian ini, antara lain :

1. Bagi remaja (periode awal) yang memiliki kecenderungan kecemasan sosial maupun pada umumnya dapat memberikan masukan terkait konsep diri fisik (*physical self-concept*) untuk menjalani kehidupan sosial terutama mengenai pentingnya menilai diri sendiri secara positif dan sehat.

2. Bagi orang tua diharapkan dapat menjadi referensi dalam membentuk konsep diri fisik (*physical self-concept*) anak untuk kehidupan sosialisasi yang lebih baik yaitu melalui pola asuh yang diterapkan pada anak.
3. Bagi guru/ orang yang berperan terhadap remaja dapat memfasilitasi remaja untuk membentuk suatu konsep diri fisik (*physical self-concept*) yang positif dalam menjalani kehidupan sosialisasinya.