BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu karena pada tahap ini terjadi berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Pada masa ini individu mulai membentuk identitas diri, meningkatkan interaksi sosial dengan teman sebaya, serta menghadapi berbagai tuntutan sosial dari lingkungan sekolah maupun masyarakat. Proses perkembangan tersebut sering kali menimbulkan berbagai tekanan psikologis pada remaja, salah satunya adalah kecemasan sosial (Santrock 2007).

Selain itu, data dari Riskesdas (2018) yang diperbarui oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi gangguan emosional pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 9,8%, yang sebagian besar berkaitan dengan kecemasan dan depresi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja merupakan isu yang cukup serius dan perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak.

Secara global, kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan psikologis yang cukup umum terjadi pada remaja. berdasarkan berbagai kajian dan penelitian yang dirangkum dalam studinya, menunjukkan bahwa sekitar 7–13% remaja di dunia mengalami gangguan kecemasan sosial. Angka ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial termasuk salah satu masalah yang cukup prevalen pada masa remaja, terutama seiring dengan meningkatnya tuntutan interaksi sosial dan sensitivitas terhadap penilaian dari lingkungan sekitar La Greca, (2001). Dan dampak dari kecemasan sosial yang dialami oleh remaja yaitu: gangguan dalam interaksi sosial, penurunan kepercayaan diri, masalah akademik, perilaku menghindar. Selain itu, laporan *World Health Organization* (WHO) juga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan termasuk salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dialami oleh remaja di seluruh dunia (WHO 2022).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Gorontalo tahun (2022) menunjukkan bahwa jumlah remaja di daerah tersebut tergolong cukup besar. Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas), terdapat sekitar

206.630 remaja usia 10–19 tahun di Provinsi Gorontalo BPS (2022). Selain itu, distribusi penduduk menurut kelompok umur tahun 2023 juga menunjukkan bahwa kelompok usia muda masih mendominasi struktur penduduk, sehingga jumlah remaja usia sekolah cenderung tetap tinggi. Seiring dengan meningkatnya jumlah remaja, berbagai permasalahan psikologis, termasuk kecemasan sosial, menjadi isu yang perlu mendapat perhatian karena dapat mempengaruhi kemampuan interaksi sosial siswa.

Di Indonesia, kondisi kesehatan mental remaja juga menjadi perhatian yang semakin penting dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan hasil survei nasional kesehatan mental remaja di Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS 2022) yang dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada bekerja sama dengan Kementerian Kesehatan, diketahui bahwa sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sementara sekitar 5,5% remaja mengalami gangguan mental dalam satu tahun terakhir. Gangguan kecemasan termasuk salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami oleh remaja Adalah ketakutan penilain terhadap orang lain, penghindaran situasi sosial, gejala fisik saat situasi sosial, perasaan dan perasaan tidak percaya diri.

Di Kabupaten Gorontalo, khususnya di wilayah Limboto, siswa sekolah menengah pertama berada pada masa remaja awal yang ditandai dengan perubahan psikologis yang cukup signifikan. Pada tahap ini siswa mulai lebih memperhatikan penilaian sosial dari teman sebaya serta lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut dapat membuat sebagian siswa merasa kurang percaya diri ketika harus berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam situasi sosial seperti berbicara di depan kelas atau berpartisipasi dalam diskusi kelompok (Abas *et al.,* 2023).

Selain itu, siswa juga menyatakan bahwa mereka merasa tidak percaya diri ketika harus menjawab pertanyaan dari guru, karena takut memberikan jawaban yang salah dan mendapatkan penilaian negatif dari orang lain. Perasaan cemas semakin meningkat ketika mereka menjadi pusat perhatian, seperti saat diperhatikan oleh teman-teman sekelas (Li *et al.,* 2023).

Kesimpulannya, kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan psikologis yang cukup umum dialami oleh remaja, baik secara global, nasional, maupun pada tingkat daerah. Data yang ada menunjukkan bahwa remaja memiliki kerentanan terhadap masalah kecemasan, terutama karena tuntutan interaksi

sosial dan adanya kekhawatiran terhadap penilaian dari orang lain (Ernst *et al.,* 2023).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 4 siswa di SMP Negeri 1 Limboto, diperoleh informasi bahwa beberapa siswa mengalami kecemasan dalam situasi sosial di lingkungan sekolah. Siswa mengungkapkan bahwa mereka sering merasa gugup ketika diminta untuk tampil atau berbicara di depan kelas, terutama saat harus menyampaikan pendapat di hadapan teman-teman dan guru. Selain itu, mereka juga merasa kurang percaya diri ketika menjawab pertanyaan dari guru karena khawatir memberikan jawaban yang salah dan mendapatkan penilaian negatif dari orang lain. Perasaan cemas tersebut cenderung meningkat ketika mereka menjadi pusat perhatian, sehingga sebagian siswa memilih untuk menghindari situasi yang membuat mereka merasa tertekan secara sosial. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan kecemasan sosial pada siswa yang ditandai dengan rasa takut terhadap penilaian negatif, munculnya kecemasan dalam berbagai situasi sosial, serta perilaku menghindar. Keadaan ini perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi perkembangan sosial maupun akademik siswa.

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut atau khawatir yang berlebihan ketika individu berada dalam situasi sosial atau ketika harus berinteraksi dengan orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial biasanya merasa takut dinilai negatif oleh orang lain, merasa malu ketika harus berbicara di depan umum, serta cenderung menghindari situasi sosial tertentu. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial serta menghambat perkembangan kepercayaan diri pada remaja (Heimberg, 1995).

Menurut Coopersmith (1967). Salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan sosial adalah *self esteem* dimana hal ini dapat dipahami sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang mencerminkan sejauh mana individu merasa berharga, mampu, dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi sosial. penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan sejauh mana individu merasa berharga, mampu, dan diterima. Individu dengan *self esteem* tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang baik, mampu menerima dirinya, serta lebih siap menghadapi situasi sosial. Sebaliknya, individu dengan *self*

esteem rendah cenderung merasa kurang percaya diri, memiliki penilaian negatif terhadap diri, dan lebih rentan mengalami kecemasan dalam interaksi sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2018), Prinstein dan La Greca (2002), serta Anggawira *et al*. (2022) menunjukkan bahwa self-esteem memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja. Temuan dari ketiga penelitian tersebut memperlihatkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel, yaitu semakin rendah self-esteem yang dimiliki remaja, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang mereka alami. Sebaliknya, remaja yang memiliki self-esteem yang lebih tinggi cenderung lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah.

Dalam konteks pendidikan, kecemasan sosial dapat memberikan dampak yang cukup besar terhadap proses belajar Siswa yang mengalami kecemasan sosial sering merasa takut ketika harus berbicara di depan kelas, enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta cenderung menghindari interaksi sosial dengan teman sebaya. Kondisi ini dapat mempengaruhi prestasi akademik serta perkembangan sosial siswa di sekolah (Blöte *et al*., 2019).

Namun demikian, penelitian mengenai hubungan antara *self-esteem* dan kecemasan sosial pada siswa SMP, khususnya di wilayah Limboto, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self esteem* dengan kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 1 Limboto. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti kecemasan sosial pada remaja secara umum atau pada tingkat pendidikan yang berbeda, seperti siswa SMA atau mahasiswa. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *self esteem* dan kecemasan sosial. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang mengkaji hubungan antara *self esteem* dan kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 1 Limboto, yang belum banyak diteliti pada konteks lokal tersebut.

Penelitian ini penting dilakukan karena diketahui terdapat siswa di SMP Negeri 1 Limboto yang mengalami kecemasan sosial. Hal ini tidak hanya terlihat dari sikap seperti gugup atau sering merasa tidak percaya diri, takut dinilai negatif, dan sudah membayangkan hal-hal buruk atau malu saat harus tampil di depan kelas.

Kondisi seperti ini menunjukkan bahwa *self esteem* siswa masih rendah, dan hal tersebut bisa membuat kecemasan sosial semakin kuat. Kalau dibiarkan, ini bisa berdampak ke proses belajar, contohnya siswa jadi kurang aktif di kelas, sulit menyampaikan pendapat, bahkan bisa mempengaruhi prestasi dan hubungan sosial mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Hubungan *Self esteem* dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 1 Limboto."**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, masalah-masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Masih terdapat siswa yang merasa gugup dan takut ketika diminta untuk berbicara atau presentasi di depan kelas.
2. Beberapa siswa mengalami kesulitan berinteraksi dengan orang lain karena kurang percaya diri.
3. Kurangnya keberanian siswa dalam mengekspresikan pendapat atau ide di dalam kelas.
4. Belum diketahui secara pasti hubungan *self esteem* dengan kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 1 Limboto.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada siswa di SMP Negeri 1 Limboto yang ditandai dengan rasa gugup dan takut saat berbicara di depan kelas?
2. Apakah siswa di SMP Negeri 1 Limboto mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial yang dipengaruhi oleh rendahnya kepercayaan diri?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 1 Limboto?

1.4 Tujuan Penelitian.

Untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 1 Limboto.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan kontribusi manfaat teoritis dan praktis, antara lain:

1. Manfaat teoritis:

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial, yang berkaitan dengan hubungan *self-esteem* dan kecemasan sosial pada remaja.

2. Manfaat praktis:

   a. Bagi sekolah

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun program atau kegiatan yang mendukung peningkatan self-esteem siswa sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan sosial yang dialami siswa.

   b. Bagi Siswa

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa memahami pentingnya self-esteem dalam kehidupan sehari-hari serta mendorong mereka untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosial.

   c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan self-esteem dengan kecemasan sosial maupun variabel lain yang berkaitan pada