

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Remaja**

##### **2.1.1 Definisi Remaja**

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak ke usia dewasa. Berasal dari Bahasa Latin *adolescere*- yang berarti tumbuh (Sawyer et al., 2018). Usia remaja merupakan masa dimana terjadi banyak perubahan pada fisik dan psikis. Keingintahuan tentang segala hal umumnya mulai memuncak ketika menginjak usia remaja, sehingga di usia ini diperlukan banyak pengawasan dan pendampingan. (Rafdeadi, 2015)

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja adalah penduduk berusia 10-24 tahun dan belum menikah.

Menurut Jaworska & MacQueen, (2015), remaja merupakan individu dengan rentang usia 12 hingga 18 tahun dan bersamaan dengan masa pubertas. Sementara itu, (Sabariah, 2017) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 12-22 tahun.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) membatasi kriteria remaja , yakni: 1. Karakteristik perkembangan reproduksi sekunder, 2. Perkembangan mental dan identitas, dan 3. Peralihan dari ketergantungan social-ekonomi menjadi mandiri (WHO, 2018).

### **2.1.2. Karakteristik/Ciri Remaja**

Hurlock (1999) dalam Unayah & Sabarisman (2015) menjelaskan karakteristik remaja sebagai berikut:

- a. Adanya perkembangan mental, fisik, dan psikis dalam pembentukan sikap, nilai, dan minat yang berbeda dari sebelumnya.
- b. Terdapat perbedaan sikap dan perilaku dari anak-anak menuju dewasa.
- c. Terdapat perubahan fisik, minat, emosi, perilaku, dan nilai.
- d. Belum berpengalaman dalam menyelesaikan masalahnya, sehingga membutuhkan bimbingan orangtua.
- e. Berusaha menunjukkan identitas dan perannya.
- f. Adanya pandangan yang menyebut remaja cenderung berantakan dan mengarah ke hal negatif
- g. Remaja melihat dirinya dan lingkungan sekitarnya sesuai dengan persepsinya.
- h. Mulai memfokuskan diri pada perilaku yang berhubungan dengan orang dewasa.

### **2.1.3. Proses Perkembangan Remaja**

Umumnya, remaja dibedakan menjadi tiga tahapan: yaitu:

- a. Masa remaja awal: 12-15 tahun
- b. Masa remaja pertengahan: 15-18 tahun
- c. Masa remaja akhir: 18-21 tahun.

Gunarsa, (2008) menjelaskan tahap perkembangan remaja sebagai berikut:

#### a. Remaja Awal

Di tahap ini, remaja masih terbawa perubahan-perubahan atas dorongan yang muncul pada dirinya seperti mulai mengembangkan pemikiran baru, tertarik dengan lawan jenis, dan mudah terangsang secara seksual. Di tahap ini, remaja memiliki ego yang besar dan sulit dikendalikan.

#### b. Remaja Madya

Di tahap ini, remaja cenderung lebih membutuhkan kawan. Ada kecenderungan memiliki kawan yang bersifat sama dengannya. Namun individu berada dalam kebingungan untuk memilih kepribadiannya.

#### c. Remaja Akhir

Pada tahap ini, remaja mulai mencapai minatnya, ego untuk mencari koneksi dan pengalaman baru, identitas seksual yang pasti, mulai muncul pertimbangan tentang menyeimbangkan perhatian pada diri sendiri dan orang lain, serta muncul pembatas yang memisahkan kehidupan pribadi dan kehidupan bermasyarakat.

### **2.1.4. Tugas Perkembangan Remaja**

Menurut Havighurst (1948) dalam Jugert & Titzmann (2019) tugas perkembangan remaja meliputi:

- a. Mampu membangun hubungan dekat dengan teman sebaya dan berbeda jenis kelamin
- b. Mampu membangun peranan sosial di masyarakat
- c. Menerima kesatuan fisik sebagai laki-laki atau perempuan dan menggunakan sesuai fungsinya
- d. Mampu menerapkan tingkah laku dan sikap sosial tertentu di masyarakat
- e. Mampu mencapai kebebasan emosional dan menjadi dirinya sendiri

f. Mulai mempersiapkan diri untuk mengembangkan keterampilan dan mencapai kebebasan finansial

g. Mulai menyiapkan diri untuk memasuki dunia pernikahan dan keluarga

h. Mampu memahami norma dan etika serta mulai mengembangkan ideologi untuk dirinya.

Christie (2005) menjabarkan tugas perkembangan remaja sebagai berikut:

Tabel 2.1. Tugas Perkembangan Remaja

	Biologis	Psikologis	Sosial
Remaja Awal	Pubertas awal (perempuan: muncul payudara dan rambut pubis; laki-laki: pembesaran testis dan genital)	Berpikir konkrit tetapi konsep moral masih minimal; munculnya orientasi seksual; kemungkinan ketertarikan terhadap teman sebaya; memperhatikan citra tubuh	Mulai memisahkan diri secara emosional dari orangtua; memulai hubungan erat dengan teman; perilaku cenderung mengeksplorasi
Remaja Madya	Perempuan: Masa akhir pubertas dan hormone pertumbuhan, menstruasi pertama, mulai terbentuknya proporsi tubuh.  Laki-laki: Matangnya organ reproduksi, suara lebih berat, mulainya hormone pertumbuhan	Pemikiran tidak teratur; berkembangnya kemampuan verbal; mulai mengidentifikasi hukum dengan moral; mulai membangun ideologi	Memisahkan diri secara emosional dengan orangtua; resiko kesehatan menurun karena gaya hidup; mulai tertarik pada lawan jenis.
Remaja Akhir	Laki-laki: Akhir masa pubertas, mulai terdapat otot dan rambut di tubuh	Pemikiran lebih kompleks; mulai mengidentifikasi perbedaan antara hukum dan moral; membangun identitas personal lebih jauh; mulai mempertahankan atau menolak ideologi.	Membangun otonomi social; membangun hubungan yang lebih intim; membangun keterampilan dan kemandirian finansial.

### **2.1.5. Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja**

Sabariah (2017) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja, diantaranya adalah:

#### **a. Hormonal**

Hormon berperan dalam proses perkembangan fisik dan psikis remaja. Pada perkembangan fisik, hormon berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan organ seksual sekunder. Sedangkan pada perkembangan psikis, hormon berfungsi untuk mengembangkan dorongan seksual pada remaja.

#### **b. Genetik**

Faktor genetik mempengaruhi perkembangan remaja dalam hal berat badan, tinggi badan, warna kulit, warna rambut, dan warna mata.

#### **c. Lingkungan**

Faktor lingkungan merupakan hal yang bisa mempengaruhi perkembangan fisik, mental, dan psikososial remaja. Keluarga, teman, dan individu di sekitarnya bisa mempengaruhi sifat, sikap, dan cara berpikir remaja.

## **2.2 Media Sosial**

### **2.2.1 Definisi Media Sosial**

Media adalah perantara penyampaian pesan dari pemberi dan penerima. Sehingga disebut juga sebagai salah satu unsur dari komunikasi. Sedangkan sosial dapat diartikan sebagai segala hal yang berhubungan dengan individu atau masyarakat lain.

Media sosial membantu komunikasi mencapai audiens yang lebih luas, yang berarti percakapan tersebut bisa tersampaikan hingga ke forum lain (Edosomwan et al., 2011). Carr & Hayes (2015) mendefinisikan social media sebagai jaringan berbasis internet yang memungkinkan individu berinteraksi dengan individu lain baik secara verbal maupun non-verbal. Boyd & Ellison (2007) mendefinisikan situs jejaring sosial sebagai layanan berbasis jaringan yang memungkinkan individu untuk membangun profil publik atau non-publik dalam sistem yang terbatas, membatasi koneksi dengan orang-orang yang tidak diinginkan, dan melihat serta menelusuri koneksi mereka dan orang lain di dalamnya.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan sarana komunikasi berbasis internet untuk berkomunikasi dan membangun profil publik serta koneksi dengan individu lain.

### **2.2.2 Ciri Media Sosial**

Menurut Panahi et al., (2012), karakteristik media sosial terbagi menjadi empat, yakni:

#### **a. Pengguna dapat membuat konten**

Konten yang terdapat di social media tidak bergantung pada satu pengguna. Semua pengguna pun dapat membuat dan menyebarkan kontennya sendiri sesuai kreativitasnya.

#### b. Memudahkan komunikasi antar individu

Sebelumnya, media komunikasi hanya mampu menghubungkan individu dengan masyarakat, seperti televisi dan media massa lainnya tanpa ada interaksi dengan individu lain. Namun dengan adanya social media seperti *WhatsApp*, *Line*, *Telegram*, bahkan *Instagram* memudahkan individu berkomunikasi dengan individu lain.

#### c. Membangun Koneksi

Daya tarik social media selanjutnya adalah membangun koneksi. Individu dengan ketertarikan, pemikiran, dan pandangan yang sama bisa membangun forum daring dan berkomunikasi di dalamnya tanpa terganggu jarak dan waktu.

#### d. Konten Multimedia

Sosial media memudahkan pengguna untuk menyimpan dan membagikan konten dengan berbagai bentuk media seperti gambar, teks, video, audio, dan format lain. Format yang bervariasi ini memungkinkan pengguna membuat konten yang apik dan menarik perhatian pengguna lain.

#### e. Mudah dipelajari dan digunakan

Sosial media tidak memerlukan keterampilan tingkat tinggi karena tampilannya yang simple dan tidak banyak aturan penggunaan, serta minim biaya. Sosial media mudah dipahami oleh semua kalangan usia.

### **2.2.3. Jenis Media Sosial**

Nasrullah (2015) membagi aplikasi media sosial menjadi beberapa jenis, yakni:

#### a. Jejaring Sosial

Sosial media jenis ini merupakan jenis yang paling dikenal dan mudah dioperasikan. Pengguna dapat membuat jejaring pertemanan dan membangun koneksi dengan pengguna lain, baik yang

sudah dikenal di dunia nyata maupun belum. Beberapa fitur yang terdapat di social media jenis ini yakni berbagi foto, pesan pribadi antar pengguna, dan membuat akun publik menjadi akun pribadi. Contoh social media jenis ini adalah Instagram dan Facebook.

b. *Blog* atau Jurnal Daring

Sosial media jenis ini memberi kemudahan pada pengguna untuk berbagi cerita atau informasi yang dimilikinya dan saling berkomentar dengan pengguna lain. Halaman web *Blog* memiliki dua kategori, yakni gratis dan berbayar. Pada kategori berbayar, pengguna dapat menggunakan domain sendiri seperti .com atau .net. Sedangkan bagi pengguna halaman gratis bisa menggunakan domain .wordpress atau .blogspot. Salah satu contoh *blog* yang banyak dikunjungi adalah danirachmat.com yang membahas khusus tentang keuangan dan finansial.

c. *Micro-blog* atau Jurnal Daring Sederhana

Sosial media ini dapat dikategorikan sebagai *blog* karena memfasilitasi pengguna untuk menulis teks. Dikatakan sederhana karena karakter yang tersedia kurang dari 200 karakter. Pengguna pun dapat memilih kepada siapa cerita atau tulisannya dibagikan, baik kepada publik maupun hanya dibagikan pada kelompok terbatas.

d. Media Berbagi atau *Content Sharing*

Sosial media berbagi adalah laman bagi pengguna untuk membagikan konten non teks seperti video, audio, gambar, dan sebagainya. Contoh social media berbagi yang umum digunakan adalah Youtube untuk berbagi video dan Flickr serta Pinterest untuk berbagi foto. Pengguna hanya diharuskan membuat akun untuk bisa mengunggah konten video dan foto sesuai kreativitasnya di *platform* tersebut.



#### e. Situs Penanda atau *Bookmarking Sites*

Situs penanda merupakan jenis social media yang digunakan *blogger*, pengguna social media, atau pemilik situs tertentu untuk menaikkan jumlah kunjungan ke situsnya. Pengguna lain dapat turut mempopulerkan situs tersebut dan membuatnya menjadi *trending topic* dengan fitur pelengkap seperti *retweet* atau *like*. Contoh situs yang dapat dikategorikan menjadi situs penanda adalah *reddit.com* dan Twitter.

#### f. Media Konten Bersama

Berbeda dengan social media lainnya yang hanya bisa dioperasikan oleh satu pengguna, social media ini bisa dioperasikan oleh semua pengguna. Semua orang dapat menulis hal baru, saling melengkapi, atau bahkan mengubah konten secara keseluruhan. Konten di situs ini umumnya berisi tentang pengetahuan umum dan penjelasan tentang suatu hal atau peristiwa. Contoh social media jenis ini yakni Wikipedia.

### 2.2.4. Dampak Media Sosial

Dampak positif media sosial menurut O’Keeffe et al., (2011) adalah:

#### a. Sosialisasi dan komunikasi

Remaja dapat menggunakan social media sebagai wadah bersosialisasi; kegiatan filantropi dan politik dengan komunitasnya; pengembangan kreativitas melalui seni, *blogging*, *podcast*, dan video; serta mengembangkan kemampuan khusus dan identitas individu.

#### b. Memperluas kesempatan belajar

Siswa sekolah menengah umumnya menggunakan social media sebagai sarana belajar dan

mengerjakan tugas. Tidak hanya tugas individu, terkadang ada beberapa proyek kelompok yang menggunakan sosial media. Sehingga penggunaan sosial media dapat membantu proses pembelajaran siswa.

c. Akses informasi umum

Hampir segala aspek kehidupan terintegrasi dengan sosial media, termasuk informasi umum. Akses informasi seperti kesehatan, ekonomi, sosial, politik, dan sebagainya bisa didapat melalui sosial media dengan mudah.

d. Dapat menjadi salah satu sarana pengembangan ekonomi

Saat ini, roda perekonomian tidak hanya dijalankan di pasar fisik seperti pasar tradisional, swalayan, dan pusat perbelanjaan. Mobilitas masyarakat yang semakin cepat membuat individu seringkali tidak memiliki banyak waktu untuk berbelanja dan membandingkan harga antar penjual. Dengan adanya pasar virtual, masyarakat bisa berbelanja dengan mudah, hanya dengan memilih di aplikasi *e-commerce*. Pasar virtual diminati karena mudah, praktis, cepat, dan harganya tidak jauh berbeda dengan di pasaran.

Dampak negatif media sosial di antaranya:

a. Perundungan (*cyberbullying*)

*Cyberbullying* adalah penyalahgunaan media digital untuk menyebarkan informasi yang salah, mempermalukan, atau memalsukan informasi tentang individu lain yang dilakukan oleh teman sebaya (O’Keeffe et al., 2011). *Cyberbullying* bisa menyebabkan masalah psikososial seperti kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan bahkan bunuh diri.

b. Mengurangi perhatian terhadap pembelajaran (Almuslim et al., 2019)

Hal ini terjadi karena individu sibuk membuka akunnya dan berselancar dalam waktu yang lama, sehingga perhatian terhadap pembelajaran mulai teralihkan.

c. Mengurangi sosialisasi dengan individu lain di dunia nyata

Manusia sejatinya adalah makhluk sosial yang perlu berkomunikasi dengan manusia lainnya. Penggunaan sosial media secara berlebihan dapat mengurangi intensitas sosialisasi sehingga individu bisa mengalami kesulitan mengenali bahasa tubuh lawan bicara tatkala harus berkomunikasi secara tatap muka.

d. Mengganggu kesehatan fisik dan psikis

Konsumsi sosial media secara berlebihan dapat meningkatkan resiko depresi dan kecemasan, kurang tidur, resiko fisik seperti obesitas dan nyeri karena posisi menetap dalam waktu yang lama, serta mengurangi kemampuan memusatkan perhatian (Shensa et al., 2018)

e. Maraknya kejahatan dunia maya

Hal ini dapat terjadi karena umumnya remaja belum bisa membedakan antara profil dengan kenyataan. Umumnya mereka hanya berinteraksi, tetapi melupakan cara berhati-hati ketika berkomunikasi. Terlebih dengan pengguna anonim dan pengguna yang belum dikenal dengan baik. Sehingga memungkinkan adanya kejahatan seperti penculikan, penipuan, pemerasan, dan sebagainya. Menurut Anjaswarni et al., (2020), penyalahgunaan teknologi menjadi faktor penyebab terbesar bagi kenakalan remaja. Konten negatif akan mempengaruhi pikiran secara tidak sadar dan membuat remaja melakukan perilaku menyimpang.

### **2.2.5. Durasi Penggunaan Media Sosial**

Syamsoedin et al., (2015) menggolongkan durasi penggunaan sosial media sebagai berikut:

- a. Sangat lama : menggunakan media sosial  $\geq 7$  jam dalam sehari, kategori ini digolongkan mencapai ketergantungan
- b. Lama : menggunakan media sosial 5-6 jam
- c. Sedang : menggunakan media sosial 3-4 jam
- d. Singkat : 1-2 jam
- e. Sangat singkat :  $< 1$  jam

## **2.3. Kecemasan Sosial**

### **2.3.1. Definisi Kecemasan Sosial**

Kecemasan sosial adalah perasaan takut terhadap situasi sosial dan ketika berinteraksi dengan orang lain yang secara otomatis membawa kesadaran diri, evaluasi, pertimbangan, dan kritik (Punkasaningtyas, 2017).

Mirza & Akmal (2019) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari individu lain. Individu dengan kecemasan sosial merasa takut mengatakan atau melakukan hal yang membuat dirinya merasa rendah.

Butler & Dobson (2001) mendefinisikan kecemasan social sebagai penggambaran ketakutan, gugup yang sering dialami sebagian individu ketika berinteraksi dengan orang lain.

Dari definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan social adalah perasaan takut dan

khawatir tentang evaluasi dan penilaian dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain.

Kecemasan sosial sebenarnya merupakan pengalaman yang terjadi ketika individu mengalami kekhawatiran dan ketakutan terhadap evaluasi dari individu lain terhadap dirinya sebelum, selama, dan setelah berinteraksi. Bagi beberapa individu, level kecemasan sosial mereka sangat tinggi hingga berpotensi mengganggu kegiatan sehari-hari. Kecemasan ini disebut juga dengan fobia sosial (Ranta et al., 2015)

Individu dengan kecemasan akan merasa tertekan, tidak nyaman, dan kurang antusias untuk berbicara dengan teman sebaya atau guru. Individu umumnya merasa ragu untuk berbicara, melupakan apa yang ingin dikatakan, atau takut membuat kesalahan dalam berbicara (Geçer & Gümüş, 2010). Individu akan lebih mudah berkomunikasi tidak langsung seperti tulisan karena cemas saat berbicara melalui telepon (Robbins, 2012).

### **2.3.2. Faktor Penyebab Kecemasan**

Kecemasan merupakan salah satu konsep yang tidak mudah diteliti secara objektif karena tanda-tanda yang muncul sangat subjektif. Bahkan beberapa penyebab kecemasan tidak diketahui secara jelas.

Dalam teori Freud, sumber kecemasan ditemukan dalam tiga jenis, yaitu:

- a. Kecemasan yang sumbernya obyektif atau nyata, yang juga disebut dengan takut.
- b. Kecemasan yang disebut kecemasan neurotic, yakni kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri khas yang obyektif.
- c. Kecemasan sebagai akibat dari adanya keinginan yang tertahan (*conscience*)

### 2.3.3. Gejala Kecemasan Sosial

Tanda gejala kecemasan social menurut Butler & Dobson (2001) mencakup beberapa aspek, yakni:

Tabel 2.2. Gejala Kecemasan Sosial

No.	Aspek	Tanda Gejala
1.	Pikiran	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengkhawatirkan penilaian orang lain terhadap dirinya</li><li>- Kesulitan berkonsentrasi atau mengingat perkataan orang lain</li><li>- Fokus terpusat pada diri sendiri (sangat memerhatikan perkataan terhadap orang lain)</li><li>- Selalu memikirkan hal-hal yang mungkin tidak sesuai ekspektasi, selalu memikirkan kesalahan diri sendiri setelah berinteraksi dengan orang lain</li><li>- Pikiran tidak focus, sulit memikirkan tentang hal yang ingin dikatakan.</li></ul>
2.	Perilaku	<ul style="list-style-type: none"><li>- Berbicara dengan cepat atau lirih, susunan kata tidak beraturan</li><li>- Menghindari kontak mata dengan orang lain</li><li>- Berusaha tidak menarik perhatian orang lain</li><li>- Berusaha tetap di zona aman</li><li>- Menghindari situasi bersosial atau pertemuan</li><li>- Berusaha tidak membicarakan tentang diri sendiri</li></ul>
3.	Fisik	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pipi memerah, berkeringat, atau tremor</li><li>- Merasa tertekan, sulit untuk rileks</li><li>- Perasaan panic: jantung berdebar, pusing, sulit bernafas</li></ul>
4.	Perasaan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gugup, cemas, takut, tertekan</li><li>- Frustrasi dan marah kepada diri sendiri dan/atau individu lain</li><li>- Merasa kurang percaya diri, tidak nyaman, inferior</li><li>- Sedih, depresi, atau tidak memiliki harapan untuk berubah</li></ul>

### 2.3.4. Jenis Kecemasan Sosial

Inderbitzen-Nolan & Walters (2000) membagi indicator penilaian jenis kecemasan social menjadi tiga, yakni:

- a. *Fear of Negative Evaluation* (FNE), yakni ketakutan, perhatian, atau kekhawatiran akan penilaian yang buruk terhadap dirinya.
- b. *Social Anxiety Distress-New* (SAD-N), yakni kecemasan dengan reaksi menghindari dan rasa tertekan ketika berada di dalam situasi baru atau berhubungan dengan orang asing.
- c. *Social Anxiety Distress-General* (SAD-G), yakni kecemasan dengan reaksi menghindar dan merasa tertekan ketika berhubungan dengan orang yang sudah dikenal.

### **2.3.5. Tingkat Kecemasan**

Peplau (1963) dalam Stuart (2014) menjelaskan tahap kecemasan sebagai berikut:

#### a. Kecemasan Ringan.

Kecemasan ringan membuat individu mulai waspada dan lapang persepsinya meningkat. Individu melihat, mendengar, dan pemahaman lebih meningkat. Jenis kecemasan ini bisa memotivasi untuk belajar dan menumbuhkan kreativitas.

#### b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang membuat individu hanya focus terhadap beberapa hal yang dicemaskannya dan lapang persepsi mulai menyempit. Kemampuan individu untuk melihat, mendengar, dan memahami mulai berkurang. Kecemasan ini membuat individu hanya melakukan perilaku yang mengarah pada tujuan dengan bantuan instruksi tertentu.

#### c. Kecemasan Tinggi

Kecemasan tinggi membuat individu hanya memikirkan satu hal yang spesifik dan tidak memikirkan hal lainnya. Individu juga mengalami penyempitan lapang persepsi. Berbagai

tindakan yang dilakukan individu semata-mata hanya untuk mengurangi kecemasannya.

#### d. Panik

Panik diasosiasikan dengan ketakutan dan terror. Individu yang panik tidak bisa melakukan sesuatu bahkan setelah diberi petunjuk. Panik dapat meningkatkan aktivitas motorik, mengurangi kemampuan berkomunikasi, persepsi terdistorsi, dan kehilangan pemikiran rasional.

### **2.3.6. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Hasil penelitian Muslimin (2013) menunjukkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada individu, yakni:

#### a. Derajat evaluasi

Individu umumnya merasa cemas ketika mereka merasa dievaluasi atau dinilai di depan umum.

#### b. Status sub-ordinat atau status yang dimiliki individu

Semakin tinggi status subordinat individu, maka kecemasannya semakin tinggi. Ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi dan rileks di depan umum, serta takut. Hal ini terjadi karena individu menganggap orang lain memiliki kemampuan lebih dibandingkan dirinya.

#### c. Kemampuan dan pengalaman

Individu dengan kemampuan dan pengalaman akan lebih mudah memulai interaksi

Ranta et al., (2015) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, yakni:



#### a. Genetik

Scaini et al., (2014) menemukan bahwa faktor genetik kecemasan sosial akan menurun seiring bertambahnya usia individu. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh genetik lebih berperan memunculkan kecemasan sosial pada remaja daripada pada orang dewasa.

#### b. Temperamen

Pengaruh emosi dan temperamen di masa anak-anak dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan sosial di usia remaja. Hal ini dikarenakan saat usia anak-anak, temperamen turut berperan dalam membentuk perilaku yang kemudian akan dijadikan standarnya dalam berperilaku dan berinteraksi dengan teman sebaya di usia remaja.

#### c. Faktor Biologis

Perkembangan neurobiologis pada remaja, seperti korteks prefrontal yang berfungsi untuk mengembangkan fungsi berpikir dan menganalisa serta mengelola emosi, memungkinkan memunculkan proses yang berisiko mengembangkan kecemasan sosial.

#### d. Kognitif

Higa-McMillan dan Ebesutani (2011) dalam (Alfano, Candice; Beidel, 2011) mengemukakan bahwa peningkatan kemampuan metakognitif (yaitu kemampuan untuk mempertimbangkan pikiran sendiri serta pemikiran dan persepsi orang lain) selama masa remaja meningkatkan risiko onset SAD (*Social Anxiety Disorder*) selama periode perkembangan.

#### e. Pengaruh Orang Tua

Beberapa studi menunjukkan bahwa gaya pengasuhan tertentu (misalnya pola asuh yang ditandai dengan proteksi berlebihan, afeksi rendah, atau penolakan), gaya keterikatan orang tua-

anak tertentu (misalnya keterikatan tidak aman/ *insecure attachment*), dan mekanisme pembelajaran dari orangtua tentang perilaku sosial dapat menjadi faktor penyebab kecemasan sosial.

#### f. Pengalaman Traumatis

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa pengalaman traumatis negatif, terutama yang berkaitan dengan individu lain (mis. konflik keluarga, kekerasan fisik, kekerasan emosional, atau pelecehan seksual) dapat meningkatkan resiko kecemasan sosial.

#### g. Pengalaman Dengan Teman Sebaya

Masa remaja merupakan periode perkembangan dimana terdapat kemungkinan untuk memiliki pengalaman negatif dengan teman sebaya seperti pengucilan, ejekan, dan intimidasi yang dapat memunculkan kecemasan sosial.

#### h. Defisit Kinerja

Defisit kinerja mampu menyebabkan kecemasan sosial karena bisa memunculkan evaluasi negative dari orang lain. Defisit kinerja bisa disebabkan karena kesulitan fisik atau kesehatan, kurangnya keterampilan atau pengetahuan, dan kecemasan itu sendiri.

#### i. Mekanisme Belajar

Pada usia remaja, proses pembelajaran remaja tidak hanya melalui orang tua, tetapi juga lingkungan sekitar dan teman sebayanya. Namun, proses belajar yang terkait dengan pengalaman teman sebaya dan lingkungan lebih beresiko memunculkan timbulnya kecemasan sosial.

#### j. Budaya

Norma budaya dapat mempengaruhi persepsi tentang kecemasan sosial, konsekuensi yang

ditimbulkan, dan tingkat kecemasan yang dianggap bermasalah.

### **2.3.7. Terapi Kecemasan Sosial**

Antony & Swinson (2008) memaparkan tiga strategi terapi kecemasan sosial, yakni :

- a. Strategi pemaparan, yakni menghadapi situasi penyebab cemas secara terus-menerus hingga kecemasan tidak lagi muncul.
- b. Strategi kognitif, yakni mengidentifikasi pemikiran yang memicu munculnya kecemasan dan mengganti dengan persepsi yang lebih realistis.
- c. Pelatihan keterampilan komunikasi dasar, yakni dengan melatih individu melakukan komunikasi dengan tegas, memberikan presentasi yang efektif, dan menggunakan komunikasi non-verbal

Menurut Ranta et al., (2015), ada beberapa terapi pada remaja dengan kecemasan social, yakni:

#### **a. Terapi Kognitif**

Terapi ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan hingga ke taraf yang dapat dikendalikan dan tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. Terapi jenis ini meliputi psikoedukasi, latihan relaksasi, restrukturisasi kognitif, pemaparan bertahap, pemecahan masalah, dan kemampuan berinteraksi.

#### **b. Terapi Interpersonal**

Terapi ini bertujuan untuk mengurangi gejala depresi dengan berfokus pada kesulitan

interpersonal saat ini dan membantu individu meningkatkan hubungan dan kemampuan interaksi interpersonalnya.

#### c. Terapi Berbasis Sekolah

Terapi ini dilakukan secara berkelompok, umumnya di sekolah. Tujuannya adalah untuk memulai dan mempertahankan percakapan dengan orang yang sama maupun lawan jenis, serta di depan kelompok. Terapi ini meliputi psikoedukasi, biblioterapi, restrukturisasi kognitif, keterampilan sosial, pemaparan, pencegahan kambuh, dan sesi dengan teman sebaya.

#### d. Terapi Kemampuan Sosial

Terapi ini dilakukan selama 16 sesi yang terbagi menjadi dua fase. Pada sesi 1-7, individu dibekali psikoedukasi tentang kecemasan sosial, latihan memecahkan masalah, latihan asertif, dan restrukturisasi kognitif. Pada sesi 9-16, individu mulai dihadapkan pada berbagai jenis situasi yang memunculkan distress.

### **2.4. Kecemasan Remaja Pengguna Sosial Media**

Data Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019 menunjukkan bahwa 73,7% dari total populasi 266,91 juta jiwa masyarakat sudah mengenal dan menggunakan internet. Jumlah ini meningkat dari tahun 2018 yang hanya mendapatkan 64,8% pengguna internet dengan total populasi 264,16 juta jiwa. Pulau Jawa menjadi penyumbang pengguna internet terbesar, yakni sejumlah 41,7%. Populasi usia remaja menduduki 29,2% dari total pengguna. Alasan utama menggunakan internet adalah sosial media dengan perolehan 51,5%. Durasi penggunaan sosial media bervariasi, yakni <1 jam-2 jam (18,7%), 2-4 jam (24,7%), 4-6 jam (20,2%), 6-8 jam (12,8%), dan >8 jam (19,5%).

Penggunaan internet dengan durasi panjang memungkinkan munculnya banyak efek samping terhadap fisik, psikis, dan kehidupan psikososial, termasuk kecemasan sosial. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan sosial media memiliki peran terhadap munculnya kecemasan (Jiang & Ngien, 2020; Thorisdottir et al., 2019; Reilly et al., 2018)

Pernyataan ini juga didukung oleh Clayton et al., (2013) dan Weidman et al., (2012). Namun bertentangan dengan Davidson & Farquhar (2014) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial dan penggunaan sosial media tidak berhubungan secara signifikan.