

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan ketakutan yang menetap pada situasi yang berkaitan dengan kemampuan yang membuat seseorang harus berhubungan dengan orang-orang yang tidak dikenal dan menghadapi kemungkinan untuk diamati oleh lingkungannya serta merasa takut jika dirinya dipermalukan atau dihina (Prawoto, 2010). La Greca and Lopez (1998) mengatakan kecemasan sosial merupakan ketakutan dalam menghadapi orang baru, kemungkinan akan diamati atau takut dipermalukan dan dihina.

Menurut Fitria (2013) kecemasan sosial adalah suatu bentuk pengalaman ketika seseorang termotivasi untuk membuat kesan yang diinginkan oleh orang lain namun dirinya tidak yakin apakah hal tersebut akan berhasil atau tidak. Ahmad (2013) menambahkan bahwa kecemasan sosial dapat terjadi ketika seseorang percaya bahwa persepsi orang lain terhadap dirinya berbeda dengan persepsi tentang dirinya sendiri.

Dariyo (2017) mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi dimana perasaan diikuti dengan perasaan khawatir, takut, atau tidak tenang saat menghadapi suatu kondisi tertentu, hal ini menyebabkan seseorang akan termotivasi untuk melakukan sebuah tindakan untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan keadaan seseorang dimana ia memiliki perasaan takut dan khawatir saat berada di lingkungan sosial, sehingga membuat dirinya melakukan hal-hal yang membuat orang lain terkesan atau justru mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkannya.

2. Aspek – aspek Kecemasan Sosial

Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial memiliki tiga aspek yaitu:

a. Ketakutan akan evaluasi negatif (*Fear of Negative Evaluation*)

Seseorang dengan kecemasan sosial akan merasa bahwa orang-orang mengkritik membenci dirinya sehingga seseorang dengan kecemasan sosial akan bertindak sesuai dengan keinginan lingkungan dan harapan orang-orang disekitarnya.

b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau berhubungan

dengan orang asing atau baru (*Social avoidance and distress new*)

Hal ini terjadi apabila seseorang dengan kecemasan sosial berada di dalam lingkungan yang baru. Mereka lebih memilih menghindari keramaian orang dan menghidar dari bertemu dengan orang baru di tempat asing.

c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan

orang yang dikenal (*Social avoidance and distress general*)

Seseorang dengan kecemasan sosial akan merasa di dalam situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman dan mereka akan berusaha menghindar dari lingkungan dan orang-orang yang membuatnya merasa tidak nyaman.

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek kecemasan sosial ada tiga, yaitu Ketakutan akan evaluasi negatif (*Fear of Negative Evaluation*), Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru (*Social Avoidance and Distress New*) dan Penghindaran sosial dan rasa

tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (*Social Avoidance and Distress General*).

3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Kecemasan Sosial

Menurut Durand (2006) ada tiga faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan sosial yaitu :

a. Biologis

Seseorang dapat mewarisi kecenderungan biologis dan mengembangkan kecemasan sehingga menjadi terhambat secara sosial.

b. Situasi sosial

Seseorang akan mengalami serangan panik pada sebuah situasi sosial yang tidak terduga atau situasi-situasi sosial yang mengancam dirinya.

c. Trauma sosial

Pengalaman sosial yang tidak menyenangkan dialami individu sehingga menimbulkan sebuah peringatan ketika individu berada dalam situasi sosial yang membuat dirinya tertekan.

Thalis (dalam Mayestika, 2009) mengemukakan beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan sosial, yaitu :

a. Individu

Kurangnya kepercayaan diri individu, memiliki rencana yang kurang matang, dan perasaan putus asa.

b. Lingkungan

Hal ini berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari lingkungannya, membuat individu merasa terabaikan, tidak diperhatikan, dan tidak memiliki dukungan dan motivasi sosial.

B. *Loneliness*

1. Pengertian *Loneliness*

Russell (1982) mengatakan *Loneliness* adalah keinginan individu akan hubungan sosialnya yang tidak sesuai dengan yang diharapkannya, hal tersebut ditandai dengan adanya perasaan gelisah, tertekan secara psikologis serta penilaian akan dukungan sosial pada diri seseorang. Peplau dan Perlman (1981) mendefinisikan kesepian atau *loneliness* sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan pada seseorang ketika ia memiliki hubungan yang kurang baik dengan sosialnya.

Andromeda & Kristanti (2018) mengatakan *loneliness* merupakan sebuah pengalaman pribadi seseorang dan perasaan kehilangan serta terisolasi, kesepian ditandai dengan kesenjangan antara apa yang sedang dirasakan seseorang dan apa yang sebenarnya diinginkan dalam hubungan pribadinya. Hidayati (2010) mengemukakan bahwa kesepian merupakan pengalaman dan perasaan subyektif pada interpretasi individu terhadap suatu kejadian serta reaksi emosi dan kognisi karena individu memiliki suatu hubungan yang kurang menyenangkan. Krisnawati & Seotjningsih (2017) mengemukakan kesepian merupakan hubungan sosial seseorang dengan lingkungannya yang tidak sesuai dengan ekspektasi yang diinginkannya, orang yang kesepian biasanya memiliki perasaan gelisah, tertekan, dan kurangnya keinginan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* atau kesepian merupakan reaksi emosi dan kognisi terhadap pengalaman dan perasaan subyektif seseorang yang tidak menyenangkan dan tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya, kesepian ditandai dengan perasaan gelisah, tertekan, terisolasi, serta kurangnya keinginan berinteraksi dengan lingkungannya.

2. Aspek – Aspek *Loneliness*

Russel (1982) mengemukakan tiga aspek kecemasan sosial, yaitu :

a) *Personality* (Kepribadian)

Kepribadian seseorang yang akan menentukan bagaimana dirinya akan berfikir dan berperilaku, dalam hal ini kepribadian yang dimaksud adalah bentuk karakteristik perilaku dan cara pandang serta cara berfikir seseorang terhadap apa yang ia rasakan saat mengalami kesepian. Perilaku yang ditunjukkan berupa menarik diri dari lingkungan dan mengevaluasi lingkungan dengan pandangan yang negatif.

b) *Social Desirability* (Keinginan sosial)

Keadaan lingkungan atau kondisi sosial yang disenangi oleh individu sesuai dengan apa yang ia inginkan serta keinginan mendapat penerimaan dan pengakuan dalam masyarakat. Kondisi ini bila tidak terpenuhi maka individu yang bersangkutan tidak memiliki hubungan baik dengan lingkungannya serta ia akan merasa diasingkan dengan orang-orang disekitarnya.

c) *Depression* (Depresi)

Depresi merupakan bentuk tekanan yang dalam pada diri seseorang yang mengakibatkan perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan. Seseorang yang depresi menunjukkan sikap sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan selalu memikirkan kegagalan yang dialaminya.

Peplau dan Pelman (dalam Ertra, 2017) membagi aspek *loneliness* (kesepian) menjadi 3, yaitu :

a) *Actual Social Relationship*.

Hubungan sosial merupakan *reinforcement* yang menjadi sebab jika suatu hubungan sosial yang dimiliki seseorang tidak menyenangkan maka ia akan merasakan kesepian (*loneliness*). Seseorang menjadi kesepian apabila interaksi yang dimiliki kurang menyenangkan.

b) *Intimacy for other*

Kebutuhan akan keintiman atau *intimacy* adalah sesuatu yang pasti ada pada diri seseorang dimana seseorang ingin memiliki kualitas hubungan yang baik, sehingga jika kebutuhan ini tidak didapatkan maka individu tersebut akan mengalami kesepian.

c) *Cognitive Process*

Persepsi dan evaluasi individu mengenai hubungan sosial. Kesepian muncul apabila seseorang merasa tidak puas dengan hubungan sosial dan akibat dari kurangnya hasil hubungan sosial yang dirasakan.

Berdasarkan uraian aspek-aspek di atas, peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Perlman and Peplau sebagai penyusunan skala yang digunakan untuk pengambilan data penelitian, yaitu *actual social relationship, intimacy to others, cognitive process*.

3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi *Loneliness*

Perlman dan Peplau (1981) mengemukakan ada 5 hal yang mempengaruhi

Loneliness, yaitu :

a. Perubahan dalam hubungan sosial

Kesepian terjadi karena adanya perubahan dalam hubungan sosial yang menuntut sebuah interaksi yang tidak diinginkan, perubahan ini akan mempengaruhi satu hubungan dan juga akan mempengaruhi hubungan dengan lingkungan sosial.

b. Kuantitas dan kualitas dari hubungan sosial

Kesepian dapat terjadi jika tingkat dan frekuensi hubungan sosial dengan lingkungan rendah dan dapat dipengaruhi oleh kualitas kebutuhan seseorang dan hubungan yang mereka rasakan.

c. Pribadi

Kepribadian yang dimiliki seseorang berbeda-beda, orang dengan kepribadian seperti ini memiliki rasa malu yang berlebihan, harga diri rendah, dan keterampilan sosial yang buruk akan sulit membangun hubungan yang baik dengan lingkungan akan memungkinkan mengalami kesepian.

d. Budaya dan Lingkungan sosial

Nilai-nilai Budaya yang ada di suatu daerah akan menekan individu dalam berperilaku dalam lingkungannya, nilai-nilai tersebut menuntut seseorang untuk selalu berada dalam peraturan sosialnya, ketika seseorang berperilaku tidak mengikuti nilai-nilai yang telah ada maka ia akan merasakan kesepian.

Burns (dalam Yulianti, 2015) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu :

a. Rendah diri : merupakan sikap yang membuat individu sering membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga individu tersebut merasa minder dan tidak menghargai dirinya sendiri.

b. Perfeksionisme romantis : harapan-harapan individu yang tidak sesuai dengan kenyataan, baik bagi dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Keadaan dimana individu cenderung berekspektasi tinggi, namun pada ekspektasi tersebut tidak sesuai dengan yang diharapkan.

- c. Perfeksionisme emosional : keadaan dimana individu menginginkan hubungan emosional dengan orang lain harus stabil. Harapan tersebut yang membuat individu tidak dapat menerima kenyataan bahwa dalam menjalin hubungan dengan sosialnya tidak semuanya bisa berjalan dengan baik.
- d. Rasa malu dan kecemasan sosial : merupakan perasaan canggung ketika individu berada dalam suatu kelompok dan menyikapi perasaan tegang dan tidak percaya dirinya adalah sebuah hal yang memalukan, sehingga mengakibatkan perasaan gelisah dan berdampak pada hubungan sosial.
- e. Rasa tidak mempunyai harapan : perasaan individu akan kurangnya memiliki hubungan dekat dengan orang lain.
- f. Rasa terasing dan terkucil : individu merasa memiliki kesulitan dalam hubungan pertemanan dan sosial.
- g. Peka terhadap penolakan : individu memiliki perasaan takut akan penolakan-penolakan yang ia hadapi sehingga ia lebih memilih untuk menjauh dari lingkungan.
- h. Putus asa : individu merasa dirinya telah gagal dan tidak mampu untuk meraih sebuah impian dan harapan.
- i. Takut membuka dirinya : individu yang bersangkutan tidak ingin mengungkapkan sebuah impian dan minatnya pada orang lain, karena baginya hal-hal yang menjadi sebuah impian dan minatnya adalah hal yang bodoh.
- j. Tidak tegas : individu merasa khawatir untuk mengungkapkan perasaan atau marah dalam mengkritik orang lain.
- k. Kesal dan getir : perasaan kesal ini ditunjukkan dengan sikap mengecam terhadap orang lain.
- l. Mempertahankan diri dan takut pada kritik : individu seringkali mempertahankan diri dan bersikap egois terhadap ancaman-ancaman karena ia merasa bahwa ancaman-ancaman tersebut adalah hal yang menakutkan.

m. Depresi : merupakan perasaan sedih dan tertekan yang berdampak negatif pada pikiran dan kesehatan mental seseorang.

n. Faktor terjebak : individu merasa terjebak jika memiliki hubungan khusus dengan seseorang dalam jangka panjang.

Berdasarkan faktor-faktor di atas dapat disimpulkan bahwa ada berbagai faktor yang mempengaruhi *loneliness* antara lain yaitu rendah diri, perfeksionisme romantis, perfeksionisme emosional, rasa malu dan kecemasan sosial, rasa tidak mempunyai harapan, rasa terasing dan terkucil, peka terhadap penolakan, putus asa, takut membuka dirinya, tidak tegas, kesal dan getir, mempertahankan diri dan takut pada kritik, depresi serta faktor terjebak.

C. Peran *loneliness* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa rantau di Universitas Setia Budi Surakarta

Kecemasan yang dialami individu merupakan bagian dari kecemasan sosial akibat kurangnya relasi hubungan sosial dengan lingkungan. Kecemasan sosial adalah perasaan khawatir atau cemas akan hubungan sosial dengan orang lain, orang yang mengalami kecemasan sosial merasa takut akan dipermalukan dalam situasi tertentu, sehingga mereka lebih menjaga kontak hubungan sosial dengan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Joshi (dalam Rachmawaty, 2015) mengungkapkan bahwa 1500 pelajar memiliki perasaan cemas yang ditunjukkan dengan sikap malu, takut dikritik, serta kecemasan terhadap evaluasi yang buruk juga adanya perubahan yang terjadi pada fisik seperti berkeringat ketika seseorang berada dalam situasi yang membutuhkan keterlibatan secara langsung. Rizky (2015) mengungkapkan kecemasan sosial adalah bentuk dari fobia sosial yang

ditunjukkan pada ketakutan yang terus menerus dan tidak nyata kepada orang lain. Individu selalu berusaha menghindari situasi-situasi tertentu dimana individu selalu merasa ada kemungkinan dikritik, dipermalukan serta berperilaku dengan cara yang memalukan.

Kecemasan sosial pada seseorang terlihat dari penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup seseorang, juga akan mempengaruhi fungsi peran sosial dan perkembangan karir individu tersebut. Orang yang mengalami kecemasan sosial selalu menilai dirinya lebih buruk dari orang-orang di sekitarnya dan juga cenderung merasa rendah diri (Swasti & Martani, 2013). Kurangnya fungsi peran sosial akan mengakibatkan kualitas dari hubungan sosial individu tersebut, individu merasa tidak dianggap serta dijauhi oleh lingkungannya sehingga individu akan merasa kesepian. Menurut Ampuni (2018) kesepian umumnya berkaitan dengan rendahnya keterampilan sosial atau kecemasan sosial dimana akan mempengaruhi individu tersebut berperilaku pada lingkungan sosial. Kemudian Peplau and Perlman (1979) menambahkan bahwa kesepian merupakan persepsi seseorang terhadap isolasi sosial atau pengalaman subyektif terhadap kesepian yang dirasakan.

Dampak yang akan terjadi dari *loneliness* adalah keterhambatan dalam keterampilan sosial, individu cenderung pasif dan ragu dalam mengekspresikan diri di depan orang lain, tidak responsif dan tidak sensitif secara sosial, serta lambat dalam membangun keintiman pada hubungan sosial (Perlman & Peplau, 1981). *Loneliness* atau kesepian adalah perasaan atau pengalaman individu yang tidak menyenangkan dalam hubungannya dengan orang lain. Individu merasa kesepian karena dirinya menganggap telah diasingkan dengan lingkungan sosial

sehingga ia memutuskan untuk menyendiri. Penyebab individu yang mengalami kesepian salah satu diantaranya adalah ia merasa tidak puas dengan hubungan sosial dengan orang lain (Andromeda & Kristanti, 2018).

Gierveld (2006) membagi *loneliness* menjadi dua dimensi yaitu *emotional loneliness* dimana kesepian timbul dari hilangnya figur orang terdekat seperti jauh dari keluarga dan sahabat-sahabat baiknya, kemudian *social loneliness* dimana seseorang memiliki hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial serta individu yang bersangkutan merasa terasing dari lingkungan.

Penelitian yang dilakukan oleh Warner dkk (dalam Hidayati, 2015) menyatakan bahwa *lonelinnes* atau kesepian adalah ciri individu yang cenderung menghindari dari kehidupan sosial, hal ini berkaitan erat dengan tingkat ketakutan individu dengan evaluasi negatif atau positif dari lingkungannya. Individu yang mengalami kesepian mengalami kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, hal ini juga terkait dengan pengalaman hubungan individu yang kurang baik dengan lingkungannya sehingga individu cenderung melakukan penolakan-penolakan terhadap hubungan sosial karena merasa takut akan hubungan yang lebih dalam, individu yang merasakan kesepian juga sulit dalam mempercayai orang lain atau mempercayai hubungan sosialnya sendiri (Nugroho, 2011).

Saputri, dkk (2018) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami kesepian lebih memiliki penilaian negatif tentang orang lain, kurang dalam keterampilan sosial dan interaksinya, kurang responsif secara sosial dan dalam situasi tertentu individu memunculkan reaksi-reaksi yang negatif dari lingkungan sosial. Mayasari (2014) menambahkan bahwa keterampilan sosial yang buruk

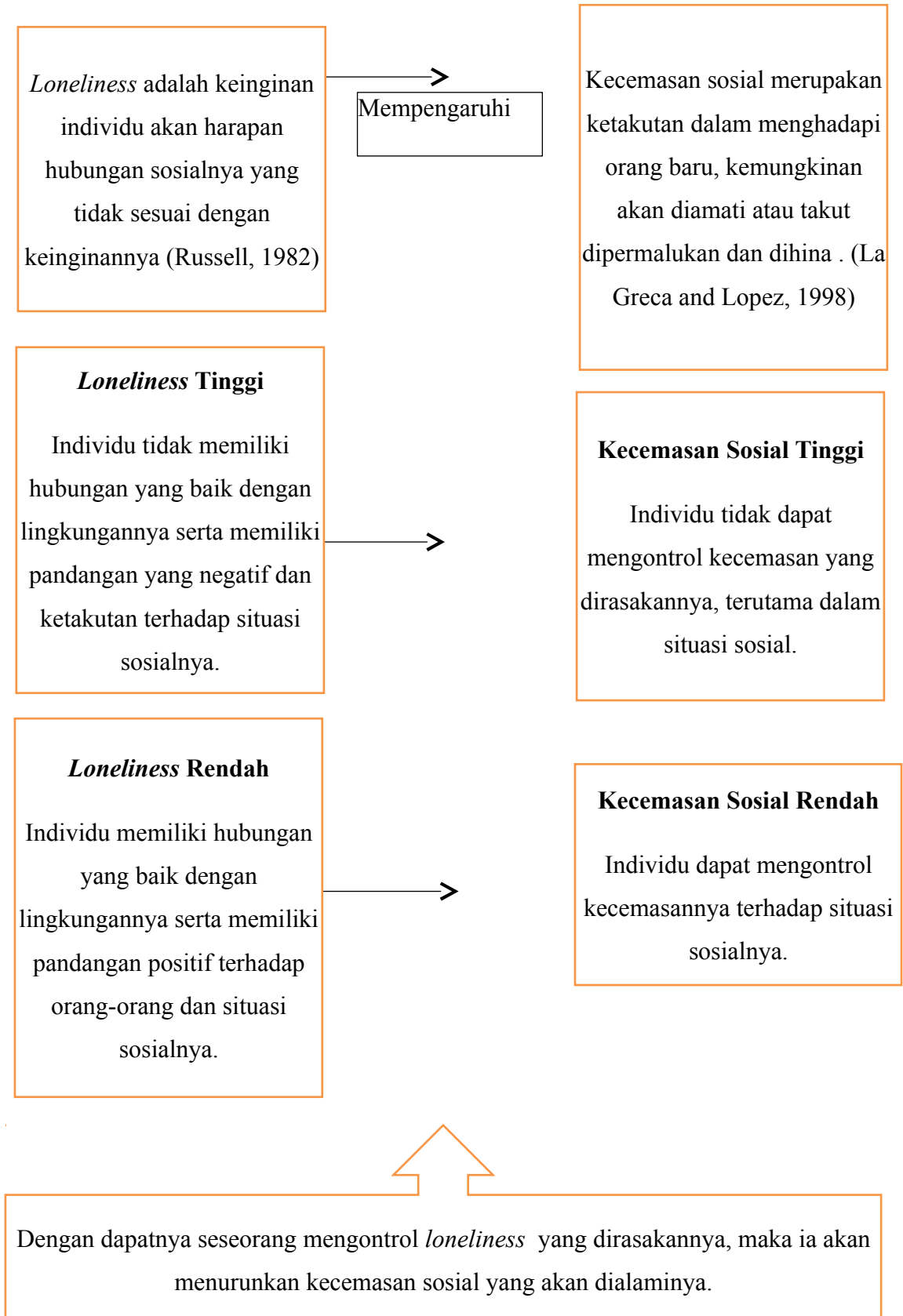
akan berdampak pada kecemasan bagi individu itu sendiri, individu menjadi tidak dapat membangun relasi yang baik dengan lingkungan sosial.

Kesepian atau *loneliness* yang tinggi akan berdampak pada penilaian negatif yang dimiliki seseorang terhadap lingkungan sosial. Hal tersebut akan membuat dirinya menjadi takut berhadapan dengan lingkungannya dan memutuskan untuk menyendiri yang akan mengakibatkan individu tersebut merasakan kecemasan sosial. Demikian juga jika *loneliness* rendah maka individu dapat dengan baik menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial sehingga individu tersebut tidak merasakan kecemasan sosial (Hidayati, 2015).

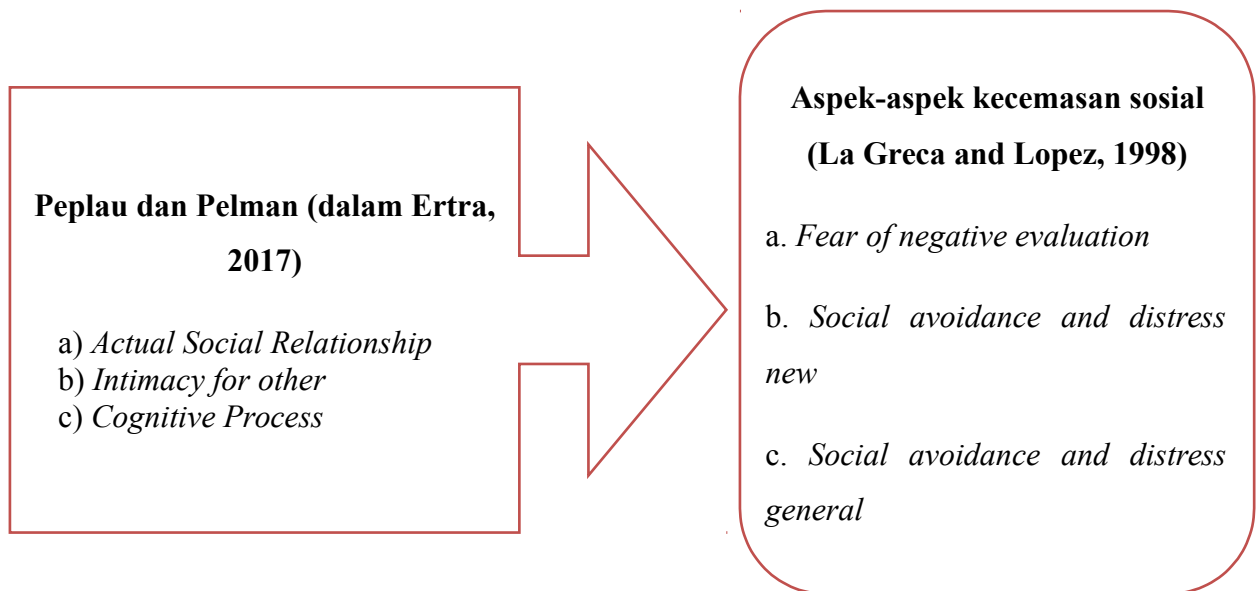
Semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan seseorang dimana ia tidak dapat mengontrol *loneliness* maka semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialaminya, begitu juga sebaliknya jika individu dapat mengontrol *loneliness* maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialaminya, dimana individu dapat memiliki hubungan yang baik dengan lingkungannya.

Berdasarkan uraian di atas, dengan adanya penurunan tingkat *loneliness* yang dirasakan oleh seseorang akan mempermudah dirinya dalam berinteraksi dengan lingkungan, serta merasa percaya diri dalam menghadapi situasi sosial. Dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial, individu harus mencoba untuk menghadapi lingkungan sosial serta menghilangkan pandangan negatif terhadap lingkungan sosial. Kecemasan sosial pada umumnya akan berdampak pada hubungan dengan sosial, dimana jika seseorang memiliki hambatan dan merasa cemas dengan hubungan sosialnya, maka ia akan semakin menarik diri dari lingkungan sosial.

D. Kerangka Berpikir



E. Kerangka Konsep



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada peran *loneliness* dengan kecemasan sosial pada Mahasiswa rantau di Universitas Setia Budi Surakarta.