

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja menurut WHO, adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Berdasarkan pembagian usia remaja, Hurlock (2015), menyatakan bahwa masa awal remaja berlangsung dari usia 13-16 tahun dan masa akhir berlangsung dari 16-18 tahun. Pada masa ini ditandai dengan perubahan yang kompleks baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Menurut Erik H. Erikson dalam (Kyle, Terri and Carman, 2014), remaja berada pada tahap identitas versus kebingungan peran, yaitu masa ketika individu berupaya menemukan jati diri dan peran sosialnya. Pada fase ini, penerimaan teman sebaya menjadi sangat penting karena remaja lebih banyak bergantung pada kelompok teman dibandingkan orang tua.

Menurut data dari WHO, populasi remaja di dunia mencapai sekitar 1,3 miliar jiwa, yang setara dengan 16% dari total populasi global. Sebagian besar dari jumlah tersebut, yaitu sekitar 900 juta remaja, tinggal di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan laporan UNICEF (United Nations Children's Fund), 2021), populasi remaja di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 46 juta jiwa, dengan komposisi 52% laki-laki dan 48% perempuan. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah remaja di Provinsi Jawa Tengah mencapai sekitar 5,6 juta jiwa. Angka-angka ini menggambarkan pentingnya perhatian khusus terhadap perkembangan dan kesejahteraan remaja di tingkat nasional maupun regional.

Penyesuaian sosial adalah salah satu tugas perkembangan yang sering dihadapi remaja. Remaja harus menyesuaikan diri dengan teman sekelas yang sejenis atau berbeda jenis kelamin dalam tugas ini, yang sebelumnya belum pernah mereka ajak berinteraksi.

Remaja juga harus belajar menghadapi orang dewasa diluar rumah dan sekolah mereka. Remaja harus membuat sejumlah penyesuaian baru untuk memenuhi tujuan pola sosialisasi orang dewasa. Kelompok sebaya, perubahan perilaku sosial, munculnya kelompok sosial baru, nilai-nilai baru dalam pemilihan pemimpin, semuanya merupakan faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, Hurlock (2015).

Kegagalan dalam penyelesaian tugas perkembangan yang berkaitan dengan penyesuaian sosial akan memicu kecemasan sosial pada remaja. Kecemasan sosial yang dialami tersebut berdampak pada keterbatasan individu dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan dapat menyebabkan fungsi sosial remaja terganggu. Perasaan khawatir berlebihan terhadap penolakan sosial dari teman sebaya menjadikan individu cenderung memilih untuk menghindari situasi atau kondisi sosial tersebut.

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai ketakutan intens terhadap situasi sosial atau performa di mana individu merasa rentan terhadap penilaian negatif dari orang lain (National Institute of Mental Health, NIMH). American Psychiatric Association (APA) menggambarkan sebagai kecemasan yang dipicu oleh interaksi sosial, menyebabkan penghindaran untuk mengurangi ketidaknyamanan. Menurut La Greca dan Lopez, (dalam Yudianfi, 2022), kecemasan sosial merupakan rasa cemas sosial yang terutama dapat digeneralisasikan secara nyata, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada individu. Secara umum, ini mencakup perasaan takut, gelisah, dan tegang saat berinteraksi sosial.

Fenomena kecemasan sosial semakin menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan mental remaja. Tahun 2020, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melakukan survei terkait peningkatan kecemasan, tercatat 6,1% dari penduduk Indonesia. Data global mengindikasikan bahwa sekitar 7–13% remaja mengalami gangguan kecemasan sosial, (WHO, 2023) Adolescent mental health. Kondisi ini tidak hanya menghambat perkembangan psikososial remaja, tetapi juga memberikan dampak negatif terhadap

prestasi akademik, kemampuan bersosialisasi, serta kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Dampak kecemasan sosial pada remaja dapat diamati dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam ranah akademik, remaja yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi cenderung menunjukkan penurunan partisipasi dalam kegiatan kelas, kesulitan dalam bekerja secara kelompok, serta prestasi akademik yang menurun, (Scanlon et al., 2020). Dari segi sosial, cenderung menampilkan perilaku penghindaran atau pelarian dari situasi sosial, karena mereka meyakini bahwa situasi tersebut berpotensi menimbulkan evaluasi negatif dari orang lain. Remaja dengan kecemasan sosial tersebut biasanya memiliki sedikit pergaulan, menunjukkan keterampilan sosial yang rendah, serta adaptasi yang kurang memadai di lingkungan sekolah (Yudianfi, 2022). Secara psikologis, remaja yang mengalami kecemasan sosial sering kali menghadapi dampak berupa peningkatan tingkat depresi, rasa kesepian, serta kecemasan yang lebih intens, Wang (dalam, Wardhana et al., 2024).

Ada berbagai faktor pribadi dan sosial yang berkontribusi terhadap timbulnya kecemasan sosial. Faktor pribadi mencakup elemen-elemen seperti efikasi diri, harga diri, konsep diri, jenis kelamin, kontrol diri, rasa malu, disregulasi emosional, stress psikologis, dan agresi. Sebaliknya mencakup dukungan sosial, interaksi dengan orang tua dan teman sebaya, gaya pengasuhan orang tua, sikap orang tua terhadap kecemasan sosial, tingkat pendidikan orang tua, serta hubungan dengan lingkungan teman sebaya (Najich et al., 2024). Dukungan teman sebaya memegang peranan penting sebagai faktor protektif dalam mencegah serta mengurangi dampak negatif dari kecemasan sosial pada remaja. Bellmore dan Tovar-Perez (2024) menyatakan bahwa hubungan sebaya berkontribusi signifikan terhadap perkembangan sosial, akademik, dan psikologis remaja. (Harahap et al., 2024),

menegaskan bahwa perhatian, empati, dan bantuan emosional yang diberikan oleh teman sebaya sangat berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Menurut Solomon, dalam Fadilah & Nastiti, (2025), dukungan teman sebaya merupakan bentuk dukungan yang meliputi aspek emosional, dukungan instrumental, serta kebersamaan dalam berbagai situasi, yang bertujuan untuk membantu individu menjadi lebih baik. Dukungan teman sebaya didefinisikan sebagai bentuk kasih sayang dari teman sebaya yang mencakup perhatian, bantuan, dan penghargaan, sehingga mampu memberikan kenyamanan secara fisik maupun psikis melalui adanya interaksi, (Pande et al., 2024). Dengan adanya interaksi positif ini, remaja lebih mampu menghadapi tantangan kecemasan sosial dan mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Oleh karena itu, hubungan yang kuat dengan teman sebaya menjadi aspek penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Hubungan antara dukungan teman sebaya dan kecemasan sosial pada remaja menunjukkan bahwa peran dukungan dari teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan yang dialami remaja. Teman sebaya memiliki peran yang lebih dominan pada masa remaja dibandingkan dengan orang tua atau guru. Remaja yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang rendah cenderung mengalami kecemasan yang ditandai dengan munculnya perasaan gelisah, sedih, gugup, serta penurunan harga diri. Semakin sedikit dukungan yang diperoleh dari teman sebaya, semakin besar pula rasa cemas yang dirasakan. Di sisi lain, semakin banyak dukungan dari teman sebaya yang diterima, semakin kecil tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja, (Pande et al., 2024). Oleh karena itu, kualitas dukungan dari teman sebaya dapat dijadikan sebagai salah satu indikator penting dalam memprediksi tingkat kecemasan sosial pada remaja.

Berbagai penelitian telah mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan dari teman sebaya dan tingkat kecemasan sosial. Berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh Cahyady, (dalam Najich et al., 2024), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh siswa saat menghadapi ujian. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa peran teman sebaya merupakan aspek yang tidak dapat diabaikan dalam dinamika psikologis remaja.

Pada penelitian ini remaja tingkat SMP menjadi sampel, masa SMP merupakan periode remaja awal yang rentan mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada fase ini dukungan teman sebaya berperan penting karena remaja awal sedang belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru. Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, ditemukan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan dengan kecemasan sosial pada remaja. Namun sebagian besar penelitian berfokus pada remaja akhir atau situasi akademik tertentu, serta belum banyak melibatkan remaja awal pada tingkat SMP. Selain itu, belum ditemukan penelitian di konteks wilayah Ungaran.

Studi Pendahuluan yang dilakukan di SMP N 4 Ungaran pada bulan Oktober 2025, dilakukan melalui wawancara dan pengisian kuesioner yang melibatkan 10 responden. Dari proses pengisian kuesioner, data berhasil dikumpulkan dari 10 responden memiliki dukungan teman sebaya tinggi dengan kecemasan sosial sedang 7, kecemasan sosial tinggi 3.

Hasil wawancara dengan lima responden menunjukkan bahwa beberapa responden merasa teman-temannya membicarakan mereka dibelakang, mereka takut akan penilaian negatif orang lain terhadap diri mereka, sebagian responden merasa malu untuk memulai diskusi dengan orang baru, meskipun ada pula responden yang tidak merasa malu untuk memulai diskusi dengan orang baru. Responden menyatakan bahwa mereka saling bertukar informasi terkait pelajaran maupun informasi lain di luar sekolah dengan teman-temannya, ketika responden sedang sedih teman-teman saling menghibur serta memberikan solusi saat

kebingungan, mereka saling bertukar cerita saat disekolah, walaupun ada responden yang belum terbiasa bertukar cerita dengan temannya. Hal tersebut mengindikasikan adanya dukungan teman sebaya meskipun tidak semua dukungan teman sebaya terpenuhi secara keseluruhan.

Penelitian ini berfokus kajian hubungan dukungan teman sebaya dan kecemasan sosial pada remaja awal tingkat SMP, yang masih jarang diteliti dibandingkan remaja akhir. Penelitian ini juga mengangkat fenomena empiris bahwa kecemasan sosial tetap muncul meskipun dukungan teman sebaya tergolong tinggi, sehingga menunjukkan bahwa peran dukungan teman sebaya tidak selalu bersifat linier. Selain itu, penelitian dilakukan pada konteks lokal SMP di wilayah Ungaran **untuk memberikan gambaran kontekstual mengenai dinamika psikososial remaja di lingkungan tersebut**. Oleh karena itu, berdasarkan fenomena empiris dan kesenjangan teoritis tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis “Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMP N 4 Ungaran”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah adakah hubungan dukungan teman sebaya kecemasan sosial pada remaja di SMP N 4 UNGARAN ?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja di SMP N 4 Ungaran

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran dukungan teman sebaya pada remaja di SMP N Ungaran
- b. Mengetahui gambaran kecemasan sosial pada remaja di SMP N 4 Ungaran.
- c. Mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan kecemasan sosial pada remaja di SMP N 4 Ungaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pada remaja mengenai peranan dukungan teman sebaya terhadap kecemasan sosial pada remaja.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah dan guru mengenai hubungan dukungan teman sebaya terhadap kecemasan sosial pada remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan dukungan teman terhadap kecemasan sosial pada remaja.