

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang sering dialami oleh setiap manusia dalam kehidupan. Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu. Kecemasan mempunyai beberapa jenis, seperti kecemasan sosial, kecemasan menyeluruh, kecemasan secara umum, phobia dan lain sebagainya. Kecemasan yang dialami banyaknya remaja ialah kecemasan sosial.

Menurut Clark dan Wills yang dikutip oleh Zahra bahwa kecemasan sosial ialah ketakutan akan evaluasi negatif, eksposur dan penghindaran sosial (bersembunyi). Kecemasan sosial berpikir bahwa orang lain sedang mengamati dirinya yang sedang melakukan kegiatan. Kata lain kecemasan sosial adalah rasa ketakutan seseorang akan penilaian buruk oleh orang lain yang dapat menimbulkan rasa malu, tidak mampu, penghinaan. Sedangkan menurut La Greca dan Lopes dalam Zahra menjelaskan bahwa kecemasan sosial ialah suatu perasaan ketakutan, cemas, dan kekhawatiran secara berlebihan ketika berada dalam situasi sosial, ketakutan ini dapat muncul pada saat seseorang menghadapi evaluasi atau penilaian orang lain, merasa diamati, takut dihina dan dipermalukan oleh orang lain. Kecemasan sosial dapat membatasi remaja dengan teman sebaya dan kecemasan sosial juga dapat menghambat terjadinya hubungan antara remaja sehingga hal ini menghambat fungsi sosial.¹

¹Zahra Nur, Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngerayun Ponorogo. *Jurnal Islamic Guidance and Counseling*, Vol3(2), 2022. h.2.

Kecemasan sosial dapat meningkat jika menjadi gangguan yang semakin tinggi dan mengganggu aktivitas sehari-hari justifikasi terhadap kecemasan yang berlebihan. Kecemasan sosial semakin tinggi akan berdampak untuk diri sendiri yaitu turunnya kualitas hidup. Seseorang yang memiliki kecemasan sosial menilai bahwa dirinya lebih buruk dari orang lain dan dapat menurunkan kemampuan dan performansinya.²

Salah satu yang dialami oleh remaja yaitu kecemasan sosial. Dalam Mutiara, menurut Murphy bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan sosial yaitu fisik. Mereka merasa tidak puas dengan berat badan dan penampilan akan takut dinilai orang lain serta mempunyai keinginan untuk menyesuaikan *body image* yang ideal dan ingin menarik perhatian lawan jenis.³ Dari pendapat para ahli, faktor yang menyebabkan kecemasan sosial yaitu genetik, karakteristik individu, lingkungan dan pengalaman individu.

Dari pendapat para ahli di atas, tidak semua orang akan merasakan nyaman saat berinteraksi sosial, ada sebagian besar orang yang mengalami kecemasan, ketakutan, kekhawatiran. Kecemasan sosial adalah sekumpulan perilaku yang mempunyai rasa ketakutan atau kekhawatiran pada kondisi sosial yang dirasakan membuat malu dan menunjukkan sifat yang berbeda. Kecemasan sosial rasa ketidaknyamanan emosional yang membuat kemampuan yang dimiliki terancam tidak dikembangkan dan akan terus dipendam sehingga membuat kualitas hidupnya menurun. Faktor utama yang

²Iqbal Bafadal, Self Control Dalam Menekan Perilaku Social Anxiety Pada Remaja, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 2(3), 2021. h.2.

³Mutiara Insani dkk, Kecemasan Sosial Pada Remaja: Bagaimana Peranan Body Image?, *Jurnal Of Psychological Research*, Vol2(3), 2022. h.3.

menyebabkan kecemasan sosial disini yaitu kondisi fisik. Karena masa pertumbuhan, remaja mengalami perubahan yang membuat bentuk tubuhnya kurang ideal.

Masa remaja ialah masa peralihan menuju dewasa. Masa remaja dimulai dengan pubertas, proses mengarah kepada kematangan fertilisasi, kemampuan untuk berkembang. Masa remaja dimulai pada usia 12-22 tahun, pada masa remaja membawa peluang untuk tumbuh bukan hanya fisik, tetapi juga kemampuan kognitif dan psikososial, harga diri, intimasi. Masa remaja juga sangat beresiko pada psikologis, karena masa remaja usia yang banyak sekali berinteraksi dengan orang dewasa, mereka sudah tidak merasa bahwa dirinya masih dibawah orang-orang yang lebih tua, tetapi mereka merasa dalam usia yang sama.⁴

Perubahan dapat terjadi pada masa remaja karena faktor lingkungan seperti sikap orang tua atau anggota keluarga lain, guru, teman sebaya, maupun masyarakat serta kondisi fisik. Kondisi ini reaksi dari pertumbuhan remaja. Remaja diwajibkan mempunyai kemampuan pada tingkah laku yang sesuai dengan usianya. Untuk memenuhi kehidupan sosial dan psikologisnya, remaja butuh untuk memperluas lingkungan sosial diluar lingkungan keluarga, seperti lingkungan teman sebaya dan lingkungan masyarakat lainnya.⁵

Perkembangan pada manusia yang terjadi salah satunya adalah remaja. Remaja akan mengalami banyak kejadian hidup yang kompleks akibat perubahan dan perkembangan dalam kehidupan,

⁴Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2022. h. 161.

⁵Kayyis Fithri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Media Pustaka, 2019, h. 12.

seperti fisik, kognitif, emosional dan sosial. Dengan banyak perubahan yang terjadi dalam kehidupan masa remaja, mereka banyak menghadapi tugas yang berbeda dari masa kanak-kanak sebelumnya. Dari banyaknya perubahan akan mempengaruhi setiap kehidupan yang terjadi, sehingga remaja akan mengalami membuat keputusan pada dirinya sendiri.

Menurut Elizabeth dalam Nurfadilah menyatakan bahwa perubahan remaja lebih banyak kearah perubahan fisik yang sangat diperhatikan kadar perubahan dan perkembangan fisik yang mengakibatkan munculnya permasalahan tentang persepsi diri seperti tidak percaya diri, malu, takut, gelisah dan rendahnya nilai terhadap diri sendiri.⁶

Berdasarkan fakta di lapangan, kecemasan sosial yang sering dialami oleh remaja khususnya perempuan timbul karena keadaan fisik. Remaja sering mengalami *body image* negatif karena merasa bentuk tubuh, ukuran tubuh tidak sesuai dengan keinginan sehingga sering membandingkan bentuk tubuh individu dengan orang lain.

Hal yang dapat membantu diri sendiri dan orang lain yaitu tempat dimana mereka nyaman bercerita tentang masalah dan juga dapat menyelesaikan masalah yang mereka alami. Salah satu cara untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami dengan menggunakan terapi *client centered*.

Client centered berfokus pada tanggung jawab dan kemampuan klien untuk menemukan cara menghadapi persoalan

⁶Nurfadilah Qurani, dkk. Penerapan Teknik Reframing Untuk Mengurangi Body Image Negatif Pada Siswa SMAN 4 Bantaeng. *Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan* Universitas Negeri Makassar, 10(10), 2020. h.2.

secara lebih penuh. Klien orang yang paling mengetahui dan memahami tentang dirinya. Pendekatan *client centered* yaitu sikap dan kepercayaan yang ditunjukkan oleh terapis, yang dapat berjalan bersama baik konselor maupun klien yang memberikan kemanusiawianya dan berpartisipasi untuk pengalaman pertumbuhan.⁷

Menurut Willis yang dikutip oleh Gusman menyatakan bahwa *client centered* ialah cara untuk merawat psikis yang dilakukan dengan percakapan antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya). Rogers menemukan dan mengembangkan pendekatan yang dikenal sebagai *client centered therapy* yaitu terapi yang berpusat pada klien. Pendekatan ini pembaharuan karena mengasumsikan posisi yang sama antara konselor dan klien. Hubungan antara konselor dan konseli harus dengan kehangatan, saling percaya, dan klien diperlakukan sebagai orang dewasa yang dapat mengambil keputusannya sendiri dan dapat bertanggung jawab dengan keputusannya.

Pendekatan *client centered* menekankan pada kecakapan klien dalam menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konsep utama yang mendasari yaitu hal yang berkaitan dengan konsep diri, aktualisasi diri, teori kepribadian dan hakikat kecemasan. Menurut Roger, konsep diri ialah berpusat pada

⁷Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2009, h.94-95.

klien tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri.⁸

Berdasarkan wawancara peneliti di Kampung Kelunjukan pada bulan Mei diketahui beberapa narasumber memiliki ketidakpuasan dengan bentuk tubuh dan ukuran tubuh. Antara remaja satu dan lainnya mengalami kondisi yang sama dalam hal persepsi negatifnya terhadap gambaran tubuhnya. YU mengeluh mengenai bentuk tubuh yang gendut, faktor kecemasan yang dialami YU karena ia merasa bentuk tubuhnya berlebihan tidak seperti yang diinginkannya. Hal itu membuat YU merasa tidak percaya diri dan minder dengan bentuk tubuh.⁹

Hasil wawancara dengan CM, CM mengeluh mengenai bentuk tubuh yang gendut dan ukuran tubuh yang pendek. Faktor kecemasan yang dialami oleh CM karena teman lawan jenisnya sering kali mengejek CM gendut dan pendek, sehingga menyebabkan CM tidak percaya diri, minder dan selalu menghindar.¹⁰

Hasil wawancara dengan NU, ia mengeluh mengenai bentuk tubuh yang kurus dan tinggi. Faktor yang membuat NU cemas karena ketika berfoto dengan teman, NU paling tinggi sendiri. Hal ini menyebabkan NU tidak percaya diri dan malu.¹¹

Hasil wawancara dengan HH, ia mengeluh mengenai bentuk tubuh yang gendut. Faktor yang menyebabkan dirinya cemas karena diejek oleh teman kelasnya, itu yang menyebabkan dirinya cemas

⁸Gusman Lemanan, *Teori dan Pendekatan, Konseling*, Medan: UMSU Press, 2021. h.132.

⁹YU diwawancarai oleh Kheista Arifa, 26 Oktober 2024 Pukul 13.00

¹⁰CM diwawancarai oleh Kheista Arifa, 26 Oktober 2024 Pukul 11.00

¹¹NU diwawancarai oleh Kheista Arifa, 28 Oktober 2024 Pukul 16.00

karena memiliki bentuk tubuh yang tidak menarik tidak seperti temannya yang lain, tidak percaya diri, dan selalu menanyakan penampilan kepada teman-temannya ketika bertemu.¹²

Dari hasil wawancara tersebut terdapat persamaan dengan penelitian milik Titi Soleha yang menyatakan *body image* memiliki arah pengaruh yang negatif terhadap kecemasan sosial pada remaja di Kota Makassar, semakin tinggi *body image*, maka semakin rendah kecenderungan kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah *body image* maka akan semakin tinggi kecenderungan kecemasan sosial.¹³

Pendekatan *client-centered* diterapkan dalam penelitian ini karena memfokuskan remaja sebagai inti dari proses terapi, membuat mereka bebas mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi. Pendekatan ini bertujuan memberikan remaja untuk menemukan solusi sendiri dalam mengatasi kecemasan sosial yang disebabkan oleh *body image*, serta memberikan dukungan emosional melalui empati dan penerimaan diri dari terapis. Hal ini tepat untuk mengatasi kecemasan sosial yang melibatkan ketakutan akan penilaian negatif, sekaligus mendukung perkembangan diri remaja akhir yang masih rentan dalam konteks perubahan fisik dan emosional.

Penjelasan di atas membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut karena di zaman seperti peneliti ini banyak remaja yang mengalami kecemasan sosial akibat *body image* pada remaja akhir. Dengan demikian melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Pendekatan *Client Centered* Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial

¹²HH diwawancarai oleh Kheista Arifa, 29 Oktober 2024 Pukul 08.00

¹³Titi Soleha, Pengaruh Body Image Terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Kota Makassar, *Fakultas Psikologi (Universitas Bosowa Makassar)*, 2021. h 58

Akibat *Body Image* Pada Remaja Akhir di Kp. Kelunjukan, Ciracas Kota Serang”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi kecemasan sosial akibat *body image* pada remaja akhir di Kp. Kelunjukan?
2. Bagaimana penerapan pendekatan *client centered* dalam mengatasi kecemasan sosial akibat *body image* di Kampung Kelunjukan?
3. Bagaimana hasil penerapan dalam mengatasi kecemasan sosial akibat *body image* pada remaja akhir di Kampung Kelunjukan dengan pendekatan *client centered*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi remaja akhir Kp. Kelunjukan dalam mengatasi kecemasan sosial akibat *body image*.
2. Untuk mengetahui pendekatan *client centered* dalam mengatasi kecemasan sosial akibat *body image* pada remaja akhir Kp. Kelunjukan.
3. Untuk mendapatkan hasil penerapan dengan pendekatan *client centered* dalam mengatasi kecemasan sosial akibat *body image* pada remaja akhir di Kp. Kelunjukan.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat mengambil manfaat dari hasil penelitian ini baik dari sudut pandang teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis

Dapat melengkapi khazanah keilmuan dalam menangani kasus kecemasan sosial akibat *body image* dengan pendekatan *client centered*.

Sebagai referensi dan sumber informasi bagi jurusan bimbingan dan konseling islam (BKI) terutama dalam menangani kasus kecemasan sosial akibat *body image* dengan pendekatan *client centered*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan utama dalam pengembangan pendekatan *client centered* dalam mengatasi kecemasan sosial akibat *body image* bagi peneliti selanjutnya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penderita yang mengalami kecemasan sosial akibat *body image*.

E. Definisi Operasional

1. *Client Centered*

Client centered dikenal sebagai teori nondirektif atau berpusat pada pribadi. *Client centered* pendekatan dalam konseling yang merupakan hasil pemikiran Carl Rogers. Pendekatan *client centered* berfokus pada kecakapan *client centered* dalam menentukan masalah yang penting untuk dirinya dan dapat memecahkan masalah dirinya. Mempunyai konsep yang mengenai diri, aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan.¹⁴ *Client centered* ialah salah satu terapi alternatif dalam sosial.

Pendekatan *client centered* efektif apabila baik antara konselor dan konseli. Hubungan yang baik mempunyai tiga macam unsur penting yaitu penerimaan yang baik, keselarasan dan kesejatian, dan mempunyai empati yang tinggi. *Client*

¹⁴Ulfah Danni, Model Pendekatan Client Centered dan Penerapan dalam Praktik. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol (6)1, 2016. h.16.

centered mempunyai syarat yang harus dipenuhi agar efektif, yaitu:

- 1) Dua orang berada dalam hubungan psikologis
- 2) Klien berada dalam keadaan tidak menentu, rapuh dan cemas.
- 3) Terapis berada dalam keadaan yang baik dan tenang dalam berhubungan dengan klien.
- 4) Terapis memberikan pemahaman dan empati kepada klien dengan komunikasi yang baik.
- 5) Terapis memberikan sikap positif kepada klien
- 6) Terapi dikatakan berhasil, jika klien dapat menentukan dan menjalankan tujuan-tujuannya dan dapat tercapai sehingga menjadi manusia yang berfungsi penuh.¹⁵

Rogers menjelaskan ciri-ciri yang membedakan pendekatan *client centered* dengan pendekatan-pendekatan yang lain, berikut:

- 1) Pendekatan *client centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menentukan cara-cara menghadapi kenyataan secara penuh. Klien mengetahui tentang dirinya sendiri dan orang baru menemukan tingkah laku yang lebih baik bagi dirinya.
- 2) Pendekatan *client centered* menekankan dunia fenomenal klien. Dengan empat yang baik dan dengan usaha untuk memahami klien.

Secara umum hakikat *client centered* ialah terapi yang dapat memecahkan masalah klien dengan memberikan

¹⁵Gusman Lemana, *Teori dan Pendekatan Konseling*..... h.134.

kemampuan secara penuh kepada klien untuk menyadarkan dan mengarahkan melakukan perubahan dalam tindakan dan tingkah laku, karena *client centered* percaya manusia mempunyai perilaku, pikiran, dan perasaan yang positif dan optimis yang membuat klien memiliki kemampuan untuk menjauh dari hal yang negatif dan pengaturan diri dalam kesehatan psikologisnya.¹⁶

2. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial ialah rasa takut yang menetap, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain, individu menghindari dievaluasi dan dikritik yang membuat merasa terhina dan dipermalukan, tidak percaya diri dan menunjukkan ciri-ciri kecemasan atau penampilan perilaku lain yang memalukan.¹⁷ Adanya kecemasan sosial karena remaja merasa akan melakukan sesuatu yang memalukan yang tidak sesuai dengan karakteristik *body image* di lingkungannya, sehingga mereka berpikir akan dihakimi oleh lingkungan sekitar.¹⁸

Kecemasan sosial adalah rasa takut yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain, individu menghindari dievaluasi dan dikritik, yang membuat merasa terhina dipermalukan, tidak percaya diri dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau penampilan perilaku lain yang memalukan. Adanya kecemasan sosial karena remaja

¹⁶Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*.... h.92.

¹⁷Fitri Fauziah, dkk. *Psikologi Sosial Klinis Dewasa*, Jakarta:UI Press, 2014, h. 92.

¹⁸Rina, dkk. Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal, Aceh: *Jurnal Psikolog Terapan*, Vol (3)2, 2020. h.3.

merasa akan melakukan sesuatu yang memalukan yang tidak sesuai dengan karakteristik *body image* di lingkungannya, sehingga mereka berpikir akan dihakimi oleh orang lain.

Kecemasan sosial mempunyai dua bentuk, yaitu

1) Cemas atau takut menghadapi situasi sosial

Situasi sosial adalah kondisi dimana saling berhubungan antara satu manusia dengan manusia lainnya. Bentuk kecemasan sosial akan merasa gugup, cemas tidak nyaman saat berhadapan dengan orang lain atau berada di tempat umum. Kecemasan sosial muncul karena takut diperhatikan, dikritik dan dinilai oleh orang lain. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan merasa takut saat melakukan kegiatan disekitar orang banyak karena khawatir akan dinilai buruk oleh orang lain dari segala kegiatan yang dilakukan. Hal itu maka akan cenderung menghindari saat bertemu orang selain orang terdekatnya, akibat dari penghindaran itu membuat sulit mendapatkan banyak teman dan cenderung tidak bisa menjaga pertemanan.

2) Tidak percaya diri

Kepercayaan diri adalah salah satu kepribadian yang harus dimiliki semua orang untuk mengembangkan kemampuan diri, tetapi tidak semua orang mempunyai rasa percaya diri. Seseorang mempunyai kepercayaan diri tumbuh saat melakukan proses interaksi yang positif di lingkungan sosial. Rasa tidak percaya diri muncul begitu saja pada diri seseorang apalagi remaja.

Rasa tidak percaya diri menimbulkan gejala-gejala atau sikap dan perilaku yaitu peka terhadap kritikan orang lain, kurang senang berkompetisi, dan cenderung senang menyendiri, pemalu, penakut.¹⁹

3. *Body Image*

Menurut Rombe dalam Gabriela mengatakan perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang mempunyai nilai yang positif dan negatif pada tubuhnya. *Body image* persepsi seseorang tentang tubuhnya yang mengacu pada fisiknya yang dinilai negatif dan positif.

Faktor yang dapat mempengaruhi *body image* yaitu, jenis kelamin menurut Phares dalam Amandha, faktor yang berpengaruh dalam *body image* karena rasa ketidakpuasan seseorang terhadap tubuh yang sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki, media massa dari sosial media mereka membuat untuk menjual produk kecantikan, dengan begitu remaja terpengaruh oleh iklan atau gambaran seperti *body image* yang bagus, hubungan interpersonal emosional dan pikiran individu juga ikut menyatu dengan bagaimana ia melihat dirinya. Maka, seseorang berpikir dan merasa tubuhnya dapat berpengaruh pada hubungan dan karakteristik psikologis.²⁰

4. Remaja Akhir

¹⁹Vista Ambar & Shinta Mayasari, Peningkatan Percaya diri Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi. *Jurnal Ilmiah Fakultas Pendidikan Universitas Lampung*. 2019. h.2.

²⁰Riskha, Zarina dkk, Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol 5(2). 2019. h. 5-6.

Masa remaja akhir merupakan masa perubahan ke masa dewasa, hal ini proses yang cukup lama bagi manusia menginjak umur 17 tahun sampai 22 tahun. Pada masa remaja ini emosinya sudah dapat dikuasai, dan memiliki kemampuan dan mempunyai tujuan hidupnya. Dalam Ermis, menurut John masa *adolescence* adalah masa yang mempunyai proses perubahan yang baik dalam aspek cara berpikir yang lebih matang.

Dalam segi sosial masa remaja memiliki tuntutan dari lingkungan sosial, adanya tekanan dari teman sebaya, ketertarikan lawan jenis, perubahan hormon yang kurang ideal. Remaja akhir yang mengalami kecemasan sosial memiliki hubungan yang terbatas dengan teman sebaya sehingga dapat berpengaruh pada perilaku atau melakukan tindakan seperti diet, kepercayaan diri, pola makan.²¹

²¹Latifah Nur Ahyani & Jr. Dwi Astuti, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Kudus: Universitas Muria Kudus. 2018. h.82.