

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam fase perkembangan dewasa awal, dimana tuntutan untuk beradaptasi secara sosial sangat tinggi, baik dalam lingkungan akademik maupun sosial. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial karena adanya pengalaman trauma di masa lalu, seperti kekerasan, penelantaran, atau perundungan. Pengalaman trauma tersebut dapat membekas dan mengganggu fungsi psikologis seseorang di masa sekarang. Reaksi yang umum terjadi adalah munculnya rasa takut, waspada berlebihan, dan menarik diri dari interaksi sosial, hal ini dapat menghambat kemampuan untuk membentuk hubungan sosial yang sehat. Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial sendiri merupakan kondisi di mana individu merasa cemas berlebihan ketika harus tampil atau berinteraksi di hadapan orang lain, yang berpotensi mengganggu aktivitas akademik dan kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Sayangnya, banyak mahasiswa yang tidak menyadari bahwa kecemasan sosial yang mereka alami dapat berkaitan dengan trauma masa lalu. Kurangnya pemahaman dan kesadaran akan hal ini membuat penanganan terhadap masalah kecemasan sosial menjadi tidak tepat sasaran. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara trauma yang dialami dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa agar dapat menjadi dasar dalam intervensi psikologis maupun kebijakan kampus yang mendukung kesehatan mental. Pada usia dewasa awal, individu berada dalam proses transisi yang signifikan, baik dari segi perkembangan fisik, emosional, maupun sosial. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja ke masa dewasa. Selain itu juga diklaim merupakan masa kritis dan penting dalam hidup. Banyak hal yang berubah dari masa remaja hingga dewasa. Beberapa hal yang mengalami perubahan antara lain perubahan fisik, dan psikososial. Hurlock menjelaskan bahwa masa remaja diibaratkan sebagai masa storm and stress, yaitu masa dimana kita mengalami masa transisi baik dan menghadapi psikologis terhadap berbagai permasalahan dan menghadapi perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Saat seorang anak berkembang menjadi dewasa, akan terjadi perubahan fisik seperti pertumbuhan otak yang berkaitan dengan emosi, penilaian, perilaku organisasi dan harga diri, serta perubahan sekunder yang mendorong kematangan seksual. Beberapa remaja semakin banyak mengalami masalah ketika mereka mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan atau bahkan trauma di masa kecilnya.¹

¹ Briggita Erlita Tri Anggadewi, "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-Kanak Pada Remaja," *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development* (2020): 1-2.

Jarnawi mengatakan trauma merupakan kelainan yang sangat berbahaya dan dapat merusak keseimbangan hidup. Trauma dapat menyerang masalah ketika mereka menghadapi kejadian yang menyakitkan atau bahkan trauma sejak masa kecil mereka secara tragis, serta bencana alam seperti gempa dan tsunami. Gangguan stres pasca trauma dapat muncul segera setelah kejadian, atau bisa juga dialami bertahun-tahun kemudian.² Maka dari itu, akibat dari trauma tersebut berupa luka dalam yang tersimpan dan berpotensi melemahkan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu. Efeknya hidup seseorang bisa terekam bahkan menjadi sedih. Trauma ditandai dengan kondisi mental atau perilaku abnormal, yang terkadang dihadapi oleh psikolog untuk diberikan pelayanan konsultasi sampai selesai. Kekhawatiran muncul sebagai hasil dari kekerasan yang dialami baik secara fisik maupun mental. Akan tetapi, terdapat juga trauma akibat kekerasan fisik berupa luka fisik berupa guncangan hebat yang mengganggu fungsi sel saraf di otak atau organ tubuh lainnya. Akibatnya, hal ini dapat menyebabkan trauma pada anak. Ini merupakan ekspresi dari luka emosional, mental, dan fisik yang timbul akibat situasi yang mengancam diri sendiri, sehingga tanda-tanda yang muncul akibat trauma bisa sangat bervariasi pada setiap individu.³

Dalam konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi dan menganalisis sejauh mana hubungan trauma berkontribusi terhadap tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru kepada para pendidik, orang tua dan tenaga kesehatan dalam pemahaman dan pengobatan masalah kecemasan yang mungkin dialami oleh remaja akhir sampai dewasa awal yang mengalami trauma psikologis dan kecemasan sosial. Trauma ini dapat berupa serangan dari bencana alam yang menimpa manusia, atau dari terjangkitnya penyakit menular seperti Covid-19 yang dapat terjadi setelah seseorang telah mengalami peristiwa yang sangat menakutkan atau peristiwa yang membuat mereka stres setelah mengalami kejadian tersebut.⁴ Ketika memasuki fase dewasa, periode ini sering kali disebut sebagai “badai dan tekanan”, di mana ketegangan emosional yang dialami semakin meningkat akibat perubahan pada fisik. Munculnya ketegangan emosional ini, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan, disebabkan oleh perubahan di lingkungan sekitar. Dewasa mulai

² Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya (Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik Dan Tsunami)*, ed. Tubin, Ar-Raniry Press, 1st ed. (Banda Aceh: DAKWAH AR-RANIRY PRESS, 2016).

³ Isyatul Mardiyati, “DAMPAK TRAUMA KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKIS ANAK,” *RAHEEMA: Jurnal Studi Gender dan Anak* (2022): 28–29.

⁴ Nuruly Masum Aprily, Sofi Mutiara Insani, and Anggit Merliana, “Analisis Kecemasan Post Traumatic Stress Disorder (Ptsd) Pada Peserta Didik Pasca Pandemi Covid-19,” *Jurnal Paud Agapedia* 6, no. 2 (2022): 221–227.

berhadapan dengan lingkungan baru, situasi baru yang bisa menjadi tekanan sosial bagi mereka.⁵

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan mengenai kecemasan sosial dan dampak trauma, masih belum dipahami bagaimana hubungan antara trauma secara spesifik mempengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya tentang bullying dan pengaruhnya terhadap kecemasan sosial belum banyak dilakukan pada populasi dewasa, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami dinamika hubungan kedua variabel tersebut pada kelompok usia dewasa. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri hubungan kedua variabel ini secara mendalam, dengan mengingat bahwa masa dewasa merupakan fase kritis yang menentukan perkembangan kepribadian dan kesehatan mental. Selain itu penelitian tentang hubungan trauma dan kecemasan sosial sudah banyak yang diteliti, namun masih terbatas. Penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang mengalami trauma memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan kecemasan sosial. Trauma dapat mempengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan orang lain, serta dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatur emosi dan mengelola stres. Selain itu, trauma juga dapat mempengaruhi struktur otak dan fungsi sistem saraf, yang dapat berkontribusi pada perkembangan kecemasan sosial.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial sering kali merasakan ketegangan saat berbicara di depan orang banyak, menjalin hubungan dengan individu baru, atau bahkan saat berada di tengah kerumunan. Gejala ini dapat menjadi lebih parah akibat pengalaman traumatis yang belum sepenuhnya diatasi. Ketika trauma mempengaruhi cara mereka melihat diri sendiri maupun orang lain, mahasiswa menjadi lebih peka terhadap kemungkinan ditolak atau dihina. Hal ini menciptakan siklus yang memperburuk kecemasan sosial mereka. Penting untuk melakukan penelitian mengenai keterkaitan antara trauma dan kecemasan sosial karena keduanya berpengaruh besar terhadap mutu hidup mahasiswa. Kecemasan sosial bisa berdampak negatif pada hasil akademis, menghalangi keterlibatan dalam kegiatan kampus, dan menyebabkan keterasingan sosial. Sementara itu, trauma yang tidak diobati dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius. Dengan memahami hubungan antara keduanya, dapat dikembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Ini menjadi aspek penting dalam perumusan kebijakan dan penyediaan layanan psikologis di lingkungan perkuliahan.

Hubungan antara trauma dan kecemasan sosial ini dapat memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup individu, termasuk kesulitan dalam hubungan sosial, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika hubungan antara trauma dan kecemasan sosial. Peristiwa trauma, seperti

⁵ W Nuryono and E R Syafitri, "Dialectical Behavior Therapy (DBT) Sebagai Upaya Mengatasi Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) Selama Masa Pandemi COVID-19," *PD ABKIN JATIM Open Journal System* (2020): 468.

kekerasan, kecelakaan atau kehilangan orang yang dicintai, dapat meninggalkan luka yang dalam. Bekas luka ini seringkali memicu kecemasan sosial. Suryanto dkk menyatakan bahwa seseorang yang menderita akan cenderung menghindari situasi sulit, menjauhi masalah, kehilangan semangat, depresi, gelisah dan terlibat dan juga akan mempengaruhi kemampuan untuk mengekspresikan dirinya, yang akan membawa kesuksesan di masa depan.⁶ Kecemasan sosial juga sering terjadi pada banyak individu tertentu merasa takut atau cemas saat berada dalam lingkungan sosial atau saat hendak bersosialisasi. Hal ini akan menghambat individu tersebut untuk melakukan kegiatan sosial secara langsung. Kecemasan sosial yang muncul akibat pengalaman traumatis seringkali membuat mahasiswa memilih untuk berkomunikasi melalui platform media sosial.⁷

Kecemasan sosial adalah jenis gangguan mental yang sering dijumpai di kalangan pelajar, terutama bagi mereka yang beralih dari sekolah ke universitas. Mahasiswa dari program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang memiliki ciri khas dan tantangan tersendiri, sering kali berada dalam kondisi sosial yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Di sisi lain, pengalaman trauma, baik yang bersifat fisik maupun mental, dapat berperan besar dalam perkembangan kecemasan sosial. Berdasarkan penelitian terdahulu, ada bukti yang menunjukkan bahwa orang yang mengalami trauma cenderung menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak. Trauma dapat memengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain, membentuk pandangan mereka tentang situasi sosial, dan mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi dengan baik di lingkungan sosial.

Seseorang bisa mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi ketika bersiap menghadapi situasi seperti ujian, presentasi, atau berkenalan dengan orang baru, dan hal ini dapat menyebabkan stres, mengganggu kegiatan sehari-hari mereka, serta mendorong perilaku menghindar atau mengambil langkah aman, sehingga bisa dianggap sebagai gangguan kecemasan. Secara lebih rinci, kondisi ini dapat disebut sebagai gangguan kecemasan sosial. Fenomena kecemasan sosial ini dapat muncul dengan mudah karena setiap orang memiliki predisposisi untuk mengalami kecemasan sosial, meskipun intensitasnya bervariasi di antara individu. Orang yang mengalami kecemasan sosial sering merasa tidak nyaman saat berinteraksi atau bertemu orang lain, disertai dengan perasaan malu dan ketakutan akan kemungkinan terjadinya hal buruk pada diri mereka.

⁶ Syiva Fitria and Dwi Lestari, "Bullying Dan Pengaruhnya Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Aceh," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 4 No., no. 1 (2023): 1–9, <http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.5934>.

⁷ Ayu Baitul Muhsinin et al., "Hubungan Trauma Psikologis Dan Depresi Pada Mahasiswa Praktikum Terhadap Anhedonia Di Fakultas Kedokteran," *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS* 5 (2022): 1064–1075, <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/1275%0Ahttps://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/download/1275/1280>.

Kecemasan sosial timbul akibat rasa ancaman yang dirasakan individu terhadap penilaian negatif dari orang lain mengenai diri mereka. Mereka cenderung memperhatikan gerakan, tindakan, dan ucapan verbal orang di sekitar dan mencari petunjuk apakah mereka dinilai dengan cara yang positif atau negatif. Kecemasan sosial merupakan masalah mental yang umum, sering dialami oleh banyak remaja, dengan dampak buruk bagi kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Remaja dengan kecemasan sosial biasanya merasakan rasa takut, cemas, dan malu yang kuat dalam situasi sosial, yang bisa mendorong mereka untuk menghindari dan mengurangi interaksi sosial. Kecemasan sosial di kalangan dewasa awal juga bisa muncul akibat tekanan sosial yang tinggi dari teman sebaya atau masyarakat secara umum. Remaja sering merasakan dorongan untuk berprestasi di depan orang lain dan memenuhi harapan sosial yang berlaku. Beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada remaja meliputi faktor genetik, faktor lingkungan, dan pengalaman masa lalu.⁸

Seseorang bisa mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi ketika bersiap menghadapi situasi seperti ujian, presentasi, atau berkenalan dengan orang baru, dan hal ini dapat menyebabkan stres, mengganggu kegiatan sehari-hari mereka, serta mendorong perilaku menghindar atau mengambil langkah aman, sehingga bisa dianggap sebagai gangguan kecemasan. Secara lebih rinci, kondisi ini dapat disebut sebagai gangguan kecemasan sosial. Fenomena kecemasan sosial ini dapat muncul dengan mudah karena setiap orang memiliki predisposisi untuk mengalami kecemasan sosial, meskipun intensitasnya bervariasi di antara individu. Orang yang mengalami kecemasan sosial sering merasa tidak nyaman saat berinteraksi atau bertemu orang lain, disertai dengan perasaan malu dan ketakutan akan kemungkinan terjadinya hal buruk pada diri mereka.

Kecemasan sosial timbul akibat rasa ancaman yang dirasakan individu terhadap penilaian negatif dari orang lain mengenai diri mereka. Mereka cenderung memperhatikan gerakan, tindakan, dan ucapan verbal orang di sekitar dan mencari petunjuk apakah mereka dinilai dengan cara yang positif atau negatif. Kecemasan sosial merupakan masalah mental yang umum, sering dialami oleh banyak remaja, dengan dampak buruk bagi kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Remaja dengan kecemasan sosial biasanya merasakan rasa takut, cemas, dan malu yang kuat dalam situasi sosial, yang bisa mendorong mereka untuk menghindari dan mengurangi interaksi sosial. Kecemasan sosial di kalangan remaja juga bisa muncul akibat tekanan sosial yang tinggi dari teman sebaya atau masyarakat secara umum. Remaja sering merasakan dorongan untuk berprestasi di depan orang lain dan memenuhi harapan sosial yang berlaku. Beberapa faktor yang dapat berkontribusi

⁸ Charisma Dian Uswatun Hasanah and Tri Kurniati Ambarini, "Hubungan Faktor Trauma Masa Lalu Dengan Status Mental Beresiko Gangguan Psikosis Pada Remaja Akhir Di DKI Jakarta," *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 3, no. 2 (2018): 73.

terhadap kecemasan sosial pada remaja meliputi faktor genetik, faktor lingkungan, dan pengalaman masa lalu.⁹

Meskipun banyak riset yang membahas hubungan antara trauma dan kecemasan sosial, masih ada kekurangan dalam kajian yang secara khusus meneliti populasi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Hal ini menjadi hal yang penting untuk diteliti, mengingat bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten berada dalam tahap perkembangan yang krusial, di mana pengalaman sosial dan munculnya kecemasan bisa berdampak pada kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara trauma yang dialami mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Banten dengan tingkat kecemasan sosial yang mereka rasakan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial di kalangan mahasiswa. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba melihat kaitannya antara hubungan trauma dengan kecemasan sosial pada mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“HUBUNGAN TRAUMA DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini yaitu:

1. Masih ada mahasiswa yang mengalami trauma dalam hidupnya
2. Masih adanya mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial dalam kehidupan kampus
3. Belum diketahui tingkatan trauma dan kecemasan sosial yang dialami pada mahasiswa.

C. Batasan dan Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat trauma pada mahasiswa program studi bimbingan konseling islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

⁹ Rayssa Giovan Azaria and Nandy Agustin Syakarofath, “Peran Adverse Childhood Experience Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja,” *Cognicia* 12, no. 1 (2024): 39–45.

2. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa program studi bimbingan konseling islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bagaimana hubungan taruma dengan kecemasan sosial pada mahasiswa bimbingan konseling islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

D. Tujuan Penelitian

Melaksanakan penelitian pasti mempunyai tujuan akhir yang ingin dicapai, selain itu penelitian juga harus bermanfaat bagi pembaca.¹⁰ Setiap kegiatan selalu berorientasi kepada tujuan tertentu. Tanpa adanya suatu tujuan tertentu yang jelas maka kegiatan tersebut tidak terarah karena tidak tahu apa yang ingin dicapai.

Adapun tujuan masalah penelitian yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memahami hubungan apakah trauma ini menjadi pemicu utama munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. Untuk mengetahui tingkat trauma pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam
3. Untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ada dua, yaitu manfaat teoritis dan praktis

1. Manfaat teoritis
 - a. Sebagai pengembangan bimbingan dan konseling islam, khususnya mata kuliah konseling traumatik.
 - b. Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan perbandingan bagi mahasiswa lainnya yang akan melakukan penelitian dimasa yang akan datang.
 - c. Hasil penelitian ini diharapkan bisa melengkapi kepustakaan dalam bidang konseling traumatik.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi mahasiswa, diharapkan hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat sebagai bahan informasi terutama bagi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten umumnya dan khususnya bagi mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
 - b. Bagi masyarakat, dengan adanya penelitian ini penulis berharap, bisa menjadi inspirasi dan mengubah pribadi menjadi lebih baik lagi di masa yang akan datang.

¹⁰ Syafrida Hafni Sahir, *METODOLOGI PENELITIAN* (Bantul Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2022).

- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk pertimbangan bagi praktek dan investigasi lebih lanjut dalam bimbingan konseling islam.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk menentukan instrumen alat ukur apa yang digunakan dalam penelitian. Adapun batasan operasional dari masing-masing variabel penelitian ini sebagai berikut:

1. Trauma

Trauma adalah suatu kondisi yang timbul akibat dari pengalaman-pengalaman yang mengganggu secara emosional atau psikologis yang dapat menyebabkan stres berat dan menyebabkan dampak negatif yang berkepanjangan pada kesejahteraan mental seseorang.¹¹

Menurut Husnul Chotimah trauma memiliki 5 aspek yaitu:

- a. Fisik berkaitan dengan masalah yang dialami seseorang pada tubuhnya,
- b. Psikologis berkaitan dengan munculnya depresi, rasa bersalah, ketakutan yang berlebihan,
- c. Sosial berkaitan dengan kesulitan dalam membangun hubungan, keterasingan sosial dan lain-lain,
- d. Perilaku berkaitan dengan mempengaruhi tindakan individu seperti cara-cara untuk melindungi diri, menjauhi individu tertentu, terlibat dalam perilaku yang merugikan diri sendiri,
- e. Spiritualitas berkaitan dengan kesulitan menemukan makna hidup.¹²

2. Kecemasan Sosial

Menurut American Psychiatric Association kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina.¹³

Penelitian ini menggunakan konteks yang bersifat umum. Jefferies dan Ungar mengungkapkan bahwa orang-orang berusia antara 21 hingga 25 tahun (dewasa awal) mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih signifikan

¹¹ Della Ling Kim et al., "HUBUNGAN TRAUMA PSIKOLOGIS TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI BANDAR LAMPUNG," *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* 11, no. 8 (2024): 1615–1621.

¹² H CHOTIMAH, "TRAUMA DAN KECEMASAN TOKOH-TOKOH UTAMA DAIAM NOVEL SUPERNOVA KARYA DEE TINJAUAN SEMIOTIK," *Skripsi* 1 (2002): 121–156.

¹³ Ulfa Ramadhanti, Asri Rejeki, and Awang Setiawan Wicaksono, "Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19," *Jurnal Psikosains* Vol 1, no. 2 (2020): 1–10.

dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.¹⁴ Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mereka mulai bertransisi dari kehidupan sekolah menuju kemandirian, menghadapi lingkungan yang lebih rumit, serta berupaya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pada periode ini, dewasa akhir juga harus memenuhi tuntutan perkembangan sosial yang berlaku.¹⁵

La Greca dan Lopez mengemukakan ada 3 aspek kecemasan sosial yaitu:

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif.
- b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing atau baru.
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.¹⁶

¹⁴ Philip Jefferies and Michael Ungar, "Social Anxiety in Young People: A Prevalence Study in Seven Countries," *PLoS ONE* 15, no. 9 September (2020): 1–18, <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>.

¹⁵ Miryam Ariadne Sigarlaki and Ayu Aulia Nurvinkania, "Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Pengungkapan Diri Dalam Hubungan Pertemanan," *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 6, no. 3 (2022): 345–362.

¹⁶ Sekar Larasati Pratiwi et al., "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Bandung," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 7, no. 1 (2023): 94.