

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), yang memetakan prevalensi gangguan kesehatan mental pada kelompok usia 10–17 tahun.¹ Penelitian tersebut teridentifikasi bahwa permasalahan psikologis merupakan isu yang signifikan di kalangan remaja. Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa sekitar sepertiga remaja di Indonesia menghadapi berbagai bentuk masalah kesehatan mental, sehingga menegaskan tingginya kerentanan psikologis pada fase perkembangan tersebut. Beberapa kondisi gangguan kejiwaan termasuk kecemasan umum, rasa panik, dan fobia lingkungan sosial yang berlebihan dan tidak perlu. Lebih lanjut, kondisi tersebut akan berdampak buruk pada perkembangan psikologis dan perkembangan diri seseorang jika dibiarkan terus menerus.²

Kesehatan mental sampai saat ini masih menjadi permasalahan yang hampir di alami oleh sebagian besar negara di dunia, mayoritas di negara berkembang termasuk Indonesia. Namun, kebanyakan dari negara-negara tersebut memiliki pandangan bahwa topik kesehatan mental sebagai low priority issue, di buktikan dengan adanya pemberian kebijakan yang bersifat kuratif (penyembuhan) dibandingkan dengan kebijakan yang bersifat preventif (pencegahan), promotif (peningkatan) dan rehabilitatif (pemulihan).³

Isu kesehatan mental merupakan salah satu topik pokok dan harus di perhatikan dalam aktivitas keseharian. Kesehatan mental mempunyai kontribusi yang sangat besar dan tidak bisa di abaikan dalam proses berjalannya dinamika dalam bernegara. Suatu negara yang masyarakatnya memiliki kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental, akan menghasilkan *output* yang cukup signifikan

¹ Sulisty, Agung, et al. "Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal." *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa* 1.1 (2023): 28-38.

² Fahrenbach, Florian, and Florian Kragulj. "The ever-changing personality: revisiting the concept of triple-loop learning." *The Learning Organization* 29.6 (2022): 499-512.

³ Khoirunissa, Daerossi Hani, and Ni Made Sukartini. "Kesehatan Mental Sumber Daya Manusia Indonesia." *Jurnal Sains Sosio Humaniora* 4.1 (2020): 241-258.

dalam berbagai lini kehidupan, seperti dalam hal pendidikan, budaya, ekonomi dan bidang-bidang lainnya.

Selayaknya seperti kesehatan fisik, Setiap manusia juga harus memperhatikan kesehatan jiwa (mental) nya. Hal ini dikarenakan, Individu yang berada dalam kondisi fisik yang bugar serta memiliki keseimbangan psikologis dan emosional yang sehat cenderung mempunyai kemampuan yang baik dalam menghadapi stres atau tekanan secara wajar, mampu bekerja secara produktif, mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari, memiliki kontribusi terhadap lingkungan, mampu menerima diri apa adanya serta mampu memelihara rasa nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain.⁴

Fenomena kesadaran terhadap kesehatan mental di Indonesia masih di katakan cukup rendah. Berdasarkan hasil dari Riskesdas tahun 2007 terungkap bahwa sekitar 11,6% penduduk usia dewasa di Indonesia tercatat mengalami gangguan kesehatan mental emosional, termasuk kondisi seperti kecemasan dan depresi. Persentase tersebut mengindikasikan bahwa dari kurang lebih 150.000.000 jumlah penduduk Indonesia, diperkirakan sekitar 1.740.000 individu tengah berada dalam kondisi gangguan mental emosional.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, di laporkan bahwa kurang lebih 19 juta penduduk di Indonesia berada pada kelompok usia di atas 15 tahun menghadapi masalah kesehatan mental, dan kurang lebih 12 juta orang di antaranya teridentifikasi mengalami depresi. Saat ini, prevalensi gangguan jiwa di Indonesia mencapai sekitar 20% dari total populasi, menunjukkan bahwa sekitar satu dari lima penduduk berpotensi mengalami gangguan jiwa.⁵ Hasil penelitian di Indonesia, Gangguan kecemasan, yang mencakup gangguan kecemasan umum serta fobia sosial dialami oleh 3,7% anak usia 10-17 tahun, dengan tambahan 26,7% mengalami gejala kecemasan.⁶

⁴ Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama. "Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental)." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2.2 (2015): 252-258.

⁵ Dewi, Audrey Cantika, and Rita Destiwati. "Pola Komunikasi Yang Terjadi Antara Orang Tua Dan Anak Broken Home Dikaitkan Dengan Gangguan Mental." *eProceedings of Management* 11.6 (2024).

⁶ Anggraeni, Liza. "Perspektif Global Kesehatan Mental Kaum Pemuda (Remaja, Adolesan & Dewasa Awal) Di Amerika Serikat, Eropa, Negara Persemakmuran & Asia

Gangguan kesehatan mental dapat dialami oleh semua kalangan, termasuk generasi milenial dan Gen Z. Generasi milenial adalah sekelompok orang yang lahir di rentang tahun 1981-1996. Sedangkan Gen Z adalah sekelompok orang yang lahir di rentang tahun 1995-2010. Kedua kelompok tersebut merupakan usia-usia yang cukup rentan mengalami gangguan kesehatan mental, seperti gangguan depresi dan cemas.

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang muncul tanpa penyebab yang jelas atau tidak di ketahui secara pasti sumbernya, yang ditunjukkan oleh perasaan khawatir, kegelisahan, dan ketakutan yang tak terkendali terhadap situasi-situasi yang dianggap berpotensi mengancam di masa yang akan datang, tanpa adanya obyek yang spesifik. Kondisi ini sering di sertai dengan gejala psikologis, kognitif, dan fisiologis. Gejala fisiologis kecemasan yang sering di rasakan oleh remaja akhir termasuk gemeteran, keluarnya keringat berlebih dan meningkatnya denyut jantung. Sementara itu, dari aspek psikologis, kecemasan di tandai oleh munculnya rasa panik, ketegangan emosional, kebingungan berpikir, serta kesulitan dalam mempertahankan fokus perhatian.

Kecemasan merupakan pengalaman yang lazim di alami setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini merefleksikan perasaan tidak menyenangkan yang berasal dari kondisi internal individu dan umumnya berkaitan dengan situasi yang bersifat tidak menentu atau penuh ketidakpastian. Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi IV-TR yang diterbitkan oleh *American Psychiatric Association*, kecemasan diklasifikasikan ke dalam tujuh jenis yang berbeda. Salah satu bentuk kecemasan yang termasuk dalam klasifikasi tersebut adalah kecemasan sosial.⁷

Kecemasan sosial di maknai sebagai rangkaian reaksi perilaku yang bersumber dari perasaan takut terhadap situasi sosial maupun tuntutan performa sosial yang di persepsikan berpotensi menimbulkan rasa malu. Kondisi ini mencakup berbagai situasi, seperti berbicara di hadapan umum, berinteraksi dengan figur otoritas, menghindari hubungan dengan orang yang belum di kenal,

Tenggara Tahun 2024: Sebuah Tinjauan Pustaka Sistematis." *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada* 10.2 (2024): 34-61.

⁷ Nanik Kholifah, Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial Pada Remaja (Pasuruan: Jurnal Psikologi, 2016), 60.

makan atau minum di tempat umum, serta menampilkan perilaku asertif kepada individu lain.

Clark dan Wills mengemukakan bahwa kecemasan sosial berkaitan secara kuat dengan rasa takut terhadap evaluasi atau penilaian negatif dari orang lain, rasa terekspos, serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial secara terselubung. Individu yang mengalami kecemasan sosial kerap memiliki keyakinan bahwa orang lain memperhatikan, menilai, dan memandang dirinya secara negatif terus mengamati, menilai, dan memberikan evaluasi buruk terhadap diri mereka. Dengan demikian, kecemasan sosial dapat dipahami sebagai ketakutan akan penilaian negatif dari lingkungan, yang berpotensi memicu rasa malu, ketidakberdayaan, depresi, hingga perasaan terhina.⁸

Pada masa remaja, kecemasan sosial kerap muncul karena adanya keyakinan bahwa perilaku yang berbeda dari kelompok sebaya akan memunculkan label negatif dan menimbulkan situasi yang memalukan di hadapan orang lain. Fase remaja ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Menurut Rapee dan Spence, perkembangan sosiokognitif dan biologis, perubahan konteks lingkungan sekolah, serta dinamika interaksi dengan teman sebaya merupakan faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial pada remaja.

Hurlock menjelaskan bahwa istilah *adolescence* berasal dari makna “tumbuh menuju kedewasaan”, yang mencerminkan proses perubahan pada aspek perkembangan yang meliputi kondisi fisik, emosi, hubungan sosial, serta kematangan mental.⁹ Berkembang secara menyeluruh, dengan fase remaja akhir umumnya berada pada rentang usia 19 hingga 22 tahun.¹⁰ Sejalan dengan itu, Ingersoll memandang masa remaja sebagai periode peralihan yang menghubungkan fase kanak-kanak dengan tahap kedewasaan. Perkembangan sosial remaja di tandai dengan tekanan dari teman sebaya, keinginan untuk sendiri, keinginan untuk lepas dari orang tua, dan tuntutan sosial yang meningkat. Pada titik ini, remaja

⁸ Novia Ayu Puspita, Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang (Semarang: Universitas Diponegoro, 2018), 154.

⁹ Wilga Secsio Ratsja, Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja (vol. 3, No.1), 48.

¹⁰ Kayyis Fithri Ajhuri, Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019), 124.

berkonsentrasi pada membangun hubungan baru dan menciptakan hubungan pertama mereka dengan masyarakat atau dunia. Pada fase ini, keberadaan dan dukungan dari teman sebaya berperan penting dalam membantu remaja membentuk jati diri serta mengembangkan kemandirian. Wittchen menyatakan bahwa pada masa remaja adalah masa yang paling rentan untuk mengembangkan kecemasan sosial karena mereka cenderung membuat persepsi tentang diri mereka. Remaja kerap membandingkan dirinya dengan individu lain sebagai tolok ukur, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya kecemasan dalam diri mereka. Dalam proses tersebut, remaja cenderung lebih mengandalkan penilaian yang bersifat subjektif dibandingkan pertimbangan yang objektif, sehingga persepsi pribadi sering kali mendominasi cara mereka memaknai situasi sosial.

Kesadaran remaja terhadap respons sosial, seperti kritik, ketidaksesuaian dengan norma yang berlaku, penilaian negatif, serta sikap menghakimi dari lingkungan, menjadi salah satu faktor utama munculnya kecemasan sosial. Remaja yang mampu menjalin relasi positif dengan teman sebayanya cenderung memperoleh dampak yang konstruktif, antara lain berkembangnya kemampuan berpikir dan meningkatnya pemahaman dalam mengekspresikan diri secara tepat. Sebaliknya, Remaja yang mengalami kecemasan sosial biasanya memperlihatkan kecenderungan untuk menjauhkan diri atau menghindari berbagai kondisi yang melibatkan interaksi sosial karena adanya keyakinan bahwa lingkungan akan memberikan penilaian buruk terhadap diri mereka. Kondisi ini sering kali di ikuti oleh keterbatasan pergaulan, rendahnya keterampilan sosial, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah.¹¹

Kecemasan tersebut merupakan salah satu bentuk kondisi gangguan kejiwaan yang umum dialami oleh manusia. Dalam istilah bahasa Arab, kecemasan dipahami sebagai keadaan kegelisahan di maknai sebagai keadaan yang mendorong seseorang untuk bergerak secara tidak stabil atau tidak tenang pada posisinya. Dengan demikian, kecemasan dapat di pahami sebagai kondisi yang berlawanan dengan ketenangan jiwa sebagaimana digambarkan Allah Swt. dalam firman-Nya pada QS. Al-Fajr ayat 27–30.

¹¹ Ni Wayan Yuli Anggreni, Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tari Bali di SMA 2 Denpasar (Bali: Jurnal Psikologi Udayana, Vol.4, No.1, 2017), 217.

أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّاتِي ﴿٣٠﴾

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku”.

Tidak hanya dari ranah keilmuan psikologis, dalam kajian islam salah satunya terdapat hadist yang menyinggung masalah kecemasan ini sebagaimana dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Shahihnya nomor 5.642 bahwa Rasulullah Shalallahu' alaihi Wasallam bersabda:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ (رواه مسلم)

“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran (cemas), atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya,” (Hadits Riwayat Bukhari dan Muslim).

Dari *hadist* tersebut dapat di ketahui bahwa setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan, baik mereka menyadarinya atau tidak. Dalam pandangan Islam, kecemasan muncul ketika seseorang sulit menerima ketetapan Allah SWT. Setiap cobaan yang kita hadapi, termasuk perasaan cemas atau khawatir, memiliki hikmah di baliknya. Allah mungkin ingin mengampuni dosa-dosa kita, memberikan pahala yang besar, menunjukkan kasih sayang-Nya, atau bahkan ingin menyelamatkan kita dari siksa akhirat dengan memberikan cobaan di dunia. Kecemasan sering kali muncul ketika kita terlalu fokus pada masalah duniawi dan melupakan janji Allah tentang surga dan neraka. Ketidakpastian tentang masa depan juga dapat memicu kecemasan. Namun, Islam mengajarkan kita untuk bersabar dan tawakal, serta selalu berprasangka baik kepada Allah.

Gangguan kepribadian dependen atau *dependent personality disorder* merujuk pada keadaan individu yang menunjukkan ketergantungan yang sangat tinggi terhadap orang lain mendapatkan perhatian, perlindungan, dan dukungan dari orang lain. Ketergantungan ini menyebabkan mereka menunjukkan loyalitas yang sangat tinggi dalam relasi interpersonal serta memiliki ketakutan yang kuat terhadap perpisahan. Individu dengan gangguan ini umumnya merasa kesulitan untuk melakukan aktivitas secara mandiri tanpa bantuan pihak lain. Dalam pengambilan keputusan, mereka cenderung mencari arahan dan persetujuan dari orang lain. Demi mempertahankan hubungan, mereka sering kali membiarkan diri di manfaatkan atau di eksploitasi karena takut kehilangan dukungan serta enggan memikul tanggung jawab secara mandiri. Secara epidemiologis, data menunjukkan bahwa prevalensi seumur hidup gangguan kepribadian dependen tergolong rendah, yaitu sekitar 0,49%.¹²

Gangguan kepribadian (*personality disorder*) termasuk ke dalam kategori gangguan kejiwaan. Maramis, sebagaimana dikutip oleh Fadilah, mengungkapkan bahwa di Indonesia gangguan kepribadian dialami oleh kurang lebih tiga sampai lima orang dari setiap 1.000 penduduk. Lebih lanjut, data dari salah satu rumah sakit jiwa di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 47% pasien yang menjalani perawatan didiagnosis mengalami gangguan kepribadian, bahkan kategori gangguan ini menempati proporsi yang cukup besar di antara diagnosis yang ada menempati posisi kedua dari sepuluh besar diagnosis penyakit pada pasien rawat inap.¹³

Perilaku ketergantungan yang berlebihan terhadap orang lain juga tercermin dalam fenomena *Cinderella Complex*. Grashinta menjelaskan bahwa gangguan kepribadian dependen memiliki keterkaitan dengan sindrom Cinderella Complex, yakni kondisi psikologis di mana perempuan menunjukkan ketergantungan emosional dan mengharapkan perlindungan serta pengasuhan dari pihak lain, khususnya laki-laki. Dominasi budaya patriarki di

¹² Grant, B. F., Hasin, D. S., Stinson, F. S., Dawson, D. A., Chou, S. P., Ruan, W. J., & Pickering, R. P. (2004). Prevalence, correlates, and disability of personality disorders in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65, 948-958.

¹³ Fadilah, R. (2021). Analisis Kasus Gangguan Kepribadian Narsistik Dan Perilaku Kriminalitas Antisosial Pada Pria Di Lapas Kota X. *Jurnal Diversita*, 85-96.

pandang sebagai salah satu faktor yang menyebabkan prevalensi gangguan kepribadian dependen lebih banyak ditemukan pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki.¹⁴

Dalam perspektif Al-Qur'an, terdapat ajaran yang menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi dan larangan untuk sepenuhnya menggantungkan diri kepada orang lain. Hal tersebut ditegaskan dalam firman Allah Swt. pada QS. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang di usahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang di perbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Berdasarkan ayat di atas dalam ajaran agama tidak terdapat tuntutan yang memberatkan, sehingga tidak perlu ada rasa cemas terkait tanggung jawab atas lintasan-lintasan batin yang muncul dalam hati. Allah Swt. tidak memberikan beban kepada seseorang melebihi batas kemampuan yang dimilikinya. Setiap individu akan memperoleh ganjaran atas kebaikan yang ia niatkan dan lakukan,

¹⁴ Grashinta, A., Gentary, A., & Syihab, A. (2022). Stres dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pelaku Cyberslacking. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 13(02), 176-188. <https://doi.org/10.35814/mindset.v13i02.4271>

bahkan meskipun masih sebatas niat dan belum terwujud secara nyata, serta akan dimintai pertanggungjawaban atas perbuatan buruk yang benar-benar dilakukan. Oleh karena itu, manusia memanjatkan doa kepada Allah sebagai bentuk pengharapan, permohonan ampun, dan penyerahan diri atas segala keterbatasan yang dimiliki, “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa dalam melaksanakan apa yang Engkau perintahkan atau kami melakukan kesalahan karena suatu dan lain sebab. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami seperti orang-orang Yahudi yang mendapat tugas yang cukup sulit karena ulah mereka sendiri, misalnya untuk bertobat harus membunuh diri sendiri. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya, baik berupa ketentuan dalam beragama maupun musibah dalam hidup dan lainnya. Maafkanlah kami, yakni hapuslah dosa-dosa kami, ampunilah kami dengan menutupi aib kami dan tidak menghukum kami akibat pelanggaran, dan rahmatilah kami dengan sifat kasih dan rahmat-Mu yang luas, melebihi penghapusan dosa dan penutupan aib. Engkaulah pelindung kami, karena itu maka tolonglah kami dengan argumentasi dan kekuatan fisik dalam menghadapi orang-orang kafir.

Tingginya kecenderungan DPD dapat di lihat dari hasil penelitian tentang ketergantungan pada orang lain sebanyak 48,6% subjek penelitiannya memiliki tingkat ketergantungan pada orang lain yang tinggi, sebanyak 38,4% memiliki tingkat sedang, dan hanya sebanyak 13% yang memiliki tingkat rendah ketergantungan pada orang lain.¹⁵

¹⁵ Prameswari, R. T., Rahmawati, S., & Mahruzza, N. Q. (2023). Pengaruh kecenderungan cinderella complex terhadap kebutuhan aktualisasi diri wanita pekerja dewasa awal di kawasan Sudirman Central Business District (SCBD).

Namun, DPD masih kurang di ketahui oleh masyarakat. Hal ini di buktikan dari dari penelitian yang di lakukan menurut Suryana yang menyebutkan bahwa sebanyak 84% subjek penelitiannya tidak mengetahui tentang DPD, dan hasil penelitian tersebut juga menunjukkan rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap gejala dan penyebab dari DPD.¹⁶

Berdasarkan latar belakang yang disajikan, mendorong penulis untuk mengkaji dan meneliti lebih dalam tentang adanya **“Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap Gangguan Kepribadian Dependen Pada Remaja Akhir di Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, berikut adalah identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini:

1. Remaja akhir cenderung membandingkan diri secara subjektif dengan orang lain
2. Terdapat remaja akhir yang masih merasa malu atau tidak pantas saat merasa berbeda dari orang lain
3. Ketidakmampuan remaja untuk membuat keputusan tanpa bantuan orang lain.
4. Terdapat remaja akhir di Kecamatan Panimbang kabupaten Pandeglang Banten yang masih mengalami rasa takut yang berlebihan akan ditinggalkan atau ditolak.
5. Terdapat remaja akhir di Kecamatan Panimbang kabupaten Pandeglang Banten yang masih cenderung untuk mengorbankan kebutuhan pribadi demi menyenangkan orang lain.
6. Terdapat remaja akhir di Kecamatan Panimbang kabupaten Pandeglang Banten yang masih sulit menunjukkan ketidaksetujuan atau mengekspresikan pendapat.

¹⁶ Suryana, 2018, “Kewirausahaan : Kiat dan Proses Menuju Sukses” Edisi 4, Cetakan ke-4, Penerbit Salemba Empat, Jakarta.

7. Terdapat remaja akhir di Kecamatan Panimbang kabupaten Pandeglang Banten yang masih mengalami ketergantungan emosional yang tinggi pada orang terdekat.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar penelitian dapat terarah maka penelitian ini perlu di batasi. Batasan penelitian ini berfokus pada kecemasan sosial remaja akhir dan gangguan kepribadian dependen remaja akhir di Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten. Sebab, penelitian ini hendak mencari tahu pengaruh kecemasan sosial terhadap gangguan kepribadian dependen pada remaja akhir di Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini di fokuskan pada tiga pertanyaan utama, yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada remaja akhir di Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten?
2. Bagaimana tingkat gangguan kepribadian dependen pada remaja akhir di Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten?
3. Bagaimana pengaruh kecemasan sosial terhadap gangguan kepribadian dependen pada remaja akhir di Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan usaha dalam memecahkan masalah yang di sebutkan dalam perumusan masalah dalam penelitian ini. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial pada remaja akhir di Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten
2. Untuk mengetahui tingkat gangguan kepribadian dependen pada remaja akhir di Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten
3. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial terhadap gangguan kepribadian dependen pada remaja akhir di Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian ini tentunya memberikan kontribusi signifikan, khususnya dalam meningkatkan pemahaman terhadap teori kecemasan sosial. Teori gangguan kepribadian dependen beserta faktor-faktor yang memengaruhinya. Dan dapat menjadi tambahan pengetahuan hasil penelitian juga diharapkan bisa memberikan pemahaman bahwasanya kecemasan sosial dapat menjadi bahan evaluasi dalam menangani kasus kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir terhadap gangguan kepribadian dependen. Pentingnya pemahaman ini dapat membantu para profesional dalam merumuskan intervensi yang lebih efektif untuk remaja dengan gangguan kepribadian dependen. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya intervensi yang tepat dalam menangani kecemasan pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja akhir : Di harapkan dapat memberikan manfaat serta masukan kepada remaja akhir mengenali ciri-ciri dan gejala gangguan kepribadian dependen. Dengan pemahaman yang lebih baik terhadap aspek-aspek psikologis yang menyertai gangguan ini, remaja dapat lebih mudah mengenali pola-pola perilaku ketergantungan yang berlebihan, seperti kebutuhan konstan akan dukungan, kesulitan dalam membuat keputusan secara mandiri, dan rasa takut yang berlebihan terhadap penolakan atau keterpisahan dari orang yang

dianggap signifikan. Melalui pengenalan tersebut, di harapkan remaja memiliki bekal yang cukup untuk mengembangkan keterampilan dalam pengambilan keputusan yang lebih mandiri dan adaptif, serta mampu membentuk identitas diri yang kuat tanpa terlalu mengandalkan orang lain secara emosional.

- b. Bagi Peneliti : Memperluas pemahaman dan ilmu pengetahuan tentang kecemasan terhadap gangguan kepribadian dependen dan menjadikan penelitian ini sebagai bentuk kontribusi nyata untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental individu dan masyarakat, khususnya remaja akhir yang cenderung mengalami kecemasan sosial berlebihan dan pola kepribadian yang bergantung secara emosional, sehingga melalui penelitian ini, di harapkan remaja mampu mengembangkan kemampuan dalam mengelola dan menyeimbangkan kondisi emosionalnya, kemandirian dalam mengambil keputusan, serta membentuk relasi sosial yang lebih sehat.
- c. Bagi lembaga : Dapat di terapkan bagi remaja akhir dalam membimbingnya guna mengatasi gangguan kepribadian dependennya.

G. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu memegang peranan penting dalam memperkuat penelitian yang sedang di lakukan. Kajian literatur ini berfungsi sebagai data pendukung untuk berbagai penjelasan dan pembahasan yang terdapat dalam penelitian. dengan mengkaji penelitian terdahulu, peneliti dapat mendasari penelitiannya. Hal ini juga membantu peneliti dalam memahami konteks penelitian dan menjelaskan temuannya secara lebih komprehensif. Beberapa penelitian terdahulu, diantaranya:

1. Skripsi yang di tulis oleh Sukma Ariani tahun 2022 Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan judul "Salat Tahajud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Santri Ponpes Al-Hikmah Tugurejo (Analisis Bimbingan Konseling Islam)". Dalam skripsi Sukma, terdapat 16

responden yang mengalami kecemasan. Dari jumlah tersebut, 10 responden mengalami kecemasan karena faktor internal, sementara 6 responden lainnya mengalami kecemasan karena faktor eksternal. Secara umum, kecemasan yang di alami oleh mahasiswa tersebut berkaitan dengan beberapa hal. Proses ini meliputi langkah-langkah seperti mengidentifikasi dan merumuskan permasalahan penelitian, menentukan judul yang tepat, merancang struktur proposal dan tugas akhir dengan sistematis, mengatasi tantangan dalam mencari referensi yang relevan, menghadapi kesulitan dalam memenuhi standar penulisan ilmiah, serta menghadapi batasan terkait dengan sumber dana dan waktu. Tantangan-tantangan ini pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa.¹⁷

Perbedaan penelitian yang di tulis Sukma Ariani dengan penelitian ini adalah pada variabel dan subjek penelitian yang di pakai. Penelitian Sukma Ariani menggunakan salat tahajud sebagai variabel *independen* dan kecemasan sebagai variabel *dependen*, dengan subjek penelitian mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Sementara itu, penelitian ini menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel independen dan gangguan kepribadian dependen sebagai variabel dependen, dengan subjek penelitian remaja akhir di Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten. Di samping itu, kedua penelitian ini memiliki persamaan, yaitu sama-sama mengkaji kecemasan serta menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*.

2. Penelitian yang di tulis oleh Taqiyuddin, Fahmi, and Agus Ria Kumara tahun 2020 dengan judul "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Kepribadian Dependen Pada Siswa Kelas VIII A Di SMP Muhammadiyah Kasihan." Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap

¹⁷ Sukma Ariani, "Salat Tahajud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Santri Ponpes Al-Hikmah Tugurejo (Analisis Bimbingan Konseling Islam) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Semarang," 2022.

gangguan kepribadian dependen dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok teknik psikodrama. Penelitian dilakukan pada remaja kelas VIII Siswa yang menjadi subjek penelitian merupakan remaja usia 13–15 tahun, yang berada dalam masa peralihan ke remaja akhir. Peneliti menemukan bahwa siswa yang memiliki kecenderungan kepribadian dependen juga menunjukkan gejala kecemasan seperti ketakutan dalam berinteraksi, rasa tidak percaya diri, dan kesulitan dalam membuat keputusan tanpa bantuan. Setelah dilakukan intervensi, 80% dari total siswa mengalami peningkatan pemahaman dan penurunan gejala kecemasan. Hal ini menunjukkan hubungan erat antara pemahaman diri, kecemasan, dan pembentukan kepribadian dependen pada remaja.¹⁸

Perbedaan penelitian yang di tulis Taqiyuddin dengan peneliti adalah pada variabel dan subjek penelitian yang dipakai. Variabel *dependen* atau terikat yang digunakan pada penelitian ini menggunakan variabel kecemasan, dan subjek penelitiannya adalah remaja akhir Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten. Sedangkan pada penelitian Taqiyuddin menggunakan variabel Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama sebagai variabel *independen*, dan Siswa Kelas VIII A SMP Muhammadiyah Kasihan sebagai subjek penelitiannya. Di samping itu, kedua penelitian ini memiliki persamaan yakni menggunakan variabel kepribadian dependen sebagai variabel *dependen*, dan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*.

3. Penelitian yang di tulis oleh Hatmanti, N. M., Febriarta, A., Hanik, U., & Noventi, I tahun 2023 dengan judul **"Hubungan Kepribadian dengan Smartphone Addiction Pada Siswa di SMKN 01 Surabaya"** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 267 responden semua (100%) berusia 16 tahun, sebagian besar (65,2%) adalah perempuan, hampir semua (90,3%) memiliki

¹⁸ Taqiyuddin, Fahmi, and Agus Ria Kumara. "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Kepribadian Dependen Pada Siswa Kelas VIII A Di SMP Muhammadiyah Kasihan."

Smartphon esendiri, sebagian besar (58,4%) menggunakan Wifi sebagai akses internet, sebagian besar (71,9%) menggunakan Smartphone sekitar > 6 jam setiap hari dan hampir semua (90,3%) menjawab aplikasi yang sering dibuka yaitu chatting.¹⁹

Perbedaan penelitian yang di tulis Hatmanti, N. M., Febriarta, A., Hanik, U., & Noventi, I dengan peneliti adalah pada variabel dan subjek penelitian yang di pakai. Variabel *dependen* atau terikat yang digunakan pada penelitian ini menggunakan variabel kecemasan, dan subjek penelitiannya adalah remaja akhir Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang Banten. Sedangkan pada penelitian Hatmanti, N. M., Febriarta, A., Hanik, U., & Noventi, I menggunakan variabel kepribadian sebagai variabel *independen*, dan Mahaiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri IAIN Mataram sebagai subjek penelitiannya. Di samping itu, kedua penelitian ini memiliki persamaan, yaitu sama-sama mengkaji kepribadian serta menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan tentang suatu variabel yang di buat oleh peneliti untuk keperluan penelitian. Definisi operasional ini memberikan informasi yang jelas dan spesifik tentang bagaimana variabel akan diukur. Dengan kata lain, definisi operasional menguraikan batasan-batasan variabel yang diteliti untuk memastikan kejelasan dan objektivitas pengukuran.²⁰

1. Kecemasan Sosial

Menurut Brecht bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan takut dan khawatir secara berlebihan jika individu berada dalam situasi sosial atau bersama dengan

¹⁹ Hatmanti, Nety Mawarda, et al. "Hubungan Kepribadian Dengan Smartphone Addiction Pada Siswa Di Smkn 01 Surabaya." *JURNAL KEPERAWATAN* 11.2 (2023): 142-148.

²⁰ Ilham Agustian, dkk., "Pengaruh Sistem Informasi Manajemen terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan di PT. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu", dalam Profesional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik FIS UNIVED, Vol. 6, No. 1, (Juni, 2019), h. 44.

banyak orang, dan akan merasa cemas pada situasi sosial tersebut karena takut akan mendapat penilaian secara negatif dari orang lain dan akan merasa lebih nyaman kalau sendiri.²¹ Sedangkan menurut La Greca dan Lopez, kecemasan sosial adalah rasa cemas sosial terutama yang dapat di generalisasi dengan nyata sehingga bisa menimbulkan rasa kurang nyaman pada individu hal tersebut karena individu harus berhadapan dengan orang yang tidak baru atau dikenali yang akan menimbulkan rasa khawatir terkait mendapat penilaian dan penghinaan. Istilah kecemasan atau *anxiety* berasal dari bahasa Latin *angustus* yang artinya kaku, dan ango, anci yang berarti mencekik.²² Dan adapun yang di ukur aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez adalah sebagai berikut.²³

- a. Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif (*Fear of negative evaluation*) Merupakan bahwa individu akan merasa khawatir atau takut pada penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain seperti mengejek dan mengkritik.
- b. Penghindaran sosial dan tertekan secara umum (*Social avoidance and distress in general*) Merupakan inidividu akan cenderung menghndar dari tempat-tempat umum atau dari situasi sosial yang bisa membuat dirinya merasa tidak nyaman dan akan merasa jauh lebih aman serta tenang saat sendiri.
- c. Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru (*Social avoidance specific to new situation*) Merupakan individu akan lebih menghindari situasi baru termasuk saat

²¹ Grant Brecht, *Sorting Our Stress Mengenal dan Menanggulangi Stress* (Jakarta: Prenhalindo, 2000), 8.

²² La Greca & Lopez, *Sosial Anxiety among adolescent: Linkages with peer relation and friendships* (Journal of Abnormal child Psychology, 1998), 83-94.

²³ La Greca & Lopez, *Sosial Anxiety*.....,99.

bertemu dengan orang baru atau asing bagi individu.

2. Gangguan Kepribadian Dependen

Menurut Millon kepribadian dependen merupakan hambatan individu yang mendapati ketergantungan berlebih, individu yang mengalami gangguan dependen ini cenderung akan sulit dalam memilih keputusan serta mengalami kecemasan mengenai interaksi personal. Hal ini berkaitan dengan tindakan yang di tampilkan individu tatkala merasa sendiri, maka saat itu seseorang akan merasa kurang nyaman bahkan sampai merasa tidak berdaya sehingga memunculkan dampak ketergantungan yang berlebih terhadap kehadiran orang lain.²⁴ Munculnya gangguan ini pada umumnya ketika menginjak usai remaja hingga memasuki dewasa, faktor dari gangguan dependen yaitu adanya kelainan pada struktur maupun komposisi kimia yang ada di dalam otak, memiliki riwayat gangguan kepribadian maupun penyakit mental lainnya dalam sejarah keluarganya, sering menghabiskan masa kecilnya di dalam kondisi keluarga yang kacau, mengalami pelecehan ketika masih anak-anak, baik itu secara fisik maupun verbal, sering terabaikan semenjak masih anak-anak, tingkat pendidikan seseorang yang rendah, dan hidup di dalam tengah-tengah keluarga dengan kondisi ekonomi yang sulit. Dan adapun yang di ukur aspek-aspek gangguan kepribadian sebagai berikut:²⁵

- a. Etiologi
- b. Tindakan-tindakan yang di ekspresikan
- c. Perilaku *interpersonal*
- d. Kognitif *style: expansive*
- e. Mekanisme regulasi
- f. *Self image: admirable*
- g. Gambaran tentang objek
- h. *Morphologi*
- i. *Mood/temperamen: insouciant*

²⁴ Millon, Theodore. *Masters of the mind: Exploring the story of mental illness from ancient times to the new millennium*. John Wiley & Sons, 2004

²⁵ Millon, Theodore. *"Personality Disorder in Modern Life 2nd Edition."* (2004).