

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DI SMP KEBON DALEM SEMARANG

Audrey Christina Asikin¹, Annastasia Ediat¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: Audreychristina59@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan sosial merupakan suatu kondisi dimana individu cenderung merasa takut/gugup/tidak nyaman di depan umum. Masa remaja merupakan suatu fase, dimana terjadi banyak perubahan yang mengakibatkan individu harus melakukan suatu adaptasi. Perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja tentunya dapat mengakibatkan kecemasan sosial pada remaja. Keluarga sebagai kelompok terdekat remaja dapat membantu remaja memberi dukungan sosial yang menurunkan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan sosial pada remaja, menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek pada penelitian ini berjumlah 115 siswa Sekolah Menengah Pertama, dengan rentang kelas 7 – 9 (Kelas 7 = 25,2%, Kelas 8 = 32,1%, Kelas 9 = 42,6%). Pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling. Penggalan data menggunakan skala SAS-A atau Social Anxiety Scale-Adolescents (11 aitem; $\alpha = 0,844$), dan skala Dukungan Sosial Keluarga (16 aitem; $\alpha = 0,899$). Uji hipotesis menggunakan korelasi pearson untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan sosial ($r = -0,232$, dan nilai $p = 0,019$). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan bersifat negatif yang signifikan antara hubungan dukungan sosial keluarga dan kecemasan sosial dengan nilai $p=0,019$ ($p > 0,05$). Hubungan negatif yang dihasilkan menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin rendah kecemasan sosial remaja, begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: Dukungan sosial keluarga, kecemasan sosial, remaja

THE CORRELATION BETWEEN FAMILY SOCIAL SUPPORT AND SOCIAL ANXIETY AMONG ADOLESCENTS AT SMP KEBON DALEM SEMARANG

Audrey Christina Asikin¹, Annastasia Ediat¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: Audreychristina59@gmail.com

ABSTRAK

Social anxiety is a condition which individuals tend to feel afraid/nervous/uncomfortable in public. Adolescence is a phase where a lot of changes occur, and requiring individuals to adapt. The changes experienced by adolescents can cause social anxiety among adolescents. Families, adolescents' closest group, could help by providing social support that could reduce the level of social anxiety among adolescents. This study aims to determine the correlation between family social support and social anxiety in adolescents, using a quantitative research method. The subjects of this study consisted of 115 junior high school students, ranging from grades 7 to 9 (Grade 7 = 25.2%, Grade 8 = 32.1%, Grade 9 = 42.6%). Sampling was conducted using the total sampling method. Instrument used are SAS-A or Social Anxiety Scale-Adolescents (11 items; $\alpha = 0.844$) and the Family Social Support Scale (16 items; $\alpha = 0.899$). Using Pearson's correlation to determine the relationship between family social support and social anxiety ($r = -0.232$, and $p\text{-value} = 0.019$). The results of the study showed a significant negative correlation between family social support and social anxiety with a $p\text{-value}$ of 0.019 ($p > 0.05$). The negative correlation shows that the higher the level of social support from the family, the lower the level of social anxiety among adolescents, and vice versa.

Keywords: *Family Social Support; social anxiety; adolescents*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang ramai dibahas di sosial media, sehingga kesadaran masyarakat mengenai gangguan kesehatan mental juga mulai meningkat (Pramuditia & Saputra, 2025). Menurut UNICEF pada Profil Kesehatan Remaja Indonesia tahun 2024 ada hampir 46 juta jiwa remaja (10-19 tahun) yang ada di Indonesia. Studi yang dilakukan pada tahun 2021 dan dipublikasikan tahun 2023 oleh I-NAMHS (*Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey*), yang melakukan survey dengan subjek remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia dengan sampel sebanyak 5.664 remaja, menemukan bahwa 35% atau 1 dari 3 remaja menunjukkan masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Dalam laporan I-NAMHS juga dijelaskan bahwa gangguan kecemasan sosial menjadi salah satu gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja.

Kecemasan sosial adalah suatu keadaan dimana individu memiliki ketakutan yang berlebih akan situasi sosial, kecemasan sosial dapat dipandang sebagai suatu respon yang positif. Namun, apabila kecemasan tersebut muncul secara berlebihan maka akan menghasilkan dampak negatif, oleh karena itu kecemasan sosial perlu diberikan penanganan yang konsisten agar tidak berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial secara berkelanjutan (Madani & Tobing, 2024).

Kecemasan sosial khususnya pada remaja muncul saat adanya kekhawatiran berlebih dalam suatu situasi sosial dimana individu merasa akan dievaluasi negatif oleh orang lain, dan keberadaan dirinya membuat orang lain merasa tidak nyaman. Individu dengan kecemasan sosial mungkin juga memiliki ketakutan akan gemetar, pipi memerah, berkeringat, terlihat cemas, membosankan, dan tidak kompeten. Hal tersebut dapat membuat individu takut untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, seperti berinteraksi dengan orang baru (Jefferies & Ungar, 2020).

Mengacu pada hasil penggalan data awal berupa wawancara terhadap salah satu guru di SMP Kebon Dalem Semarang, permasalahan berupa meningkatnya kecemasan sosial di SMP Kebon Dalem Semarang membuat peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut. Terdapat sebuah riset yang dilakukan oleh Jefferies & Ungar (2020) yang mengungkapkan faktor-faktor yang dapat memicu munculnya kecemasan sosial khususnya pada kelompok remaja. Yaitu peningkatan penggunaan sosial media, serta adanya interaksi *online* yang memenuhi kebutuhan interaksi pada diri remaja sehingga mengabaikan interaksi sosial *face to face*. Remaja sendiri sedang berada di fase perkembangan sosial yang penting, dan membutuhkan interaksi sosial secara *face to face* atau interaksi diluar jaringan, remaja yang hanya memenuhi kebutuhan sosialnya secara daring dapat mengakibatkan kesulitan dalam melakukan interaksi sosial di dunia nyata. Pada SMP Kebon Dalem sendiri siswa/i-nya diberi izin untuk membawa ponsel saat di sekolah, namun ponsel tersebut wajib disimpan di loker kelas selama jam pelajaran berlangsung, dan saat istirahat siswa/i diperbolehkan memegang ponselnya

kembali, penggunaan ponsel tersebut dapat menjadi faktor yang mendukung munculnya kecemasan sosial pada siswa/i SMP Kebon Dalem Semarang.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fauziyyah yaitu mengenai tingkat kecemasan sosial beserta *coping strategy* pada remaja pengguna media sosial, pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa remaja cenderung memiliki regulasi emosi yang kurang stabil. Penelitian oleh Fauziyyah menemukan hasil dari 172 responden sejumlah 100 responden memiliki kecemasan sosial dengan kategori skor sedang maka berdasarkan hasil dari penelitian mayoritas responden memiliki kecemasan sosial (Fauziyyah dkk., 2023).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyampaikan bahwa individu yang digolongkan remaja adalah individu dengan usia 10 - 19 tahun, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menggolongkan remaja adalah mereka yang belum menikah dan berada pada usia 10 - 24 tahun dan belum menikah. Remaja merupakan sebuah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, masa remaja juga berisi berbagai perubahan baik perubahan fisik maupun psikis (Diananda, 2018). Menurut Santrock ada dua tahap pada remaja yaitu, tahap awal (*early adolescence*) dimana tahap ini terjadi pada saat masa SMP hingga SMA, perubahan pubertas yang paling signifikan muncul pada tahap *early adolescence*. Tahap kedua yaitu tahap remaja akhir (*late adolescence*) terjadi pada sekitar usia 20 tahun dimana minat karir, hubungan percintaan, dan eksplorasi identitas lebih mencolok dibandingkan tahap remaja awal (Rais, 2022).

Individu pada tahap remaja awal mengalami perubahan yang sangat pesat, terutama dalam hal fisik dan perkembangan kemandirian (Diananda, 2018). Remaja juga mengalami perubahan emosional seperti meningkatnya keterlibatan diri, dan mengalami perubahan fisik seperti pertumbuhan rambut khususnya di wajah, dada, serta lengan dan kaki, suara yang berubah menjadi lebih rendah bagi laki-laki, sedangkan bagi perempuan perubahan fisik yang terjadi adalah mulai mengalami menstruasi, payudara yang mulai tumbuh, dan pertumbuhan rambut pada kaki, dan ketiak. Remaja juga mengalami perubahan emosi, dimana remaja akan menunjukkan emosi yang sangat kuat pada berbagai waktu, dan *mood* remaja cenderung tidak bisa di prediksi yang mana hal tersebut dapat memicu konflik. Remaja juga mengalami rasa tidak percaya diri khususnya mengenai perubahan fisiknya. Remaja tidak hanya mengalami perubahan fisik dan emosi, selain itu remaja juga menunjukkan keinginan untuk memulai hubungan romantis atau perasaan romantis (Tsagem, 2022). Menurut Mewengkang (2020) remaja cenderung mudah dipengaruhi oleh kelompok pertemanan, dan abai dengan nasihat orangtua serta lebih mendengarkan perkataan kelompok pertemanannya. Dibandingkan dengan masa kanak-kanak, remaja juga mulai menerima tugas tanggung jawab yang lebih berat. Individu pada masa remaja juga cenderung merasa ambivalen dalam menghadapi masa perubahan karena remaja menginginkan kebebasan, namun di sisi lain remaja juga meragukan kemampuan mereka sendiri. Individu yang berada pada masa remaja cenderung mudah dipengaruhi, sehingga hal ini nantinya menimbulkan munculnya penyesuaian diri yang positif atau negatif dalam diri remaja (Mewengkang dkk, 2020).

Berdasarkan tahapan perkembangan psikososial oleh Erikson, remaja sedang berada pada *stage identity vs identity confusion* dimana remaja seharusnya membangun identitas diri serta hubungan sosial yang sehat, namun apabila remaja mengalami kecemasan sosial, dan menghindari situasi-situasi sosial, maka remaja dapat mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya (Hendrawan dkk, 2024). Remaja yang kesulitan menjalin hubungan dengan kelompok teman sebayanya akan mengalami penurunan kepercayaan diri, dan dapat mengalami rasa kesepian. Pernyataan tersebut didukung oleh *interview* yang dilaksanakan oleh Arditya (dalam Damayanti, 2023) dimana siswa dengan kesulitan bersosialisasi, akan cenderung menghindar dari situasi sosial, dan enggan bertemu dengan orang-orang baru, karena memiliki anggapan takut tidak diterima kekurangan dirinya oleh teman-temannya.

Dukungan sosial merupakan sebuah hubungan antarindividu yang dapat ditunjukkan dengan cara membantu sesama, dimana yang memberikan bantuan adalah orang yang dianggap dekat oleh orang yang dibantu tersebut seperti kelompok teman, teman dekat, atau keluarga. Menurut Sarason dalam Nurhidayah dkk, (2021) dukungan sosial dapat berupa pemberian berbagai hal seperti: pengetahuan, nasehat atau pemberian materi yang berasal dari orang yang dianggap akrab dan keberadaan mereka dapat membuat individu merasa dihargai serta disayangi. Menurut Effendi & Tjahjono dalam (Nurhidayah dkk., 2021) Dukungan sosial juga dapat di definisikan sebagai sebuah transaksi bersifat interpersonal, dan hal tersebut di persepsikan oleh individu yang menerima dukungan itu.

Keluarga merupakan kelompok kecil dalam masyarakat yang terdiri dari orangtua, dan anak, selain itu keluarga adalah lingkungan sosial awal remaja dalam memenuhi tugas pertumbuhan dan perkembangan. Dukungan yang diberikan oleh keluarga khususnya dari orang tua merupakan dukungan yang paling dirasakan oleh remaja. Penelitian sebelumnya oleh Nayana (dalam Herik dkk., 2023) menyatakan bahwa semakin tinggi skor keberfungsian keluarga pada remaja, maka akan berhubungan secara signifikan dengan *subjective well-being* remaja. Penelitian lain oleh Muniriyanto dan Suharnan (dalam Diorarta, 2020) mengungkapkan bahwa terdapat kaitan negatif antara keharmonisan keluarga dan kenakalan remaja. Berdasarkan studi yang telah dipaparkan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *social family support* dapat menuntun remaja untuk memiliki perilaku yang adaptif. Pemberian dukungan sosial dari keluarga dapat berupa pemberian informasi, nasihat verbal, maupun bantuan langsung.

Menurut Harandi dkk., (2017) dukungan sosial khususnya yang berasal dari keluarga memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesehatan mental, dukungan sosial sendiri dianggap penting saat individu mempercayai bahwa ada *social support* yang berasal dari keluarganya. Dukungan sosial sendiri dapat memberikan *benefit* pada orang-orang yang mengalami suatu situasi yang membuat stres pada berbagai situasi, salah satunya adalah situasi sosial.

Hubungan antara remaja dan keluarga terikat erat dengan kecemasan sosial yang dialami oleh remaja. Keluarga yang mengabaikan dan minimnya perhatian yang diberikan ke remaja akan cenderung membentuk keyakinan dalam diri remaja

bahwa dirinya akan mengalami penolakan dan tidak akan diterima di lingkungan sosialnya (Nada & Zainun, 2024).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di Norwegia oleh Halidu & Kotera (2024) mengenai kecemasan sosial, kepuasan sekolah, dukungan emosional keluarga, dan ketidakhadiran di sekolah pada remaja di Norwegia menyatakan bahwa keluarga yang memberikan dukungan emosional yang tinggi mempengaruhi ketidakhadiran (*absenteeism*) pada siswa dengan kecemasan sosial dimana dengan dukungan keluarga yang tinggi, Tingkat ketidakhadiran siswa yang memiliki kecemasan sosial tergolong rendah, akan tetapi masih ada beberapa kekurangan dari penelitian tersebut yaitu dikarenakan penelitian tersebut dilakukan di Norwegia, maka adanya kemungkinan perbedaan budaya antara Norwegia dan negara lain, sehingga apabila penelitian yang serupa dilakukan di negara lain, maka ada kemungkinan untuk ditemui hasil yang berbeda.

Penelitian terdahulu lain yang dilakukan oleh Nada & Zainun, 2024 dimana dilakukan penelitian kualitatif tentang topik mengenai *family social support* dan kecemasan sosial. Penelitian tersebut menyatakan bahwa *family social support* dapat bermanfaat untuk menangani kecemasan sosial bagi kalangan remaja. Tingkat kecemasan sosial yang dimiliki remaja dapat dikurangi dengan dukungan sosial dari anggota keluarga, dimana hal tersebut dapat mendorong individu untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dari Taylor (dalam Nada & Zainun, 2024) bahwa dukungan yang bersumber dari keluarga dapat mengurangi kecemasan selama masa stres.

Menurut Sarafino & Smith, 2011 dukungan sosial tidak selalu memberikan hal positif, karena jenis *support* yang salah diartikan oleh individu tidak akan membantu, hal ini juga bergantung pada individu, bila individu enggan menerima bantuan maka dukungan sosial tidak dapat memberikan manfaat yang positif. Beberapa individu juga menganggap bahwa dukungan atau bantuan yang ia terima justru menandakan bahwa orang lain memandang dirinya tidak dapat menyelesaikan masalahnya.

Menurut Cohen (dalam Safitri & Citra, 2019) terdapat dua jenis dukungan sosial, yaitu dukungan sosial yang diterima atau dilakukan secara nyata disebut *received social support*. Sedangkan dukungan sosial yang dipandang oleh seseorang disebut *perceived social support*. Dukungan sosial yang dipersepsikan oleh individu dapat berfungsi sebagai pelindung stress, hal tersebut sejalan dengan pernyataan Sarafino & Smith bahwa dukungan sosial akan optimal dan memberikan efek positif apabila individu terbuka untuk dukungan tersebut. Penelitian ini akan bertujuan untuk lebih mencari tahu mengenai *perceived social support* pada remaja.

Berbagai penelitian terdahulu mengenai dukungan sosial keluarga dan kecemasan sosial, ada beberapa perbedaan maupun kesenjangan penelitian dimana pada penelitian Nada & Zainun (2024) dilakukan penelitian menggunakan metodologi kualitatif yang hanya melibatkan tiga siswa, sehingga hasil tersebut tidak bisa mewakili atau digeneralisasikan untuk siswa-siswi lainnya. Penelitian oleh Nada & Zainun (2024) dilakukan di Kabupaten Serdang Bedagai, Provinsi Sumatera Utara sehingga memungkinkan adanya perbedaan hasil apabila dilakukan di provinsi atau kota lain. Sedangkan penelitian lainnya oleh Halidu & Kotera

(2024) hanya meneliti mengenai dukungan emosional terhadap *absenteeism* siswa dengan kecemasan sosial.

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan tersebut dan adanya pra-survey yang telah dilakukan kepada guru di SMP Kebon Dalem Semarang yang menyatakan bahwa adanya peningkatan kecemasan sosial pada siswa/i SMP yang diajar sekarang, dibandingkan dengan angkatan-angkatan sebelumnya yang sudah lulus, oleh sebab itu peneliti ingin melakukan pengujian mengenai hubungan dukungan sosial keluarga dan kecemasan sosial pada remaja SMP Kebon Dalem Semarang.

B. Rumusan Masalah

Apakah dukungan sosial keluarga memiliki hubungan dengan kecemasan sosial pada remaja di SMP Kebon Dalem Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga serta kecemasan sosial pada remaja di SMP Kebon Dalem Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini bisa memberi kontribusi untuk literatur psikologi secara spesifik dalam bagian kesehatan mental, psikologi perkembangan, serta psikologi keluarga tentang hubungan mengenai dukungan sosial keluarga serta kecemasan sosial yang dialami oleh Remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pihak sekolah

Penelitian ini bisa menambahkan pengetahuan mengenai hubungan dukungan keluarga dan kecemasan sosial, dan pihak SMP memiliki data mengenai dukungan keluarga serta kecemasan sosial pada siswa/i nya.

b. Bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menyumbang pemahaman khususnya pada publik secara luas dan umum mengenai hubungan dukungan keluarga dan kecemasan sosial.

c. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi pada jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dalam bidang riset dan keilmuan.