

KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA YANG MENGALAMI PERUNDUNGAN DI DESA RAGAJAYAInsyafiatul Aminah¹, Evin Novianti², Duma Lumban Tobing³^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: evinnovianti@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kecemasan sosial sebagai faktor yang dapat menyebabkan remaja menarik diri dari pergaulan. Penyebabnya adalah rasa takut yang muncul sebagai dampak perlakuan bullying dari teman sebaya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran kecemasan sosial pada remaja yang mengalami bullying.

Metode: Penelitian deskriptif melalui survei dengan jumlah sampel 85 responden diambil secara purposive sampling pada remaja dengan pengalaman perundungan di Desa Ragajaya. Pengambilan data dilakukan selama 4 bulan pada tahun 2021 melalui wawancara. Kuesioner yang digunakan yaitu Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS).

Hasil: Hasil penelitian didominasi dengan kecemasan sosial tinggi sebesar 45,9% dan 30,6% adalah kecemasan sedang. Kecemasan sosial lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Sumber cemas terbesar adalah karena ketidakcocokan dengan teman akibat perilaku buruk yang diterima sebesar 56,5%.

Kesimpulan: Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada remaja yang pernah mengalami perundungan cukup tinggi dan perlu ditindaklanjuti. Rekomendasi penelitian bermanfaat bagi perawat jiwa di komunitas dalam memberikan upaya preventif kepada remaja dengan pengalaman bullying.

Kata Kunci: Bullying, Kecemasan Sosial, Remaja

ABSTRACT

Background: Social anxiety is a factor that can cause adolescents to withdraw from society. The reason is the fear that arises as a result of peer bullying. The purpose of this research was to know the description of social anxiety in adolescents who experience bullying.

Methods: Descriptive research through a survey with a total sample of 85 respondents was taken by purposive sampling on adolescents with bullying experiences in Ragajaya Village. Data collection was carried out for 4 months in 2021 through interviews. The questionnaire used is the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS). **Results:** The results of the study were dominated by high social anxiety at 45.9% and 30.6% were moderate anxiety. Social anxiety is experienced more by women than men. The biggest source of anxiety was incompatibility with friends due to bad behavior received by 56.5%.

Conclusion: This showed that social anxiety in adolescents who have experienced bullying was relatively high and needs to be followed up. Research recommendations are useful for psychiatric nurses in the community in providing preventive measures for adolescents with bullying experiences.

Keywords: Adolescents, Bullying, Social Anxiety

PENDAHULUAN

Remaja pada usia 10-19 tahun menurut *World Health Organization* (WHO) adalah kelompok *vulnerable* terhadap tindakan yang tidak menyenangkan berupa perundungan dari teman sebaya.¹ Perundungan kerap terjadi di usia remaja yang tengah mencari jati diri. Remaja berusaha mendapatkan pengakuan dari grupnya sehingga tidak menyadari bahwa perilaku perundungan yang dilakukannya dapat berdampak buruk bagi orang lain.² Perundungan dikenal sebagai bentuk ancaman atau tindakan yang dilakukan seseorang yang merasa dirinya kuat dan berkuasa dari orang lain dengan melakukannya secara sengaja dan terus menerus dengan tujuan untuk menyakiti.³ Perundungan dilakukan secara fisik, psikologis, sosial dilakukan secara berulang, banyak terjadi di sekolah, tempat berkumpul atau bahkan di media sosial.⁴ Pernyataan ini sesuai dengan fenomena yang didapatkan oleh peneliti bahwa baik remaja perempuan maupun remaja laki-laki merasakan kecemasan sosial setelah mengalami tindakan perundungan dari teman sebayanya. Remaja perempuan mendapatkan perilaku perundungan secara verbal seperti ejekan, sindiran oleh teman-temannya karena kesalahpahaman dan remaja laki-laki bullying berupa pukulan. Situasi ini mengakibatkan kecemasan sosial jika dirinya bertemu dengan orang lain.

Kecemasan sosial merupakan kondisi dimana seseorang merasa takut dan mengalihkan dirinya pada saat dirinya merasa akan dikritik oleh orang lain. Studi penelitian di Amerika tentang gangguan psikologi tentang menggunakan *selfreport social anxiety disorder* menemukan bahwa 65% remaja mengalami kecemasan sosial.⁵ Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa di Indonesia 15,8% remaja khususnya di kota Medan mengalami kecemasan sosial. Penelitian lain dilakukan oleh Yuniardi ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman buruk yang diterima remaja dengan kecemasan sosial.⁶

Tanda dan gejala kecemasan sosial mempunyai ciri seperti rasa takut pada saat ingin memperoleh persetujuan orang lain, takut menyampaikan pendapat, merasa asing dan tidak nyaman ketika berada di tempat asing.⁷ Data dari *World Psychiatric Association* menyebutkan terdapat 3-15% populasi dunia mengalami kecemasan sosial, dan 25% diantaranya remaja harus mendapatkan terapi dan konseling.⁸ Kecemasan sosial merupakan salah satu faktor yang menyebabkan remaja menarik diri dari pergaulan akibat rasa takut yang diterima dari orang lain. Kecemasan sosial harus mendapatkan penanganan agar remaja dapat bersosialisasi serta mempertahankan rasa percaya diri.⁹ Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial pada remaja yang mengalami perundungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian berjenis kuantitatif bertujuan mengetahui gambaran kecemasan sosial pada remaja yang mengalami perundungan di Desa Ragajaya, dengan desain deskriptif survey, dilakukan selama 4 bulan pada tahun 2021. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 85 responden sesuai kriteria inklusi yaitu remaja berusia 12-21 tahun dan pernah mendapatkan pengalaman perundungan. Pengambilan data dilakukan dengan google form dan lembar kuesioner cetak yang terdiri dari dua bagian yaitu data demografi dan skala kecemasan sosial.

Alat ukur kecemasan sosial menggunakan *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS) yang dikembangkan oleh Liebowitz.¹⁰ Skala terdiri dari 24 item yang masing-masing menggambarkan situasi sosial yang berbeda. Responden menilai tingkat ketakutan dan penghindaran pada skala Likert dengan rentan 0 (tidak takut) hingga 3 (ketakutan parah). Skala penghindaran juga menggunakan skala Likert berkisar dari 0 hingga 3 dan didasarkan pada persentase waktu menghindari situasi tertentu. Alat ukur ini telah diuji validitas dan reliabilitas

dengan *Cronbach alpha* 0,88.⁹ Analisis data menggunakan univariat dengan melihat proporsi pada setiap itemnya. Sebelum dilakukan survei, peneliti telah melakukan perijinan lolos etik ke UPN Veteran Jakarta dengan nomor 361/VI/2021/KEPK tertanggal 28 Juni 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata usia responden yaitu 17 tahun dengan rentang usia 10-19 tahun. Remaja paling banyak berada di usia remaja tengah yaitu 15-18 tahun yaitu 67,1%, diikuti oleh remaja akhir 28,2%, dan sisanya adalah remaja awal 10-15 tahun yaitu 4,7%. Responden perempuan sebanyak 56 orang (65,9%) dan laki-laki sebanyak 29 orang (34,1%).

Pada tabel 1, jenis perundungan terbanyak yang dialami remaja adalah perundungan verbal sebesar 54,1%, diikuti oleh perundungan fisik 36,5%, dan sisanya adalah *bullying relational* dan *cyber bullying* dengan jumlah 8,4%. Sumber kecemasan sosial yang dialami oleh remaja terbanyak berasal dari ketidakcocokan remaja dengan temannya, hal ini disebabkan remaja kerap menerima perilaku buruk dengan hasil 56,5%. Trauma masa lalu juga hampir sebanding dengan penyebab ketidakcocokan dengan teman sebaya yaitu sebesar 43,4%.

Tabel 1. Gambaran jenis perundungan dan sumber kecemasan pada remaja

Variabel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jenis Perundungan		
Perundungan Fisik	31	36,5
Perundungan Verbal	46	54,1
<i>Bullying Relational</i>	5	5,9
<i>Cyber Bullying</i>	3	3,5
Sumber Kecemasan Sosial		
Trauma Masa Lalu	37	43,5
Ketidakcocokan dengan teman akibat perilaku buruk yang diberikan	48	56,5
Total	85	100 %

Penilaian rasa takut atau cemas dalam berinteraksi paling besar masih berada di tahap ringan yaitu 33,33% diikuti oleh rasa takut sedang 29,33%, rasa takut berat 23,12% dan paling rendah adalah tidak ada rasa takut sebesar 12,33% (Tabel 2). Respons remaja terhadap upaya menghindari situasi yang menyebabkan kecemasan adalah dengan cara kadang-kadang menghindari situasi tertentu sebesar 44,33%, diikuti dengan respons sering menghindari situasi (29,54%), selalu menghindari situasi (13,04%), dan sisanya menjawab tidak pernah menghindari situasi (11,08%).

Tabel 2. Distribusi rata-rata kecemasan sosial

Skala Penilaian	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Takut/Cemas dalam interaksi sosial		
Tidak takut	10,83	12,33
Ringan	28,79	33,33
Sedang	25,33	29,33
Berat	20,04	23,12
Situasi Menghindar		
Tidak pernah	9,88	11,08%
Kadang-kadang	38,12	44,33%
Sering	25,54	29,54%
Selalu	11,46	13,04%

Kecemasan sosial yang dialami remaja cukup tinggi sebesar 45,9%, diikuti oleh kecemasan sosial rendah (30,6%), kecemasan sosial sedang (22,4%), dan sisanya kecemasan sosial sangat tinggi hanya 1,2% (Tabel 3).

Tabel 3. Gambaran Kecemasan Sosial Pada Remaja

Tingkat Kecemasan Sosial	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	26	30,6
Sedang	19	22,4
Tinggi	39	45,9
Sangat Tinggi	1	1,2
Total	85	100

Pembahasan

Penelitian ini menemukan jenis perundungan terbanyak yang dialami remaja adalah perundungan verbal dan perundungan fisik. Sumber kecemasan sosial dan trauma masa lalu dapat disebabkan oleh ketidakcocokan remaja dengan temannya. Namun, hasil penelitian ini sedikit berbeda dengan studi penelitian yang dilakukan oleh Hasanah di DKI Jakarta yang menyebutkan bahwa trauma masa lalu justru menjadi sumber kecemasan utama yaitu 64,43% dari 183 responden.¹¹ Faktor-faktor yang mungkin berkontribusi terhadap sumber kecemasan dapat diteliti lebih lanjut.

Rasa takut atau cemas dalam berinteraksi dominan pada kategori tahap ringan. Hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Marcellyna menjelaskan bahwa rasa ketakutan akibat perbuatan yang tidak menyenangkan dievaluasi dalam enam bulan, sebanyak 21,2% bayangan akan rasa takut memudar dan berganti dengan antisipasi terhadap kecemasan.¹² Rasa takut akan kecemasan sosial akan dievaluasi ulang sehingga remaja dengan pengalaman perundungan memiliki alasan kuat untuk lebih peduli dengan orang lain.^{13,14} Pada akhirnya, remaja mampu memandang positif terhadap dirinya dan tidak khawatir dengan penilaian orang lain.

Respons responden terhadap penyebab kecemasan ditemukan tertinggi dengan cara kadang-kadang menghindari situasi tertentu. Hasil studi dan penelitian yang dilakukan oleh Zakiah menjelaskan bahwa remaja yang mengalami *bullying* berupa 39,4% menghindari situasi sosial yang menekan dengan orang lain.¹⁵ Respon menghindari situasi sosial dari rasa tertekan terhadap situasi baru adalah bentuk manifestasi kecemasan sosial dimana remaja akan berusaha semaksimal mungkin menghindari situasi asing atau orang lain yang tidak dikenal agar terhindar dari perundungan. Remaja tidak ingin peristiwa yang sama di masa lalu terulang Kembali dalam hidupnya.¹⁴ Data tersebut menjelaskan bahwa dampak dari perundungan mengakibatkan remaja tidak dapat mengatasi situasi baru yang ada di depannya sehingga tanda

gejala kecemasan sosial akan muncul. Situasi yang dapat memunculkan gejala kecemasan sosial seperti berada di hadapan orang banyak yang tidak dikenal, harus menyampaikan sesuatu, situasi saat ia diminta mengekspresikan pendapatnya, dan situasi ketika ia diamati oleh orang lain ketika bekerja.¹⁶

Kecemasan sosial yang dialami remaja cukup tinggi. Hasil survei ini menjadi data dasar bahwa kecemasan sosial sedang terjadi pada remaja dengan pengalaman mendapatkan perundungan meskipun nilai kecemasan sosial yang sangat tinggi terbilang rendah yaitu hanya 1,2% saja, namun tidak dapat dianggap bukan suatu masalah. Hasil penelitian sejalan dengan Kholifah menjelaskan bahwa dari 322 responden terdapat 181 siswa mengalami kecemasan sosial tinggi yaitu 56%. Data ini menunjukkan bahwa juga terjadi dampak perundungan yang cukup besar pada daerah lain di Indonesia.¹⁷ Implikasi penelitian selanjutnya sebagai perawat kesehatan jiwa di komunitas dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dan puskesmas setempat guna melakukan langkah promotif seperti penyuluhan akan dampak perundungan dan langkah preventif seperti deteksi dini terjadinya masalah kecemasan sosial yang dialami remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial pada remaja yang pernah mendapat pengalaman perundungan sekitar 67,1% remaja mengalami kecemasan sosial akibat perundungan dengan kategori kecemasan sosial tinggi sebanyak 45,9% yang didominasi oleh remaja perempuan (65,9%). Jenis perundungan paling banyak terjadi adalah perundungan verbal sebesar 54,1% dan sumber kecemasan sosial yang terjadi akibat ketidakcocokan dengan teman akibat perilaku buruk yang didapatkan sebanyak 56,5%.

Remaja disarankan agar dapat memanfaatkan dukungan dari lingkungan sekitar yang ada dan remaja disarankan untuk menceritakan tentang perundungan yang terjadi kepada orang tua atau orang terdekat dimana remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan temannya dibandingkan dengan orang tua agar mendapatkan dukungan dan mencegah terjadinya kecemasan sosial dan bagi institusi kesehatan khususnya pada keperawatan jiwa dapat memberikan edukasi kepada para remaja tentang gambaran kecemasan sosial pada remaja yang mengalami perundungan sebagai upaya tindakan pencegahan/promotif dan deteksi dini gejala cemas sebagai upaya preventif.

DAFTAR PUSTAKA

- Junita J, Mamesah M, Hidayat DR. Kondisi Emosi Pelaku Bullying. *Insight J Bimbingan Konseling*. 2015;4(2):57.
- Setyowati WE. Hubungan Antara Perilaku Bullying (Korban Bullying) Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Remaja SMA. *Proceeding Unissula Nurs Conf Nurse Roles Provid Spirit Care Hosp Acad Community*. 2018;17:174–9.
- Katyana W. Buku Panduan Melawan Bullying. *Nuha Med*. 2019;11–8.
- Prabhakara G. Health Statistics (Health Information System). *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. 2010. 28– 28 hal.
- Vriends N, M., C. P, P. N, J. H. Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Front Psychol*. 2013;4(3).
- S. MY. Cognitive Risk Factors Predicting Social Anxiety among Indonesian Adolescents. *ANIMA Indones Psychol J*. 2019;34(2):85–92.
- Badriyah S, Sugiharto DYP, Purwanto E. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*. *J Fokus Konseling*. 2020;6(1).

- Heimberg RG, Liebowitz MR, Hope DA, Franklin R Echnier. Social Phobia : Diagnosis, Assessment, and Treatment. New York: The Guilford Press; 1995.
- Suryaningrum C, Sofia R, Helmi FA, Nida UH. The development of the Indonesian college student social anxiety scale. *Int J Res Stud Psychol*. 2019;8(1):1–13.
- Baker SL, Heinrichs N, Kim HJ, Hofmann SG. The Liebowitz social anxiety scale as a self-report instrument: a preliminary psychometric analysis. *Behaviour Research. Behav Res Ther* [Internet]. 2002;40(6):7001–715. Tersedia pada: [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00060-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00060-2)
- Hasanah CDU, Ambarini TK. Hubungan Faktor Trauma Masa Lalu dengan Status Mental Beresiko Gangguan Psikosis Pada Remaja Akhir di DKI Jakarta. *Insa J Psikol dan Kesehat Ment*. 2018;3(2):73.
- Marcellyna C. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Sosial Dengan Kuantitas Merokok Pada Remaja Akhir. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta; 2017.
- La AG, Lopez N. Social Anxiety Among Adolescents: With Peer Relation And Friendship. *J Abdnormal Child Pyschology*. 1998;12(2):83–94.
- N J, Laakonen, P N, Ranta K. Modeling the Interrelations of Adolescent, Loneliness, Social Anxiety and Social Phobia. *Cent Learn Reseach*. 2010;8.
- Zakiyah. Faktor yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *J Penelit PPM*. 2017;4(2).
- Philip T. S, Williams HA-, Michael J. L. Associations between types of involvement in bullying, friendship and mental healt status. *Emot Behav Difficulties*. 2021;17(3–4):259–72.
- Kholifah N. Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *J Psikol*. 2016;3(2):60–8.