BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Interaksi sosial merupakan kebutuhan mendasar manusia sebagai makhluk sosial, bagi para siswa dapat mempengaruhi perkembangan mereka dari segi akademis dan emosional. Menurut Fahri dan Qusyairi (2019), interaksi sosial adalah keterkaitan antara dua orang atau lebih, dimana setiap individu yang terlibat berperan secara aktif yang melibatkan pengaruh timbal balik di antara mereka. Selain itu interaksi sosial siswa merupakan bagian integral dari perkembangan yang memiliki dampak jangka panjang pada kehidupan mereka.

Siswa seharusnya mampu berinteraksi sosial dengan baik ditandai dengan keterampilan komunikasi yang baik yang memudahkan siswa untuk bergaul dengan teman-temannya, selain itu mempunyai rasa percaya diri yang tinggi sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif. Ada siswa yang kenyataannya ketika berinteraksi memiliki keterbatasan dalam menjalankannya, seperti perasaan tidak nyaman, kekhawatiran, ketakutan terhadap penerimaan dari lingkungan sekitar, perasaan cemas, serta emosi negatif lainnya yang bisa disimpulkan menjadi bagian dari aspek kecemasan sosial.

Menurut Semiun (2006), kecemasan sosial adalah ketakutan berlebihan individu terhadap penilaian dan kesan negatif dari orang lain, yang menyebabkan ketidaknyamanan. Menurut Bartholomew & Horowitz (2008), kecemasan sosial timbul karena adanya persepsi negatif selama interaksi sosial berlangsung.

Primadiana, Nihayati, dan Wahyuni (2019) menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan hasil dari kurangnya rasa percaya pada diri sendiri saat berinteraksi dengan orang lain. Individu tersebut merasa khawatir bahwa tindakan mereka mungkin membawa mereka kepada situasi yang dapat mempermalukannya atau orang lain akan menghakimi mereka terlal kaku dan canggung. Orang yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari pergaulan, berusaha untuk meminimalkan komunikasi, dan hanya akan berkomunikasi jika terpaksa.

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005), kecemasan sosial adalah rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, individu yang mengalami kecemasan sosial merasa takut untuk mengungkapkan diri atau melakukan sesuatu yang dapat membuat mereka merasa malu atau rendah diri. Menurut American Psychology Association (APA), kecemasan sosial adalah ketakutan yang terus-menerus terhadap situasi sosial yang melibatkan penampilann dihadapan orang asing dan potensi untuk diperhatikan oleh

orang lain, serta ketakutan akan kemungkinan dirinya dipermalukan atau dihina.

Menurut hasil pra riset yang dilakukan peneliti melalui wawancara siswa, mayoritas siswa seringkali mengalami pengalaman buruk dalam interaksi sosial sebelumnya dilingkungan sekolah, yang meningkatkan kekhawatiran mereka mendapat penilaian negatif dari teman dan guru. Selain itu, tekanan untuk tampil baik dalam aspek akademis juga membuat mereka merasa tertekan, yang berkontribusi pada perasaan cemas mereka.

Aspek-aspek kecemasan sosial menurut Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005) adalah aspek fisik ditandani dengan detak jantung yang tidak beraturan, aspek kognitif yang timbul dari suatu pengalaman tertentu, dan aspek perilaku yang ditandani dengan perilaku seseorang yang mudah tersinggung. Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial menurut Nainggolan (2011) adalah, cara berpikir seseorang dalam menyelesaikan masalah, cara seseorang memusatkan perhatian secara spesifik pada suatu hal tertentu, perilaku menghindari sesuatu seperti situasi orang maupun tanggung jawab tertentu. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial meurut Mayestika (2009) adalah, faktor individu seperti rasa tidak percaya diri yang menyebabkan seseorang berpikiran bahwa tidak memiliki tujuan di masa depan dan faktor lingkungan yang meliputi kurangnya dukungan dan kasih

sayang yang menyebakan individu melakukan pengalihan kepada hal lain seperti *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* yang menunjang kehidupan manusia tanpa sadar menimbulkan efek negatif maupun positif pada manusia. Orang lebih sering memperhatikan smartphonenya dan tidak memperhatikan orang di sekitarnya. Secara umum, *Nomophobia (no-mobile-phone-phobia)* adalah sebuah jenis ketakutan yang ditandai dengan rasa takut yang berlebihan apabila seseorang jauh atau kehilangan ponselnya. Menurut Goncalaves, Dias, Correia b (2020) *nomophobia* merupakan jenis ketakutan patologis yang timbul ketika seseorang harus berpisah dengan *smartphone* atau tidak memiliki akses internet. Yildirim (2014) menyatakan bahwa *nomophobia* adalah kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan, gelisah, atau khawatir ketika terpisah dari smartphonenya, yang dipicu oleh dampak dari penggunaan yang berlebihan, hal ini terjadi karena pengguna merasa bahwa smartphone telah menjadi unsur penting dalam kehidupan mereka. Menurut King, Valenca, & Nardi (2010) orang yang menderita *nomophobia* seringkali megalami kegelisahan, kecemasan atau bahkan ketakutan terpisah dari *smartphone* mereka. Mereka khawatir kehilangan koneksi dengan dunia luar, akses terhadap informasi, atau kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Feneomena ini mencerminkan betapa pentingnya perangkat seluler

dalam kehidupan sehari-hari, dan dampak psikologisnya bisa sangat berarti bagi individu yang terkena dampaknya.

Menurut Goncalves et al., (2020) orang yang rentan mengalami *nomophobia* umumnya memiliki profil ketergantungan, kecemasan, kurang merasa aman, dan cenderung mengalami gangguan kecemasan. Karena kondisi tersebut, individu dengan profil tersebut cenderung selalu mengaktifkan *smartphone* mereka dimanapun mereka berada, dan ketika tidak memungkinkan untuk menjaga perangkat tetap terhubung dengan suara, mereka mengatur ke mode getar, dan selalu membawanya. Aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2014) adalah tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, terhalang untuk mengakses informasi, dan menyerah karena lunturnya kemudahan ketika melaksanakan suatu hal. Faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah faktor internal seperti control diri dan *sensation seeking,* faktor situasional seperti kenyamanan saat menggunakan smartphone, faktor eksternal seperti proses pembelian smartphone, dan faktor sosial seperti kebutuhan akan interaksi. Keempat faktor tersebut memiliki korelasi yang signifikan dengan *nomophobia* termasuk kekhawatiran tentang kesulitan berkomunikasi, kehilangan akses koneksi, kekhawatiran akan kesepian, dan kecemasan tentang kehilangan kenyamanan (Ali et al., 2017).

Rendahnya kepercayaan diri dapat membuat seseorang menjadi sadar akan diri dan memperbesar perasaan cemas dalam beinterkasi sosial. Balke

(2003) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai kemampuan untuk mehadapi situasi yang menakutkan dan percaya bahwa individu memiliki keterampilan untuk mengatasi tantangan yang ada. Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan pribadi sehingga dapat bertindak tanpa terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai keinginan, dan bertanggung jawab atas tindakannya.

Menurut Gufron dan Risnawati (2010), keyakinan pada diri sendiri merupakan salah satu factor penting dalam kepribadian yang mencerminkan keyakinans seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri. Kepercayaan diri juga berhubungan dengan perasaan gembira, optimis, tingkat toleransi yang memadai, serta tanggung jawab individu terhadap tindakan dan keputusan yang diambilnya. Aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2003) adalah yakin pada kemampuan diri sendiri, optimis, obyektivtas, bertanggungjawab, dan rasionalitas. Kartini (2019) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu keadaan fisik, konsep diri, harga diri, interaksi sosial, dan jenis kelamin.

Seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah juga cenderung meningkatkan resiko terjadinya kecemasan sosial, mereka akan merasa khawatir tentang bagaimana mereka akan dinilai atau diterima oleh orang lain saat berinteraksi sosial. Kehadiran *nomophobia* memiliki dampak negatif terhadap interkasi sosial antar individu yang mengakibatkan penurunan pada

interaksi tersebut. hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan sosial saat individu tersebut sedang berinteraksi secara langsung dengan orang lain, karena kurang terbiasa dan tidak memiliki keterampilan dalam beinteraksi secara langsung. Oleh sebab itu dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *nomophobia* dengan kecemasan sosial dan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial ?

B. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian terdahulu telah ditemukan beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, adapun perbedaan tersebut adalah :

1. Penelitian yang sudah pernah diteliti Anggraini (2015) yang meneliti tentang hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada narapidana anak di lapas klas IIB pekanbaru. Hasil penelitiannya yaitu terdapat hubungan negatif antara rasa percaya diri dengan kecemasan sosial pada narapidana anak dilapas Klas IIB Pekanbaru. Artinya bahwa kecemasan sosial yang dialami narapidana anak di lapas klas IIB Pekanbaru dipengaruhi oleh kepercayaan diri yang dimiliki. Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan sosial. Artinya bahwa kecemasan sosial yang dialami narapidana anak di lapas klas IIB Pekanbaru dipengaruhi oleh dukungan sosial yang anak terima. Terdapat persamaan pada penelitian ini dengan

apa yang akan diteliti yaitu adanya variabel yang diteliti yaitu variabel bebasnya adalah kepercayaan diri dan variabel tergantungnya adalah kecemasan sosial dan terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada penelitian Anggraini, subjek penelitiannya pada narapidana anak di lapas klas IIB dan variabel bebasnya lainnya adalah dukungan sosial. Sedangkan subjek yang akan diteliti adalah siswa di MTS N 8 Gunungkidul dan variabel bebas lainnya adalah *Nomophobia*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Primadina, Nihayati dan Wahyuni (2019) yang meneliti tentang Hubungan *Smartphone Addiction* Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan smartphone dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA X Sidoharjo. Hal ini terlihat dari hasil uji statistik yang menunjukkan nilai p = 0,000 dan nilai r = 0,255, yang menunjukkan adanya korelasi positif antara kecanduan smartphone dan kecemasan sosial. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan smartphone, maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan sosial pada remaja di SMA X Sidoharjo. Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan variable tergantung yang sama yaitu kecemasan sosial, perbedaanya adalah variabel bebasnya yaitu *smartphone addiction* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan ini variabel bebasnya yaitu *nomophobia* dan

kepercayaan diri, terdapat perbedaan subjek yaitu jika pada penelitian Primadina, Nihayati dan Wahyuni, menggunakan sampel pada anak SMA X di Sidoharjo sedangkan penggunaan sampel yang akan diteliti menggunakan subjek siswa MTS 8 Gunungkidul.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dan Fourianalistyawati (2017) yang berjudul peranan *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja madya. Berdasarkan hasil uji regresi, ditemukan bahwa self-esteem dan trait mindfulness memberikan kontribusi sebesar 8% terhadap dimensi kecemasan sosial, yaitu *fear of negative evaluation* (FNE). Kontribusi untuk dimensi *social avoidance and distress new* (SAD-New) sebesar 2,8%, dan untuk dimensi *avoidance and self distress general* (SAD-General) sebesar 2,5%. Dengan kata lain, tingginya tingkat kecemasan sosial *fear of negative evaluation* dapat dihubungkan dengan rendahnya tingkat *self-esteem* dan *trait mindfulness*, dibandingkan dengan dimensi kecemasan sosial lainnya. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel tergantung kecemasan sosial pada remaja. Sedangkan yang membedakan ada pada variabel bebasnya, penelitian Annisa dan Endang menggunakan variabel bebas *Trait Mindfulness* dan *Self Esteem* sedangkan variabel bebas pada penelitian yang akan di lakukan adalah *Nomophobia* dan Kepercayaan diri. Subjek penelitian Annisa da Endang tidak spesifik hanya pada remaja madya saja

sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan ini subjeknya adalah siswa di MTS N 8 Gunungkidul.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *nomophobia* dan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa MTS 8 Gunungkidul

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai oleh peneliti pada peneliian ini mencangkup manfaat teoritis dan manfaat praktis :

1. Teoritis

   Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru pada peneliti psikologi pada bidang klinis, selain itu mendorong untuk pengembangan lebih lanjut, serta mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial dan hubungannya dengan nomophobia dan kepercayaan diri.

2. Praktis

   a. Untuk guru sekolah yaitu dapat memberikan penyuluhan dan pemecahan masalah guna menanggulangi kecemasan sosial yang diakibatkan *nomophobia* dan kepercayaan diri.

b. Untuk siswa yaitu memberikan manfaat kepada siswa mengenai informasi megenai *nomophobia* dan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial.