

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian kecemasan sosial

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai gangguan jiwa yang dirasakan oleh orang-orang sebagai reaksi kehadiran orang. Ini juga terkait dengan menjelaskan kecemasan komunikatif seperti ketakutan yang terkait hal-hal berkomunikasi dengan orang lain, serta orang yang memiliki kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi sosial sebanyak mungkin, berbicara lebih sedikit saat diperlukan untuk berpartisipasi dalam percakapan, mengalami penurunan kefasihan, dan mengalami tekanan psikologis yang parah (Soliha, 2015).

Kecemasan sosial adalah suatu keadaan perasaan gelisah, ketakutan akibat dari situasi sosial yang dirasakan atau dilihat oleh orang lain. Menurut DSM IV kecemasan sosial adalah kondisi kesehatan mental yang disebabkan oleh ketakutan irasional tentang aktivitas sosial, dan meyakini bahwa situasi ini dilihat oleh orang lain dan dinilai negative oleh orang lain (Rakhmahappin & Prabowo, 2014).

Menurut American Psychological Association (APA), gangguan kecemasan sosial adalah sinyal kuat dari situasi sosial di mana seseorang merasa malu dan takut diperhatikan oleh orang lain (Putri & Halimah, 2022). Di sisi lain, menurut Mattick dan Clark, kecemasan sosial merupakan sebuah kondisi yang dirasakan pada orang yang merasa tertekan ketika berinteraksi dengan orang lain, ketakutan membuat orang sulit untuk berinteraksi dengan orang lain (Mattick & Clarke, 1998).

Berdasarkan beberapa pertimbangan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan pengalaman negatif berupa ketegangan atau emosi yang dialami seseorang. Kecemasan sosial adalah gejala kuat dari situasi sosial di mana seseorang merasa malu atau takut dikritik dan diperhatikan oleh orang lain.

2. Aspek – aspek Kecemasan Sosial

Berdasarkan konsep menurut Greca & Lopez (1998), skala kecemasan melampirkan beberapa aspek yaitu ketakutan terhadap penilaian rendah, penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi baru, dan penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi baru.

1) Ketakutan akan evaluasi negatif

Ketakutan akan evaluasi negatif merupakan kekhawatiran tentang evaluasi orang lain, misal adanya harapan bahwa orang lain akan menilai diri sendiri secara negatif. Fobia evaluasi negatif (FNE) adalah Kekhawatiran berlebihan akibat distorsi pikiran yang disebabkan oleh situasi atau pengalaman yang tidak menyenangkan (Fatimah & Aprianty, 2022).

2) Penghindaran sosial

Individu akan merasa tenang saat sendirian dan merasa takut apabila berada di tempat umum.

3) Rasa tertekan pada situasi baru

Artinya bahwa individu akan cenderung menghindari situasi yang baru apalagi bertemu dengan orang asing.

Di sisi lain menurut Kaplan dan Sadock (1997) dalam (Lutfu & Maliya, 2008) menjelaskan bahwa ada tiga Aspek kecemasan meliputi:

- 1) Pengenalan sensasi fisiologis (palpitasi, badan berkeringat, dan lain-lain).
- 2) Pengenalan sensasi psikologis (ketegangan atau terintimidasi).
- 3) Kesadaran akan sensasi kognitif seperti kebingungan terhadap suatu peristiwa atau orang.

Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register (1991) menyatakan pemicu kecemasan antara lain:

- 1) Kekhawatiran adalah pikiran negatif perasaan negatif seperti perasaan anda lebih buruk dibandingkan dengan rekan-rekannya.
- 2) Emosionalitas adalah respons pribadi pada rangsangan otonom seperti jantung berdenyut cepat, mengeluarkan keringat dingin, gugup.
- 3) Gangguan saat menuntaskan tugas atau pekerjaan (*task generated interference*) yaitu terjadi pada orang mendapat tekanan untuk menyelesaikan tugas.

Dari uraian di atas, mengenai dimensi kecemasan sosial, ketika disampaikan oleh La Greca dan Lopez (1998) terdapat tiga aspek yaitu : Takut review negative, penghindaran sosial umum dan depresi, serta tekanan lingkungan sosial baru.

3. Faktor-faktor Kecemasan Sosial

Rapee et al (1988) menyampaikan beberapa faktor yang menyebabkan individu menghadapi kecemasan sosial yaitu :

a. Cara Berpikir (*thinking style*)

Pada situasi ini artinya individu tersebut akan merasa kesulitan dalam mempengaruhi anggapan mereka atau berpikir kurang masuk akal ketika dalam posisi yang membuat tidak nyaman karena cara berpikirnya telah dikuasai oleh kecemasan sehingga membuatnya sulit.

b. Fokus perhatian (*focusing attention*)

Fokus perhatian dalam hal ini adalah apa yang dialami individu akan susah dalam memusatkan perhatian atau tidak mampu memperhatikan sekaligus mengalami kecemasan sosial.

c. Penghindaran (*avoidance*)

Orang cenderung menghindari situasi seperti yang membuat mereka tidak nyaman atau depresi.

Leary (1983) menerangkan beberapa faktor kecemasan sosial sebagai berikut:

a. Terkait dengan kekuasaan dan status sosial yang tinggi

Artinya, seorang anak atau keluarga dengan status sosial yang tinggi tidak terlalu menderita kecemasan sosial karena kekuasaannya.

b. konteks evaluasi

Terkait dengan peringkat kecemasan sosial, seseorang yang tidak nyaman dalam situasi sosial dan cenderung menganggap dirinya lebih-lebihkan atau di lebih-lebihkan orang lain.

c. Interaksi berfokus pada tayangan tunggal

Ini berarti bahwa individu memandang kesan pertama sebagai indikasi dan permanen untuk koneksi selanjutnya.

d. Situasi sosial yang tidak teratur

Contohnya pada saat hari pertama sekolah, biasanya muncul kecemasan sosial karena tidak tahu aturannya dengan baik.

e. Kesadaran diri

Itu berarti memfokuskan dan memperhatikan diri sendiri dan perilaku batin anda saat menghadapi situasi sosial.

Adler & Rodman (1991) menemukan terdapat dua faktor terjadinya kecemasan yaitu pengalaman negatif masa lalu dan pikiran irasional.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini adalah ketidaknyamanan masa lalu dari suatu peristiwa yang bisa terjadi lagi di masa depan. Ketika seseorang individu menghadapi situasi atau kejadian yang tidak menyenangkan yang sama, misalnya gagal dalam ujian. Hal ini merupakan pengalaman umum yang menyebabkan kecemasan pada siswa menjelang ujian.

b. Pikiran yang tidak rasional

Psikolog berpendapat bahwa kecemasan tidak disebabkan oleh sebuah peristiwa, namun oleh kepercayaan atau keyakinan mengenai peristiwa tersebut yang menimbulkan kecemasan tersebut.

Adler & Rodman (1991) memberikan keyakinan kecemasan sebagai contoh pemikiran irasional yang disebut delusi yaitu kerusakan otak, perfeksionisme, konvensi, dan generalisasi yang tidak tepat.

- 1) Pemikiran yang tidak rasional, merupakan sebuah keyakinan seseorang mengenai peristiwa buruk yang akan menimpa mereka. Seseorang akan merasa tidak aman serta tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri.
- 2) Sempurna, semua orang menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya untuk menjadi sempurna tanpa ada kurang satupun. Skala kesempurnaan digunakan sebagai tujuan pribadi dan sumber inspirasi.
- 3) Persetujuan, pengakuan keyakinan palsu didasarkan pada gagasan bahwa ada hal-hal hipotetis yang tidak hanya diinginkan. Hal ini juga untuk mendapatkan persetujuan dari sesama teman dan siswa.
- 4) Generalisasi yang tidak tepat Situasi ini juga memberikan istilah overgeneralization. Ini terjadi pada orang yang tidak berpengalaman.

Secara umum ada faktor internal dan eksternal yang menjadi penyebab kecemasan sosial, faktor internal antara lain keyakinan yang rendah, pesimisme, takut gagal, pengalaman masa lalu yang negatif, pemikiran yang tidak rasional, dan sebagainya. Sedangkan faktor luar seperti minimnya suport sosial.

B. Big Five Personality

1. Pengertian Big Five Personality

Karakter (*personality*) berasal dari kata latin persona, yaitu merupakan topeng atau samaran yang biasa dipakai saat acara drama atau yang digunakan oleh aktor di Roma kuno giliranmu. Namun seiring berkembangnya jaman, karakter diartikan sebagai pola sifat yang terlihat persisten, dengan berbagai macam sifat keunikan yang terus mempengaruhi perilaku mereka (Mutasar et al., 2019). Salah satu pendekatan kepribadian melalui *trait* yaitu *Big Five Personality* yang telah

dikembangkan oleh Goldberg serta model *big five personality* yang dikembangkan oleh Costa dan McCrae (Akhtar & Azwar, 2019).

2. Dimensi *Big Five Personality*

Lewis R. Goldberg sudah melakukan pengamatan dengan sistematis seraya menerapkan trait kepribadian individual. Klasifikasi yang dilakukan oleh Goldberg telah di tes dengan memakai penjabaran faktor, yang hasilnya persis seperti struktur yang didapatkan oleh Norman tahun 1963. Menurut Goldberg (1992) dimensi *big five Personality* terdiri dari :

- a. *Surgency* atau *extraversion* merupakan tingkat energi aktivitas, serta kemampuan bersosialisasi dan kepercayaan diri sosial.
- b. *Agreeableness* merupakan penunjukkan sikap positif sikap terhadap orang lain
- c. *Conscientiousness* merupakan kemampuan pengorganisasian, bersungguh-sungguh dalam meraih tujuan serta cenderung patuh.
- d. *Emotional Stability* merupakan tingkat reaktivitas dan kestabilan emosi, resistensi emosional dan toleransi terhadap frustrasi.
- e. *Intellect* atau *Imagination* merupakan penunjukan keterbukaan intelektual, kreativitas, dan imajinasi.

Menurut Costa & McCrae (1997) kelima sifat dasar tersebut mencakup sebagai berikut :

- a. *Extraversion*

Aspek *extraversion* ini terkait pada level keakraban hubungan, individu yang memiliki pembawaan ekstrovert cenderung mudah bergaul, tegas,serta menyenangkan, sedangkan introvert cenderung pendiam. malu dan tenang. Di

berbagai tempat, individu dengan pembawaan extrovert dinilai yang paling kuat. Individu dengan skor tinggi untuk ekstrovert cenderung penyayang, ceria, menyenangkan untuk diajak bicara, suka berkumpul dan bersenang-senang. Di sisi lain, mereka yang memiliki skor *extraversion* rendah biasanya tertutup dan pendiam, kesepian, pasif, dan tanpa cukup mampu untuk mengungkapkan perasaannya (Nastiti, 2019).

b. *Agreeableness*

Agreeableness merupakan sifat yang dapat beradaptasi secara sosial karakter yang baik menunjukkan pribadi yang santun. perilaku yang suka mengalah dan menghindari konflik, memiliki empati yang tinggi.

c. *Neurotisme*

Neurotisme diidentifikasi memiliki emosi yang negatif seperti kekhawatiran, kecemasan, ketidakamanan, dan ketidakstabilan. Orang dengan *neurotisme* rendah lebih gembira dan lebih beryukur atas kehidupan mereka yang dijalani, berbeda dengan orang dengan kecenderungan neurotik tinggi akan merasa susah menghadapi hubungan keterikatan jangka panjang, mudah merasa cemas, marah, tertekan, dan cenderung emosional (Iskandar & Zulkarnain, 2013).

d. *Conscientiousness*

Conscientiousness atau kesadaran juga dikenal sebagai kurangnya impulsive, orang dengan kesadaran tinggi dicirikan selalu waspada, bisa dipercaya, terorganisir serta bertanggung jawab. Orang yang rendah pada dimensi sadar mengarah pada sifat impulsif berantakan, dan tidak bias dipercaya.

e. *Openness*

Dimensi keterbukaan ini melekat pada individu yang *open minded* dan menyukai informasi baru, juga merujuk pada cara individu berkembang menyesuaikan ide dan situasi baru, mudah ditoleransi dan mampu diserap berpengetahuan, fokus, kreatif dan artistik.

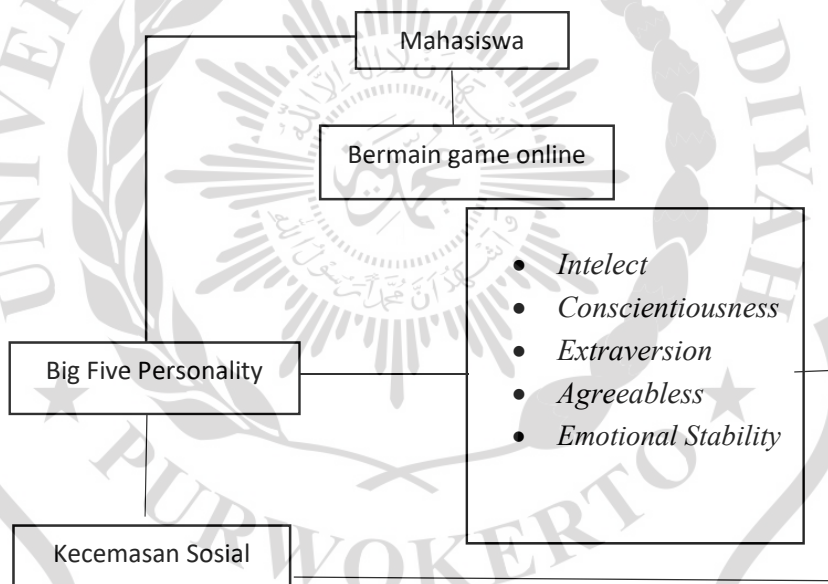
C. Hubungan Antara Big Five Personality Dengan Kecemasan sosial

Mahasiswa harus mampu berinteraksi dengan lingkungannya. Lingkungan mahasiswa juga membutuhkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri di depan umum. Tidak adanya rasa cemas saat bersosialisasi di depan umum sebagai output dari ide-ide yang dibangun di atas kompetensi juga menjadi syarat bagi mahasiswa agar memiliki kepribadian yang berkualitas.

Nyatanya mahasiswa sering merasa cemas ketika berinteraksi di depan umum, seperti dalam presentasi dan diskusi kelompok. Merasa cemas dan gugup ketika berinteraksi di sebuah kelompok. Sebagian mahasiswa mengalami ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial, rasa tertekan pada situasi baru, serta rasa tertekan dengan orang yang di kenal. Hal ini karena terpaparnya media elektronik yang menyajikan game berbasis online sehingga beberapa mahasiswa jarang untuk bersosialisasi secara nyata.

Kecemasan sosial adalah gejala kuat dari situasi sosial di mana seseorang merasa malu atau takut dikritik dan diperhatikan oleh orang lain. Salah satu pendekatan kepribadian melalui *trait* yaitu *Big Five Personality* bertujuan untuk melihat kepribadian seseorang melalui dimensi kepribadian yaitu ekstrover, keramahan, Kejujuran, neurotisme, dan keterbukaan (Armela & Guspa, 2021).

Penelitian yang di lakukan oleh Gramstad (2013) mengungkapkan bahwa dengan kepribadian neurotisme yang tinggi, dan kepribadian ekstroversi yang rendah, merupakan ciri-ciri kepribadian yang tidak teratur, yang dapat beresiko mengalami gangguan kecemasan sosial. Krueger (1999) melakukan studi longitudinal tentang ciri-ciri kepribadian dan gangguan kecemasan pada sekelompok anak muda di Dunedin, Selandia Baru yaitu tentang pengaruh negatif awal yang tinggi (analog dengan neurotik) pada masa remaja akhir memprediksi timbulnya gangguan kecemasan pada dewasa muda.



Gambar 1 : Kerangka Berfikir

E. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah

1. Hipotesis Mayor
 - a. Ada hubungan antara Big five personality dengan Kecemasan sosial
2. Hipotesis Minor
 - a. Ada hubungan antara *Intelect* dengan kecemasan sosial
 - b. Ada hubungan antara *Conscientiousness* dengan kecemasan sosial
 - c. Ada hubungan antara *Extraversion* dengan kecemasan sosial
 - d. Ada hubungan antara *Agreeableness* dengan kecemasan sosial
 - e. Ada hubungan antara *Emotional Stability* dengan kecemasan sosial