

GAMBARAN KECEMASAN SOSIAL BERDASARKAN LIEBOWITZ
SOCIAL ANXIETY SCALE (LSAS) PADA REMAJA TENGAH
DI SURAKARTA

Risa Suryanti, S.Psi, Prof. Dr. Wilis Srisayekti, Dra Marisa F. Moeliono, M.Pd
Universitas Padjadjaran

Abstrak

Kata kunci : Remaja Tengah, Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)

Remaja tengah merupakan masa dimana remaja mulai membentuk kelompok kecil teman yang mempunyai kesamaan nilai, minat, dan aktivitas. Remaja mulai mengembangkan kesadaran bahwa tingkah laku, penampilan, dan *performance* mereka dinilai oleh orang lain baik secara positif maupun negatif. Remaja akan merasa senang apabila mereka diterima di dalam kelompok. Begitu pula sebaliknya, remaja akan terlihat stres dan cemas jika mereka tidak diterima atau dikucilkan dalam kelompok (Santrock, 2007). LaGreca & Lopez (1998) yang menyatakan bahwa pengalaman keengganan kelompok atas kehadiran remaja, termasuk adanya penolakan dari kelompok atau dikeluarkan dari kelompok bisa menyebabkan terjadinya kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan masalah yang cukup banyak terjadi di dunia, salah satunya oleh orang Indonesia. Penelitian terpublikasi terkait dengan kecemasan sosial di Indonesia masih minim. Berdasarkan penelitian dari Vriends (2013) yang melibatkan mahasiswa Indonesia dan mahasiswa Swiss melaporkan bahwa 15,8% dari populasi Indonesia mengalami kecemasan sosial. Dalam penelitian ini, dilakukan pengukuran kecemasan sosial menggunakan alat ukur *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* versi bahasa Indonesia yang telah tervalidasi LSAS mempunyai konsistensi internal yang baik dan evaluasi terhadap tingkat keparahan dari rasa takut dan perilaku menghindar dalam situasi sosial. Pengukuran kecemasan sosial dilakukan pada remaja tengah berusia 15-16 tahun di SMA X Surakarta. Penelitian ini dilakukan pada 239 partisipan (laki-laki = 79 orang dan perempuan = 160 orang).

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa remaja tengah di SMA X Surakarta yang mengalami kecemasan sosial sebanyak 30,54%. Hasil ini menunjukkan adanya prosentase yang lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian dari Vriends (2013). Pada hasil pengukuran ini, kecemasan sosial lebih banyak dialami oleh partisipan perempuan dibandingkan dengan partisipan laki-laki.

DESCRIPTION OF SOCIAL ANXIETY BASED ON LIEBOWITZ SOCIAL ANXIETY SCALE (LSAS) ON MIDDLE ADOLESCENCES

Risa Suryanti, S.Psi, Prof. Dr. Wilis Srisayekti, Dra Marisa F. Moeliono, M.Pd
Universitas Padjadjaran

Key words : middle adolescences, Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)

Middle adolescence period start when adolescences begin to form small groups of friends who have the same values, interests, and activities. Adolescent begin to develop an awareness that the behavior, appearance, and performance are judged by others either positively or negatively. Adolescence will feel happy when they are accepted well in the group. Likewise, adolescence will look stressed and anxious if they are not accepted or excluded in the group (Santrrock, 2007). LaGreca & Lopez (1998) which states that the experience reluctance on the presence of adolescence groups, including the rejection of a group or removed from a group could lead to social anxiety.

Social anxiety is psychological problem which experienced in the world by quite large number of people problem that quite a lot going on in the world, one of them by the people of Indonesia. Published research related to social anxiety in Indonesia is still minimal. Based on research from Vriends (2013) involving students of Indonesian and students of Swiss reported that 15.8% of the Indonesian population experiencing social anxiety. In this study, social anxiety measured using a measuring instrument Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) Indonesian version that has been validated LSAS have good internal consistency and evaluation of the severity of fear and avoidance behavior in situations of social anxiety sosial.pengukuran done on middle adolescences aged 15-16 years in high school X Surakarta. This study was conducted on 239 participants (male = 79 and female = 160).

The measurement results show that adolescences in high school X Surakarta who experience social anxiety as much as 30.54%. These results indicate that a higher percentage than the study of Vriends (2013). On the results of this measurement, more social anxiety experienced by women participants compared to male participants.

Pendahuluan

Perasaan cemas wajar dialami oleh setiap individu. Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak nyaman yang dirasakan dalam diri individu yang diasosiasikan dengan keadaan yang tidak pasti atau tidak tahu. Jika individu tidak mempunyai kecemasan, individu tersebut tidak akan pernah berjuang lebih keras dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaannya. Dengan sedikit kecemasan akan memacu individu untuk melakukan sesuatu lebih baik (Stein & Walker, 2002).

Kecemasan hampir serupa dengan ketakutan (*fear*). Ketakutan (*fear*) adalah perasaan ketika individu memiliki pengetahuan mengenai apa yang ditakutkan. Emosi yang muncul dikarenakan individu telah mengetahui mengenai keberadaan ancaman tersebut (Stein & Walker, 2002). Sedangkan kecemasan yang normal dan gangguan kecemasan oleh (Heimberg, Liebowitz, Hope, & Schneier, 1995) kecemasan dikatakan normal apabila kecemasan yang dialami berlangsung dalam waktu yang relatif singkat dan tidak menimbulkan distress. Sedangkan apabila individu merasakan kecemasan yang begitu kuat, mengakibatkan individu mengalami distress dan ketidakefektifan individu dalam kehidupan sehari-hari maka kondisi seperti ini dapat dikategorikan dalam kondisi yang patologis.

Berdasarkan versi terbaru dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (APA, 2013) terdapat tujuh gangguan yang termasuk dalam gangguan kecemasan yaitu gangguan kecemasan berpisah, mutism, fobia spesifik, gangguan kecemasan sosial, gangguan panik, agoraphobia, dan gangguan kecemasan umum. Salah satu gangguan kecemasan yang banyak terjadi adalah gangguan kecemasan sosial.

Menurut DSM V gangguan kecemasan sosial termasuk dalam gangguan yang disertai dengan adanya ketakutan dan kecemasan yang berlebihan dalam satu atau lebih situasi sosial dimana individu merasa diawasi oleh orang lain dalam interaksi sosial (misalnya dalam percakapan, bertemu dengan orang-orang yang tidak familiar), diamati (misalnya saat makan, minum) dan menampilkan diri di depan orang lain (misal memberikan pidato di hadapan orang lain). Individu tersebut juga takut akan menampilkan simptom-simptom kecemasan yang akan

dievaluasi negatif oleh orang lain (misalnya merasa malu, mendapatkan penolakan dari orang lain), hampir semua situasi sosial dianggap menakutkan, menghindari situasi sosial atau adanya kecemasan yang menetap. Ketakutan atau kecemasan yang ditampilkan tidak sesuai dengan ancaman yang ditimbulkan oleh situasi lingkungan, biasanya dialami selama 6 bulan atau lebih, menyebabkan distress dan adanya penurunan yang signifikan pada relasi sosial, pekerjaan atau bidang-bidang lainnya. Rasa takut, cemas bukan disebabkan karena faktor fisiologis atau kondisi medis lainnya.

Data terkait kecemasan sosial yang terjadi di Indonesia masih minim. Penelitian yang mengangkat tema mengenai kecemasan sosial, antara lain oleh Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono (2013) dengan melibatkan subjek sebanyak 311 mahasiswa Indonesia (Yogyakarta) dan 349 mahasiswa Swiss. Dari penelitian tersebut ditemukan presentasi yang cukup tinggi dari hasil *self-report* gangguan kecemasan sosial pada mahasiswa Indonesia, yaitu 15,8%. Besarnya prosentase ini dapat dipahami karena Indonesia masih menekankan adanya ketaatan, kesesuaian, wewenang, pengawasan, pentingnya keharmonisan kelompok dalam menjalin interaksi sosial.

Kasus-kasus mengenai kecemasan sosial ini banyak menumpuk pada usia anak dan remaja. Satu dari lima anak-anak yang datang ke klinik khusus kecemasan memiliki ketakutan sosial yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan sosial umum terdapat pada remaja dengan prevalensi sekitar 5% sampai 15% di Amerika Serikat (Heimberg, Stein, Hiripi, and Kessler, 2000). Sedangkan data kecemasan sosial pada remaja Indonesia, Sasri (2014) menyebutkan bahwa dari 247 remaja yang terlibat dalam penelitian, sebanyak 23% remaja mengalami kecemasan sosial tinggi (*high social anxiety*) dan dari data tersebut didominasi oleh remaja tengah (15-16 tahun).

Kekhasan tugas perkembangan remaja tengah yaitu mereka mulai membentuk kelompok kecil teman yang mempunyai kesamaan nilai, minat dan aktivitas. Remaja akan merasa senang apabila mereka diterima di dalam kelompok. Begitu pula sebaliknya, remaja akan terlihat stress dan cemas jika

mereka tidak diterima atau dikucilkan dalam kelompok (Santrock, 2007). Remaja mulai mengembangkan sebuah pemahaman kesadaran bahwa tingkah laku, penampilan, dan *performance* mereka dinilai oleh orang lain baik secara positif maupun negatif. Misalnya ketika mereka memberikan laporan verbal, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, bermain musik, olahraga, menjalani tes, atau dalam menghadapi tantangan misalnya *dating* atau mengikuti wawancara perguruan tinggi. Rasa takut akan evaluasi negatif, terlihat bodoh atau mempermalukan diri sendiri, akan selalu dirasakan ketika mereka memulai masing-masing kegiatan tersebut. Rasa takut akan evaluasi sosial ini akan menimbulkan kecemasan sosial (Detweiler, Comer, & Albano, 2010).

Kecemasan yang dialami oleh remaja dapat membatasi interaksi remaja dengan teman sebaya, atau menghalangi terjalinnya hubungan romantis dengan lawan jenis sehingga dapat mengganggu fungsi sosial mereka. Kecemasan pada remaja memang fokus pada hubungan mereka dengan teman sebaya, lawan jenis, penolakan kelompok, berbicara di tempat umum, perasaan malu, kesadaran diri dan kekhawatiran yang berlebihan pada perilaku masa lalu (Bell-Dolan, Last, & Strauss, 1990). Remaja yang mempunyai kecemasan sosial tinggi beresiko mengalami masalah jangka panjang dengan pendidikan, pekerjaan, relasi sosial, dan menurunnya keterlibatan dalam masyarakat (Hofmann & Dibartolo, 2001).

Kecemasan sosial hadir sebagai sesuatu yang normal dan emosi yang penting untuk mengembangkan efektifitas fungsi sosial dan perkembangan. Namun apabila kecemasan sosial terlalu tinggi maka diasosiasikan dengan adanya keterbatasan dalam psikososialnya. Heimberg, Liebowitz, Hope, & Schneier (1995) menjelaskan bahwa individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial mempunyai kecenderungan takut dan menghindari (*avoidance*) berbagai situasi yang mempunyai potensi untuk dievaluasi atau diawasi. Pada remaja, bentuk *avoidance* ditunjukkan dengan menghindari percakapan, berpartisipasi dalam olahraga, berbicara di depan umum, bergabung dalam kelompok sosial maupun akademik (Albano, 1996).

Simptom-simptom kecemasan sosial yang disadari oleh individu dengan kecemasan sosial dapat diukur dengan kuesioner *self report* untuk mendeteksi tingkat kecemasan sosialnya. Kuesioner yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)*. LSAS merupakan alat ukur yang valid, reliabel, dan sensitif untuk mengukur pobia sosial (Heimberg et al., 1999).

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran kecemasan sosial pada remaja tengah menggunakan alat ukur LSAS.

Metode

Partisipan penelitian ini adalah remaja tengah yang berusia 15-16 tahun yang berjumlah 239 siswa dari SMA Negeri X Surakarta.

Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial. Pengukuran kecemasan sosial dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* dalam versi bahasa Indonesia yang telah tervalidasi oleh Sasri (2014). LSAS versi Bahasa Indonesia memiliki reliabilitas pada domain takut sebesar 0.88 dan pada domain menghindar sebesar 0.86. LSAS merupakan salah satu alat ukur kecemasan yang valid dan reliabel (Heimberg, R, 1999). LSAS dikembangkan oleh Dr. Michael Liebowitz untuk mengukur takut/kecemasan dan perilaku menghindar (*avoidance*) terhadap situasi “*performance*” dan “*social*” yang seringkali menimbulkan rasa takut. Terdapat 13 item terkait *performance* dan 11 item *social* yang bernilai berdasarkan 4 pembeda 0 = tidak/tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = seringkali, 3 = hampir selalu. LSAS memiliki konsistensi internal yang baik dan evaluasi terhadap tingkat keparahan dari rasa takut dan perilaku menghindari dalam situasi sosial umum.

Prosedur pengambilan data pada penelitian ini dimulai dari tahap persiapan yaitu peneliti melakukan kajian pustaka mengenai kecemasan sosial, alat ukur LSAS dan tahap perkembangan remaja tengah, menyelesaikan proses perijinan penelitian, menyiapkan alat ukur. Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan

yaitu pengambilan data yang dilaksanakan pada tanggal 24 - 27 November 2015 di SMA Negeri x Surakarta.

Hasil dan Pembahasan

Kategori kecemasan sosial berdasarkan norma Heur (2007)

Kelas	Kategori						TOTAL
	Tinggi		Sedang		Rendah		
	L	P	L	P	L	P	
TOTAL	12	61	39	76	28	23	239
	73		115		61		
	30,54%		48,12%		25,52%		

Kategori berdasarkan norma Liebowitz

Kelas	TINGKAT KECEMASAN SOSIAL										TOTAL
	very severe		severe		Marked		moderate		mild		
	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	
TOTAL	0	1	2	9	5	26	1	21	3	5	73
	1		11		31		22		8		

Berdasarkan pengelompokkan di atas, maka dapat dilihat bahwa remaja tengah yang mengalami kecemasan sosial sebanyak 30,54% dan didominasi oleh remaja perempuan. Hasil ini agak sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) yang menyebutkan bahwa presentasi kecemasan sosial di Indonesia adalah sebesar 15,8% dan Sasri (2014) menyebutkan bahwa dari 247 remaja yang terlibat dalam penelitian, sebanyak 23% remaja mengalami kecemasan sosial tinggi (*high social anxiety*).

Melalui kuesioner LSAS, remaja tengah dengan kecemasan sosial dapat mengungkapkan kuatnya perasaan cemas dan keinginan untuk menghindar itu muncul. Individu dengan kecemasan sosial yang menyadari bahwa tanda-tanda kecemasan yaitu kognitif, fisik, dan perilaku dalam dirinya akan dapat menilai bahwa ia merasa takut pada situasi dan memiliki kecenderungan ingin menghindari situasi tersebut. Pengukuran kecemasan sosial menggunakan LSAS merupakan pengukuran yang dilakukan dengan kesadaran dalam diri individu.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa remaja tengah di SMA Negeri X Surakarta yang mengalami kecemasan sosial yaitu sebanyak 30, 54% dan jumlah ini didominasi oleh remaja perempuan.

Saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah memberikan intervensi pada remaja tengah yang mengalami kecemasan sosial. Intervensi diberikan pada remaja tengah mengingat pada tahapan perkembangan ini, remaja diharapkan mampu membentuk kelompok-kelompok kecil yang sesuai dengan minat mereka. Intervensi ini diharapkan dapat mengurangi dampak yang lebih serius pada remaja yang mengalami kecemasan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Albano. (1996). The Development and Clinical Impact of Social Anxiety and Social Phobia in Children and Adolescents. Dalam S. G. Hofmann, & P. M. Dibartolo, *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspective* (hal. 169). Boston : Allyn & Bacon.
- APA, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Detweiler, M., Comer, J., & Albano, M. (2010). Social Anxiety in Children and Adolescents : Biological, Developmental, and Social Consideration. Dalam M. Detweiler, J. Comer, & M. Albano, *Social Anxiety : Clinical, Developmental, and Social Perspective* (hal. 224-249). London: Elsevier Inc
- Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., & Schneier, F. R. (1995). *Social Phobia : Diagnosis, Assessment, and Treatment*. New York: The Guilford Press.
- Heuer, K., Rinck, M., & Becker, E. S. (2007). Avoidance of emotional facial expressions in social anxiety:. *Behaviour Research and Therapy* , 2990–3001.
- Hofmann, S. G., & Dibartolo, P. M. (2001). *From Social Anxiety To Social Pobia*. New York: Allyn & Bacon.
- LaGreca, & Lopez. (1998). The Developmental ad Clinical Impact of Social Anxiety and Social Phobia in Children and Adolescents. Dalam S. Hofmann, & P. M. Dirbantolo, *From Socia Anxiety To Socia Phobia* (hal. 162 - 175). New York: Allyn & Bacon.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. New York: McGraw Hill.

- Sasri, Y. A. (2014). *Pengukuran Kecemasan Sosial Menggunakan Pendekatan Implisit*. Jatinangor: Universitas Padjadjaran.
- Stein, M. B., & Walker, J. R. (2002). *Triumph Over Shyness, Conquering Shyness and Social Anxiety*. United State of America: McGraw-Hill.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*.
- Wiramihardja, S. A. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama.

SURAT PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Pembimbing

Tanda Tangan

1. Prof. Dr. Wilis Srisayekti

.....

2. Dra. Marisa F. Moeliono, M. Pd

.....

Judul naskah artikel:

**GAMBARAN KECEMASAN SOSIAL BERDASARKAN LIEBOWITZ
SOCIAL ANXIETY SCALE (LSAS) PADA REMAJA TENGAH
DI SURAKARTA**

menyatakan bahwa naskah artikel dengan judul seperti tersebut di atas telah diperiksa, dikoreksi, dan disetujui oleh komisi pembimbing untuk dimuat dalam jurnal Publikasi Berkala Penelitian Pascasarjana Universitas Padjadjaran.