

GAMBARAN KECEMASAN SOSIAL BERDASARKAN *LIEBOWITZ SOCIAL ANXIETY SCALE (LSAS)* PADA REMAJA AKHIR DI BANDUNG

*DESCRIPTION OF SOCIAL ANXIETY BASED ON LIEBOWITZ SOCIAL ANXIETY SCALE (LSAS) ON LATE ADOLESCENTS*

Elfina Putri Nanda Hasibuan. S.Psi., Prof. Dr. Wilis Srisayekti  
Dra. Marisa F. Moeliono, M.Pd  
Universitas Padjadjaran

Abstrak

Kata Kunci : Remaja Akhir, Kecemasan Sosial, *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)*.

Periode perkembangan masa remaja akhir ditandai dengan adanya tuntutan dari lingkungan sosial, adanya tekanan dari teman sebaya, ketertarikan dengan lawan jenis, serta keinginan yang besar untuk mandiri. Penerimaan dari teman sebaya dan ketertarikan akan hal-hal romantis menjadi hal yang penting bagi remaja pada tahap ini. Remaja akhir yang mengalami kecemasan sosial memiliki interaksi yang terbatas dengan teman sebaya dan kurang dapat menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis sehingga menyebabkan fungsi sosial mereka terganggu.

Kecemasan sosial merupakan masalah psikologis yang cukup banyak dialami di dunia, salah satunya oleh orang di Indonesia. Sekitar 15.8% dari populasi Indonesia mengalami kecemasan sosial (Vriends, 2013). Penelitian yang terpublikasi terhadap pengukuran kecemasan sosial di Indonesia masih sangat minim. Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran kecemasan sosial menggunakan alat ukur *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* versi bahasa Indonesia yang telah tervalidasi. LSAS memiliki konsistensi internal yang baik dan evaluasi terhadap tingkat keparahan dari rasa takut dan perilaku menghindar dalam situasi sosial. Pengukuran kecemasan sosial dilakukan pada remaja akhir berusia 17-20 tahun di Universitas X Bandung. Pengukuran dilakukan pada 253 partisipan (Laki-laki=49 orang, Perempuan=204 orang).

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa remaja akhir di Universitas X Bandung yang mengalami kecemasan sosial tinggi sebanyak 31.2%. Hasil penelitian ini menunjukkan presentasi kecemasan sosial di Indonesia meningkat saat ini jika dibanding dengan hasil penelitian yang dilakukan Vriends, yaitu sebesar 15.8%

## *Abstract*

*Keywords : Late Adolescents, Social Anxiety, Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS).*

*Developmental period of late adolescence were marked by the assertions from the social environment, peer pressures, interested with the opposite sex, and a great desire to be an independent person. Acceptance from peers and interesting in romantic things become important for late adolescents. Late adolescents who experienced social anxiety have limited interaction with peers and less romantic relationship with the opposite sex that can interfere their social functioning.*

*Social anxiety is psychological issues that are many experienced in the world, one of them is in Indonesia. Approximately 15.8 percent of the Indonesian population suffered with social anxiety (Vriends, 2013). Published research about measurement of social anxiety is rarely in Indonesia. This study used Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) as a measuring instrument of social anxiety in Indonesian version that has been validated. LSAS has good internal consistency and evaluation of the severity of fear and avoidance behavior in a social situation. Measurement of social anxiety conducted on late adolescents with age 17-20 years old in one of Universities in Bandung. Measurements were made to 255 participants (51 men and 204 women).*

*The measurement result showed that there is 31.2% of late adolescents with High Social Anxiety in University X. This result indicated that presentation of social anxiety in Indonesia is increasing at this time when compared with the results of the research which was conducted by Vriends, about 15.8%.*

## *Pendahuluan*

Kecemasan merupakan suatu hal yang sangat umum dialami oleh manusia dalam kehidupan. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak nyaman yang dirasakan dalam diri individu yang diasosiasikan dengan keadaan yang tidak pasti atau tidak tahu (Stein & Walker, 2002). Gangguan dalam kecemasan ditandai dengan adanya rasa takut, khawatir, panik dan cemas berlebihan yang cukup parah hingga dapat merusak fungsi-fungsi dalam individu (Gawronski & Payne, 2010). Berdasarkan *Diagnostic and Statistical*

*Manual of Mental Disorder* (DSM IV-TR; American Psychiatric Association, 2000), terdapat tujuh gangguan kecemasan yang berbeda. Salah satunya adalah *Social Anxiety Disorder* (SAD).

Dalam DSM IV-TR (2000), kecemasan social didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang berhubungan dengan ketakutan terhadap situasi dan performa social yang dirasakan akan memalukan, mencakup beberapa situasi, seperti berbicara di depan umum, menarik diri dari percakapan dengan orang yang tidak dikenal atau figur otoritas, menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda, serta makan dan minum di depan sekelompok orang. Kecemasan social merupakan sebuah kontinum, dengan range *fearlessness, normal range and intensity of anxiety (shyness)*, hingga gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) (Hofmann & DiBartolo, 2001).

Individu dengan *Social Anxiety* secara umum merasa takut akan rasa malu (*embarrassment*) dan evaluasi negatif dengan penyebab yang bervariasi. Beberapa individu dengan *Social Anxiety* khawatir bahwa orang lain akan melihat simptom kecemasan yang ada dari dirinya, seperti pipi memerah, tangan atau suara yang gemetar, atau berkeringat. Sementara individu dengan *Social Anxiety* lainnya takut bahwa mereka akan berbicara dengan canggung, membuat kesalahan dan melakukan tindakan yang dapat memperlakukan diri mereka. Rasa takut bahwa mereka akan melarikan diri dari situasi tersebut tanpa ada penjelasan. Individu

dengan *Social Anxiety* menyadari bahwa ketakutannya berlebihan dan tidak masuk akal (Schneier & Heckelman, 1995).

*Social anxiety* merupakan masalah psikologis ketiga terbesar di Amerika Serikat saat ini. Jenis kecemasan ini dialami oleh 15 juta orang Amerika setiap tahunnya. *Social anxiety* tidak hanya meluas di Amerika Serikat, tapi juga di seluruh dunia, dengan berbagai latar belakang kebudayaan (<https://socialanxietyinstitute.org/living-with-social-anxiety>).

Penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) ditemukan presentasi yang cukup tinggi dari hasil *self-report Social Anxiety Disorder*, yaitu 15,8 % dari 311 orang Indonesia. Kasus-kasus *Social Anxiety* lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin wanita (baik dewasa maupun anak-anak), orang-orang yang memiliki pendidikan dan kondisi sosial ekonomi yang lebih rendah (Hidalgo, Barnett & Davidson, 2001). Kasus-kasus mengenai *Social Anxiety* ini juga banyak terdapat pada usia anak dan remaja. Survei nasional mengenai kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 tahun mengalami *Social Anxiety*.

Perkembangan masa remaja dari segi sosial ditandai dengan meningkatnya tuntutan dari lingkungan sosial, adanya tekanan dari teman sebaya, ketertarikan akan hal yang romantis, perubahan hormon serta adanya keinginan yang besar untuk lepas dari orang tua (mandiri). Hubungan remaja dengan teman sebaya memegang peranan penting dalam perkembangan kemampuan sosial dan perasaan mengenai

kompetensi diri merupakan hal yang sangat penting pada perkembangan masa dewasa (Ingersoll, 1989 dalam La Greca dan Lopez, 1997). Bagi kebanyakan remaja, pentingnya penerimaan teman sebaya sejalan dengan bertambahnya usia dan memuncak pada usia remaja madya hingga remaja akhir (Brennan, 1982 dalam La Greca dan Lopez, 1997). Selain itu, hubungan dengan teman sebaya merupakan hal yang dapat membantu dalam memfasilitasi perasaan remaja terhadap identitas diri dan meningkatkan kemandirian mereka dari pengaruh keluarga (Dusek, 1991; Ingersoll, 1989 dalam La Greca dan Lopez, 1997). Hal ini sesuai dengan tugas perkembangan utama remaja akhir dimana mereka dituntut untuk mencapai kemandirian seperti yang dicapai pada remaja madya, namun berfokus pada persiapan diri untuk benar-benar terlepas dari orang tua dan membentuk pribadi yang bertanggung jawab. Selain itu, selama masa remaja akhir, ketertarikan terhadap hal-hal romantis dan hubungan dengan lawan jenis mengarah kepada suatu dimensi baru dari fungsi sosial, yaitu keinginan untuk diterima sebagai pasangan oleh lawan jenis (Harter, 1988; Kuhlen & Houlihan, 1965 dalam La Greca dan Lopez, 1997). Remaja akhir yang mengalami kecemasan sosial mempersepsikan penerimaan sosial secara umum dan hubungan dengan lawan jenis yang mereka miliki cenderung rendah. Persepsi mengenai pengasingan dari kelompok teman sebaya dapat secara langsung menimbulkan perasaan cemas (Leary, 1990 dalam La Greca dan Lopez, 1997). Kecemasan sosial dapat membatasi interaksi remaja dengan teman sebaya, atau menghalangi terjalinnya hubungan romantis dengan

lawan jenis sehingga dapat mengganggu fungsi sosial mereka dalam (La Greca dan Lopez, 1997)

Remaja dengan kecemasan sosial memiliki pergaulan yang terbatas, kurang berprestasi di sekolah, dan menunjukkan keterampilan sosial yang buruk (Albino & Rapee, 1995). Penelitian membuktikan bahwa remaja dengan kecemasan sosial memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami *major depression* (Last et.al, 1992). Studi epidemiologi juga membuktikan bahwa kecemasan sosial yang tinggi pada remaja awal secara langsung mengakibatkan penggunaan obat-obatan terlarang yang berlanjut sampai periode remaja tengah hingga remaja akhir (Kessler, McGonagle, Zhao, Nelson, Hughes, Eshleman, Wittchen, & Kendler, 1994). Remaja dengan kecemasan sosial berusaha untuk mengurangi dampak dari gejala mereka dengan penggunaan alkohol dan zat-zat adiktif lainnya (Hofmann & DiBartolo, 2001).

Individu dengan *Social Anxiety* hanya sedikit yang mendatangi pusat-pusat rehabilitasi untuk mendapatkan bantuan. Selain itu, pada kenyataannya individu dengan *Social Anxiety Disorder* hampir 90% salah diagnosis.

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

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran kecemasan sosial pada remaja akhir dengan menggunakan alat ukur kuesioner *self-report* LSAS.

## Metode

Partisipan pada penelitian ini adalah remaja akhir yang berusia 17-20 tahun dengan jumlah sebanyak 255 orang dari Universitas X di Jatinangor.

Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial. Pengukuran kecemasan sosial dilakukan dengan menggunakan alat ukur kuesioner LSAS dalam versi bahasa Indonesia yang tervalidasi (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 pengukuran kecemasan social yang valid dan reliabel (Heimburg, R. G et al., 1999). Kuesioner LSAS dikembangkan oleh Dr. Michael Liebowitz untuk mengukur takut/kecemasan dan perilaku menghindar (*avoidance*) terhadap 24 situasi “*performance*” dan “*social*” yang seringkali menimbulkan rasa takut. Terdapat 13 aitem terkait *performance* dan 11 aitem terkait *social* yang dinilai berdasarkan 3 pembeda 0=tidak/tidak pernah, 3=sangat/hampir selalu). Dalam penelitian ini hanya LSAS-takut yang digunakan karena LSAS-takut memiliki korelasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan LASA-total ( $r=0.98$ ) dan memiliki internal konsistensi yang lebih baik ( $\alpha=0.92$ ) (Heimburg et al., 1999).

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini dimulai dari tahap persiapan yaitu peneliti melakukan kajian pustaka mengenai kecemasan sosial, alat ukur LSAS

dan tahap perkembangan remaja kahir, setelah itu mengurus perizinan dan mempersiapkan alat ukur. Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan yaitu pengambilan data melalui kuesioner LSAS. Pengambilan data dilakukan peneliti bersama dengan 5 Mahasiswa Psikologi tingkat akhir yang telah dilatih untuk menjalankan prosedur pengambilan data kuesioner LSAS. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran kuesioner LSAS dan analisis data dilakukan secara kuantitatif.

#### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis kuantitatif, diperoleh kategori Kecemasan Sosial berdasarkan norma Heur (2007). Hasil dapat dilihat pada tabel berikut :

Jenis Kelamin	Kategori Tinggi (High Social Anxiety)	Kategori Sedang	Kategori Rendah (Non-Anxiety Control)	Total
L	10 orang	21 orang	18 orang	49 orang
P	69 orang	100 orang	35 orang	204 orang
Total	79 orang	121 orang	53 orang	253 orang
Persentasi	31.2%	47.8%	20.9%	

Dari table di atas dapat dilihat bahwa persentasi kecemasan sosial paling besar berada pada kategori sedang dengan hasil 47.8%. Remaja akhir yang memiliki kecemasan sosial dengan kategori tinggi (*High Social Anxiety*) sebanyak 31.2%, sedangkan kategori rendah (*Non-Anxiety Control*) sebanyak 20.9%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persentasi individu yang mengalami kecemasan sosial tinggi



semakin meningkat setiap tahunnya jika dibandingkan dengan hasil penelitian Vriends (2013). Penelitian tersebut menemukan terdapat sekitar 15.8% dari hasil *self-report Social Anxiety Disorder* dari 311 orang Indonesia. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial lebih banyak terjadi pada jenis kelamin wanita (80.6%) dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki (19.37%).

### Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, didapat kesimpulan bahwa remaja akhir di Universitas X Jatinangor yang mengalami kecemasan sosial tinggi sebanyak 31.2%. Kecemasan sosial tersebut lebih banyak dialami oleh wanita daripada laki-laki.

Saran yang diajukan untuk penelitian selanjutnya adalah melihat gambaran kecemasan sosial pada kelompok usia remaja tengah dan kelompok usia lainnya seperti anak atau dewasa. Selain itu, berdasarkan persentasi HSA yang cukup tinggi, penelitian selanjutnya bisa memberikan alternatif intervensi pada remaja akhir yang memiliki HSA. Hal ini perlu dilakukan mengingat pada tahap perkembangan ini, tuntutan dari lingkungan sosial semakin meningkat, baik dari teman sebaya maupun lingkungan sosial lainnya, mencoba menjalin hubungan dengan lawan jenis serta adanya tuntutan untuk bisa lebih mandiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- APA. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder, 4<sup>th</sup> Edn., Text Revision*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Gawronski, Bertram & Payne, B. Keith. (2010). *Handbook of Implicit Social Cognition: Measurement, Theory, and Application*. New York: The Guilford Press.
- Heimberg, R. G. et al. (1999). *Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia*. New York: The Guilford Press.
- Heuer, K., Rinck, M., and Becker, E. S. (2007). *Avoidance of Emotional Facial Expression in Social Anxiety: The Approach-Avoidance Task*. *Behavior Research and Therapy*, 45, 2990-3001.
- Hidalgo R B, Barnett S D, Davidson J R T (2001). *Social anxiety disorder in review: two decades of progress*. *International J of Neuropsychopharmacol* 4: 279–298
- Hofmann, S.G., & DiBartolo, P.M. (2001). *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives*. Boston: Allyn and Bacon.
- LaGreca, M. A. & Lopez, N. (1997). *Social Anxiety Among Adolescent: Linkages with Peer Relations and Friendship*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol. 26, No. 2, 1998, pp. 83-94
- Schneier, F. R., & Heckelman, L. R. (1995). *Diagnostic Issue*. In Heimberg, et al. (Eds.). *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. New York: The Guilford Press.
- Stein, B. Murray & John R. Walker. (2002). *Triumph Over Shyness, Conquering Shyness and Social Anxiety*. United State Of America: MCGraw-Hill.
- Vriends, N. et al. 2013. *Taijin Kyofusho and Social Anxiety and their Clinical relevance in Indonesia and Switzerland*. *Frontiers in Psychology* 4: 1-9.

## Sumber Internet

(<https://socialanxietyinstitute.org/living-with-social-anxiety>) diakses 20 Februari 2014

## SURAT PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Pembimbing

Tanda Tangan

1. Prof. Dr. Wilis Srisayekti

.....

2. Dra. Marisa Fransiska Moeliono, M.Pd

.....

Judul naskah artikel:

GAMBARAN KECEMASAN SOSIAL BERDASARKAN *LIEBOWITZ SOCIAL ANXIETY SCALE* (LSAS) PADA REMAJA AKHIR DI BANDUNG

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.