

Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja

Marlistiani Bahri^{1*}, Farid Imam Kholidin²

^{1,2}Institut Agama Islam Negeri Kerinci

¹marlistianibahri@gmail.com, ²kholidin.imam27@gmail.com

*Correspondence

Article Information:

Received: February 2024

Revised: March 2024

Accepted: April 2024

Keywords:

Social Anxiety, Adolescent
Social Anxiety, Qualitative
Systematic Review

Abstract

Social anxiety in adolescents is becoming an increasingly relevant and urgent issue as adolescence is a critical period of physical, mental, social and emotional development. This study aims to understand social anxiety in adolescents by reviewing the prevalence, causes, effects and indicators of social anxiety. A qualitative systematic review method was used to analyse 10 journal articles from 2019 to 2024, which were searched using Google Scholar and Harzing publish or perish applications. The results showed that levels of social anxiety varied, with a higher prevalence in adolescent girls. Factors such as social media use, lack of confidence, openness and substance abuse were found to have a significant impact on social anxiety levels. The consequences of social anxiety include reduced academic performance, peer relationship problems, social avoidance and risk of depression. This research highlights the importance of a deeper understanding of the causal factors and effects of social anxiety in order to develop effective interventions. The results of this study should not only add to academic knowledge, but also make a practical contribution to efforts to improve the quality of life of adolescents with social anxiety problems. The limitations of this study include the limited number of articles, so it is hoped that future research will be able to analyse the results of this study.

Abstrak

Kecemasan sosial menjadi isu yang semakin relevan dan mendesak dikalangan remaja mengingat masa remaja adalah periode kritis dalam perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk memahami kecemasan sosial pada remaja dengan meninjau prevalensi, faktor-faktor penyebab, dampak, dan indikator kecemasan sosial. Metode tinjauan sistematis kualitatif digunakan, dengan analisis 10 artikel jurnal dari tahun 2019-2024 yang di telusuri menggunakan aplikasi *Google Scholar* dan *Harzing publish or perish*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial bervariasi, dengan prevalensi lebih tinggi pada remaja perempuan. Faktor-faktor seperti penggunaan media sosial, kurangnya kepercayaan diri, keterbukaan, dan penyalahgunaan

Kata Kunci:

Kecemasan Sosial,
Kecemasan Sosial Remaja,
Kualitatif Tinjauan
Sistematis

zat ditemukan memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial. Dampak kecemasan sosial meliputi penurunan prestasi akademik, masalah hubungan dengan teman sebaya, penghindaran sosial, dan risiko depresi. Penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor penyebab dan dampak kecemasan sosial untuk mengembangkan intervensi yang efektif. Hasil dari penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menambah pengetahuan akademis, tetapi juga untuk memberikan kontribusi praktis dalam upaya meningkatkan kualitas hidup remaja yang menghadapi tantangan kecemasan sosial. Keterbatasan penelitian ini mencakup jumlah artikel yang terbatas, sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat menganalisis lebih banyak sumber untuk memperkuat temuan.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa terpisahkan dari interaksi sosial dalam kehidupan mereka. Tanpa interaksi tersebut, manusia tidak akan bisa bertahan hidup. Interaksi sosial adalah salah satu aspek mendasar dalam kehidupan manusia, mencakup segala bentuk komunikasi dan hubungan antara individu atau kelompok sosial dalam masyarakat. Kemampuan berinteraksi sosial adalah kemampuan seseorang untuk membangun hubungan sosial melalui komunikasi dengan individu lain di sekitarnya.¹ Permasalahan dalam interaksi sosial yang sering muncul dan menghambat manusia dalam berinteraksi adalah kecemasan sosial.

Kecemasan sosial dalam konteks ini adalah ketakutan berlebihan terhadap kritik orang lain, yang membuat individu menghindari interaksi dengan kelompok sosial tertentu.² Kecemasan sosial merupakan pengalaman manusia umum yang ditandai dengan ketakutan yang mendalam terhadap pendapat orang lain dalam situasi sosial. Ketika kondisi ini sudah mencapai pada situasi serius biasanya disebut dengan gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial.³ Individu yang mengalami kecemasan dapat mengalami gangguan keseimbangan pribadi, seperti perasaan tegang, gelisah, cemas, takut, gugup, dan berkeringat. Orang yang cemas merasa terkekang dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mencapai rasa bebas, mereka perlu mengatasi kecemasan tersebut.⁴ Kecemasan adalah perasaan subyektif berupa ketegangan, ketakutan, kegelisahan, dan

¹ Pasaribu, S, "Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa," *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 8, no. 1 (2016): 64–78.

² Widya Kartika Sari, Nurul Jannah, dan Vira Afriyanti, "Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Panti Asuhan," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 2 (4 Juli 2022), <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.177>.

³ Amanda S. Morrison dan Richard G. Heimberg, "Social Anxiety and Social Anxiety Disorder," *Annual Review of Clinical Psychology* 9, no. 1 (28 Maret 2013): 249–74, <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>.

⁴ Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya," *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 12, no. 1 (27 September 2017), <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.

kekhawatiran yang berhubungan dengan aktivitas sistem saraf.⁵ Kecemasan sosial adalah gangguan kecemasan yang ditandai oleh keinginan kuat untuk membuat kesan positif pada orang lain, tetapi disertai ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan untuk melakukannya.⁶

Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan dan tuntutan, kecemasan sering kali menjadi tantangan besar bagi banyak orang termasuk pada remaja. Pada remaja, kecemasan sosial menjadi isu yang semakin relevan dan mendesak untuk diperhatikan, mengingat masa remaja adalah periode kritis dalam perkembangan sosial dan emosional seseorang. Masa remaja adalah periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini, remaja mengalami perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Masa ini sering kali dianggap sebagai periode yang sulit, baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi keluarga dan lingkungannya.⁷ Studi epidemiologis menunjukkan bahwa *social anxiety disorder* (SAD) adalah penyakit yang meluas di berbagai budaya dan memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pengalaman kecemasan sosial dari masa kanak-kanak hingga remaja.⁸

Kecemasan sosial pada remaja terjadi ketika mereka merasa bahwa melakukan sesuatu yang berbeda dari orang lain dapat menyebabkan mereka dicap negatif atau membuat mereka merasa malu di depan orang lain.⁹ Ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, dapat menghambat kemampuan remaja untuk berinteraksi sosial, berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, dan menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Kecemasan sosial pada remaja sering kali menyebabkan mereka menghindari situasi yang memerlukan interaksi sosial. Tingkat kecemasan yang tinggi seringkali menyebabkan seseorang menghindari situasi yang mereka takuti. Namun, jika mereka tidak dapat menghindari atau melarikan diri dari situasi tersebut, mereka akan menghadapi situasi tersebut dengan perasaan cemas atau stres yang sangat besar.¹⁰ Kecemasan sosial pada remaja berdampak negatif terhadap kinerja akademik, interaksi dengan teman sebaya, dan hobi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial dikaitkan dengan kinerja akademik yang buruk, kegagalan akademik, dan putus sekolah dini pada masa remaja. Dampak negatif ini mungkin berlanjut dalam jangka panjang, mempengaruhi pekerjaan, pernikahan, dan kehidupan sosial seseorang

⁵ Dhian Kusumastuti, "Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa," *Analitika* 12, no. 1 (30 Juni 2020): 22–33, <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>.

⁶ Christine Purdon dkk., "Social Anxiety in College Students," *Journal of Anxiety Disorders* 15, no. 3 (Mei 2001): 203–15, [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00059-7](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00059-7).

⁷ Nurul Azmi, "Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya" 2, no. 1 (2015).

⁸ Ya-Song Luan dkk., "The Experience Among College Students with Social Anxiety Disorder in Social Situations: A Qualitative Study," *Neuropsychiatric Disease and Treatment* Volume 18 (Agustus 2022): 1729–37, <https://doi.org/10.2147/NDT.S371402>.

⁹ Nanik Kholifah, "Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial pada Remaja," *JURNAL PSIKOLOGI* 3, no. 2 (2016): 60–68.

¹⁰ Vicente E Caballo dkk., "Validation of the Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ-A30) with Spanish University Students: Similarities and Differences Among Degree Subject and Regions," 2001.

sepanjang hidup mereka.¹¹

Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam tentang kecemasan sosial pada remaja, Dengan memahami aspek-aspek yang ada di dalamnya. penelitian ini mencakup tinjauan sistematis terkait teori dan studi sebelumnya tentang kecemasan sosial, diharapkan dapat dikembangkan intervensi dan strategi yang lebih efektif untuk membantu remaja mengatasi kecemasan sosial mereka, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan sosial yang lebih sehat dan produktif. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi praktisi kesehatan mental, pendidik, dan orang tua dalam mendukung remaja yang mengalami kecemasan sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menambah pengetahuan akademis, tetapi juga untuk memberikan kontribusi praktis dalam upaya meningkatkan kualitas hidup remaja yang menghadapi tantangan kecemasan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis kualitatif. Proses yang dilakukan dalam tinjauan sistematis melibatkan mencari sejumlah artikel jurnal penelitian yang dipublikasikan melalui electronic database. Dimana electronic database yang digunakan yaitu *Google Scholar* dan *Harzing publish or perish*. Pada tahap penelusuran artikel, ditemukan 10 artikel jurnal yang dipublikasikan berkisar tahun 2019 hingga 2024. Pencarian ini dilakukan dengan menggunakan kata kunci "*social anxiety*", dan "*Young social anxiety*". Dari literatur yang diambil pengindeks *Routledge*, *Scopus*, *Springer link* dan *Taylor and francis*.

Tabel 1. Daftar literatur

Penulis	Judul literatur	Tahun
Dora Bianchi dkk. ¹²	<i>Social Anxiety and Peer Communication Quality During Adolescence: The Interaction of Social Avoidance, Empathic Concern and Perspective Taking</i>	2020
Behzad Foroughi dkk. ¹³	<i>Performance, Social Anxiety, Depression, and Life Associations Between Instagram Addiction, Academic Satisfaction Among University Students</i>	2022
B Laldinpuii dkk. ¹⁴	<i>Impact of Social Anxiety on the Life Style of Students</i>	2024

¹¹ Michael Van Ameringen, Catherine Mancini, dan Peter Farvolden, "The Impact of Anxiety Disorders on Educational Achievement," *Journal of Anxiety Disorders* 17, no. 5 (Januari 2003): 561–71, [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00228-1](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00228-1).

¹² Dora Bianchi dkk., "Social Anxiety and Peer Communication Quality During Adolescence: The Interaction of Social Avoidance, Empathic Concern and Perspective Taking," *Child & Youth Care Forum* 49, no. 6 (Desember 2020): 853–76, <https://doi.org/10.1007/s10566-020-09562-5>.

¹³ Behzad Foroughi dkk., "Associations Between Instagram Addiction, Academic Performance, Social Anxiety, Depression, and Life Satisfaction Among University Students," *International Journal of Mental Health and Addiction* 20, no. 4 (Agustus 2022): 2221–42, <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00510-5>.

¹⁴ B Laldinpuii dkk., "Impact of Social Anxiety on the Life Style of Students," *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 2024, <https://doi.org/10.53555/jrtdd.v7i6.2882>.

Simona C. Kaplan dkk. ¹⁵	<i>Social Anxiety and the Big Five Personality Traits: The Interactive Relationship of Trust and Openness</i>	2015
Catrinel A. Stefan dan Lavinia Cheie ¹⁶	<i>Self-compassion and Social Anxiety in Late Adolescence: Contributions of Self-reflection and Insight</i>	2022
Nabeel Al-Yateem dkk. ¹⁷	<i>Anxiety Related Disorders in Adolescents in the United Arab Emirates: a Population Based Cross-Sectional Study</i>	2020
Luan dkk. ¹⁸	<i>The Experience Among College Students with Social Anxiety Disorder in Social Situations: A Qualitative Study</i>	2022
Showraki, Showraki, dan Brown ¹⁹	<i>Generalized Anxiety Disorder: Revisited</i>	2020
Jefferies dan Ungar ²⁰	<i>Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries</i>	2020
Buckner, Lewis, dan Walukevich-Dienst ²¹	<i>Drinking Problems and Social Anxiety among Young Adults: The Roles of Drinking to Manage Negative and Positive Affect in Social Situations</i>	2019

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 10 artikel jurnal yang terpilih dimana penelitiannya dilakukan di berbagai Negara Asia dan Eropa. Semua artikel yang dianalisis menggunakan berbagai jenis pendekatan penelitian, dengan sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif dan beberapa menggunakan pendekatan kualitatif, namun yang paling banyak digunakan adalah pendekatan kuantitatif sebanyak 7 artikel. Desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang dipilih adalah pendekatan cross-sectional, survei epidemiologis,

¹⁵ Simona C. Kaplan dkk., "Social Anxiety and the Big Five Personality Traits: The Interactive Relationship of Trust and Openness," *Cognitive Behaviour Therapy* 44, no. 3 (4 Mei 2015): 212–22, <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1008032>.

¹⁶ Catrinel A. Stefan dan Lavinia Cheie, "Self-Compassion and Social Anxiety in Late Adolescence: Contributions of Self-Reflection and Insight," *Self and Identity* 21, no. 2 (17 Februari 2022): 210–22, <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1861082>.

¹⁷ Nabeel Al-Yateem dkk., "Anxiety Related Disorders in Adolescents in the United Arab Emirates: A Population Based Cross-Sectional Study," *BMC Pediatrics* 20, no. 1 (Desember 2020): 245, <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02155-0>.

¹⁸ Luan dkk., "The Experience Among College Students with Social Anxiety Disorder in Social Situations," Agustus 2022.

¹⁹ Mostafa Showraki, Tiffany Showraki, dan Kimberly Brown, "Generalized Anxiety Disorder: Revisited," *Psychiatric Quarterly* 91, no. 3 (September 2020): 905–14, <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09747-0>.

²⁰ Philip Jefferies dan Michael Ungar, "Social Anxiety in Young People: A Prevalence Study in Seven Countries," ed. oleh Sarah Hope Lincoln, *PLOS ONE* 15, no. 9 (17 September 2020): e0239133, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>.

²¹ Julia D. Buckner, Elizabeth M. Lewis, dan Katherine Walukevich-Dienst, "Drinking Problems and Social Anxiety among Young Adults: The Roles of Drinking to Manage Negative and Positive Affect in Social Situations," *Substance Use & Misuse* 54, no. 13 (10 November 2019): 2117–26, <https://doi.org/10.1080/10826084.2019.1637892>.

korelasional, dan fenomenologi. Artikel penelitian dipublikasikan dalam rentang tahun 2019-2024. Semua sampel dalam penelitian ini adalah remaja dengan usia rata-rata 18 tahun ke atas. Instrument yang digunakan untuk mengukur kecemasan yaitu *Social Interaction Anxiety Scale* (SIAS), *Social Avoidance and Distress Scale* (SADS), *The Leibowitz Social Anxiety Scale-Self-Report* (LSAS-SR), *Screen for Child Anxiety Related Disorders* (SCARED) scale, *Drinking to Cope with Social Anxiety Scale-Revised* (DCSAS-R).

Fobia sosial (gangguan kecemasan sosial) adalah ketakutan yang berlebihan dan terus-menerus terhadap situasi sosial atau kinerja, yang diakui oleh individu sebagai tidak masuk akal. Kondisi ini sering disertai hipersensitivitas terhadap kritik, evaluasi negatif, atau penolakan. Gangguan Kecemasan Sosial (SAD) adalah gangguan psikologis umum dan sering disalahartikan sebagai introversi atau rasa malu. Kecemasan sosial menyebabkan ketakutan, kesadaran diri, dan rasa malu yang berlebihan dalam situasi sosial, mengganggu kehidupan sehari-hari, berbeda dari rasa malu yang tidak seberat kecemasan sosial. Gangguan kecemasan sosial dapat muncul sejak dini, sebagian sudah terlihat pada masa kanak-kanak, namun kebanyakan terjadi pada masa remaja. Gangguan kecemasan sosial ditandai oleh rasa takut intens terhadap situasi sosial dan evaluasi negatif atas kinerja diri. Gangguan ini biasanya muncul pada remaja awal dan, jika tidak diatasi, dapat berkembang menjadi kondisi yang melemahkan selama transisi ke dewasa muda. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa SAD menyebar luas di berbagai budaya, namun sering tidak terdeteksi dan tidak diobati, berdampak negatif pada pernikahan dan kehidupan sosial di masa dewasa.²²

Tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja usia sekolah bervariasi antar negara, dengan prevalensi di negara berpendapatan tinggi antara 3,5% hingga 21%. Literatur yang ada menunjukkan bahwa angka kecemasan sosial umumnya berkisar antara 10,3% hingga 27%.²³ Studi lain mengungkapkan di Amerika Serikat, tingkat kecemasan dilaporkan sebesar 31,9% (usia 13–18 tahun), di Spanyol 26,41% (usia 8–17 tahun), di Chili 22,5% (usia 4–18 tahun), di Iran 21,9%, dan di India 36,7% (anak sekolah menengah).²⁴ Kecemasan dilaporkan muncul pada 16% anak-anak, 77% remaja, dan hanya 7% orang dewasa.²⁵ Temuan penelitian di atas menunjukkan bahwa remaja sangat rentan terhadap kecemasan sosial. Kecemasan sosial bisa menghalangi pekerjaan, sekolah, atau aktivitas sehari-hari, dengan tingkat keparahan bervariasi dari ringan hingga parah.

²² Al-Yateem dkk., “Anxiety Related Disorders in Adolescents in the United Arab Emirates”; Bianchi dkk., “Social Anxiety and Peer Communication Quality During Adolescence”; Kaplan dkk., “Social Anxiety and the Big Five Personality Traits”; Laldinpuii dkk., “Impact of Social Anxiety on the Life Style of Students”; Luan dkk., “The Experience Among College Students with Social Anxiety Disorder in Social Situations,” Agustus 2022; Mostafa Showraki, Tiffany Showraki, dan Kimberly Brown, “Generalized Anxiety Disorder: Revisited,” *Psychiatric Quarterly* 91, no. 3 (September 2020): 905–14, <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09747-0>; Stefan dan Cheie, “Self-Compassion and Social Anxiety in Late Adolescence.”

²³ Laldinpuii dkk., “Impact of Social Anxiety on the Life Style of Students.”

²⁴ Al-Yateem dkk., “Anxiety Related Disorders in Adolescents in the United Arab Emirates.”

²⁵ Showraki, Showraki, dan Brown, “Generalized Anxiety Disorder,” September 2020.

Terdapat beberapa faktor kecemasan sosial pada remaja diantaranya penggunaan media sosial. Internet sebagian besar melibatkan komunikasi virtual, yang memungkinkan presentasi diri secara strategis dan selektif dengan lebih baik dibandingkan dengan interaksi tatap muka. Oleh karena itu, individu dengan keterbatasan keterampilan sosial mungkin merasa bahwa interaksi berbasis internet lebih nyaman dan aman daripada interaksi langsung.²⁶ Salah satu media yang umum digunakan yakni Instagram. Kecanduan Instagram dapat meningkatkan kecemasan sosial karena individu sering membandingkan diri dengan pengguna lain yang tampak lebih unggul, yang membuat mereka merasa kurang kompeten. Perbandingan ini meningkatkan kecemasan sosial.²⁷

Selain itu Perbedaan gender juga menjadi faktor kecemasan sosial pada remaja. Remaja perempuan lebih rentan terhadap kecemasan sosial dibandingkan remaja laki-laki, terutama karena tugas perkembangan usia seperti pembentukan identitas, perubahan peran sosial, dan citra tubuh. Tambahan stres sosio-kultural berbasis gender, seperti ketidakpuasan dengan citra tubuh dan perhatian seksual yang tidak diinginkan, juga dapat meningkatkan risiko kecemasan sosial pada remaja perempuan. Sementara itu, pada remaja laki-laki, kecemasan sosial sering dipicu oleh faktor individual. Hal ini menyulitkan perbedaan antara kecemasan sosial normal dan klinis pada remaja, sehingga banyak yang mengalami kecemasan sosial klinis tidak mendapatkan perhatian medis yang tepat.²⁸ Prevalensi total gangguan kecemasan adalah 28%, dengan prevalensi lebih tinggi pada anak perempuan (33,6%) dibandingkan anak laki-laki (17,2%) ($p < 0,0001$). Analisis multivariat menunjukkan bahwa gender adalah faktor utama yang berhubungan dengan kecemasan, di mana anak perempuan lebih cenderung mengalami gejala kecemasan dibandingkan anak laki-laki.²⁹

Penyalahgunaan zat juga menjadi faktor kecemasan sosial, Orang dengan kecemasan sosial berisiko tinggi mengalami masalah alkohol karena mereka minum untuk mengatasi kecemasan. Mereka mungkin minum untuk mengurangi perasaan negatif dan meningkatkan perasaan positif dalam situasi sosial. Kedua alasan ini berperan penting dalam masalah alkohol yang mereka alami.³⁰ Data CPES menunjukkan prevalensi seumur hidup tertinggi untuk kecemasan umum (31%), penyalahgunaan alkohol (19%), dan depresi berat (13%), dengan prevalensi tahunan masing-masing 13%, 9%, dan 7%. Pada usia 18-24 tahun, prevalensi enam bulan tertinggi adalah 29%, terutama karena gangguan penggunaan narkoba dan alkohol.³¹ Dari data ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan adalah salah satu kondisi yang paling umum dan sering timbul pada masa

²⁶ Foroughi dkk., "Associations Between Instagram Addiction, Academic Performance, Social Anxiety, Depression, and Life Satisfaction Among University Students."

²⁷ Foroughi dkk.

²⁸ Bianchi dkk., "Social Anxiety and Peer Communication Quality During Adolescence."

²⁹ Al-Yateem dkk., "Anxiety Related Disorders in Adolescents in the United Arab Emirates."

³⁰ Buckner, Lewis, dan Walukevich-Dienst, "Drinking Problems and Social Anxiety among Young Adults."

³¹ Hans-Ulrich Wittchen dan Lydia Fehm, "Epidemiology, Patterns of Comorbidity, and Associated Disabilities of Social Phobia," *Psychiatric Clinics of North America* 24, no. 4 (Desember 2001): 617-41, [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70254-9](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70254-9).

remaja awal. Selain itu, gangguan penggunaan narkoba dan alkohol menjadi sangat menonjol pada usia 18-24 tahun.

Selain itu Kurangnya Keterbukaan juga menjadi faktor kecemasan Penelitian yang dilakukan oleh Kaplan dkk.³² menemukan bahwa keterbukaan berkaitan dengan kecemasan sosial pada individu dengan kepercayaan rendah. Tingkat keterbukaan yang tinggi dapat melindungi dari kecemasan sosial yang lebih tinggi yang terkait dengan rendahnya kepercayaan,

Beberapa dampak yang ditimbulkan dari kecemasan sosial pada remaja diantaranya, Prestasi menurun dan putus sekolah, anak-anak dan remaja dengan gangguan kecemasan, terutama fobia sosial, berisiko tinggi mengalami prestasi rendah di sekolah dan putus sekolah. Alasan orang meninggalkan sekolah awal dan tidak menikmati sekolah tampaknya terkait dengan pengalaman mereka terhadap gejala kecemasan sosial. Kecemasan sosial dapat menimbulkan dampak buruk pada berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal, prestasi akademik, kesejahteraan emosional, dan prospek karir di masa depan.³³ Sekitar 49% melaporkan meninggalkan sekolah lebih awal, dengan 24% di antaranya menyebut kecemasan sebagai alasan utama. Mereka yang putus sekolah lebih mungkin memiliki diagnosis fobia sosial seumur hidup, riwayat penyalahgunaan alkohol, dan lebih banyak diagnosis seumur hidup dibandingkan mereka yang menyelesaikan Pendidikan.³⁴

Masalah hubungan dengan teman sebaya, Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial berdampak negatif pada hubungan teman sebaya, dengan hubungan yang saling mempengaruhi. Perilaku perlindungan, seperti penghindaran sosial, dapat memicu reaksi negatif dari teman sebaya, menyebabkan penolakan dan perundungan. Ini memperburuk kesulitan interpersonal dan mengurangi hubungan positif. Kurangnya dukungan teman sebaya dan isolasi sosial kemudian memperburuk gejala kecemasan, mengurangi peluang untuk membangun hubungan teman sebaya yang dekat dan positif.³⁵ Individu yang mengalami kecemasan sosial lebih mungkin menjadi korban penindasan dan berisiko lebih tinggi untuk putus sekolah lebih awal dengan kualifikasi yang lebih rendah. Mereka juga cenderung memiliki lebih sedikit teman.³⁶

Penghindaran sosial juga menjadi dampak dari kecemasan sosial, Remaja yang menghindari dari sosial biasanya sangat terfokus pada diri mereka sendiri saat berada di situasi sosial, sehingga kurang memperhatikan orang lain. Fokus berlebihan pada diri ini memicu pikiran dan sikap negatif terhadap interaksi sosial, membuat mereka merasa bahwa situasi sosial adalah ancaman. Mereka cenderung mengadopsi berbagai perilaku untuk melindungi diri, baik secara langsung maupun tidak langsung, dan sering kali terjebak dalam pemikiran berulang dan negatif tentang pengalaman sosial mereka.³⁷

³² Kaplan dkk., "Social Anxiety and the Big Five Personality Traits."

³³ Laldinpuii dkk., "Impact of Social Anxiety on the Life Style of Students."

³⁴ Van Ameringen, Mancini, dan Farvolden, "The Impact of Anxiety Disorders on Educational Achievement."

³⁵ Bianchi dkk., "Social Anxiety and Peer Communication Quality During Adolescence."

³⁶ Jefferies dan Ungar, "Social Anxiety in Young People."

³⁷ Bianchi dkk., "Social Anxiety and Peer Communication Quality During Adolescence."

Dampak dari kecemasan juga membuat remaja bisa berseiko terkena depresi. Komorbiditas dan korelasi tinggi antara kecemasan dan gangguan depresi, yang mencapai 61,9%, menunjukkan bahwa kecemasan pada usia muda sering kali mendahului gejala depresi di kemudian hari. Hal ini mengarah pada hipotesis adanya rangkaian perkembangan dalam gangguan mood. Banyak penelitian lain juga telah mengeksplorasi komorbiditas kecemasan dan depresi, memperkirakan angkanya hingga 75%, dan mengonfirmasi bahwa kecemasan yang muncul pada masa kanak-kanak sering berkembang menjadi depresi di kemudian hari.³⁸

Selain itu Penurunan kualitas hidup juga menjadi dampak kecemasan sosial remaja. Individu yang menderita kecemasan sosial mengalami gangguan fungsional dalam pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan sosial, yang berdampak buruk pada kualitas hidup mereka kecemasan sosial menyebabkan berbagai tantangan, seperti penurunan kinerja, tingginya angka pengangguran, tingginya angka perceraian, kehidupan lajang, isolasi sosial dan putus sekolah.³⁹

Pengalaman kecemasan pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial dapat dikategorikan dalam beberapa indikator yakni: kesadaran diri yang terdistorsi, ketakutan akan reaksi negatif dari orang lain, pengalaman psikosomatis negatif, keinginan untuk berobat, ketakutan dan penghindaran, gairah fisiologis, komunikasi yang buruk, kepercayaan diri yang rendah.⁴⁰

Kecemasan sosial adalah ketakutan akan pendapat orang lain dalam situasi sosial. Jika berat, ini disebut gangguan kecemasan sosial atau fobia social.⁴¹ Kecemasan sosial adalah gangguan yang membuat seseorang ingin memberi kesan positif pada orang lain namun merasa tidak percaya diri untuk melakukannya.⁴² Dengan demikian, dapat disimpulkan kecemasan sosial merupakan kombinasi antara ketakutan terhadap penilaian orang lain dan ketidakpercayaan diri dalam situasi sosial. Kecemasan sosial dapat berupa ketakutan dan penghindaran terhadap pertemuan sosial serta keramaian sering kali mengakibatkan gangguan psikososial yang parah dan gangguan psikologis lainnya, seperti depresi dan kompulsi. Gangguan kecemasan sosial (*Social Anxiety Disorder/SAD*) ini sebagian besar terjadi pada remaja, yang juga sering kali mengalami gangguan mental lainnya.⁴³

Pada remaja kecemasan sosial dapat berupa penghindaran sosial, Khawatir Berlebihan tentang Penilaian Orang Lain, dan Ketakutan Berbicara di Depan Umum.⁴⁴

³⁸ Showraki, Showraki, dan Brown, "Generalized Anxiety Disorder," September 2020.

³⁹ Foroughi dkk., "Associations Between Instagram Addiction, Academic Performance, Social Anxiety, Depression, and Life Satisfaction Among University Students."

⁴⁰ Laldinpuii dkk., "Impact of Social Anxiety on the Life Style of Students"; Luan dkk., "The Experience Among College Students with Social Anxiety Disorder in Social Situations," Agustus 2022.

⁴¹ Morrison dan Heimberg, "Social Anxiety and Social Anxiety Disorder."

⁴² Purdon dkk., "Social Anxiety in College Students."

⁴³ Ya-Song Luan dkk., "The Experience Among College Students with Social Anxiety Disorder in Social Situations: A Qualitative Study," *Neuropsychiatric Disease and Treatment* Volume 18, no. 2022 (Agustus 2022): 1729–37, <https://doi.org/10.2147/NDT.S371402>.

⁴⁴ Cal McDonagh, Hannah Lynch, dan Eilis Hennessy, "Do Stigma and Level of Social Anxiety Predict Adolescents' Help-seeking Intentions for Social Anxiety Disorder?," *Early Intervention in Psychiatry* 16, no. 4 (April 2022): 456–60, <https://doi.org/10.1111/eip.13197>.

Terdapat beberapa faktor penyebab kecemasan sosial pada remaja diantaranya penyalahgunaan zat, ini didukung dengan penelitian Wittchen & Fehm, 2001 mengungkapkan Penyalahgunaan zat dapat memperburuk kecemasan sosial dan kesehatan mental secara keseluruhan. Data menunjukkan perbedaan prevalensi antara jenis kelamin dan kelompok usia, dengan kecemasan umum, penyalahgunaan alkohol, dan depresi berat sebagai gangguan paling umum. Laki-laki lebih sering mengalami penyalahgunaan zat, sementara wanita lebih cenderung mengalami gangguan afektif dan kecemasan.⁴⁵

Selain itu media sosial juga menjadi faktor penyebab kecemasan sosial, Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang lebih intens, peningkatan konektivitas dan visibilitas digital, serta lebih banyak opsi untuk komunikasi non-tatap muka berkaitan dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Mekanisme yang mendasari hubungan ini masih belum sepenuhnya jelas, walaupun penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung lebih memilih interaksi online yang dianggap “aman”.⁴⁶ Namun, beberapa orang berpendapat bahwa interaksi virtual melalui media sosial bisa menggantikan hubungan tatap muka, karena individu sering merasa lebih terkendali dan puas saat berkomunikasi online. Akibatnya, hal ini bisa mengganggu kohesi sosial dan menyebabkan penghindaran sosial.⁴⁷

Penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan sosial (SAD) lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria, dengan hasil yang konsisten dari berbagai alat ukur dan desain studi. Perempuan lebih rentan karena mereka lebih bergantung pada konsep diri. Pada pria, kecemasan sosial menyebabkan kesenjangan antara diri aktual dan diri ideal mereka. Ini mungkin bukan karena perbedaan pengalaman kecemasan, tetapi karena pria cenderung tidak melaporkan kecemasannya akibat stereotip gender. Akibatnya, pria mengalami lebih banyak kritik diri dan reaksi negatif dari lingkungan, meningkatkan kebutuhan mereka untuk mencari bantuan. Meskipun perempuan lebih sering mengalami kecemasan sosial, pria lebih rentan terhadap dampak negatifnya.⁴⁸

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan bahwa tingkat kecemasan sosial pada remaja sangat bervariasi, dengan prevalensi yang lebih tinggi di kalangan remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Faktor-faktor seperti penggunaan media sosial, kepercayaan diri, keterbukaan dan penyalahgunaan zat sebelumnya memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial yang ditemukan. Melalui tinjauan sistematis kualitatif ini,

⁴⁵ Wittchen dan Fehm, “Epidemiology, Patterns of Comorbidity, and Associated Disabilities of Social Phobia.”

⁴⁶ Scott E. Caplan, “Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use,” *CyberPsychology & Behavior* 10, no. 2 (April 2007): 234–42, <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>.

⁴⁷ Young Min Baek, Young Bae, dan Hyunmi Jang, “Social and Parasocial Relationships on Social Network Sites and Their Differential Relationships with Users’ Psychological Well-Being,” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 16, no. 7 (Juli 2013): 512–17, <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0510>.

⁴⁸ Maya Asher, Anu Asnaani, dan Idan M. Aderka, “Gender Differences in Social Anxiety Disorder: A Review,” *Clinical Psychology Review* 56 (Agustus 2017): 1–12, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.004>.

Penelitian ini tidak hanya membahas teori dan studi sebelumnya, tetapi juga menekankan perlunya pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor penyebab serta dampak yang ada saat ini.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa artikel yang dianalisis terbatas pada 10 studi terbaru, yang mungkin tidak sepenuhnya mencakup seluruh spektrum penelitian yang ada dan dapat membatasi generalisasi temuan. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menganalisis lebih banyak jurnal dan sumber referensi untuk memperkuat temuan serta mengatasi keterbatasan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Yateem, Nabeel, Wegdan Bani Issa, Rachel C. Rossiter, Arwa Al-Shujairi, Hadia Radwan, Manal Awad, Randa Fakhry, dan Ibrahim Mahmoud. "Anxiety Related Disorders in Adolescents in the United Arab Emirates: A Population Based Cross-Sectional Study." *BMC Pediatrics* 20, no. 1 (Desember 2020): 245. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02155-0>.
- Asher, Maya, Anu Asnaani, dan Idan M. Aderka. "Gender Differences in Social Anxiety Disorder: A Review." *Clinical Psychology Review* 56 (Agustus 2017): 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.004>.
- Azmi, Nurul. "Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya" 2, no. 1 (2015).
- Baek, Young Min, Young Bae, dan Hyunmi Jang. "Social and Parasocial Relationships on Social Network Sites and Their Differential Relationships with Users' Psychological Well-Being." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 16, no. 7 (Juli 2013): 512–17. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0510>.
- Bianchi, Dora, Antonia Lonigro, Roberto Baiocco, Emma Baumgartner, dan Fiorenzo Laghi. "Social Anxiety and Peer Communication Quality During Adolescence: The Interaction of Social Avoidance, Empathic Concern and Perspective Taking." *Child & Youth Care Forum* 49, no. 6 (Desember 2020): 853–76. <https://doi.org/10.1007/s10566-020-09562-5>.
- Buckner, Julia D., Elizabeth M. Lewis, dan Katherine Walukevich-Dienst. "Drinking Problems and Social Anxiety among Young Adults: The Roles of Drinking to Manage Negative and Positive Affect in Social Situations." *Substance Use & Misuse* 54, no. 13 (10 November 2019): 2117–26. <https://doi.org/10.1080/10826084.2019.1637892>.
- Caballo, Vicente E, Isabel C Salazar, Benito Arias, María Jesús, dan Marta Calderero. "Validation of the Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ-A30) with Spanish University Students: Similarities and Differences Among Degree Subject and Regions," 2001.
- Caplan, Scott E. "Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use." *CyberPsychology & Behavior* 10, no. 2 (April 2007): 234–42. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>.
- Foroughi, Behzad, Mark D. Griffiths, Mohammad Iranmanesh, dan Yashar Salamzadeh. "Associations Between Instagram Addiction, Academic Performance, Social Anxiety, Depression, and Life Satisfaction Among University Students." *International Journal of Mental Health and Addiction* 20, no. 4 (Agustus 2022): 2221–42. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00510-5>.

- Hayat, Abdul. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 12, no. 1 (27 September 2017). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.
- Jefferies, Philip, dan Michael Ungar. "Social Anxiety in Young People: A Prevalence Study in Seven Countries." Disunting oleh Sarah Hope Lincoln. *PLOS ONE* 15, no. 9 (17 September 2020): e0239133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>.
- Kaplan, Simona C., Cheri A. Levinson, Thomas L. Rodebaugh, Andrew Menatti, dan Justin W. Weeks. "Social Anxiety and the Big Five Personality Traits: The Interactive Relationship of Trust and Openness." *Cognitive Behaviour Therapy* 44, no. 3 (4 Mei 2015): 212–22. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1008032>.
- Kholifah, Nanik. "Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial pada Remaja." *JURNAL PSIKOLOGI* 3, no. 2 (2016): 60–68.
- Kusumastuti, Dhian. "Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa." *Analitika* 12, no. 1 (30 Juni 2020): 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>.
- Laldinpuii, B, Dr. Rupjyoti Bhattacharjee, Rajashree Dutta, dan Subhangi Bordoloi. "Impact of Social Anxiety on the Life Style of Students." *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 2024. <https://doi.org/10.53555/jrtdd.v7i6.2882>.
- Luan, Ya-Song, Gao Zhan-ling, Li Mi, Liu Ying, Bai Lan, dan Li Tong. "The Experience Among College Students with Social Anxiety Disorder in Social Situations: A Qualitative Study." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* Volume 18 (Agustus 2022): 1729–37. <https://doi.org/10.2147/NDT.S371402>.
- . "The Experience Among College Students with Social Anxiety Disorder in Social Situations: A Qualitative Study." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* Volume 18, no. 2022 (Agustus 2022): 1729–37. <https://doi.org/10.2147/NDT.S371402>.
- McDonagh, Cal, Hannah Lynch, dan Eilis Hennessy. "Do Stigma and Level of Social Anxiety Predict Adolescents' Help-seeking Intentions for Social Anxiety Disorder?" *Early Intervention in Psychiatry* 16, no. 4 (April 2022): 456–60. <https://doi.org/10.1111/eip.13197>.
- Morrison, Amanda S., dan Richard G. Heimberg. "Social Anxiety and Social Anxiety Disorder." *Annual Review of Clinical Psychology* 9, no. 1 (28 Maret 2013): 249–74. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>.
- Pasaribu, S. "Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa." *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 8, no. 1 (2016): 64–78.
- Purdon, Christine, Martin Antony, Sandra Monteiro, dan Richard P Swinson. "Social Anxiety in College Students." *Journal of Anxiety Disorders* 15, no. 3 (Mei 2001): 203–15. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00059-7](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00059-7).
- Sari, Widya Kartika, Nurul Jannah, dan Vira Afriyanti. "Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Pantj Asuhan." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 2 (4 Juli 2022). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.177>.
- Showraki, Mostafa, Tiffany Showraki, dan Kimberly Brown. "Generalized Anxiety Disorder: Revisited." *Psychiatric Quarterly* 91, no. 3 (September 2020): 905–14. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09747-0>.

- . “Generalized Anxiety Disorder: Revisited.” *Psychiatric Quarterly* 91, no. 3 (September 2020): 905–14. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09747-0>.
- Stefan, Catrinel A., dan Lavinia Cheie. “Self-Compassion and Social Anxiety in Late Adolescence: Contributions of Self-Reflection and Insight.” *Self and Identity* 21, no. 2 (17 Februari 2022): 210–22. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1861082>.
- Van Ameringen, Michael, Catherine Mancini, dan Peter Farvolden. “The Impact of Anxiety Disorders on Educational Achievement.” *Journal of Anxiety Disorders* 17, no. 5 (Januari 2003): 561–71. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00228-1](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00228-1).
- Wittchen, Hans-Ulrich, dan Lydia Fehm. “Epidemiology, Patterns of Comorbidity, and Associated Disabilities of Social Phobia.” *Psychiatric Clinics of North America* 24, no. 4 (Desember 2001): 617–41. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70254-9](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70254-9).