

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan yang memiliki peranan penting dalam kehidupan individu. Pada fase ini terjadi proses transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan pesat pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Dalam periode tersebut, remaja mulai membentuk identitas diri sekaligus berupaya menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan lingkungan yang semakin kompleks. Menurut Hurlock (2011), masa remaja dimulai sejak individu memasuki masa pubertas hingga mencapai kematangan sosial serta kemandirian. Fase ini dibedakan menjadi dua periode, yaitu remaja awal yang berada pada rentang usia 13–16 tahun dan remaja akhir pada usia 17–18 tahun. Pada tahap remaja akhir, individu umumnya telah menunjukkan tingkat kemandirian yang lebih baik, seperti mulai mempertimbangkan arah masa depan serta memahami konsekuensi dari keputusan yang diambil.

Meskipun demikian, perkembangan otak remaja yang belum mencapai kematangan secara optimal menyebabkan mereka masih rentan mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, maupun depresi. Kondisi tersebut berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan pengendalian perilaku yang masih berkembang (Steinberg, 2014). Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu mengelola emosinya secara efektif, membangun hubungan sosial yang positif, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan secara lebih adaptif. Sebaliknya, Santrock (2012) menjelaskan bahwa

remaja yang mengalami permasalahan psikologis cenderung menghadapi tekanan emosional yang lebih besar, salah satunya berupa kecemasan sosial. Oleh karena itu, masa remaja tidak hanya dipahami sebagai fase menuju kemandirian, tetapi juga sebagai periode yang ditandai dengan tingginya kerentanan terhadap berbagai permasalahan emosional. Ketidakseimbangan antara meningkatnya tuntutan sosial dengan kematangan emosional yang belum sepenuhnya berkembang dapat menyebabkan remaja mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Salah satu bentuk permasalahan tersebut adalah munculnya kecemasan sosial (Steinberg, 2014; Rapee & Spence, 2004).

Kecemasan sosial merupakan kondisi ketika individu merasakan ketakutan, kecemasan, atau ketidaknyamanan saat berada dalam situasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Perasaan tersebut umumnya muncul karena adanya kekhawatiran akan memperoleh penilaian negatif, mengalami rasa malu, atau menerima kritik dari lingkungan sosial. Menurut American Psychiatric Association (2013), kecemasan sosial ditandai oleh rasa takut yang intens terhadap satu atau lebih situasi sosial yang melibatkan kemungkinan dinilai atau dievaluasi oleh orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki persepsi negatif terhadap dirinya sendiri sehingga memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan merespons berbagai situasi sosial. Secara global, sekitar satu dari tujuh remaja mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai masalah yang paling banyak ditemukan. Di Indonesia, kondisi kesehatan mental remaja juga menjadi perhatian karena sebagian besar remaja berada pada kelompok yang berisiko mengalami gangguan psikologis, sementara sekitar 10% penduduk berusia 15 tahun ke atas menunjukkan gejala gangguan emosional. Data tersebut

menunjukkan bahwa gangguan kecemasan, khususnya kecemasan sosial, merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius (WHO, 2021; I-NAMHS, 2022; Riskesdas, 2018).

Secara teoretis, keluarga merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam perkembangan kecemasan sosial pada remaja. Kualitas hubungan antaranggota keluarga serta fungsi keluarga yang berjalan secara optimal berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional sekaligus memengaruhi munculnya gejala kecemasan pada remaja (Demetriou, 2025; Halidu & Kotera, 2024). Sebaliknya, apabila ayah tidak menjalankan perannya secara optimal, baik dalam bentuk kehadiran maupun keterlibatan dalam pengasuhan dan kehidupan anak, maka kondisi tersebut dikenal dengan istilah *fatherless*. Fenomena *fatherless* di Indonesia menunjukkan kecenderungan yang memprihatinkan. Laporan *State of the World's Fathers* (2023) mengungkapkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak di Indonesia masih tergolong rendah dibandingkan dengan beberapa negara lain di kawasan Asia Tenggara. Rendahnya partisipasi ayah tersebut berpotensi memengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, terutama perkembangan sosial dan emosional. Sejalan dengan itu, Putri dan Widyorini (2025) menemukan bahwa keterlibatan ayah memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kecemasan pada remaja. Artinya, semakin rendah keterlibatan ayah dalam kehidupan anak, semakin tinggi kecenderungan remaja mengalami kecemasan sosial. Temuan tersebut semakin menegaskan bahwa kurangnya kehadiran maupun dukungan ayah dapat meningkatkan kerentanan emosional selama masa remaja.

Dalam konteks tersebut, faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada remaja dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Salah

satu faktor internal yang berperan penting adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit secara positif ketika menghadapi tekanan maupun berbagai kesulitan dalam kehidupan (Masten, 2014). Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi berfungsi sebagai faktor protektif terhadap munculnya kecemasan sosial. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan penyesuaian psikologis yang lebih baik serta memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah dibandingkan individu dengan resiliensi yang rendah.

Meskipun demikian, respons setiap remaja terhadap kondisi *fatherless* tidak selalu sama. Tidak semua remaja yang mengalami keterbatasan keterlibatan ayah menunjukkan dampak psikologis yang negatif. Sebagian di antaranya tetap mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mempertahankan prestasi akademik, serta menjaga kesejahteraan emosionalnya. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa selain adanya faktor risiko berupa rendahnya keterlibatan ayah, terdapat pula faktor pelindung yang dapat mengurangi munculnya kecemasan sosial, salah satunya adalah resiliensi.

Resiliensi merupakan kapasitas psikologis yang berperan penting dalam membantu remaja mempertahankan kesejahteraan mental ketika menghadapi berbagai tekanan sosial yang berpotensi menimbulkan kecemasan. Kemampuan tersebut tidak muncul secara instan, tetapi berkembang melalui interaksi antara karakteristik individu dengan lingkungan tempat individu tumbuh dan berkembang. Reivich dan Shatté (2002) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, serta keterampilan dalam menganalisis dan memecahkan masalah akan lebih mampu menghadapi situasi yang

penuh tekanan secara adaptif. Pendapat tersebut didukung oleh Masten (2014) yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan suatu proses adaptasi positif ketika individu menghadapi berbagai bentuk risiko maupun kesulitan. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya mencerminkan kemampuan seseorang untuk bertahan dari situasi yang sulit, tetapi juga menunjukkan kapasitas individu untuk terus berkembang secara optimal meskipun berada dalam kondisi yang kurang menguntungkan. Oleh sebab itu, dukungan dari keluarga maupun lingkungan sosial memiliki peranan yang penting dalam memperkuat resiliensi pada remaja.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Luthar (2000) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk tetap mempertahankan fungsi adaptif meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menghadapi kesulitan, tetapi juga dengan kemampuan untuk terus berkembang secara positif di tengah berbagai tantangan yang dihadapi. Oleh karena itu, remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih siap menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, termasuk tekanan yang muncul dalam interaksi sosial.

Dalam kaitannya dengan kecemasan sosial, resiliensi berperan sebagai faktor protektif (*protective factor*) yang membantu remaja mengelola tekanan yang timbul selama berinteraksi dengan orang lain. Remaja yang memiliki resiliensi tinggi umumnya mampu mengendalikan respons emosional, memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, serta memandang situasi sosial sebagai pengalaman yang dapat dihadapi secara positif.

Kondisi tersebut membuat mereka lebih siap menghadapi berbagai tuntutan sosial tanpa disertai rasa cemas yang berlebihan. Sebaliknya, remaja dengan tingkat

resiliensi yang rendah cenderung lebih mudah memandang situasi sosial sebagai sesuatu yang mengancam sehingga risiko mengalami kecemasan sosial menjadi lebih besar.

Hubungan antara resiliensi dan kecemasan sosial dapat dijelaskan melalui fungsi resiliensi sebagai penyangga (*buffer*) terhadap tekanan sosial. Individu yang memiliki resiliensi yang baik umumnya menafsirkan situasi sosial sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Cara pandang tersebut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kecemasan sosial yang dialami. Hubungan ini didukung oleh kemampuan regulasi emosi serta efikasi diri sosial yang memungkinkan remaja mengendalikan respons emosional secara lebih efektif sekaligus meningkatkan rasa percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain.

Sebagai langkah awal dalam penelitian ini, peneliti melaksanakan studi pendahuluan pada hari Senin, 17 November 2025 di SMA Negeri 13 Medan terhadap 10 orang peserta didik. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa sebagian peserta didik mengalami hambatan dalam menjalin interaksi sosial dan memperlihatkan kecenderungan merasa cemas ketika berkomunikasi dengan teman sebaya maupun saat berada dalam situasi yang melibatkan banyak orang. Selain itu, beberapa peserta didik tampak lebih sering menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari interaksi, serta menunjukkan ketidaknyamanan ketika diminta berbicara atau mengemukakan pendapat di hadapan orang lain.

Tabel 1.1 Hasil Observasi

No	Indikator Perilaku	Jumlah Siswa	Presentase (%)
1	Menarik diri/menghindari interaksi	7	70%
2	Tampak cemas saat berinteraksi	8	80%
3	Tidak nyaman berbicara dengan orang lain	6	60%
4	Kesulitan menyampaikan pendapat	7	70%

Hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik yang diamati memperlihatkan indikasi kecemasan sosial dalam berbagai bentuk perilaku, baik yang tampak melalui komunikasi verbal maupun nonverbal. Tingginya persentase pada masing-masing indikator mengindikasikan bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan psikologis yang cukup menonjol pada peserta didik di sekolah tersebut.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai fenomena tersebut, peneliti melanjutkan studi pendahuluan melalui wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 24 November 2025 terhadap beberapa peserta didik yang berada dalam kondisi *fatherless*, yaitu kondisi ketika ayah masih ada secara fisik, tetapi keterlibatan emosional maupun sosial dalam kehidupan anak sangat terbatas. Berdasarkan hasil wawancara, peserta didik mengungkapkan bahwa komunikasi dengan ayah berlangsung secara minim, perhatian yang diberikan relatif rendah, serta keterlibatan ayah dalam kehidupan sehari-hari kurang optimal. Kondisi tersebut menyebabkan mereka merasa kurang memperoleh dukungan emosional dan tidak memiliki figur yang dapat dijadikan tempat bergantung dalam keluarga.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa peserta didik dengan kondisi *fatherless* cenderung mengalami kecemasan sosial yang ditandai oleh rasa takut ketika harus berbicara di depan kelas, merasa canggung saat berada di lingkungan yang ramai, serta munculnya kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain. Keadaan tersebut berpengaruh terhadap rendahnya kepercayaan diri, kesulitan dalam mengelola emosi, serta keterbatasan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi. Karakteristik tersebut menggambarkan rendahnya tingkat resiliensi yang dimiliki oleh sebagian remaja dalam kondisi *fatherless*.

Lebih lanjut, kondisi tersebut turut memengaruhi aspek psikologis maupun sosial peserta didik. Remaja yang mengalami kondisi *fatherless* cenderung memperlihatkan gejala kecemasan sosial yang lebih nyata, seperti rasa takut ketika diminta berbicara di depan kelas, ketidaknyamanan dalam situasi yang melibatkan banyak orang, serta kekhawatiran yang berlebihan terhadap kemungkinan memperoleh penilaian negatif dari lingkungan. Selain itu, mereka juga menunjukkan kecenderungan memiliki kepercayaan diri yang rendah, mudah merasa gugup, dan mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapat secara terbuka.

Dampak tersebut tidak hanya terlihat pada kemampuan menjalin hubungan sosial, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan. Peserta didik tampak mengalami kesulitan mengendalikan kecemasan ketika berada dalam situasi sosial, lebih mudah merasa tertekan, serta kurang mampu bangkit setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan. Kondisi tersebut mencerminkan rendahnya tingkat resiliensi yang ditandai dengan keterbatasan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif terhadap tekanan sosial maupun emosional yang dihadapi.

Temuan tersebut didukung oleh berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi permasalahan yang cukup banyak ditemukan pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Imaddudin dkk. (2023) menunjukkan bahwa sebanyak (39,7%) siswa SMA di Kecamatan Indihiang, Kota Tasikmalaya berada pada kategori risiko tinggi mengalami kecemasan sosial, sedangkan (45%) lainnya berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan permasalahan yang cukup dominan di kalangan peserta didik tingkat sekolah menengah atas. Temuan serupa juga dilaporkan oleh

Annisa dan Mariyati (2023) dalam penelitian mengenai profil kecemasan sosial siswa SMA di Sidoarjo. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa (38%) peserta didik berada pada kategori kecemasan sosial tinggi, terutama pada aspek ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain (*fear of negative evaluation*). Selain itu, sekitar (35%) peserta didik berada pada kategori sedang. Data tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah psikologis yang cukup banyak dialami oleh remaja dan memerlukan perhatian lebih lanjut.

Berdasarkan uraian teoritis, hasil studi pendahuluan, serta berbagai penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, dapat dipahami bahwa remaja dengan kondisi *fatherless* memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi. Di sisi lain, resiliensi dipandang sebagai faktor protektif yang berpotensi membantu remaja dalam menghadapi tekanan sosial sehingga dapat menurunkan menurunkan tingkat kecemasan sosial yang dialami. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara resiliensi dan kecemasan sosial pada remaja *fatherless* melalui penelitian yang berjudul **"Hubungan Resiliensi dengan Kecemasan Sosial pada Remaja *Fatherless* di SMA Negeri 13 Medan."**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Kurangnya komunikasi, keterlibatan, dan perhatian dari ayah dalam kehidupan sehari-hari dialami oleh remaja *fatherless*.
2. Tidak adanya figur pendukung yang memadai dalam lingkungan keluarga dialami oleh remaja *fatherless*.

3. Kecemasan sosial yang ditandai dengan rasa takut dan canggung saat berbicara di depan umum dialami oleh remaja *fatherless*.
4. Kekhawatiran yang tinggi terhadap penilaian negatif dari orang lain dialami oleh remaja *fatherless*.
5. Rendahnya kepercayaan diri serta mengalami kesulitan mengelola emosi dialami oleh remaja *fatherless*.
6. Kemampuan resiliensi yang rendah dalam menghadapi dan bangkit dari masalah dialami oleh remaja *fatherless*.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, maka ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut: “Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja *Fatherless* Di SMA Negeri 13 Medan”.

1.4 Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang yang telah dipaparkan, fokus permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara Resiliensi dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja *Fatherless* di SMA Negeri 13 Medan.”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengetahui “Hubungan antara Resiliensi dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja *Fatherless* di SMA Negeri 13 Medan”.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling, dalam memahami hubungan antara resiliensi dan kecemasan sosial pada remaja. Hasil penelitian diharapkan menjadi referensi mengenai peran resiliensi dalam memengaruhi kecemasan sosial siswa di konteks pendidikan menengah, serta menjadi dasar bagi kajian lanjutan dan pengembangan intervensi konseling untuk meningkatkan resiliensi pada remaja *fatherless* yang mengalami kecemasan sosial.

b. Manfaat Praktis

Terdapat manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pihak sekolah dalam menyusun kebijakan atau program yang mendukung kesehatan mental peserta didik, khususnya mereka yang berasal dari keluarga *fatherless*.

Sekolah dapat mengembangkan kegiatan pembinaan karakter, program mentoring, atau kerja sama dengan guru BK untuk membangun lingkungan sekolah yang suportif.

2. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi guru BK dalam memahami kondisi psikologis remaja *fatherless*, khususnya dalam aspek resiliensi dan kecemasan sosial. Dengan pemahaman tersebut, guru BK dapat merancang program layanan konseling yang lebih tepat, seperti

pelatihan peningkatan resiliensi, pengelolaan emosi, serta strategi adaptif dalam interaksi sosial.

3. Bagi Siswa

Bagi siswa, khususnya remaja *fatherless*, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis dengan membantu mereka memahami kondisi psikologis terkait kecemasan sosial dan resiliensi. Pemahaman tersebut dapat mendorong siswa mengenali perasaan cemas dalam situasi sosial, mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat kemampuan penyesuaian diri.

