

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagian individu memiliki kecenderungan fokus yang berbeda saat berinteraksi, ada yang lebih memikirkan tentang diri sendiri, seperti tentang penampilan, tindakan, atau bagaimana individu di anggap oleh orang lain. Di sisi lain, ada individu yang lebih banyak memusatkan perhatian pada orang lain. Individu yang lebih fokus pada diri sendiri cenderung sering mengevaluasi atau mengkritik diri sendiri dalam situasi tertentu, misalnya, individu sering kali memperhatikan kesalahan kecil dalam aktivitas sehari-hari, memperhatikan detail penampilan yang sesuai dengan standar sosial, dan merasa bahwa kontribusi yang individu berikan tidak mendapatkan apresiasi dari kelompok atau orang terdekat. Kondisi ini bisa membuat individu merasa terjebak dalam kebiasaan menilai diri secara negatif. Penilaian ini berasal dari cara individu mempersepsikan diri sendiri.

Perasaan individu bahwa perhatian orang lain lebih tertuju pada diri sendiri daripada kenyataannya, dikenal sebagai *spotlight effect*. Situasi yang menggambarkan kondisi individu merasa bahwa setiap tindakan, perkataan, atau penampilan selalu diamati dan dinilai secara kritis oleh orang lain. Myers & Twenge (2017) menyatakan *spotlight effect* sebagai sebuah keyakinan ketika individu akan melebih-lebihkan jumlah perhatian yang diterima dari orang lain berdasarkan penampilan fisik atau tindakan. Contoh *spotlight effect* Siagian & Wiwit (2022) pengguna sosial media banyak yang merasa tertekan untuk menampilkan diri secara positif atau sesuai dengan harapan orang lain, yang dapat mengarah pada penyesuaian perilaku dan citra diri yang berlebihan dalam upaya untuk memenuhi ekspektasi orang lain di dunia daring. Otubanjo (2019) mengeksplorasi fenomena "*minority spotlight effect*" pada siswa Afrika di Amerika Serikat merasa bahwa siswa tersebut di bawah sorotan yang lebih intens dalam situasi kelas. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa minoritas sering merasa diperhatikan oleh teman dan pengajar, terutama saat siswa menjadi satu-satunya anggota kelompok etnis nya.

M. Ross & Sicoly (1979) tentang pembagian tanggung jawab menunjukkan bahwa individu sering fokus pada kontribusi diri sendiri, dalam usaha bersama sehingga penilaian tentang "seberapa banyak kontribusi yang diberikan" cenderung bias untuk diri sendiri. Penelitian Ross dan Sicoly membahas bias egosentris dalam penilaian individu tentang seberapa penting upaya tersebut bagi orang lain. Tindakan yang cenderung berada dipikiran individu dan menimbulkan bias egosentris dalam pembagian tanggung jawab, juga dapat menimbulkan penilaian yang bias tentang seberapa penting tindakan individu bagi orang lain. Salah satu bentuk pemikiran yang berhubungan dengan *spotlight effect* adalah realisme naif, mengacu pada kecenderungan individu untuk berpikir bahwa apa yang dilihat atau rasakan tentang suatu hal itu sudah pasti benar dan sesuai kenyataan, tanpa menyadari bahwa persepsi tersebut bisa saja dipengaruhi oleh pandangan atau perasaan pribadi Gilovich et al., (2000). Hal ini sering kali menimbulkan keyakinan bahwa persepsi individu adalah benar, dan percaya bahwa orang lain memiliki persepsi yang sama dengan yang dirasakan individu (Asch, 1952; Ichheiser, 1951; Piaget, 1926, 1928). Fenomena *spotlight effect* berkaitan dengan "*self as target bias*", perasaan bahwa tindakan atau peristiwa secara berlebihan diarahkan kepada diri sendiri, cenderung menganggap dirinya diperhatikan oleh orang lain dan memberikan penilaian berdasarkan pemikiran sendiri (Fenigstein, 1984; Zuckerman et al., 1983) seperti,

"Saya tidak menyiapkan diri dengan baik hari ini dan saya yakin dosen akan memanggil saya"

"Saya yakin orang-orang yang tertawa disana sedang menertawakan saya"

Efek ini familiar bagi para akademisi, *self as target bias* mencerminkan kesalahpahaman penilaian tentang peristiwa yang dialami sendiri dengan orang lain, hal ini merupakan kegagalan untuk mengenali sepenuhnya bahwa representasi diri sendiri dalam "ruang kehidupan" sendiri tidak mungkin disamakan dengan representasi yang sama besarnya dalam ruang kehidupan orang lain (Lewin, 1935). Gilovich et al. (2000) membuktikan dalam penelitiannya bahwa mayoritas individu cenderung mengalami *spotlight*

effect. Penelitian ini melibatkan lima tahap percobaan dengan perlakuan berbeda. Percobaan pertama dan kedua menitikberatkan pada penampilan dengan meminta partisipan mengenakan baju dengan foto penyanyi Barry Manilow dan pakaian keren, percobaan ketiga menguji *spotlight effect* berdasarkan perilaku dan tindakan, percobaan keempat dan kelima meneliti perwujudan dan implikasi *spotlight effect* dalam fenomena sosial sehari-hari. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas partisipan merasa menonjol, dan partisipan cenderung menyoro detail tindakan dan penampilan sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan. Partisipan seringkali menganggap perhatian orang lain lebih tinggi terhadap penampilan dan tindakan partisipan dibandingkan dengan kenyataan. Kesalahan persepsi ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara persepsi diri dan realitas sosial.

Peneliti juga melakukan *survey* awal mengenai *spotlight effect* pada mahasiswa Program Studi Perbankan Syariah, hasil *survey* tersebut menunjukkan dua dari tiga partisipan (R1 dan R3) merasa diperhatikan secara berlebihan oleh orang lain, seperti saat berada ditempat umum atau saat presentasi. (R3) menunjukkan, bahwa menjadi pusat perhatian membuatnya tidak nyaman dan ingin segera menghindari atau meninggalkan situasi tersebut. Ketidaknyamanan muncul sebagai respon utama ketika merasa diperhatikan (R2 dan R3). Kedua partisipan ini merasa canggung dan terganggu, sehingga berusaha mengubah tindakan atau memperbaiki penampilannya. Sementara (R1) cenderung tidak terlalu memperhatikan perhatian orang lain terhadapnya. Saat berkumpul dengan teman sebaya (R3) merasa tertekan dalam kelompok pertemanannya yang ambisius, dan membuatnya perlu untuk menyesuaikan diri agar tidak tertinggal. Ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dapat memperkuat *spotlight effect*, khususnya bila individu harus menyesuaikan diri dengan ekspektasi kelompok disekitarnya.

Interaksi sosial sehari-hari cenderung mendorong individu untuk mengantisipasi bagaimana individu dipandang oleh orang lain (Gilovich & Savitsky, 1999). Bernique (2020) menyatakan individu memandang dirinya

sebagai tokoh utama dalam narasi kehidupan, cenderung merasa sebagian besar aspek kehidupan di sekitar fokus pada dirinya, termasuk dalam perkataan, tindakan, dan penampilan. Memiliki pemikiran dan keyakinan tersebut, menyebabkan individu memberikan penilaian terhadap diri cenderung bias egosentris, yaitu anggapan bahwa orang lain berfokus pada individu, dan mengamati hal-hal negatif atau positif berdasarkan persepsi pribadi (Gilovich et al., 2000). Gilovich et al. (2000) mengungkapkan bahwa *spotlight effect* adalah kecenderungan individu untuk meyakini bahwa tindakan dan penampilan, lebih mungkin diperhatikan, dinilai, dan diingat oleh orang lain dibandingkan dengan kenyataan sebenarnya. Selain itu, *spotlight effect* juga mencerminkan keyakinan individu bahwa persepsinya terhadap dirinya sendiri adalah benar, sehingga individu menganggap orang lain memiliki pemikiran yang sama tentang dirinya. *Spotlight Effect* muncul karena bias egosentris, individu secara berlebihan berfokus pada perspektif diri sendiri dan menganggap bahwa orang lain memberikan perhatian lebih besar terhadap tindakan dan penampilan daripada kenyataannya (Gilovich & Savitsky 1999). Menjadikan individu mengalami kesulitan untuk menyadari bahwa, perhatian orang lain terhadap tindakan dan penampilannya tidak sesuai dengan yang dipikirkan. Kenyataannya, orang lain sering kali tidak begitu memperhatikan atau peduli seperti yang dibayangkan (Gilovich et al., 2000). *Spotlight Effect* menunjukkan bahwa individu cenderung memperbesar seberapa banyak perhatian yang diberikan orang lain terhadap aspek eksternal (Gilovich & Savitsky, 1999).

Manusia disebut sebagai makhluk sosial, tetapi seringkali kekhawatiran berlebihan tentang penilaian dari lingkungan sekitar dapat menyebabkan kecemasan sosial, stress dan ketidaknyamanan yang tidak perlu dalam interaksi sosial sehari-hari. Tatapan mata langsung menjadi faktor penting dari *spotlight effect*, tatapan mata langsung adalah bentuk perhatian, yang mengindikasikan potensi terjadinya interaksi sosial atau perhatian dan dapat dilihat sebagai kode sosial yang positif atau negatif; tanda keterbukaan dan keramahan atau tanda penilaian dan konfrontasi (Roelofs et al., 2010; Straube,

Mentzel, & Miltner, 2005). Menurut Nevid (2003), kecemasan adalah respons terhadap ancaman, namun kecemasan bisa menjadi tidak normal jika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau jika datang tanpa ada penyebabnya yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Salah satu jenis kecemasan adalah kecemasan sosial atau *social anxiety*. Kecemasan sosial membuat individu dapat lebih rentan terhadap tanda sosial yang menunjukkan perhatian dari orang lain dan mendapatkan evaluasi atau pengawasan negatif (Watson & Friend, 1969).

Grecal & Lopez (1998) menyebutkan bahwa kecemasan sosial, rasa cemas yang diarahkan pada lingkungan sosial. Leary & Kowalski (1995) mengartikan kecemasan sosial adalah rasa takut atau cemas berlebihan terhadap situasi sosial saat seseorang mungkin merasa dihakimi atau dinilai oleh orang lain. Weeks et. al (2010) menyebutkan ketakutan pada evaluasi negatif dan berbagai dimensi kecemasan sosial pada mahasiswa yang sehat, ketakutan pada evaluasi negatif secara signifikan berhubungan dengan ketakutan terhadap pengawasan publik dan kecemasan interaksi sosial. Individu dengan kecemasan sosial cenderung merasa cemas dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, disertai perasaan malu dan takut karena, berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan sosial yang dialami individu dapat secara dominan memengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-hari (Murphy, 2009). Menurut Gui (2009), kecemasan sosial berkaitan dengan ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, serta risiko merasa malu atau dipermalukan oleh tindakan sendiri. Kecemasan sosial yang terjadi lebih banyak dipengaruhi oleh pola pikir individu yang menganggap dirinya tidak seperti orang lain, menilai diri sendiri begitu tajam sehingga sekilas individu tidak berani mencoba sesuatu yang tidak dikuasai dengan sangat sempurna (Dewi dan Andrianto, 2006).

Individu saat berada dalam lingkungan sosial akan memperhatikan tindakan dan penampilan agar terlihat menarik dan membentuk kesan pertama yang penting dalam interaksi sosial, begitu juga dengan setiap mahasiswa. Menurut Hartaji (2012), mahasiswa adalah peserta didik yang berusia 18

sampai 25 tahun yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut atau universitas. Tahap ini termasuk dalam kategori dewasa awal, yaitu fase transisi dari remaja menuju dewasa yang melibatkan perubahan fisik, intelektual, dan peran sosial. Pada masa ini, individu mulai membangun kemandirian secara finansial dan pribadi, mengejar perkembangan karir, memilih pasangan, menguasai hubungan intim, dan memulai sebuah kehidupan keluarga (Santrock, 2011). Masa dewasa awal merupakan fase eksplorasi yang ditandai dengan kesulitan, stress emosional, isolasi sosial, perubahan nilai dan modifikasi gaya hidup (Hurlock, 2009). Ketika dihadapkan dengan berbagai macam tugas perkembangan di usia dewasa awal, ada suatu saat dimana individu merasa kesulitan untuk menjalani tugas perkembangan tersebut sehingga menjadi masalah dalam hidup, salah satunya adalah menghadapi dunia sosial. Menurut Erikson (1950), dewasa awal adalah periode individu berusaha mengembangkan diri dengan membangun hubungan sosial yang lebih luas. Relasi sosial bisa dari berbagai hal, mengingat jaman teknologi semakin berkembang yang pada akhirnya penggunaan jejaring sosial menjadi hal yang penting untuk memenuhi kebutuhan dan kepuasan individu.

Mahasiswa perbankan syariah yang nantinya bekerja di bidang pelayanan publik, dari awal mahasiswa diharapkan untuk memperhatikan dirinya, mayoritas lowongan pekerjaan dalam bidang ini mencantumkan persyaratan “penampilan menarik” sebagai salah satu persyaratan atau kualifikasi yang harus dipenuhi oleh pelamar kerja, selain keterampilan yang dimiliki (Tempo, 2024). Ramadhani (2021) menyebutkan penampilan diri dianjurkan bagi mahasiswa perbankan syariah karena menyangkut *first impression*, merupakan kesan pertama yang memberikan penilaian awal dalam interaksi sosial dengan teman atau masyarakat. Pashukova & Lyudmila (2023) dalam penelitiannya menggunakan studi kasus, dengan remaja berusia 17-20 tahun, anak didik taruna putra dan putri sebagai partisipan, peneliti menemukan bahwa *spotlight effect* secara signifikan mempengaruhi realisasi diri partisipan. *Spotlight effect* menjadi hambatan bagi partisipan untuk mengeksplorasi potensinya, banyak

partisipan merasa selalu diawasi dan dinilai oleh teman dan instruktur militer, yang pada akhirnya dapat mengurangi partisipan dalam kegiatan akademik dan ekstrakurikuler. Levpuscek & Videc (2008) menyebutkan bahwa kecemasan sosial dapat dialami oleh mahasiswa. Menurut Jatmiko (2016), mahasiswa dituntut untuk lebih aktif berinteraksi dalam lingkungan sosial. Puklek & Vidmar (2013) menyatakan bahwa mahasiswa pada masa dewasa awal cenderung memiliki kecemasan kognitif yang lebih tinggi, terutama terkait kekhawatiran tentang evaluasi negatif dari masyarakat sekitar. Selain itu, pada masa dewasa awal, individu lebih rentan terhadap kecemasan sosial akibat tekanan dari lingkungan sosial yang membuat mereka merasa perlu untuk menyenangkan orang lain dan mendapatkan persetujuan mereka (Nevid, 2003). Kecemasan sosial yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kehidupan mahasiswa dan berpotensi menurunkan performa mahasiswa dalam menempuh kuliah. Kecemasan sosial umumnya juga menjadikan individu memiliki kualitas hidup yang rendah (American Psychiatric Association, 2013; Jefferies & Ungar, 2020). Suryani (2005) menyatakan bahwa bentuk kesulitan yang dilalui masa dewasa awal termasuk konsep diri negatif, kurangnya *self confidence* (kepercayaan diri), dan citra tubuh atau *body image* yang negatif.

Berdasarkan penjelasan yang diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan kecemasan sosial dapat dikaitkan dengan *spotlight effect*. *Spotlight Effect* membuat individu cenderung melebih-lebihkan seberapa banyak perhatian yang diberikan orang lain terhadap penampilan dan tindakan individu. Pada mahasiswa, *spotlight effect* dapat memicu atau memperburuk kecemasan sosial karena mahasiswa merasa setiap kesalahan atau kekurangan diperhatikan dan dinilai secara kritis oleh orang lain. Menariknya, di Indonesia masih belum banyak ditemukan adanya penelitian yang membahas hal ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kecenderungan kecemasan sosial dengan *spotlight effect* pada mahasiswa program studi perbankan syariah.

1.2 Identifikasi Masalah

Penjelasan diatas, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa masalah yang akan teridentifikasi yaitu:

1. *Spotlight effect* pada mahasiswa perbankan syariah dapat memicu kecemasan sosial, sehingga dapat berdampak pada penurunan kepercayaan diri dalam interaksi sosial.
2. Kecenderungan mahasiswa yang fokus pada evaluasi diri dan penilaian orang lain dapat menimbulkan stress dan cemas, saat berada di situasi publik atau akademik.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kecenderungan kecemasan sosial dengan *spotlight effect* pada mahasiswa program studi perbankan syariah?
2. Seberapa signifikan hubungan antara tingkat kecenderungan kecemasan sosial dengan *spotlight effect* pada mahasiswa program studi perbankan syariah?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis hubungan antara kecenderungan kecemasan sosial dengan *spotlight effect* pada mahasiswa program studi perbankan syariah.
2. Untuk mengetahui tingkat signifikansi hubungan antara kecenderungan kecemasan sosial dengan *spotlight effect* pada mahasiswa program studi perbankan syariah.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi, terkait dengan variabel kecemasan sosial dengan *spotlight effect*.

- b. Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan mengenai hubungan antara kecenderungan kecemasan sosial dan fenomena *spotlight effect*, terutama di kalangan mahasiswa perbankan syariah.
2. Manfaat Praktis
- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikologi serta membantu memahami hubungan kecenderungan kecemasan sosial dan fenomena *spotlight effect* pada mahasiswa perbankan syariah.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan mampu mendukung temuan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti lain.