

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal ialah fase perkembangan yang menuntut seseorang untuk beradaptasi dengan beragam tuntutan sosial, seperti menjalin relasi dengan orang lain, memulai karier, serta mencapai kestabilan emosi dan kemandirian pribadi¹. Hurlock mengatakan, periode ini mencakup rentang usia 18 hingga 40 tahun, di mana seseorang diharapkan mampu memenuhi peran-peran baru termasuk sebagai pasangan hidup, orang tua, pengembangan karier dan pencari nafkah.² Oleh karena itu, fase dewasa awal memerlukan adaptasi terhadap berbagai tuntutan seperti membangun hubungan dengan orang lain, memulai karier, mengembangkan sikap, minat dan mencapai stabilitas emosional serta kemandirian.³ Maka dari itu, dewasa awal dianggap sebagai puncak perkembangan sosial individu karena adaptasi sosial yang sukses bergantung pada kemampuan individu untuk membentuk interaksi sosial yang sehat.⁴

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tidak semua individu dewasa awal mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan

¹ Dinda Dewi Santri, Cholifatun Nurrochmah, dan Hengki Hendra Pradana, "Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal," *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2025)

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, edisi ke-5, alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo (Jakarta: Erlangga, 1980)

³ Arnett, J. J. *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), hlm.469–480.

⁴ Alisa Munaya Asrar aQuarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal" *JIVA Journal of Behavior and Mental Health* 3, no. 1 (2022) hlm.2, accessed October 2025

sosial, yang ditandai dengan rasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang asing, kekhawatiran terhadap penilaian negatif, serta munculnya perasaan gugup atau cemas dalam situasi sosial.⁵ Menurut definisi *American Psychiatric Association*, kecemasan sosial ditandai oleh kekhawatiran atau ketakutan yang bersifat intensif serta berkelanjutan terkait situasi sosial di mana individu percaya bahwa mereka dapat dinilai negatif oleh orang lain.⁶ Pada masa dewasa awal, tekanan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, memulai karier, dan membangun hubungan yang stabil dapat meningkatkan ketidakberdayaan terhadap kecemasan sosial.

Remaja di Indonesia memiliki prevalensi gangguan mental emosional yang signifikan, terutama kecemasan sosial, menurut data Survei Kesehatan Mental Nasional.⁷ Sesuai dengan penelitian Nugraha menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan psikologis yang cukup banyak ditemukan pada remaja, ditandai dengan ketakutan terhadap penilaian negatif dan kecemasan dalam situasi sosial.⁸

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa *self-esteem* dan dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan

⁵ Anggita Laras Puspita dan Tri Kurniati Dewi, *Studi Fenomenologi Gambaran Proses Intimasi pada Individu Dewasa Awal dengan Maladaptive Daydreaming* (Surabaya: Repository Universitas Airlangga, 2025)

⁶ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR*, 5th ed., text rev. (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2022)

⁷ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Survei Kesehatan Mental Nasional Tahun 2023* (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2023)

⁸ S. A. Azzahra dan A. C. W. Nugraha, "Pengaruh *Self-Esteem* terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler," *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 14, no. 3 (2025): 141–150

tingkat kecemasan sosial. Individu yang memiliki *Self-esteem* rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan sosial, sedangkan dukungan sosial yang memadai dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan sosial.⁹ Menurut Rosenberg, *self-esteem* merupakan bentuk penilaian yang dilakukan individu terhadap personanya sendiri, di mana penilaian tersebut dapat bersifat positif maupun negatif. Sementara seseorang dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami emosi perasaan tidak berharga, keraguan diri, serta lebih cenderung kecemasan selama interaksi sosial.¹⁰

Pelham menekankan dalam konteks kesehatan mental, *self-esteem* memegang peran krusial, di mana individu dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi biasanya melakukan penilaian positif terhadap diri mereka sendiri.¹¹ Sebaliknya, individu dengan tingkat *self-esteem* rendah cenderung lebih berfokus pada kekurangan diri sendiri. Dengan demikian, individu dengan tingkat *self-esteem* tinggi menunjukkan kesiapan lebih besar ketika menghadapi berbagai tantangan.

Faktor lain yang diduga berkaitan dengan kecemasan sosial yakni dukungan sosial, Cobb menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai mekanisme pengurangan stress di mana individu merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial cenderung

⁹ Vellian Ramadhita Nur Fitriani, Puji Nurfauziatul Hasanah, dan Balkis Fitriani Faozi, "Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja," *JIKSA: Jurnal Ilmu Keperawatan* Sebelas April 5, no. 1 (2023)

¹⁰ Morris Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*, rev. ed. (Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1989)

¹¹ Brett W. Pelham dan William B. Swann Jr., "From Self-Conceptions to Self-Worth: On the Sources and Structure of Global Self-Esteem," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 4 (1989)

lebih mampu menghadapi tekanan psikologis. Dukungan tersebut tidak hanya berupa bantuan nyata, tetapi juga keyakinan bahwa ada orang lain yang peduli dan bersedia untuk menolongnya.¹²

Meskipun demikian, sebagaimana dikemukakan oleh sarafino dan smith mengenai dukungan sosial serta rosenberg mengenai *self-esteem* yang baik bisa membantu menurunkan kecemasan sosial. Data dari laporan kesehatan daerah Kabupaten Tulungagung tahun 2023 menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan sosial, masih ditemukan pada kelompok dewasa awal, meskipun tidak dirinci secara spesifik dalam bentuk persentase.¹³

Pandangan ini didukung oleh penelitian sebelumnya. Individu tingkat kecemasan sosial yang tinggi kebanyakan lebih pendiam saat bersosialisasi, terutama di media sosial, menurut penelitian Lestari.¹⁴ Selain itu, penelitian oleh Rozali mengungkapkan hubungan korelasi negatif antara kecemasan serta dukungan sosial, yakni tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah berhubungan dengan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi.¹⁵ Meskipun belum terdapat data yang secara khusus menggambarkan tingkat kecemasan sosial pada dewasa awal di Kabupaten

¹² Cobb, S. (1976).” *Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine*”, 38(5), hlm. 300-314.

¹³ Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung. (2023). *Laporan Kesehatan Daerah Tahun 2023*. <https://share.google/K1bmpgC5biEdeqpeF>

¹⁴ Widiya Ayu Lestari, “ *Pengaruh Self-esteem, Kecemasan Sosial, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi terhadap Pengungkapan Diri pada Pengguna Second Account Instagram* ” (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta, 2022). Hlm.3

¹⁵ Asty Kurniati dan Yuli Asmi Rozali, “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan untuk Menikah pada Wanita Dewasa Awal dengan Latar Belakang Orangtua Bercerai,” *JCA Psikologi*, Vol. 1, No. 2 (2020) hlm.90

Tulungagung, berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal, seperti pekerjaan, hubungan interpersonal, dan harapan keluarga, berpotensi menjadi sumber tekanan psikologis.¹⁶ Oleh karena itu, penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* dan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada pemuda di Kabupaten Tulungagung menjadi penting untuk dilakukan.

Meskipun demikian, dari hasil beberapa penelitian terdahulu masih ditemukan kesenjangan penelitian (*research gap*) baik secara konseptual, kontekstual, maupun metodologis. Sebagian besar penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji pengaruh antara *self-esteem*, dukungan sosial dan kecemasan sosial. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung membatasi aktivitas interaksi sosial mereka, termasuk melalui platform media sosial berusia 18 hingga 25 tahun.¹⁷ Penelitian sebelumnya menghasilkan korelasi negatif antara tingkat kecemasan dan dukungan sosial, di mana tingkat kecemasan yang lebih rendah berhubungan dengan dukungan sosial yang lebih besar dengan sampel pada siswa SMP.¹⁸ Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai kecemasan sosial, *self-esteem* dan dukungan sosial cenderung berfokus pada populasi remaja atau

¹⁶ Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung. (2023). *Laporan Kesehatan Daerah Tahun 2023*. <https://share.google/K1bmpgC5biEdeqpeF>

¹⁷ Widiya Ayu Lestari, “*Pengaruh Self-esteem, Kecemasan Sosial, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi terhadap Pengungkapan Diri pada Pengguna Second Account Instagram*” (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta, 2022).

¹⁸ Asty Kurniati dan Yuli Asmi Rozali, “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan untuk Menikah pada Wanita Dewasa Awal dengan Latar Belakang Orangtua Bercerai,” *JCA Psikologi*, Vol. 1, No. 2 (2020)

mahasiswa saja. Sedangkan individu dewasa awal menghadapi tuntutan perkembangan yang berbeda dan lebih kompleks. Seperti transisi karier, kemandirian finansial. Penelitian yang secara spesifik menargetkan dewasa awal dengan mempertimbangkan kompleksitas tuntutan perkembangan pada fase ini masih terbatas.

Meskipun data menunjukkan prevalensi kecemasan sosial yang signifikan di Indonesia, penelitian dengan fokus spesifik pada konteks lokal, terutama di daerah Tulungagung masih sangat minim. Berdasarkan data kependudukan, jumlah dewasa awal usia 18-25 tahun mencapai kurang lebih 134.259 jiwa belum dieksplorasi mendalam, meskipun data lokal menunjukkan adanya urgensi untuk memahami fenomena ini dalam konteks budaya dan sosial masyarakat setempat.¹⁹ Banyak penelitian terdahulu cenderung menganalisis pengaruh antarvariabel secara parsial atau terpisah jarang secara simultan *self-esteem* sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai eksternal terhadap kecemasan sosial di kalangan dewasa awal, meskipun interaksi antara kedua faktor ini sangat krusial untuk memperkuat ketahanan individu terhadap tekanan sosial.

Kesenjangan lain muncul dari konteks wilayah. Penelitian yang secara khusus ditujukan pada area Tulungagung masih sangat jarang meskipun demikian, data dari Pemerintah Kabupaten Tulungagung menunjukkan adanya kasus kecemasan sosial pada kelompok pemuda di

¹⁹ Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Tulungagung, *Data Kependudukan Kabupaten Tulungagung Tahun 2025* (Tulungagung: Disdukcapil Kabupaten Tulungagung, 2025)

wilayah tersebut.²⁰ Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk mengatasi kesenjangan tersebut dengan melakukan analisis empiris terhadap pengaruh simultan *self-esteem* dan dukungan sosial terhadap kecemasan sosial di kelompok dewasa awal di Tulungagung. Diharapkan Penelitian ini mampu menyediakan pemahaman lebih mendalam tentang dinamika psikologis yang terjadi dalam konteks di lingkungan lokal spesifik tersebut.

Secara faktual, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengembangan intervensi serta program psikoedukasi yang lebih efektif. Program-program ini dapat difokuskan pada peningkatan *self-esteem* serta peningkatan dukungan sosial bagi dewasa awal di Tulungagung, sehingga mendukung mereka dalam mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, mengurangi tingkat kecemasan sosial, dan mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Sebagai metodologi utama, penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, di mana analisis regresi berganda digunakan sebagai metode utama dan percaya akan terlaksanakan karena sampel besar.

²⁰ Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung. (2023). *Laporan Kesehatan Daerah Tahun 2023*. <https://share.google/K1bmpgC5biEdeqpeF>

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada fenomena kecemasan sosial pada dewasa awal di Kabupaten Tulungagung. Kecemasan sosial menjadi isu psikologis yang penting karena berkaitan dengan hambatan individu dalam melakukan interaksi sosial, mengekspresikan diri, serta membangun relasi sosial yang adaptif. Meningkatnya kecemasan sosial di kalangan dewasa awal di Tulungagung, yang belum sepenuhnya bisa dijelaskan oleh faktor *self-esteem* dan dukungan sosial sebagaimana dijelaskan oleh rosenberg serta sarafino dan smith, walaupun data empiris menunjukkan adanya pengaruh yang kuat. Minimnya penelitian yang secara simultan menguji pengaruh *self-esteem* dan dukungan sosial terhadap kecemasan sosial pada kelompok dewasa awal dan belum adanya program intervensi untuk mengatasi kecemasan sosial di Tulungagung. Fenomena tersebut layak diteliti karena kelompok dewasa awal (18-25 tahun) merupakan populasi usia produktif dominan di Tulungagung (134.259 jiwa) dan penelitian ini dibatasi pada dewasa awal (18-25 tahun) di Tulungagung yang menguji dua variabel independen *self-esteem* serta dukungan sosial.

C. Rumusan Masalah

Perumusan masalah harus menjadi dasar analisis agar penelitian ini memiliki arah yang jelas. Latar belakang, identifikasi masalah, serta

variabel yang diteliti menjadi fondasi utama bagi rumusan masalah.

Berikut adalah rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini:

1. Apakah *self-esteem* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan sosial pada dewasa awal di Tulungagung?
2. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan sosial pada dewasa awal di Tulungagung?
3. Apakah terdapat pengaruh simultan *self-esteem* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan sosial pada dewasa awal di Tulungagung?

D. Tujuan penelitian

Penelitian ini diarahkan untuk memperjelas arah penelitian dan mengkarakterisasi hasil yang diharapkan berlandaskan penjelasan masalah seperti sebagaimana dijelaskan sebelumnya. Berikut adalah tujuan dari penelitian ini:

1. Untuk menganalisis pengaruh *self-esteem* terhadap kecemasan sosial pada dewasa awal di Tulungagung.
2. Untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial pada dewasa awal di Tulungagung.
3. Untuk menganalisis pengaruh simultan *self-esteem* dan dukungan sosial terhadap kecemasan sosial pada dewasa awal di Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

Selain berkontribusi pada penelitian akademis, penelitian ini meneliti bagaimana dukungan sosial dan *self-esteem* memengaruhi kecemasan sosial terhadap dewasa awal. Penelitian ini diharapkan memberikan

kontribusi tambahan. Sehubungan dengan hal tersebut, ada dua cara utama untuk mengevaluasi keunggulan penelitian ini secara teoritis dan praktis :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diantisipasi mampu memperkaya literatur di ranah psikologi sosial dan psikologi Islam, khususnya mengenai pengaruh *self-esteem* serta dukungan sosial sebagai faktor penentu tingkat kecemasan sosial pada kelompok dewasa awal di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program intervensi, seperti pelatihan peningkatan *self-esteem* dan dukungan sosial untuk membantu individu dewasa awal mengatasi kecemasan sosial.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini meneliti bagaimana dukungan sosial dan *self-esteem* memengaruhi kecemasan sosial pada dewasa awal di Tulungagung. Responden adalah penduduk Tulungagung berusia antara 18 dan 25 tahun. Cakupan penelitian ini terbatas pada pemeriksaan bagaimana kedua variabel independen yaitu *self-esteem* dan dukungan sosial, memengaruhi variabel dependen, yaitu kecemasan sosial.

Variabel lain yang mungkin memengaruhi kecemasan sosial, seperti sifat pribadi, praktik pengasuhan, keadaan ekonomi, atau aspek budaya, tidak diperhitungkan dalam penelitian ini. Focus utama dari penelitian ini adalah terletak pada mengungkapkan sejauh mana dukungan

sosial dan *self-esteem* dapat memprediksi tingkat kecemasan sosial di kalangan dewasa awal di Tulungagung.

G. Penegasan Variabel

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirangkum bahwa variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini meliputi:

1. Variabel Independen (X)

Self esteem (harga diri) ini sebagai evaluasi dan apresiasi mereka terhadap diri sendiri, yang dianggap memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial.

Dukungan sosial disebut setiap segala jenis bantuan yang didapatkan dari orang terdekat, baik secara fisik, emosional, atau informasi, yang diyakini dapat membantu mengurangi kecemasan sosial.

2. Variabel Dependen (Y)

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang dicirikan oleh rasa takut, kegelisahan, serta ketidaknyamanan yang dialami individu ketika menghadapi lingkungan luar atau melakukan komunikasi dengan orang yang tidak dikenal .