

Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Panti Asuhan

Widya Kartika Sari*¹, Nurul Jannah², Vira Afriyanti³
Universitas Prof Dr Hazairin Bengkulu, Indonesia^{1,2}
Universitas Bengkulu, Indonesia³
 kartikasariwidya56@gmail.com

Submitted: 2022-03-11

Revised: 2022-05-15

Accepted: 2022-07-04

Copyright holder:

© Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2022).

This article is under:



How to cite:

Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2022). Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Panti Asuhan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.177>

Published by:

Kuras Institute

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:

2656-1050

ABSTRACT: *Social anxiety is one of the barriers for children to interact in the social environment. The purpose of this study was to identify the level of social anxiety of adolescents (orphanage/fosterage children) and to reveal how the care provided by the orphanage coaches towards social anxiety problems. This research is a quantitative descriptive study with a sample of fifty people from three orphanages. The data collection technique in this study used a social anxiety instrument with a Likert scale and analyzed using a frequency distribution. The findings in this study identified a very high level of adolescent social anxiety 28%, 54% high and 18% moderate for the average level of anxiety in the high category, while the handling process carried out by the foster caretaker on average was done by providing advice, motivation and guidance to the fostered orphanage children to be able to interact properly and confidently but not yet structured so that programmed guidance and counseling services are needed to control the level of social anxiety so as to be able to develop social interaction skills optimally.*

KEYWORDS: *Adolescents, Social Anxiety, Orphanages*

PENDAHULUAN

Permasalahan interaksi sosial yang sering muncul bahkan menghambat manusia dalam berinteraksi yaitu kecemasan sosial. Adapaun kecemasan sosial pada konteks ini yaitu ketakutan berlebihan menerima kritik dari orang lain yang mengarahkan individu menghindari interaksi dengan sekelompok orang atau kelompok sosial. Hal ini pun didukung oleh Varcarolis yaitu Kecemasan sosial ditandai oleh rasa takut yang muncul karena malu dan evaluasi negatif oleh orang lain dalam situasi sosial sehingga cenderung untuk menghindari situasi sosial yang ditakutinya (Varcarolis, 2010). Adanya perubahan baik di dalam maupun di luar dirinya itu membuat kebutuhan remaja semakin meningkat terutama kebutuhan sosial dan psikologisnya (Agustiani, 2009).

Dalam taraf tertentu kecemasan memang dikatakan adaptif dan merupakan respon yang positif namun bila kemunculannya berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif. Beberapa orang yang mengalami kondisi kecemasan terkadang akan mengalami ketakutan dan bahkan bisa membuat individu tersebut mengalami kekakuan atau tidak bisa mengerjakan anggota badan (Hayati, 2022). Jika tidak diatasi kecemasan sosial dapat berlanjut menjadi gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial (Suryaningrum, 2016). Diketahui bahwa prevalensi fobia sosial di populasi umum berkisaran 9,6%-16% nomor tiga setelah gangguan penyalahgunaan zat dan depresi berat (American Psychiatric Association, 2013). Kondisi kecemasan sosial yang tinggi sangat mempengaruhi hubungan sosial bahkan mengganggu perkembangan sosial dan perkembangan emosi seseorang dalam berinteraksi

dilingkungan terutama pada remaja. Hal ini cenderung terjadi pada remaja karena remaja merupakan masa usia yang labil dan merupakan periode transisi perkembangan biologis, perkembangan kognitif, perkembangan emosi serta perkembangan sosial (Hanurawan, 2015). Adapun salah satu bentuk kecemasan sosial yaitu pemalu. Remaja yang pemalu akan kesulitan ketika berada dalam situasi sosial yang ambigu (tidak ada aturan atau instruksi) serta lebih cenderung sulit mengutarakan permintaan bantuan kepada orang lain. Hal tersebut tentunya akan merugikan remaja panti asuhan ketika mereka diharuskan interaksi sosial dengan teman-teman dan guru sekolah mereka. Pada dasarnya masalah kecemasan sosial yang terjadi pada remaja panti asuhan bukan tanpa sebab. Remaja yang mengalami bullying disekolah akan lebih beresiko mengalami kecemasan sosial (ilmi, 2021).

Peran keluarga sangatlah penting dalam mendukung masa perkembangannya untuk melawati fase-fase perkembangan namun tidak semua remaja beruntung untuk memiliki dukungan keluarga sehingga harus ditempatkan di panti asuhan dengan kondisi tersebut remaja sangat rentan mengalami kecemasan sosial apalagi dengan label yang mereka peroleh dari lingkungan. Lembaga panti sosial bertanggungjawab menjadikan panti lingkungan yang dapat memenuhi kebutuhan dan dukungan bagi remaja berkembang secara optimal. Dukungan lingkungan penting bagi remaja untuk memenuhi tugas perkembangan. Remaja memiliki kebutuhan untuk menjadi bagian dari suatu lingkaran sosial, termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan. Melihat kondisi ini sudah seharusnya remaja perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius lagi dari berbagai pihak seperti keluarga, masyarakat maupun pemerintah terutama remaja yang tinggal di panti asuhan karena mereka rentan mengalami masalah psikososial.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya yang dilakukan oleh rohmah, (2013). kecemasan sosial pada remaja panti asuhan yaitu terdeteksi kecemasan sosial tinggi menunjukkan bahwa ada 60% dari 38 remaja mengarah ke ciri-ciri kecemasan sosial. Gejala-gejala secara fisik dan psikologis kecemasan sosial yaitu jika diminta untuk maju ke depan kelas keringat dingin keluar, badan gemeteran, selain itu juga memiliki pribadi yang pemalu, kurang percaya diri, merasa tidak memiliki kemampuan, kaku dalam bergaul, mudah marah dan belum memiliki pandangan terhadap masa depannya. Menurut Sitompul (2021) Anak yang memiliki kecemasan sosial akan bereaksi ketika dirinya sedang berada dalam situasi sosial akan merasakan takut kepada situasi sosial karena merasa seperti ada seseorang yang mengawasi. Kecemasan sosial meningkat menjadi gangguan apabila tingkat kecemasan sosial yang dialami semakin irasional dan mengganggu efektifitas kegiatan sehari-hari serta berdampak negatif juga terhadap penurunan fungsi peran sosial dan perkembangan karir (Swastidan Martani, 2013). Kondisi tersebut dibutuhkan kepekaan pembina panti untuk mampu mendeteksi gejala-gejala awal kecemasan sosial yang dialami anak panti sehingga dapat melakukan langkah-langkah penanganan yang sesuai.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dan pendekatan penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yang menggambarkan atau menjelaskan secara sistematis, faktual dan akurat (Yusuf, 2013). Diharapkan penelitian ini dapat mengidentifikasi secara mendalam kecemasan sosial yang dialami remaja di panti asuhan serta mengungkapkan seperti apa penanggannya. Tempat penelitian di Panti Asuhan Zama-Zaam, Tunas Harapan dan Bumi Nusantara di Kota Bengkulu. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja panti asuhan di Kota Bengkulu. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni teknik pemilihan sampel yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi aspek yang mempengaruhi kecemasan sosial remaja panti asuhan dengan rentangan (usia 12 tahun sampai dengan usia 17 tahun) untuk remaja awal berjumlah 50 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan wawancara terstruktur. Angket ini bertujuan untuk mengidentifikasi kecemasan sosial remaja yang diukur berdasarkan tiga indikator utama, yaitu: Ketakutan akan evaluasi negatif, Penghindaran sosial

dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang baru serta Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data berupa pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya telah tersedia untuk memperoleh data identifikasi kecemasan sosial anak dan penangan yang telah dilakukan pihak panti asuhan terhadap anak yang mengalami kecemasan sosial di analisis menggunakan Skala Likert dan distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam pelaksanaan penelitian ini sebelumnya peneliti mengumpulkan data tentang kecemasan sosial melalui bantuan alat berupa instrumen skala kecemasan sosial yang diberikan kepada ketiga panti asuhan yaitu Panti Asuhan ZAAM-ZAAM, Bumi Nusantara dan Tunas Harapan di Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil pengumpulan data tersebut maka data hasil identifikasi tingkat permasalahan kecemasan sosial remaja dapat dijabarkan pada tabel 1. Berdasarkan tabel. 1, teridentifikasi tingkat kecemasan sosial remaja 28 % sangat tinggi, 54% tinggi, dan 18% sedang untuk rata-rata tingkat kecemasan dalam kategori tinggi, artinya kondisi sangat dibutuhkan bantuan pelayanan konseling dalam mereduksi tingkat kecemasan sosial remaja panti asuhan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan hasil temuan juga bahwa Menurut Rohma, (2013). Kecemasan sosial pada remaja panti asuhan yaitu ciri-ciri kecemasan sosial tinggi menunjukkan bahwa ada 60% dari 38 remaja mengarah ke ciri-ciri kecemasan sosial. Gejala-gejala secara fisik dan psikologis kecemasan sosial yaitu jika diminta untuk maju ke depan kelas keringat dingin keluar, badan gemetar, selain itu juga memiliki pribadi yang pemalu, kurang percaya diri, merasa tidak memiliki kemampuan, kaku dalam bergaul, mudah marah dan belum memiliki pandangan terhadap masa depannya.

Gejala lain yang ditunjukkan adalah remaja di panti asuhan ketika mengalami suatu masalah mereka cenderung memilih untuk memendam permasalahan itu sendiri dan membiarkan permasalahan tersebut berlalu dengan sendirinya tanpa sebuah usaha untuk menyelesaikan. Sedangkan pada masa remaja ini harus mandiri dan Pada periode ini juga remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orangtua dalam rangka menjalankan sosialnya yang baru sebagai orang dewasa (Agustiani, 2009). Sejalan dengan temuan hasil penelitian terlihat Kondisi atau gejala yang nampak pada responden dalam penelitian ini masih terdapat responden dalam hal ini remaja tempat penelitian yaitu jika bertemu dengan orang-orang baru di lingkungannya lebih dominan menampilkan gerakan fisik yaitu menunduk, gerakan yang kaku dan pandangan mata tidak fokus ketika di menjelaskan atau mengungkapkan identitas diri di hadapan orang banyak cenderung gemetar bahkan menolak menjauhi keramaian yang asing bagi mereka maka dengan hasil temuan ini di harapkan adanya tindak lanjut dari pembina agar dapat membantu remaja di panti mampu menerima diri sehingga ia siap menajalni kehidupan sosial sbagai remaja sbagaimana mestinya yang mana tugas perkembangan remaja harus mereka lalui sesuai dengan pendapat tentang tugas-tugas perkembangan remaja bahwa fase yang rentang kehidupan ialah fase remaja yang mana masa ini merupakan segemen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat di arahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat (Zarkasih, 2017).

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja

Kategori	Frekuensi	%	skor rata-rata
ST	14	28	119 (Tinggi)
T	27	54	
S	9	18	
R	0	0	
SR	0	0	
	50	100	

Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya lingkungan salah satu sarana yang mempengaruhi pola pikir individu tentang dirinya sendiri bentuk gejala yang muncul individu menghindari interaksi sosial hal ini terlihat dari hasil penelitian sebelumnya tingkat kecemasan sosial remaja dikategori tinggi. Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya lingkungan salah satu sarana yang mempengaruhi pola pikir individu tentang dirinya sendiri bentuk gejala yang muncul individu menghindari interaksi sosial hal ini terlihat dari hasil penelitian sebelumnya tingkat kecemasan sosial remaja dikategori tinggi setelah adanya perlakuan layanan konseling adanya penurunan tingkat kecemasan sosial (Sari & Ariani, 2021). Selain adanya peran konselor juga dibutuhkan peran pembina panti untuk berkolaborasi. Peran penting dari pembina panti sebagai perwakilan orang tua bagi mereka sangatlah berarti sehingga remaja atau anak panti dapat menjalani kehidupan sosial dengan baik serta menjalankan tugas-tugas perkembangan secara optimal.

Peran dari pembina panti sangatlah berpengaruh besar terhadap psikologis remaja (anak panti/asuh) untuk itu di harapkan adanya sumbangsih besar pengelola panti terhadap kondisi psikologis anak yang di amanahkan kepada mereka. Seperti yang di ketahui bahwa panti asuhan bertugas menggantikan kewajiban keluarga ataupun moral termasuk dalam hal melakukan pembinaan kepada anak asuh (Masyhur, 2018.). Sehingga tercapainya tugas-tugas perkembangan, mampu menjalani kehidupan sosial dan mampu mengendalikan diri dalam segi apapun termasuk pengendalian dalam mengelolah kecemasan sosial yang di alami anak panti/ anak asuh yang ada di panti asuhan Kota Bengkulu.

Adapun hasil dari wawancara berkaitan dengan proses penanganan yang dilakukan pembina panti rata-rata dilakukan dengan cara memberikan nasehat, motivasi dan bimbingan kepada anak panti binaan agar mampu berinteraksi dengan baik dan percaya diri namun belum terstruktur sedangkan untuk penanganan khusus belum ada pelayanan konseling sehingga dengan adanya hasil temuan ini di harapkan adanya kerjasama yang terjadi yaitu kepada pihak kampus terutama prodi bimbingan dan konseling dalam membantu pembina panti asuhan dalam memberikan pelayanan konseling untuk mengentaskan dan mengembangkan potensi remaja di panti asuhan sehingga mampu berkembang secara optimal.

Sesuai dengan konsep bimbingan dan konseling yaitu suatu pemberian bantuan yang di lakukan secara berkesinambungan, agar individu dapat memahami dirinya sehingga mereka sanggup bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan keluarga dan masyarakat serta kehidupan pada umumnya (Solihah, 2013). Termasuk dalam hal mengelolah kecemasan sosial yang di alami anak panti/asuh di panti asuhan sehingga sangat dibutuhkan layanan konseling untuk mengubah perilaku anak. Penelitian terdahulu yang dilakukan bakhtiar, Saiman, & Aryani, (2017). untuk mengatasi kecemasan sosial dapat dilakukan menggunakan pendekatan *behavioral rehearsal* dengan cara mempraktekkan perilaku dicontohkan melalui *modelling* membangun motivasi klien melalui *reinforcement* positif, umpan balik, melalui perbincangan sebagai orang pertama karena kecemasan tersebut adanya perilaku yang menjadi masalah maka perlu adanya perubahan perilaku. Hasil temuan penelitian terdahulu berkenaan teknik *behavioral rehearsal* bisa diimplementasikan dalam proses konseling, teknik ini salah satu yang dapat di pergunakan dalam menangani kecemasan sosial yang dialami remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian bahwa teridentifikasi tingkat kecemasan sosial remaja panti asuhan berada di kategori rata-rata tinggi hal ini juga terlihat dari gejala yang muncul masih terdapat remaja atau anak panti/asuh yang menghindari ketika di ajak berkomunikasi dan lebih cenderung menunduk dan ketika bicara terlihat gemeteran sedangkan penanganan yang di lakukan pihak panti masih kurang efektif sehingga pembina panti membutuhkan keterampilan khusus dalam penanganannya dan bekerjasama dengan konselor dalam pelayanan konseling sesuai dengan permasalahan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2009). Psikologi Perkembangan, Bandung: PT. *Refika Aditama*. [Google Scholar](#)
- Bakhtiar, M. I., Saman, A., & Aryani, F. (2017). Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal. [Google Scholar](#)
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: *American Psychiatric Association*. [Google Scholar](#)
- Hanurawan, F. (2015). Perspektif Alternatif Dalam Psikologi Pendidikan. *Malang : UM*. [Google Scholar](#)
- Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 153-159. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
- Ilmi, J. (2021). *Penurunan Masalah Kecemasan Sosial Melalui Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Meningkatkan Self Compassion Pada Remaja Panti Asuhan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). [Google Scholar](#)
- Masyhur, R. (2018). Kinerja Pengasuh dalam Pembinaan Akhlak Anak di Panti Asuhan Yatim Piatu Kinderhut Indonesia. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 205-222. <http://dx.doi.org/10.22373/jie.v1i2.2955>
- Rohmah, N., Nisa Rachmah, N. A., & Psi, U. K. S. (2013). *Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). [Google Scholar](#)
- Sari, W. K., & Ariani, W. A. (2021). Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application: Vol*, 10(2), 60-66. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>
- Sitompul, L. K. (2021). Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 5(2), 501-512. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v5i2.4146>
- Suryaningrum, C. (2016). Efikasi diri dan kecemasan sosial: Studi meta analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 181-193. [Google Scholar](#)
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39-58. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7065>
- Solihah, F. (2013). Konsep Bimbingan Konseling (Bk) Sekolah Menengah Atas (Sma) Dalam Memberikan Keterampilan Manajemen Diri Dan Pencegahan Korupsi. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2). <http://dx.doi.org/10.21043/kr.v4i2.1006>
- Varcarolis, E. M., & Halter, M. J. (2010). *Foundation Of Psgetiatric Mental Health Nursin: A Clinical Approach*. lousi: Missouri. [Google Scholar](#)
- Yusuf, A. M. (2013). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan (Pertama). *Jakarta: Renika Cipta*. [Google Scholar](#)
- Zarkasih Putro, K. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1). [Google Scholar](#)