

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan sosial adalah salah satu jenis gangguan mental yang ditandai oleh ketakutan yang luar biasa dan terus menerus saat bertemu dengan orang baru dan merasa diawasi dalam berbagai situasi dan kinerja. Menurut La Grace dan Lopez kecemasan sosial adalah ketakutan yang berkelanjutan terhadap situasi sosial dalam menghadapi penilaian orang lain, diamati, takut dipermalukan atau dihina. Kecemasan sosial dapat digeneralisasi sehingga menyebabkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang karena mereka harus berhadapan dengan orang yang tidak mereka kenal yang menimbulkan kekhawatiran akan mendapat penghinaan.¹ Kecemasan sosial menjadi gangguan jika tingkat kecemasan tersebut meningkat dan mengganggu aktivitas sehari-hari.²

Menurut La Greca dan Lopez ada tiga aspek kecemasan sosial. Aspek tersebut meliputi, ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing/baru dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal.³ Hal ini dialami oleh individu sehingga mereka mencoba menghindari situasi sosial. Kecemasan sosial berdampak

¹ La Greca, A M, dan N. Lopez. "Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. ." *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1998, 83-94.

² Hafifatul Auliya Rahmy, Muslimahayat, *Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam*, (Jambi : UIN Sulthan Thaha Saifudin, 2021).³

³ La Greca, A M, dan N. Lopez. "Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships." *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1998, 83-94.

negatif pada fungsi peran sosial dan kemajuan karir serta penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup seseorang. Penderita kecemasan sosial menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain, yang menyebabkan penurunan kemampuan dan kinerja. Oleh karena itu, seseorang kehilangan fungsi dan keterampilan sosial, serta kualitas interaksi sosial. Seseorang juga akan melakukan kesalahan dalam memproses informasi selama interaksi sosial dan perilakunya diwarnai oleh interpretasi subjektif yang bersifat negatif.⁴

Pada fenomena yang terjadi saat ini banyak siswa usia remaja mengalami kecemasan sosial. Karena fase remaja adalah fase di mana seseorang mulai mengenal pikiran, emosi, dan perasaan mereka. Remaja saat ini secara tidak sadar mengalami gangguan kecemasan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Survei menunjukkan bahwa gangguan kecemasan adalah gangguan mental yang paling umum dialami oleh remaja, dengan tingkat 3,7%. Remaja yang mengalami ini seringkali takut dihakimi, diejek, atau dipermalukan di hadapan orang lain. Akibatnya, mereka cenderung menghindari tempat-tempat umum karena merasa gugup, bahkan dapat menghindari situasi di mana mereka dapat bertemu dengan orang lain.⁵ Maka dari itu pentingnya meneliti mengenai kecemasan sosial.

Dalam penelitian terdahulu banyak variabel yang berhubungan dengan kecemasan sosial seperti harga diri, konsep diri dan penyesuaian diri. Walaupun demikian diduga keterampilan sosial juga memiliki hubungan dengan

⁴ Indah Elfariani , Yara Andita Anastasya, *Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja.*(Aceh:Universitas Malikussaleh, 2022),5.

⁵ Devita Savitri, 'Mengenai Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja, Siswa Harus Tahu!', *Detikedu*, <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7168646/mengenai-gangguan-kecemasan-sosial-pada-remaja-siswa-harus-tahu>, 31 Januari 2024, diakses tanggal 10 Maret 2024

kecemasan sosial. Tingkat kecemasan sosial pada siswa dapat mempengaruhi prestasi akademik, relasi sosial dan kesehatan emosional.⁶ Sekolah dapat memahami tingkat kecemasan sosial siswa dan membuat program pendidikan yang mendukung kesehatan emosional bagi mereka. Kecemasan sosial yang tinggi membuat orang berperilaku lebih canggung dalam situasi sosial karena menghambat keterampilan sosial seseorang. Dalam teori pembelajaran sosial oleh Albert Bandura teori tersebut menyatakan bahwa individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, karena mereka merasa lebih percaya diri dalam situasi sosial.⁷

Keterampilan sosial yang baik dapat membantu mengurangi kecemasan sosial karena dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan menghadapi situasi sosial. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik akan lebih mampu berkomunikasi dengan orang lain, mengungkapkan perasaan dan pikirannya, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif. Hal ini akan membuat mereka merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam situasi sosial.⁸

Keterampilan sosial merupakan salah satu aspek kecerdasan emosional yang dibutuhkan untuk melakukan interaksi sosial. Tujuannya adalah mengadopsi nilai-nilai moral dari budaya dan masyarakat, termasuk mengasah interaksi dengan yang lebih tua, lebih muda dan teman sebaya. Kemampuan berinteraksi yang baik dapat diterima dan bermanfaat bagi orang lain.⁹ Diskusi

⁶ Tuppak Hutagaol, *Penanganan Kasus Kecemasan Sosial Siswa dalam Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi Kasus di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru)*, (pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2020), 15.

⁷ Albert Bandura. *Self-efficacy: The exercise of control*, (New York, W.H Freeman and Company, 1997).

⁸ Hofmann, S. G., & Hofmann, S. C. *Social anxiety: A cognitive-behavioral approach*. (New York, NY: Routledge, 2006).

⁹ Alwansyah, Edy Purnomo, Meningkatkan Keterampilan sosial Siswa Dengan Menggunakan Model Simulasi, *Jurnal Studi Sosial*, 3, (2017), 1-13.

tentang cara memulai percakapan, memberikan pujian yang murah hati, menjadi pendengar yang baik, berbagi informasi pribadi dengan tepat dan percaya diri adalah semua cara untuk meningkatkan keterampilan sosial. Keterampilan sosial dapat diperoleh dari proses belajar, baik dari orang tua dari teman sebaya dan masyarakat.¹⁰

Menurut Cartledge dan Milburn keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan masalah sehingga dapat beradaptasi dengan masyarakat di lingkungan. Dalam kehidupan sehari-hari dan di tempat kerja, keterampilan sosial seperti berkomunikasi, bekerja sama dan mengatasi konflik sangat penting bagi seseorang. Keterampilan sosial adalah keterampilan yang harus dipelajari, menurut Cartledge dan Milburn, seseorang memungkinkan untuk berinteraksi dan menerima tanggapan positif atau negatif. Oleh karena itu, keterampilan sosial adalah keterampilan yang harus dimiliki setiap orang, termasuk peserta didik. Tujuannya adalah memelihara hubungan sosial secara positif dengan keluarga, teman sebaya, masyarakat dan lingkungan yang lebih luas. Terdapat beberapa aspek dalam keterampilan sosial menurut Cartledge dan Milburn. Aspek tersebut meliputi perilaku interpersonal, perilaku yang berhubungan dengan lingkungan, Perilaku penyesuaian diri dan perilaku yang berhubungan dengan tugas.¹¹

Keterampilan sosial menjadikan seseorang memiliki emosi yang baik. Hal tersebut diwujudkan ke dalam bentuk interaksi komunikasi yang positif dengan orang lain. Ciri ciri keterampilan sosial yang harus dimiliki seseorang

¹⁰Putri Anggita Sari, Iis Nurasih, Arsyi Rizqia Amalia, Peningkatan Keterampilan sosial Siswa Melalui Model Make A Match Di Kelas Tinggi, *Jurnal Perseda*, 3, 1, (2020), 36-40.

¹¹ Cartledge, G. & Milburn, J.F. *Teaching social skills to children & youth : Innovative approaches* (3rd ed). Massachussets, 1995 : Allyn and Bacon.

yaitu kesadaran situasional, kecakapan ide, kekuatan dan pengaruh dalam berkomunikasi dengan orang lain, peningkatan sikap empati dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang ada, maka seseorang dianggap memiliki keterampilan sosial yang tinggi.¹²

Siswa usia SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) berkisar 15-18 tahun dimana pada usia tersebut seringkali diwarnai oleh eksplorasi diri, pertumbuhan hormonal dan peningkatan dalam kemampuan berpikir abstrak.¹³ Proses ini dapat berbeda-beda bagi setiap individu, tetapi umumnya merupakan periode penting dalam pembentukan karakter dan nilai-nilai yang akan membentuk diri mereka sebagai dewasa nanti. Keterampilan sosial sangat penting bagi siswa remaja karena membantu mereka mengidentifikasi dan mengelola konflik dan perasaan internal mereka sendiri di kemudian hari. Kemampuan ini dapat membantu mereka mengendalikan stres dan emosi mereka. Remaja yang memiliki keterampilan sosial yang baik akan mudah diterima dan bersosialisasi di masyarakat. Pada fase ini tidak semua siswa mempunyai keterampilan sosial yang baik sehingga siswa cenderung mengalami kecemasan sosial ketika di hadapkan di situasi yang belum pernah dialami.¹⁴ Dengan keterampilan sosial yang tinggi siswa akan semakin percaya diri dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga memungkinkan siswa dalam meraih prestasi yang baik dalam proses pembelajaran.¹⁵

¹² Theresia Wariani , Vinsensia H.B. Hayon , Cornelis Bria, *Hubungan antara Keterampilan sosial dengan hasil belajar mata kuliah kimia dasar 1 mahasiswa angkatan tahun 2016/2017 program studi pendidikan kimia fkip unwira kupang.* (Kupang, Unika Widya Mandira Kupang, 2017).

¹³ John w santrock. *Life Span Development.* (Jakarta : Erlangga, 2011)

¹⁴ Alwansyah, Edy Purnomo, *Meningkatkan Keterampilan sosial Siswa Dengan Menggunakan Model Simulasi.* *Jurnal Studi Sosial*, 2017, 3, 1, 1-13.

¹⁵ Tania Clara Dewantti, *Hubungan Keterampilan sosial Dan Penggunaan Gadget Smartphone Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 9 Malang.* *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2016, 1, 3, 129.

Pada penelitian ini peneliti tertarik melakukan penelitian di SMK Al Muwazanah yang merupakan salah satu sekolah kejuruan swasta yang berada di Ds. Gondang Kec. Plosoklaten. Sekolah ini memiliki 2 jurusan yaitu busana butik dan agrobisnis pengolahan hasil pertanian (APHP). Dalam perkembangannya, sekolah ini menghadapi tantangan yang perlu diatasi, terutama terkait kecemasan sosial di kalangan siswa. Beberapa siswa mungkin mengalami kecemasan sosial, memerlukan dukungan dan pendekatan yang lebih sensitif untuk membantu mereka mengatasi hambatan ini. Selain itu, keterampilan sosial rendah juga menjadi fokus pengembangan, dengan upaya untuk meningkatkan interaksi sosial, kolaborasi, dan kemampuan berkomunikasi di antara siswa. Meskipun dihadapkan pada tantangan, SMK Al Muwazanah berkomitmen untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan holistik siswa, baik dalam bidang akademis maupun keterampilan sosial.¹⁶

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMK Al – Muwazanah pada tanggal 7 Oktober 2023, peneliti menemukan adanya siswa yang kurang bisa bekerja sama, kurangnya kepercayaan diri dan ada siswa yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan teman dan lingkungannya. Permasalahan tersebut sesuai dengan aspek keterampilan sosial yaitu perilaku interpersonal, perilaku terhadap lingkungan, perilaku penyesuaian diri dan perilaku yang berhubungan dengan tugas di kelas X, XI, XII SMK Al- Muwazanah keterampilan sosial siswa masih tergolong rendah. Siswa menunjukkan kurangnya nilai sosial dalam kehidupan sehari-hari dengan sikap individualistis,

¹⁶ Fitriyah, Staff Administrasi Sekolah, Kediri, 13 Maret 2024

egoistis dan malas berkomunikasi. Selain itu, terlihat bahwa beberapa siswa mampu berkomunikasi dengan baik selama proses pembelajaran ketika guru sedang memberikan materi pelajaran ada beberapa siswa hanya diam dan mengikuti pelajaran sampai selesai tanpa berbicara dengan temannya.¹⁷

Dari hasil wawancara dari beberapa siswa SMK mengenai kecemasan sosial pada siswa di SMK Al-Muwazanah ditemukan gambaran bahwa mereka merasa tidak percaya diri dalam interaksi sosial. Ketika siswa tidak memiliki keterampilan sosial yang memadai, mereka mungkin merasa sulit berkomunikasi dengan orang lain, sulit memahami norma-norma sosial atau menghadapi situasi sosial tertentu. Hal tersebut sesuai dengan aspek kecemasan sosial yaitu ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain; penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing/baru; penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal.¹⁸ Penelitian mengenai hubungan antara keterampilan sosial dan kecemasan sosial sudah pernah dilakukan oleh Sambodo yang berfokus pada remaja tunarungu yang menghasilkan bahwasanya tidak ada hubungan yang signifikan antara keterampilan sosial dan kecemasan sosial.¹⁹ Penelitian dengan judul "*The Relationship Between Social Skills And Social Anxiety And Personality Styles/Disorders*" oleh Icente E. Caballo, Isabel yang menghasilkan temuan bahwa terdapat hubungan keterampilan sosial dan kecemasan sosial. Pada penelitian sebelumnya mengenai hubungan keterampilan sosial dan kecemasan sosial terjadi inkonsistensi hasil. Oleh karena itu penelitian ini ingin

¹⁷ Observasi, di SMK Al Muwazanah, 7 Oktober 2023

¹⁸ Afif, Rina, Siswa SMK Al-Muwazanah, Kediri, 7 Oktober 2023

¹⁹ Sambodo Sriadi Pinilih. Hubungan *Keterampilan sosial dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Tunarungu*, Buletin Kesehatan : Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan, 2, 2018, 70-80.

mengkorfimasi apakah ada hubungan antara keterampilan sosial dan kecemasan sosial dengan populasi yang berbeda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pemahaman kita tentang kesejahteraan emosional pada siswa.

Keunikan pada penelitian ini melibatkan konteks spesifik pada siswa SMK Al Muwazanah, dengan fokus khusus pada hubungan antara keterampilan sosial dan kecemasan sosial. Dimana pada penelitian terdahulu banyak yang berfokus pada siswa remaja yang bermasalah. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas peneliti melakukan penelitian di SMK Al - Muwazanah dengan mengambil judul “Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Kecemasan Sosial pada Siswa SMK Al- Muwazanah”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas X, XI, XII di SMK Al-Muwazanah ?
2. Bagaimana tingkat keterampilan sosial pada siswa kelas X, XI, XII di SMK Al-Muwazanah ?
3. Bagaimana hubungan antara keterampilan sosial dan kecemasan sosial siswa kelas X, XI, XII di SMK Al-Muwazanah ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat keterampilan sosial pada siswa kelas X, XI, XII di SMK Al-Muwazanah.

2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas X, XI, XII di SMK Al-Muwazanah.
3. Untuk mengetahui hubungan antara keterampilan sosial dan kecemasan sosial pada siswa kelas X, XI, XII di SMK Al-Muwazanah.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran pada disiplin ilmu psikologi, dll. Serta penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sekaligus referensi berupa karya ilmiah.

2. Secara praktis

- a. Bagi pembaca, dengan meneliti tentang hubungan keterampilan sosial dengan kecemasan sosial pada siswa, pembaca akan lebih memahami dan meningkatkan keterampilan sosial sehingga dapat menghindari kecemasan sosial.
- b. Bagi Sekolah penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak manfaat, salah satunya agar sekolah dapat mengetahui tingkat keterampilan sosial siswa siswinya. Sehingga bisa dilakukan pelatihan keterampilan sosial jika hasil penelitian ini dirasa rendah. Sehingga dapat menghasilkan output yang kompeten dan berkualitas.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini akan dijadikan acuan dan pengalaman yang berharga untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa dalam belajar jika diberi kesempatan untuk masuk ke dunia Pendidikan.

E. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan literatur yang telah peneliti temukan, terdapat beberapa penelitian terdahulu sebagai referensi tambahan bagi peneliti, penelitian terdahulu ini memberikan landasan teoritis yang kuat dengan konteks yang relevan untuk pemahaman lebih lanjut terhadap permasalahan yang akan diteliti. Beberapa literatur tersebut antara lain.

1. Penelitian terdahulu dengan judul "*Hubungan keterampilan sosial dengan kecemasan sosial pada remaja tunarungu*" oleh Sambodo Sriadi Pinilih yang berfokus pada remaja tunarungu. Studi ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini melibatkan remaja Tunarungu di SLB Wonosobo, yang berusia antara 12 sampai 20 tahun yang memiliki kemampuan membaca dan menulis serta tidak memiliki cacat ganda. Mereka dipilih melalui teknik total sampling. Subyek penelitian berjumlah 70 orang. Bahwasanya Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara keterampilan sosial dengan kecemasan sosial. Peneliti berasumsi karena subyek penelitian berada di lingkungan asrama yang mendapatkan perhatian dan pembinaan keterampilan sosial secara terus menerus dari pengasuh serta berada pada komunitas sebaya dengan masalah yang sama sehingga memberi rasa nyaman pada remaja tunarungu tersebut.²⁰

Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sama sama menggunakan metode kuantitatif dan studi korelasi. Variabel yang diteliti mempunyai kesamaan yaitu variabel keterampilan sosial dan kecemasan

²⁰ Sambodo Sriadi Pinilih. Hubungan *Keterampilan sosial dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Tunarungu*, Buletin Kesehatan :Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan, 2,2018,70-80.<https://akper-pasarrebo.e-journal.id/nurs/article/download/46/22/>

sosial. Adapun letak perbedaannya yaitu terdapat pada teori yang digunakan, subjek dan karakteristik responden. Penelitian diatas menggunakan subjek remaja anak berkebutuhan khusus tunarungu sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek remaja yaitu siswa siswi SMK Al-Muwazanah.

2. Penelitian dengan judul “*Evektivitas Psikoedukasi keterampilan sosial untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja tunarungu*” oleh Ardianti Agustin yang berfokus pada psikoedukasi remaja tunarungu. Psikoedukasi keterampilan sosial digunakan dalam penelitian ini untuk mengurangi kecemasan sosial remaja tunarungu. Untuk penelitian ini, digunakan desain quasi-eksperimen satu kelompok pretest-posttest dengan intervensi psikoedukasi keterampilan sosial. Sebuah perbedaan signifikan dalam skor kecemasan sosial sebelum dan sesudah psikoedukasi keterampilan sosial ditemukan hasilnya adalah $Z = - 2,741$ dengan taraf signifikansi 0,006. Yang menghasilkan kesimpulan bahwa psikoedukasi keterampilan sosial efektif menurunkan kecemasan sosial pada remaja tunarungu.²¹ Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini mempunyai dua variabel yang sama yaitu, keterampilan sosial dan kecemasan sosial. Namun, perbedaan antara penelitian tersebut terletak pada tujuan penelitian, desain penelitian, dan uji yang digunakan. Penelitian ini meneliti seberapa efektif pelatihan keterampilan sosial untuk mengatasi kecemasan sosial remaja dengan gangguan kecemasan. Sedangkan penelitian ini meneliti apakah ada hubungan antara keterampilan sosial dan kecemasan sosial. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi*

²¹ Ardianti Agustin, Efektivitas Psikoedukasi Keterampilan Sosial Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Tunarungu, *Jurnal Psikologi*, 17, 2019,9-13.
<https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/9>.

experiment one group pretest-posttest design. Uji yang digunakan adalah *uji mann whitney test*

3. Penelitian dengan judul “*Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder*” oleh Pablo Jose Olivares-Olivares, Pedro Francisco Ortiz-Gonzalez, Jose Olivares yang berfokus pada peran pelatihan keterampilan sosial pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial. Dengan menggunakan pelatihan keterampilan sosial (*Social Skill Training/SST*) dan pelatihan keterampilan sosial (*Social Anxiety Disorder/SAD*) Yang menggunakan sampel sebanyak 108 remaja yang didiagnosis mengalami kecemasan sosial. Dari intervensi yang dilakukan pada penelitian tersebut menghasilkan temuan bahwasanya penggunaan SST mengurangi angka putus sekolah pada remaja yang diobati dan meningkatkan elektivitas program intervensi untuk remaja dengan fobia sosial.²² Penelitian ini mempunyai kesamaan pada variabel yang digunakan yaitu keterampilan sosial dan kecemasan sosial. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini terletak pada tujuan penelitian, dan metode yang digunakan. Metode pada penelitian sebelumnya menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini meneliti peran pelatihan keterampilan sosial untuk mengatasi kecemasan sosial remaja dengan gangguan kecemasan. Sedangkan penelitian ini meneliti apakah ada hubungan antara keterampilan sosial dan kecemasan sosial.
4. Penelitian dengan judul “*The Relationship Between Social Skills And Social*

²² Pablo José Olivares-Olivares, P. F.-G, *Role of social skills training in adolescents with social*, 19 *International Journal of clinical and health psychology*, 2019, 41-48.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30619496/>.

Anxiety And Personality Styles/Disorders” oleh Icente E. Caballo, Isabel C, Salazar María Jesús Irurtia Pablo Olivares and Jose Olivares. Sampel pada penelitian ini menggunakan mahasiswa untuk menemukan hubungan antara keduanya. Hasil dari korelasi skor total instrumen keterampilan sosial dan kecemasan sosial adalah sedang hingga tinggi dan berbanding terbalik. Artinya, semakin rendah keterampilan sosial maka semakin besar pula kecemasan sosialnya, begitu pula sebaliknya.²³ Penelitian ini mempunyai kesamaan pada variabel yang digunakan. Perbedaan penelitian ini terletak pada jumlah variabel yang digunakan ada penelitian ini tidak hanya menghubungkan antara keterampilan sosial dan kecemasan sosial melainkan gangguan kepribadian (*Personality Styles/Disorders*) sebelumnya dengan penelitian ini terletak pada karakteristik responden yaitu pada tingkat mahasiswa.

5. Penelitian dengan judul ”*Strategi Berpikir Visual Bagi Peserta Didik Gangguan Kecemasan Sosial Untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial*” tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial peserta didik yang mengalami gangguan kecemasan sosial dengan menggunakan model pembelajaran strategi berpikir visual di tingkat sekolah dasar. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh visual berpikir strategis terhadap pengembangan keterampilan sosial bagi peserta didik yang mengalami kecemasan sosial.²⁴ Perbedaan penelitian tersebut dengan

²³ Icente E. Caballo, The Relationship Between Social Skills And Social. Anxiety And Personality Styles/Disorder, *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 22, 2014,401-422. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/02.Caballo_22-3En_oa.pdf

²⁴ S.Sriyanto, Strategi berpikir visual bagi peserta didik gangguan kecemasan sosial untuk mengembangkan keterampilan sosial, *Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora*, 3, 2019, 65– 78. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/JSSH/article/view/3064>

penelitian ini terletak pada tujuan penelitian, jenis penelitian, karakteristik responden dan uji yang digunakan. Pengujian hipotesis ini menggunakan uji t. Sedangkan untuk persamaannya terletak pada kesamaan variabel yaitu menggunakan variabel keterampilan sosial dan kecemasan sosial.

6. Penelitian dengan judul “Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Anak Menjelang Bebas di LPKA” Penelitian ini merupakan studi literatur mengenai kecemasan sosial yang dialami anak binaan LPKA (Lembaga Pembinaan Khusus Anak) Kelas II Jakarta saat menjelang bebas. Hasil studi menunjukkan adanya kecemasan sosial yang dialami anak menjelang bebas. Bahwa pelatihan keterampilan sosial efektif dalam mengatasi kecemasan sosial anak menjelang bebas di LPKA.²⁵ Perbedaan pada penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu pada metode penelitian yang digunakan, pada penelitian tersebut menggunakan metode studi literatur/studi pustaka yang bertujuan untuk membentuk sebuah landasan teori. Selain itu, perbedaan juga terletak pada tujuan penelitian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelatihan keterampilan sosial untuk mengatasi kecemasan sosial pada anak menjelang bebas di LPKA. Karakteristik subjek/responden yang digunakan juga berbeda dengan penelitian ini. Pada penelitian ini menggunakan anak yang menjelang bebas di LPKA. Persamaan penelitian ini terletak pada kesamaan variabel yang digunakan yaitu variabel keterampilan sosial dan kecemasan sosial.

²⁵ Mulyati, H., Fitri, S. & Akbar, Z, Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Anak Menjelang Bebas Di LPKA, *JURNAL EDUKASI*, 6, 2020, 58–67. <https://jurnal.arraniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/5671/4765>

7. Penelitian dengan judul ‘ *Importance Of Social Skills For Adolescents*’ oleh Dr.Reena Rani yang membahas mengenai pentingnya keterampilan sosial bagi remaja. Kesimpulan pada penelitian ini menghasilkan temuan bahwa bahwa masa remaja merupakan masa yang paling sensitif dan krusial serta memerlukan pertumbuhan dan perkembangan yang baik dalam segala aspek baik fisik, emosional, moral dan sosial. Keterampilan sosial membuat kita mampu mengetahui apa yang harus dikatakan, bagaimana membuat pilihan yang baik dan bagaimana berperilaku pada situasi yang berbeda. Jika keterampilan sosial dikembangkan secara tepat pada tahap remaja saat ini maka, hal tersebut akan mempengaruhi prestasi akademik, perilaku, hubungan sosial dengan teman dan keluarga.²⁶ Hasil pada penelitian tersebut dapat membantu menjadi penguat pada penelitian ini karena mengingat pentingnya keterampilan sosial pada remaja saat ini. Persamaan penelitian ini yaitu pada variable yang digunakan yaitu keterampilan sosial. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini terletak pada tujuan penelitian dan metode yang digunakan.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel menurut Sugiyono adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga mereka dapat memperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudian membuat kesimpulan. Berdasarkan pendapat ini, dapat dijelaskan bahwa definisi operasional variabel adalah sifat yang melekat pada variabel penelitian

²⁶ Rani, R, Importance Of Social Skills For Adolescents, *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 6 ,2019, 175-178.
https://www.researchgate.net/publication/335378216_IMPORTANCE_OF_SOCIAL_SKILLS_FOR_ADOLESCENTS

(indikator) yang dapat diamati dan diukur untuk mendukung pengambilan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan satu variabel dependen (variabel terikat) dan satu variabel independen (variabel bebas). Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecemasan sosial sedangkan variabel bebas yaitu ketrampilan sosial. Merujuk pada penjelasan tersebut, variabel sebagai obyek tindakan yang diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan Sosial (X)

Keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan bekerja sama dengan orang lain dengan cara yang efektif dan sesuai dengan norma sosial yang berlaku. Sehingga mereka dapat beradaptasi dan diterima oleh lingkungan yang mereka pelajari. Karena mereka dapat membantu kita mencapai tujuan kita, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan mengatasi konflik, keterampilan ini penting untuk dimiliki oleh setiap orang.

2. Kecemasan sosial (Y)

Kecemasan sosial adalah gangguan mental yang ditandai dengan rasa takut yang berlebihan terhadap situasi sosial atau kinerja di depan orang lain, yang membuat individu cenderung menghindari kegiatan sosial. Ketakutan ini dapat menyebabkan gejala fisik dan mental yang berbeda.