

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial didefinisikan oleh La Grace dan Lopez sebagai ketakutan yang terus menerus terhadap lingkungan sosial dan bagaimana orang lain menilai Anda, takut diamati, dipermalukan atau dihina. Kecemasan sosial menjadi gangguan jika: pertama, tingkat kecemasan meningkat secara irasional dan mengganggu aktivitas sehari-hari; kedua, ada alasan untuk kecemasan berlebihan, seperti ketika seseorang merasakan tingkat kecemasan yang tinggi tanpa alasan yang jelas dan ketiga, konsekuensi kecemasan berlebihan berdampak negatif pada seluruh hidup seseorang.²⁷

Kecemasan sosial didefinisikan oleh Gumus sebagai ketidaknyamanan dan stres yang disebabkan oleh keyakinan bahwa seseorang akan bertindak tidak sesuai, membuat bodoh dirinya sendiri, meninggalkan kesan negatif dan dievaluasi oleh orang lain dalam cara negatif. Kecemasan sosial dipengaruhi oleh pola pikir seseorang yang menganggap dirinya tidak seperti orang lain. Bahkan beberapa orang sering mengalami ketakutan karena mengingat sesuatu yang menakutkan secara terus menerus. Karena mereka selalu memperkirakan reaksi negatif dari orang lain, orang yang

²⁷ La Greca, A.M. & Lopez, N, Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations And Friendships, *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26, 1998, 83-94.

pemalu dan cemas secara sosial cenderung menarik diri dan kurang efektif dalam berinteraksi sosial.²⁸

Brecht menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan takut dan khawatir yang berlebihan jika seseorang berada dalam situasi sosial atau bersama dengan banyak orang. Orang-orang ini merasa cemas dalam situasi sosial karena takut akan membuat orang lain menilai mereka secara negatif, dan mereka akan merasa lebih nyaman jika berada sendiri.²⁹ Kecemasan sosial adalah jenis kecemasan yang dialami seseorang ketika berada di antara banyak orang. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah ketika seseorang mengalami ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial yang membuat mereka merasa cemas karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang meningkatkan kemungkinan menghindari berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

2. Aspek Aspek Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez mengemukakan 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; penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal. Adapun penjabaran dari ketiga aspek tersebut sebagai berikut.

²⁸ Gumus, Volga Yilmaz, *Translation of Culture-Specific Items in Self-Help Literature: A Study on Domestication and Foreignization Strategies*. Dipresentasikan pada ALAA-ALANZ 2nd Combined Conference, held in Canberra, Australia, on November 30 -December 2, 2011

²⁹ Grant Brecht, *Sorting Our Stress Mengenal dan Menanggulangi Stress* (Jakarta: Prenhalindo, 2000), 8.

a. Ketakutan evaluasi negatif

Ketakutan evaluasi negatif misalnya takut melakukan atau mengatakan sesuatu yang memalukan atau membuatnya merasa hina. Saya percaya bahwa pendapat orang lain memeriksa setiap langkah saya. Selain itu, orang cenderung berfokus pada dirinya sendiri, memperbaiki kemampuan sosialnya, dan mengevaluasi kapasitas mereka saat berinteraksi dengan orang lain.

b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru, dengan orang yang baru.

Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru adalah ketika seseorang gugup saat berbicara dan tidak tahu mengapa hal itu terjadi. Gugup saat bertemu dengan orang baru atau lama. Merasa khawatir saat mengerjakan sesuatu yang baru di depan orang lain, sehingga orang dapat menghindari kontak mata dan situasi sosial saat mereka merasakan hal tersebut. Beidel menyatakan bahwa dua komponen perilaku kecemasan sosial yaitu penghindaran sosial dan rasa tertekan saat berada dalam lingkungan baru.³⁰

c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal

Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang biasa dialami orang baru seperti melihat kemampuan seseorang untuk membangun hubungan. Individu mungkin tidak nyaman mengajak orang lain karena takut ditolak,

³⁰ Beidel, D. C, Social anxiety disorder: Etiology and early clinical presentation, *The Journal of Clinical Psychiatry*, 59,1998,27–32.

merasa sulit untuk bertanya kepada orang lain, atau merasa malu saat mengerjakan pekerjaan kelompok.³¹

Berdasarkan pada pendapat di atas, Aspek-aspek ini dapat memengaruhi kehidupan sosial, emosional dan profesional seseorang secara negatif. Mereka yang mengalami emosi negatif mungkin mengalami masalah dalam mengekspresikan diri, merasa rendah diri dan mencapai tujuan. Emosi negatif juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Aspek-aspek ini sangat penting untuk kemajuan sosial, emosional, dan profesional seseorang. Berdasarkan aspek aspek diatas dapat disimpulkan bahwa ada tiga komponen kecemasan sosial: ketakutan akan persepsi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan saat berada di lingkungan umum atau dengan orang yang tidak dikenal.³²

3. Faktor Faktor Kecemasan Sosial

Faktor faktor kecemasan sosial dijelaskan oleh Rapee meliputi *thinking style, focusing attention, avoidance*. Berikut penjelasannya di bawah ini :

a. *Thinking style* (Cara berpikir)

Kecemasan sosial menguasai cara berpikir seseorang, mereka yang mengalami kecemasan sosial lebih cenderung mengalami kesulitan untuk

³¹ La Greca, A.M. & Lopez, N, Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations And Friendships, *Journal Of Abnormal Child Psychology*.26, 1998, 83-94

³² Darma Syahrullah Ekajaya, Jufriadi, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Klas Iia Muaro Padang*. (Padang ,Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang,2019).

mengendalikan pikiran mereka dan tidak dapat berpikir secara logis saat berada dalam situasi yang tidak nyaman.

b. *Focusing attention* (fokus perhatian)

Saat seseorang mengalami kecemasan sosial, mereka mungkin mengalami kesulitan untuk membagi perhatian atau tidak dapat memberi perhatian secara bersamaan.

c. *avoidance*. (Penghindaran diri)

Saat orang berada dalam situasi sosial yang membuat mereka tertekan dan tidak nyaman, mereka cenderung melarikan diri.³³

Beberapa faktor kecemasan sosial, menurut Schlenker dan Leary, adalah sebagai berikut:

- a. Berhubungan dengan kekuasaan dan status sosial yang tinggi: jika seseorang adalah anak dari keluarga yang memiliki status sosial yang tinggi, mereka lebih cenderung untuk tidak mengalami kecemasan sosial karena mereka memiliki kekuasaan atau kekuatan.
- b. Konteks penilaian: Orang-orang yang berada dalam situasi sosial yang tidak nyaman mungkin percaya bahwa orang lain akan memberikan penilaian atau evaluasi yang berlebihan.
- c. Fokus interaksi pada kesan individu. Individu percaya bahwa kesan pertama mereka berfungsi sebagai dasar untuk interaksi berikutnya.
- d. Situasi sosial yang tidak terorganisir, seperti hari pertama sekolah, dapat menyebabkan kecemasan sosial karena orang tidak memiliki aturan yang jelas.

³³ Rapee, R.M., *Overcoming Shyness and Sosial Phobia*. 1998, 2, 11-22; passim, Lifestyle Press.

- e. Kesadaran diri: Ini berarti memperhatikan diri sendiri dan cara bertindak dalam lingkungan sosial.³⁴

Dari pemaparan faktor faktor di atas, disimpulkan bahwa Penderita kecemasan sosial mungkin mengalami rasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain karena mereka percaya bahwa orang lain tidak menyukainya dan bahwa orang lain memiliki pandangan negatif tentang mereka. Ada dua faktor utama dapat menyebabkan kecemasan sosial: faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk kepribadian, usia, temperament, dan regulasi emosi. Faktor eksternal termasuk pola asuh, ikatan dan pengaruh teman sebaya.³⁵

4. Gejala kecemasan sosial

Menurut Kaplan dan Sadock, ada tiga komponen yang dapat diidentifikasi sebagai gejala kecemasan:

- a. Kesadaran bahwa ada sensasi fisik, seperti detak jantung yang cepat dan keringat.
- b. Pengetahuan tentang sensasi psikologis, seperti gugup atau ketakutan.
- c. Kesadaran bahwa ada sensasi kognitif, seperti kecenderungan untuk bingung. Kecemasan sering menyebabkan kebingungan dan distorsi persepsi, tidak hanya tentang tempat dan waktu, tetapi juga tentang seseorang dan makna peristiwa yang sedang terjadi. Distorsi tersebut dapat mengganggu proses kognitif seseorang dengan mengurangi daya ingat,

³⁴ Schlenker & Leary, *Social Anxiety and Self-Presentation A Conceptualization and Model* (*Psychology Bulletin*, Vol 92. No.3, 1982), 641-669

³⁵ Prawoto, Yulius Beny, *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI Sma Kristen 2 Surakarta.*(Surakarta:Universitas Sebelas Maret, 2010).

kemampuan untuk memusatkan perhatian, dan kemampuan untuk membuat hubungan antara satu hal dengan hal lain.³⁶

Ibrahim juga menyebutkan bahwa kondisi, objek, atau situasi tertentu dapat menyebabkan individu yang mengalami kecemasan sosial mengalami reaksi psikologis seperti malu, yang kemudian dapat menyebabkan perasaan khawatir atau takut.³⁷ Perasaan tersebut merupakan gejala kecemasan sosial. Sutejo juga mengungkapkan bahwa gejala yang muncul pada individu yang mengalami kecemasan sosial termasuk cemas, firasat buruk, mudah tersinggung, khawatir takut akan pikirannya sendiri, merasa tegang, gelisah, dan mudah terkejut, dan merasa tidak nyaman.³⁸

B. Keterampilan Sosial

1. Pengertian Keterampilan Sosial

Menurut Cartledge dan Milburn keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara positif dan efektif dengan orang lain. Penguasaan keterampilan sosial ini sangat penting karena dapat membantu mereka mencapai tujuan, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain.³⁹ Combs & Slaby menambahkan definisi keterampilan sosial sebagai kemampuan berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan sosial dengan cara-cara khusus yang dapat diterima oleh lingkungan dan saling menguntungkan.⁴⁰

³⁶ Kaplan & Sadock, *Sinopsis Psikiatri Jilid I. Edisi ke-7*. Terj Widjaja Kusuma (Jakarta: Binarupa Aksara, 1997), 86-108.

³⁷ Ibrahim, *Fobia Sosial, Bentuk Kecemasan Lain. Majalah Kedokteran Indonesia*, 47(8), 419.

³⁸ Sutejo, *Keperawatan Jiwa: Konsep Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial* (Yogyakarta: Pustaka Baru Pers, 2018). 195.

³⁹ Cartledge, G., & Milburn, J. F, *Teaching social skills to children and adolescents: Practical strategies and interventions*. (2012). Routledge

⁴⁰ Combs, M. L., & Slaby, O. A. *Social skills training with children*. In B. B. Lahey & A. E.

Menurut Goleman keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang untuk memahami orang lain dan bagaimana reaksi mereka terhadap berbagai situasi yang berbeda. Beberapa komponen keterampilan sosial termasuk pengaruh, komunikasi, kepemimpinan, penggerak perubahan, dan manajemen konflik. Remaja yang tidak menguasai keterampilan sosial dapat mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yang dapat menyebabkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan dan kecenderungan untuk berperilaku yang tidak memiliki standar, seperti perilaku yang tidak sosial atau antisosial dan asosial. Bahkan dalam perkembangan ekstrim, dapat memicu gangguan jiwa, kenakalan remaja, tindakan kriminal dan perilaku buruk lainnya.⁴¹ Sedangkan Menurut Rahmawati keterampilan sosial didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan sosial dengan cara yang dapat diterima oleh masyarakat.⁴²

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan sosial adalah cara seseorang berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana interaksi itu mempengaruhi dirinya. Terlepas dari banyak situasi yang tidak dapat dikontrol, tetapi seseorang yang memiliki keterampilan sosial dapat mengubah cara dalam melihat keadaan. Untuk mencapai hal ini, seseorang harus memiliki keterampilan sosial.

⁴¹ Goleman, D, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*.(Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001).

⁴² Rahmawati, Ayu & Bertha Yonata, Keterampilan sosial Siswa pada Materi Reaksi Reduksi Oksidasi Melalui Penerapan Model Pembelajaran Koopeartif Tipe NHT SMAN 9 Surabaya, *Unesa Journal Of Chemical Education*, 2012.

2. Aspek Aspek Keterampilan sosial

Terdapat beberapa aspek dalam ketrampilan sosial menurut Cartledge & Milburn. Aspek tersebut meliputi perilaku interpersonal, perilaku yang berhubungan dengan lingkungan, perilaku penyesuaian diri dan perilaku yang berhubungan dengan tugas. Adapun penjabaran dari aspek tersebut sebagai berikut :

a. Perilaku interpersonal (*Interpersonal Behavior*)

Perilaku interpersonal adalah perilaku yang menunjukkan hubungan baik dengan guru, orang tua dan teman sebaya. Contoh perilaku tersebut seperti menerima otoritas, senang membantu orang lain, mengatasi konflik, bersikap positif terhadap orang lain,

b. Perilaku yang berhubungan dengan lingkungan (*Environmental Behavior*)

Perilaku yang berhubungan dengan lingkungan adalah perilaku yang menunjukkan tingkah laku sosial individu dalam mengenal dan memperlakukan lingkungan hidupnya yang dimunculkan karena pengaruh pandangan orang yang ada di sekitar individu sebagaimana sesuai dengan nilai atau norma di lingkungan tertentu.

c. Perilaku penyesuaian diri (*Self-related Behavior*)

Kemampuan penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif dan harmonis, serta untuk mengatasi berbagai tuntutan dan tekanan dari lingkungan. Kemampuan ini penting untuk kesuksesan dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pekerjaan, pendidikan dan hubungan sosial.

d. Perilaku yang berhubungan dengan tugas (*Task-related Behavior*)

Perilaku yang berhubungan dengan tugas adalah perilaku sosial yang disebabkan oleh tuntutan dan kewajiban yang harus dipenuhi. Contoh

perilaku yang berhubungan dengan tugas termasuk respon individu terhadap tugas akademik yang membantu mereka berkembang, seperti memiliki disiplin dalam mengerjakan tugas dan kemampuan untuk bekerja sama dalam kelompok.⁴³

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan sosial

Ada sejumlah faktor faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial, menurut Cartledge & Milburn.

a. Kekurangan kemampuan kognitif dan perilaku.

Orang yang mengalami gangguan perilaku dan kognitif akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain.

b. Usia

Faktor usia menunjukkan bahwa kematangan sosial terjadi pada usia yang lebih tua. Ini menunjukkan bahwa kemampuan sosial yang lebih tinggi ditunjukkan oleh usia lebih tinggi.

c. Gender

Gender sangat mempengaruhi keterampilan sosial. Anak laki-laki lebih tertarik pada berbagai permainan daripada perempuan.

d. Tingkat kemajuan

Dengan perkembangan yang normal, seseorang dapat memenuhi tugas perkembangan dan berinteraksi dengan orang lain.

e. Lingkungan sosial

Lingkungan dapat membantu orang memanfaatkan kemampuan sosial mereka sebaik mungkin.⁴⁴

⁴³Cartledge, G. & Milburn, J.F, *Teaching social skills to children & youth : Innovative approaches (3rd ed).*1995, Massachussets : Allyn and Bacon.

⁴⁴ *Ibid.*

Faktor-Faktor keterampilan sosial menurut Samanci adalah sebagai berikut:

a. Keluarga

Keluarga memberikan dukungan, waktu yang baik untuk individu, model perilaku yang baik dari orang tua, komunikasi di rumah, lingkungan keluarga yang demokratis dan penerimaan penuh dari individu.

b. Sekolah

Sekolah sangat memengaruhi perkembangan sosial dalam hal aktivitas sekolah, sikap dan perilaku sosial positif guru, manajemen sekolah dan kelas yang demokratis, pendekatan pembelajaran berpusat pada siswa, dan upaya untuk mengurangi stres ujian.

c. Lingkungan dan Masyarakat

Lingkungan yang berpengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan sosial termasuk sering bermain bersama teman, menghabiskan banyak waktu untuk kegiatan bersama teman dan terlibat aktif dalam kegiatan sosial dan keluarga di lingkungannya.

d. Karakteristik Individu

Karakteristik yang mempengaruhi perkembangan keterampilan sosial termasuk kemampuan berbahasa dan berkomunikasi, kepercayaan diri, kemampuan untuk mengatasi gangguan, dan kemampuan personal lainnya.⁴⁵

Dari pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan keterampilan sosial seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang paling penting adalah yang berasal dari individu itu

⁴⁵ Matson, J. L., *Social Behavior and Skill in Children*. New York: Baton Rouge. (2009).

sendiri. Sedangkan komponen kedua berasal dari interaksi dengan lingkungan sosial yang memungkinkan kondisi lingkungan mempengaruhi perilaku seseorang.

4. Manfaat Memiliki Keterampilan Sosial

Menurut Johnson dan Johnson ada enam manfaat keterampilan sosial yaitu perkembangan kepribadian dan identitas, mengembangkan kemampuan kerja, produktivitas dan kesuksesan karir, meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan kesehatan psikologis dan kemampuan mengatasi stres. Berikut penjabaran dari manfaat tersebut di bawah ini:⁴⁶

a. Perkembangan kepribadian dan identitas

Karena sebagian besar identitas masyarakat dibentuk dari hubungannya dengan orang lain, orang yang lebih baik dalam berinteraksi dengan orang lain memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan mereka yang memiliki keterampilan interpersonal yang buruk memiliki kemungkinan untuk mengubah hubungannya dengan orang lain dan memiliki kecenderungan untuk mengembangkan pandangan yang salah dan tidak realistis tentang diri mereka sendiri.

b. Meningkatkan keterampilan kerja

Keterampilan sosial cenderung meningkatkan kemampuan kerja, produktivitas dan kesuksesan karir, yang merupakan keterampilan umum yang dibutuhkan dalam dunia kerja nyata. Keterampilan ini yang paling penting karena dapat digunakan untuk bayaran kerja yang lebih tinggi,

⁴⁶ Johnson, D. W., & Johnson, R. T, *Learning together and alone* (5th ed.). Boston: Allyn & Bacon, 1999.

mengajak orang lain untuk bekerja sama, memimpin orang lain, mengatasi situasi yang sulit, dan membantu orang lain mengatasi masalah yang terkait dengan dunia kerja.

c. Meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Karena setiap orang membutuhkan hubungan yang baik, dekat, dan intim dengan orang lain, peningkatan kualitas hidup adalah hasil positif lainnya dari keterampilan sosial.

d. Meningkatkan Kondisi Fisik

Kesehatan fisik akan dipengaruhi oleh hubungan yang baik dan saling mendukung. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang baik terkait dengan hidup yang lebih lama dan kemampuan untuk pulih dari sakit dengan cepat.

e. Meningkatkan Kondisi Psikologis

Hubungan positif dan dukungan orang lain memengaruhi kesehatan psikologis. Telah dibuktikan bahwa kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan orang lain dapat mengurangi stres psikologis, yang menciptakan kebebasan, identitas diri dan harga diri. Kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan orang lain juga dapat mengurangi kecemasan, depresi, frustrasi dan kesepian.

f. Kemampuan untuk Mengatasi stres

Kemampuan untuk mengatasi stres juga merupakan hasil penting dari keterampilan sosial. Mereka yang memiliki hubungan yang saling mendukung telah menunjukkan bahwa jumlah orang yang mengalami stres

dan kecemasan berkurang. Hubungan yang baik dapat membantu individu dalam mengatasi stres dengan memberikan perhatian, informasi dan umpan balik.

C. Hubungan Keterampilan Sosial dan Kecemasan Sosial.

Menurut teori sosial kognitif Albert Bandura, orang yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Karena seseorang merasa lebih percaya diri saat berada di lingkungan sosial.⁴⁷ Menurut Heng keterampilan sosial yang rendah dapat menyebabkan dampak kecemasan dan depresi. Jadi dapat disimpulkan keterampilan sosial berhubungan dengan gangguan kecemasan sosial yang dialami oleh individu.⁴⁸

Proses interaksi sosial formal atau informal digunakan untuk mempelajari keterampilan sosial selama masa kanak-kanak. Namun, keterampilan ini mungkin tidak diperoleh atau dikembangkan dalam lingkungan yang tidak mendukung dalam proses pembelajaran.⁴⁹ Kecemasan sosial mengganggu fungsi sosial dan kemampuan beradaptasi seseorang. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan sosial adalah dengan pelatihan keterampilan sosial. Pelatihan keterampilan sosial dapat membantu orang menjadi lebih percaya diri, lebih baik dalam menangani situasi sosial yang sulit dan lebih baik dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial.⁵⁰ Pentingnya membangun dan

⁴⁷ Albert Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*, (New York: W.H. Freeman and Company 1997).

⁴⁸ Heng, P. H, *Perilaku Delinkuensi Pergaulan Anak dan Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua*. (Yogyakarta: ANDI, 2018).

⁴⁹ Del Prette, ZAP, & Del Prette, A., *Kompetensi sosial dan kemampuan sosial: Manual teórico práctico*, (Petropolis: Vozes. 2017).

⁵⁰ Cartledge, G., & Milburn, J. F, *Teaching social skills to children: Innovative approaches*. Boston, MA: Allyn & Bacon, 1995.

meningkatkan keterampilan sosial untuk mengobati kecemasan sosial karena ini akan memungkinkan individu untuk bergabung dengan kelompok teman sebaya dan menerima tanggapan positif dari interaksi sosial mereka.⁵¹

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.⁵² Variabel dalam penelitian ini dibedakan menjadi 2 macam, yaitu:

1. *Independen Variabel* atau Variabel bebas (x) merupakan variabel yang dapat mempengaruhi perubahan dalam variabel terikat dan memiliki hubungan yang positif dan negatif. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah keterampilan sosial.
2. *Dependen Variabel* atau Variabel terikat (y) menjadi perhatian paling utama dan sekaligus menjadi sasaran utama dalam sebuah penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial.

E. Kerangka Teoritis

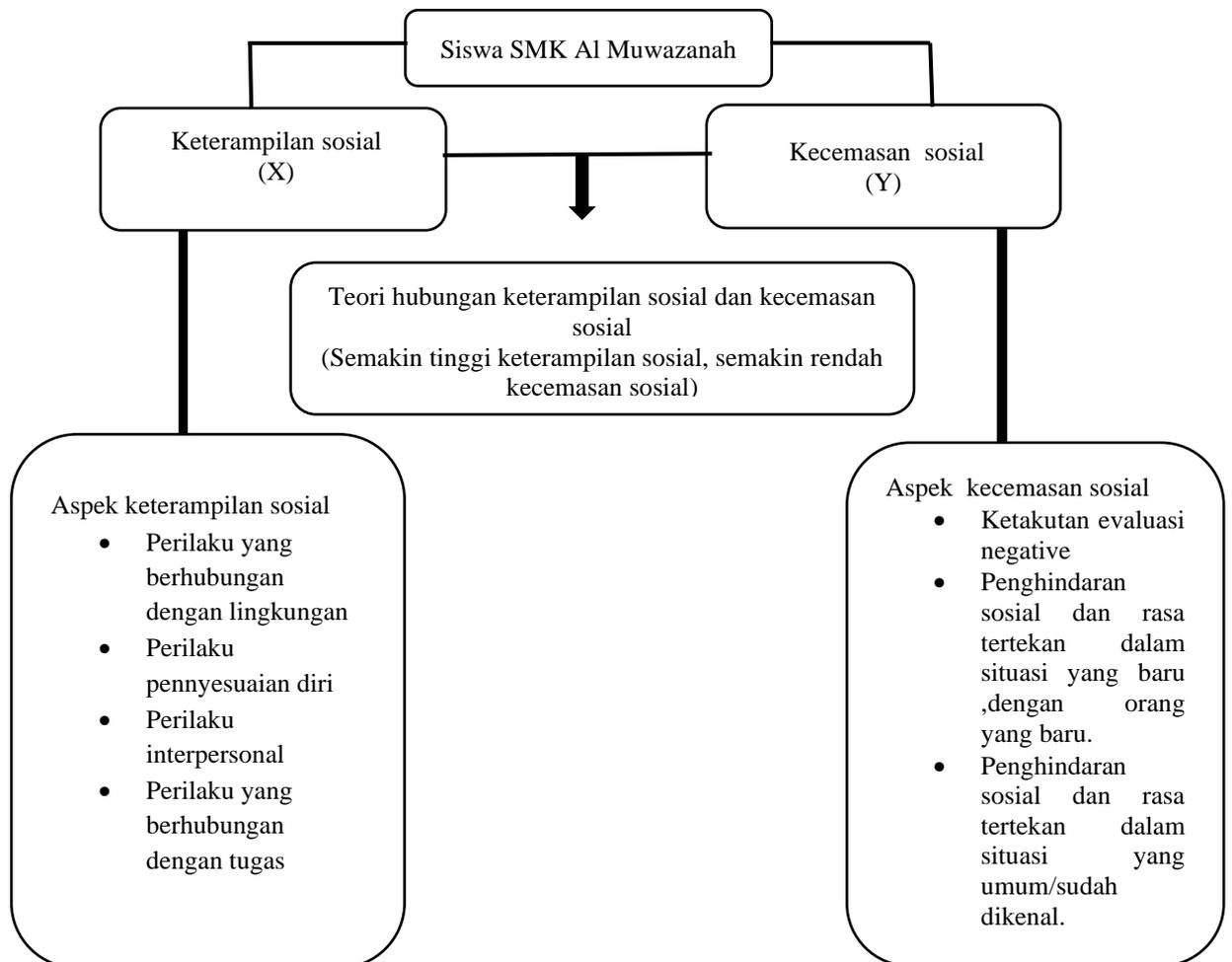
Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah ketrampilan sosial (X) sedangkan variabel terikat adalah kecemasan sosial (Y). Penelitian yang dilakukan yaitu untuk menguji hipotesis dan mengetahui apakah ada hubungan antara ketrampilan sosial (X) dengan kecemasan sosial (Y).

⁵¹ Angélico, AP, Crippa, JAS, & Loureiro, SR, Fobia sosial dan kebiasaan sosial: Revisi literatur, 2016.

⁵² Burhan Bungin, Metode Penelitian Kuantitatif, (Jakarta: Kencana 2008) 59.

Untuk hubungan kedua variabel tersebut dapat dilihat dari kerangka teoritis berikut ini:

Gambar 2. 1 Hubungan Antara ketrampilan sosial dan kecemasan social



F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis ini dianggap sebagai jawaban sementara atau dugaan sementara terhadap pernyataan penelitian yang dianggap memiliki tingkat kebenaran yang paling tinggi. Ada dua jenis hipotesis sendiri: hipotesis alternatif dan hipotesis nihil. Hipotesis alternatif menggunakan kalimat positif, sedangkan

hipotesis nihil menggunakan kalimat negatif.⁵³ Sehubungan dengan permasalahan diatas, peneliti mengemukakan hipotesis sebagai berikut:

- 1) Ha : ada hubungan positif dan signifikan antara ketrampilan sosial dan kecemasan sosial siswa SMK Al-Muwazanah.
- 2) Ho : tidak ada hubungan positif dan signifikan antara ketrampilan sosial dan kecemasan sosial siswa SMK Al-Muwazanah.

⁵³ Moh. Kasiran, Metodologi penelitian kualitatif-Kuantitatif (yogyakarta : UIN -Maliki Press,2010).252.