

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Istilah kecemasan atau *anxiety* berasal dari bahasa latin *angustus* yang artinya kaku, dan *angoanci* yang berarti mencekik. menurut La Greca dan Lopez, kecemasan sosial adalah rasa cemas sosial terutama yang dapat digeneralisasi dengan nyata sehingga bisa menimbulkan rasa kurang nyaman pada individu hal tersebut karena individu harus berhadapan dengan orang yang tidak baru atau dikenali yang akan menimbulkan rasa khawatir terkait mendapat penilaian dan penghinaan.²² Sedangkan menurut Brecht mengemukakan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan takut dan khawatir secara berlebihan jika individu berada dalam situasi sosial atau bersama dengan banyak orang, dan akan merasa cemas pada situasi sosial tersebut karena takut akan mendapat penilaian secara negatif dari orang lain dan akan merasa lebih nyaman kalau sendiri.²³ Gunarsa mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan sebagai perasaan yang tidak menentu, merasa khawatir terhadap kondisi atau situasi yang belum jelas, perasaan tersebut akan mendorong individu melarikan diri atau menghindar karena telah

²² La Greca & Lopez, *Sosial Anxiety among adolescent: Linkages with peer relation and friendships* (Journal of Abnormal child Psychology, 1998), hlm. 83-94.

²³ Grant Brecht, "*Sorting Our Stress Mengenal dan Menanggulangi Stress*", (Jakarta: Prenhalindo, 2000), hlm. 8.

menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa tertekan atau ketegangan emosi yang berhubungan transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja.²⁴

Menurut *American Psychiatric Association* kecemasan sosial bisa disebut juga fobia sosial dimana individu merasa takut dan cenderung menghindari situasi sosial dan juga merasa takut akan dinilai negatif oleh orang lain di sekitarnya.²⁵ Martin & Richard dalam bukunya menjelaskan bahwa kecemasan sosial mengacu pada ketidaknyamanan atau kegugupan dalam situasi sosial. Hal tersebut terjadi karena biasanya takut melakukan sesuatu yang memalukan atau bodoh sehingga dapat membuat kesan buruk atau dihakimi secara kritis oleh orang lain. Kecemasan sosial berhubungan dengan berbagai gaya dan sifat kepribadian umum yang termasuk rasa malu, perfeksionis dan introversi. Seseorang yang pemalu merasa tidak nyaman ketika dalam situasi sosial tertentu terutama saat melibatkan orang baru dan berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang *introvert* lebih pendiam dan lebih menarik diri ketika berada di situasi sosial karena lebih suka menyendiri. Seseorang yang memiliki sifat perfeksionis merasa cemas ketika berada di depan umum karena takut orang lain melihat “kekurangannya” dan menilai secara negatif.²⁶

Secara umum diketahui bahwa kecemasan sosial adalah jenis kecemasan yang dialami oleh seseorang ketika berada di perkumpulan atau kerumunan orang. Secara alamiah manusia merupakan makhluk sosial yang

²⁴Steven Schwartz, “*Abnormal Psychology: a Discovery approach*”, (California: Mayfield Publishing Company, 2000), hlm. 87.

²⁵ American Psychiatric Association, “*American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition*” (Arlington, 2013), hlm. 93.

²⁶ Martin & Richard, “*The Shyness & Social Anxiety Workbook*”, (Oakland: New Harbinger Publications, 2017), hlm. 11-12.

akan berinteraksi dengan orang lain yaitu fungsi sosial yang bersifat alamiah dan tidak terelakkan. Ketika berinteraksi dengan orang lain individu mengalami perasaan yang tidak nyaman maka itulah kondisi yang sulit bagi individu. Kondisi seperti inilah yang dihadapi individu yang mengalami kecemasan sosial²⁷ Dari beberapa paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan sosial yaitu perasaan tidak nyaman pada individu karena berada dalam situasi sosial yang membuat individu harus berinteraksi dengan orang baru maupun banyak orang dan baginya akan menimbulkan rasa khawatir dan cemas mendapat dampak yang buruk secara berlebihan seperti akan dipermalukan atau menjadi pusat perhatian.

2. Gejala kecemasan sosial

Kaplan & sadock mengungkapkan bahwa gejala gejala kecemasan dapat diketahui dari tiga aspek, yaitu:²⁸

- a. Kesadaran adanya sensasi fisiologis, yaitu jantung berdebar-debar, dan berkeringat.
- b. Kesadaran adanya sensasi psikologis, yaitu gugup atau ketakutan.
- c. Kesadaran adanya sensasi kognitif, yaitu cenderung timbul rasa bingung.

Kecemasan cenderung menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi, bukan hanya pada ruang dan waktu namun pada seseorang dan arti peristiwa yang sedang terjadi. Distorsi tersebut dapat mengganggu proses kognitif seseorang dengan menurunkan daya ingat, menurunkan

²⁷ Wilis Sayekti. Dkk, "*Kecemasan Sosial*", (Bandung: CV Semiotika, 2019), hlm. 12-13.

²⁸ Kaplan & Sadock, "*Sinopsis Psikiatri Jilid I. Edisi ke-7, Terj Widjaja Kusuma*" (Jakarta: Binarupa Aksara, 1997), hlm. 86-108.

kemampuan memusatkan perhatian, dan mengganggu kemampuan dalam menghubungkan satu hal dengan hal lain untuk membuat asosiasi.

Ibrahim menyebutkan bahwa kondisi, objek, atau situasi tertentu dapat menyebabkan individu yang mengalami kecemasan sosial memberikan reaksi psikologis seperti malu dan yang selanjutnya dapat mendorong timbulnya perasaan khawatir atau takut. Sutejo mengungkapkan bahwa gejala yang muncul pada individu mengalami kecemasan sosial yaitu cemas, firasat buruk, mudah tersinggung, khawatir takut akan pikirannya sendiri, merasa tegang, gelisah dan mudah terkejut, mengalami gangguan pola tidur, dan mimpi yang menegangkan.²⁹

Dadang Hawari menyebutkan bahwa gejala kecemasan sosial meliputi:³⁰

- a. Cemas, tidak tenang, ragu atau bingung, dan khawatir.
- b. Gugup apabila tampil di muka umum, dan kurang percaya diri.
- c. Menyalahkan orang lain, sering merasa tidak bersalah, dan tidak mudah mengalah.
- d. Tidak tenang bila duduk dan gelisah (salah tingkah).
- e. Mudah tersinggung, sering mengeluh, suka membesar-besarkan masalah yang kecil.
- f. Bimbang dan ragu saat mengambil keputusan

²⁹ Sutejo, "Keperawatan Jiwa: Konsep Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial" (Yogyakarta: Pustaka Baru Pers, 2018). Hlm. 195.

³⁰ Dadang, "Manajemen Stress Cemas dan Depresi" (Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006), hlm. 284.

3. Aspek-aspek kecemasan sosial

Aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez adalah sebagai berikut:³¹

- a. Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif (*Fear of negative evaluation*)

Merupakan bahwa individu akan merasa khawatir atau takut pada penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain seperti mengejek dan mengkritik.

- b. Penghindaran sosial dan tertekan secara umum (*Social avoidance and distress in general*)

Merupakan inividu akan cenderung menghndar dari tempat-tempat umum atau dari situasi sosial yang bisa membuat dirinya merasa tidak nyaman dan akan merasa jauh lebih aman serta tenang saat sendiri.

- c. Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru (*Social avoidance specific to new situation*)

Merupakan individu akan lebih menghindari situasi baru termasuk saat bertemu dengan orang baru atau asing bagi individu.

4. Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Teori Kognitif

Menurut teori kognitif ada dua macam keyakinan (*beliefs*) yang mengakibatkan kecemasan sosial. Yang pertama adalah keyakinan tentang situasi, seperti "Ketika saya di kelas ini, saya merasa tidak

³¹ Nadia Cahyani, Skripsi : "Penggunaan Instagram Dan Kecemasan Sosial : Menguji Efek Mediasi Perbandingan Sosial", (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021), hlm. 4.

nyaman dan gugup." Faktor kedua adalah keyakinan pada kemampuan seseorang untuk menghadapi ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit. "Jika aku berada di kelas ini, aku akan ketakutan." kecemasan sosial berbeda dari gangguan kecemasan lainnya dalam hal itu berfokus pada perasaan takut, malu, dan penilaian yang tidak menguntungkan dari orang lain.³²

Menurut metode kognitif, perilaku seseorang dipengaruhi oleh bagaimana dia memandang situasi sosial. Kurt Lewin menggunakan prinsip Gestalt untuk mempelajari psikologi sosial. Dia menekankan bagaimana orang sadar akan lingkungan sosial mereka. menurut Lewin perilaku seseorang ditentukan oleh sifat-sifat pribadi (seperti disposisi genetik, kemampuan, dan kepribadian) serta pemahaman seseorang terhadap lingkungan sosial. Konsep dasar dalam perspektif kognitif adalah kecenderungan alami seseorang untuk mengelompokkan dan mengkategorikan objek.³³

5. Bentuk-bentuk kecemasan sosial

a. Cemas atau Takut Menghadapi Situasi Sosial

Menurut Gerungan situasi sosial merupakan setiap situasi dimana terdapat saling hubungan antara manusia yang satu dengan manusia lainnya.³⁴ Bentuk kecemasan sosial individu dalam menghadapi situasi sosial ini, individu akan cenderung merasa gugup, cemas dan tidak nyaman saat berhadapan dengan orang lain

³² Lina Sholawati, Skripsi : “Adiksi Pada Media Sosial Instagram Dan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta”, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021), hlm. 9.

³³ Shelley E. Taylor dkk, “Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas” (Depok: PRENADA MEDIA GROUP, 2018), hlm. 8-9.

³⁴ Gerungan, “Psikologi Sosial”, (Bandung: PT Refika Aditama, 2010), hlm. 78.

atau berada pada tempat umum. Kecemasan sosial tersebut muncul karena rasa takut diperhatikan, dikritik, dan dinilai oleh orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial juga akan merasa takut saat melakukan kegiatan dihadapan banyak orang karena khawatir diberi evaluasi negatif oleh orang lain dari segala kegiatan yang telah dilakukan. Dari hal tersebut maka individu akan cenderung menghindari saat bertemu dengan orang lain selain orang terdekat seperti keluarganya, akibat dari sikap penghindaran tersebut maka individu akan lebih sulit dalam mendapat teman dan cenderung tidak bisa menjaga pertemanan.

Seseorang yang mengalami kecemasan dalam situasi sosial itu biasanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Kecemasan sosial muncul juga bisa karena lingkungan keluarga, yaitu dari pola asuh orang tua yang keliru. Dimana orang tua sendiri menanamkan rasa khawatir dan terlalu protektif pada anak serta kekerasan dalam keluarga. Selain itu kecemasan sosial juga dapat muncul akibat pengalaman buruk dan *bullying*.

Menurut M. Sherif seorang ahli ilmu jiwa Amerika Serikat yang dikutip oleh Lodiana, situasi-situasi sosial itu dapat dibagi kedua golongan utama, yaitu:³⁵

- 1) Situasi kebersamaan

Dalam situasi kebersamaan individu yang ikut serta belum mempunyai hubungan yang teratur seperti kelompok sosial.

³⁵ Lodiana Ayu, “*Psikologi Sosial 1: Diperbanyak Hanya Untuk Kalangan Sendiri*” (Universitas Medan Area, 2010), hlm. 37.

Situasi kebersamaan yaitu keadaan berkumpul sejumlah orang yang belum saling mengenal, dan berinteraksi sosial. Mereka berkumpul kebetulan dalam satu tempat yang menjadikan mereka bersama-sama namun belum merupakan suatu keseluruhan yang utuh.

2) Situasi kelompok sosial

Situasi kelompok sosial adalah situasi yang berada dalam kelompok. Kelompok sosial merupakan tempat orang-orang berinteraksi yang berdasarkan sesuai pembagian tugas antar para anggota untuk mewujudkan kepentingan bersama³⁶

b. Kesulitan Berinteraksi Dengan Orang Lain

Menurut Walgito interaksi sosial merupakan adalah hubungan antara individu lain atau lebih, dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki kelakuan individu yang lain dan sebaliknya atau terjadi hubungan yang saling timbal balik.³⁷ Individu yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya bisa jadi karena malu. Menurut Dzunnun Al-Mashri mengungkapkan bahwa malu adalah emosi negatif yang dapat membuat individu merasakan suatu hal seperti ketakutan yang bercampur dengan sedih ketika melakukan suatu kegiatan tertentu. Terdapat beberapa ciri-ciri seseorang yang malu dalam berinteraksi yaitu jarang bicara, pendiam, takut bertanya, tidak banyak teman, sulit bergaul, merasa

³⁶ Ibid., hlm. 38.

³⁷ Walgito, "*Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*" (Yogyakarta: Andi Offset, 2007), hlm. 65.

rendah diri, menghindar saat bertemu atau berhadapan dengan banyak orang, tidak berani mengatakan pendapatnya, dan menutup diri dari orang-orang disekitarnya. Jadi kesulitan berinteraksi sosial disini dapat dikatakan kesulitan individu dalam berkomunikasi dan berhubungan baik dengan orang lain³⁸

c. Tidak Percaya Diri

Kurang percaya diri atau sering disebut dengan minder merupakan rasa tidak mampu dan merasa bahwa orang lain lebih baik dari dirinya. Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah atau minder biasanya akan lebih merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, mudah menyerah, bersikap egosentris, mengasihani diri sendiri dan menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan yang berarti.³⁹ Menurut Hakim ciri-ciri kurangnya percaya diri adalah sebagai berikut :⁴⁰

- 1) Mudah merasa cemas saat dihadapkan dengan persoalan yang memiliki tingkat kesulitan.
- 2) Memiliki kekurangan dan kelemahan dari segi fisik, mental, ekonomi dan sosial.
- 3) Sulit merilekskan diri saat merasa tegang di dalam suatu situasi.
- 4) Merasa gugup dan gagap dalam berbicara.
- 5) Kurang percaya diri karena memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang kurang baik.

³⁸ Widia Sartika, "Masalah-masalah Interaksi Sosial Siswa Dengan Teman Sebaya di Sekolah" (Jurnal Ilmiah Konseling, Vol. 2, No. 1, 2013), hlm. 157.

³⁹ Vivin Musriani, "Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Tanggul" (Tanggul, 2014), hlm. 154.

⁴⁰ Hakim, "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri" (Jakarta: Puspa Swara, 2002), hlm. 154.

- 6) Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil.
- 7) kurang mempunyai keahlian dalam bidang tertentu dan belum tahu cara untuk mengembangkan diri supaya memiliki keahlian tersebut.
- 8) Menghindar dari perkumpulan orang karena menganggap lebih dari dirinya.
- 9) Mudah putus asa.
- 10) Akan lebih mengandalkan orang lain dalam memecahkan suatu permasalahan

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial

d. Genetik

Orang tua yang menderita gangguan kecemasan sosial cenderung memiliki anak yang menderita masalah kecemasan juga. Karena sulit untuk menggambarkan kesimpulan yang kuat tentang keterlibatan genetika dalam perkembangan gangguan kecemasan sosial, penelitian tentang efek gen tertentu pada gangguan kecemasan sosial akan terus dilakukan.

e. Lingkungan

Pola pengasuhan keluarga atau orang tua yang *over protective* berpotensi meningkatkan resiko kecemasan sosial. Pengasuhan termasuk faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, sebab kurangnya kehangatan dalam proses pengasuhan orang tua yang berakibat pada munculnya kelekatan yang tidak aman pada individu. Penelitian yang dilakukan oleh Soliha menjelaskan bahwa media sosial berpengaruh

terhadap kecemasan sosial. Individu yang menggunakan media sosial dalam waktu yang cukup lama akan terbiasa pada dunia mayanya, yang berakibat pada kurangnya sosialisasi dan berinteraksi dengan orang-orang di sekitar, hal ini yang akan menyebabkan terjadinya kecemasan sosial.⁴¹

f. Sosial dan Budaya

Faktor sosial dan budaya juga salah satu faktor penyebab kecemasan sosial. Perbandingan sosial ialah konsekuensi yang logis terjadinya hubungan yang bersifat individu atau kelompok. Dalam hal ini, faktor sosial tidak hanya berkaitan dengan konteks nyata, melainkan juga dengan konteks virtual, salah satunya yang diwujudkan dalam media sosial instagram.⁴²

g. Peristiwa Hidup Yang Berat

Peristiwa hidup yang berat, seperti kesedihan jangka panjang yang disebabkan oleh kematian teman dekat atau anggota keluarga, memiliki konsekuensi psikologis bagi individu, termasuk pembentukan kecemasan sosial. Masalah stres yang dihadapi oleh wanita hamil adalah contoh bagaimana peristiwa kehidupan yang keras dapat berdampak pada kecemasan sosial. Berbagai peristiwa stres dalam kehidupan seseorang, seperti luka masa kecil, lingkungan keluarga yang buruk, kekerasan, perselisihan, dan kematian. Semuanya telah diteliti dan dianggap

⁴¹ M. Arif Eka Pramudita I, Skripsi : “*Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram*”, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2021), hlm. 6-7.

⁴² Nadia Cahyani, Skripsi : “*Penggunaan Instagram Dan Kecemasan Sosial : Menguji Efek Mediasi Perbandingan Sosial*”, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021), hlm. 10-11.

berkontribusi terhadap kecemasan sosial. Hal ini yang dapat mengakibatkan gangguan kecemasan sosial pada individu.⁴³

Adapun faktor yang menimbulkan kecemasan sosial pada seseorang adalah penerimaan stigma negatif dari masyarakat. Menurut Jones, stigma merupakan bentuk penilaian masyarakat pada karakter atau perilaku yang berlebihan dan tidak sewajarnya.⁴⁴ Goffman mengungkapkan bahwa, “*stigma as a sign or a mark that designates the bearer as “spoiled” and therefore as valued less than normal people*”, yang memiliki makna bahwa stigma merupakan sebuah ciri atau tanda yang menandakan pemiliknya membawa sesuatu yang buruk, dengan hal tersebut maka akan dinilai lebih rendah daripada dengan orang normal.⁴⁵

7. Kecemasan Sosial Prespektif Psikologi Islam

Menurut Psikologi Islam, kecemasan sosial didefinisikan sebagai emosi ketakutan. Dalam Al-Qur'an istilah "khashasyah" dan asal-usulnya, dikutip 39 kali dalam Al-Qur'an, menurut Abdul Haysim dalam Aditya Dedy Nugraha. Takut mengacu pada takut kepada Allah SWT, takut akan hukuman, dan takut tidak menerima keridhaan-Nya. Dalam ayat *Al-Qur'an* pada surat Al-Baqarah 155 juga dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan kekuatan yang arti ayatnya adalah sebagai berikut:

⁴³ Ibid., hlm. 11.

⁴⁴ Koesomo, “*Pengalaman Keluarga dalam Merawat Anak Dengan Autisme di Sekolah Kebutuhan Khusus Bangun Bangsa Surabaya*” (Depok: FIK UI, 2009), hlm. 86.

⁴⁵ Goffman, “*Gambaran Stigma masyarakat Terhadap Klien Gangguan Jiwa*” (Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, Vol.2, No.1, 2014), hlm. 38.

“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit kekuatan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarah : 155)”⁴⁶

Berdasarkan beberapa definisi kecemasan sosial diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan takut, cemas, dan malu yang dialami individu saat berinteraksi dengan orang lain.

8. Cara Mengatasi Kecemasan Sosial Secara Psikologis

1. Deep Breathing

Menurut Harsono teknik *deep breathing* bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan sosial pada seseorang. Adapun beberapa langkah-langkah dalam melakukan teknik tersebut, yaitu sebagai berikut:⁴⁷

- a. Duduk secara tegak dan rileks dengan kedua tangan diantara lutut.
- b. Pejamkan mata, selanjutnya tarik nafas secara perlahan-lahan dengan mulut dan rasakan udara masuk ke seluruh pelosok paru-paru.
- c. Keluarkan udara secara perlahan-lahan melalui mulut dengan dibantu otot perut.
- d. Rasakan sampai seakan-akan paru-paru menjadi kosong udara.
- e. Istirahat sebentar, kemudian ulangi kembali teknik atau cara tersebut beberapa kali.

⁴⁶ Aditya Dedy Nugraha, “Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam”, (Indonesian Journal Of Islamic Psychology, 2020), Vol. 2, No. 1, hlm. 5.

⁴⁷ Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching* (Jakarta: Tambak Kusuma, 1988). hlm. 78.

Deep breathing dilakukan untuk menenangkan jiwa dan pikiran, sehingga keberhasilan dari teknik ini sangat ditentukan oleh seberapa rileksnya diri sendiri.⁴⁸

2. Menuliskan Kecemasan Tersebut

Individu dapat menuliskan apa saja pikiran-pikiran yang dapat menimbulkan perasaan cemas, hal tersebut bertujuan supaya individu dapat memikirkan hal yang lain dan tidak berpusat pada kecemasan yang belum tentu akan terjadi.⁴⁹

3. Mengevaluasi Diri

Melakukan evaluasi diri dapat membantu individu dalam memastikan apakah kondisinya memang buruk atau dapat mengatasi kecemasan sosial dengan berbagai cara yang bisa individu lakukan.

4. Belajar Menerima

Belajar untuk menerima suatu situasi adalah bagian paling penting dari memenejemen kecemasan sosial individu. Menerima setiap situasi yang ada adalah sebuah jalan supaya individu dapat mengatasi kecemasan sosial.

5. Berolah Raga

Dengan melakukan olahraga selama 20 menit secara rutin, individu dapat mengurangi ketegangan dan mengurangi tingkat kecemasan sosial

⁴⁸ Harsono, “*Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*” (Jakarta: Tambak Kusuma, 1988). hlm. 78.

⁴⁹ Lailatul Muarofah Hanim, “*Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa*” (Universitas Trunojoyo Madura, 2020), hlm. 43.

6. Berpikir Positif

Belajar untuk berpikir positif juga merupakan langkah penting dalam cara mengatasi kecemasan menurut psikologi. Kecemasan membawa banyak hal dan pikiran yang negatif, dan karena itu sangat penting untuk mencoba berpikir positif. Berpikir positif akan membawa dampak baik pada upaya untuk mengatasi kecemasan dan cara menghilangkan ketakutan berlebihan.⁵⁰

9. Mengatasi Kecemasan Sosial Dalam Islam

Nabi Muhammad SAW berkata filantropi merupakan cara yang sangat baik dalam mengatasi kecemasan sosial walaupun kecemasan tersebut. menyengkut kehidupan pribadi. Membantu orang lain atau menjadi sukarelawan terhadap orang lain itu mendorong kita dalam mengambil keputusan atau mengambil segala sesuatu itu dipertimbangkan dengan perspektif. Ketika kita membantu dan memahami kecemasan sosial yang orang lain alami itu merupakan bahwa kita telah melakukan suatu hal yang sangat berarti.

Dalam psikoterapi islam dapat dilihat bahwa seorang pasien tidak hanya disembuhkan dengan mengetahui bentuk permasalahannya, mengubah cara pandang terhadap kehidupan dan dirinya, mengubah pikiran terhadap permasalahannya, dan merubah cara pandang cara pandangnya. Akan tetapi terdapat hal penting yaitu bagaimana seseorang atau pasien yang mengalami kecemasan sosial dapat melewati kehidupan baru dengan menerapkan pemikiran baru tentang dirinya sendiri dengan orang lain.

⁵⁰Lailatul Muarofah Hanim, skripsi : “*Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa*” (Universitas Trunojoyo Madura, 2020), hlm. 43-47.

Individu juga harus mengetahui bahwa perubahan perilaku tersebut merupakan bentuk keberhasilan dalam perubahan kualitas kehidupannya.

Dengan membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an atau pujian kepada Allah, individu berharap Allah dapat membantu dalam mengatasi semua permasalahan yang dialami dalam kehidupannya. Terlepas dari apakah Allah mewujudkan doa-doanya atau tidak, yang jelas dalam kondisi ini ada semacam sugesti dalam diri seseorang meringankan intensitas kecemasan yang dia alami.⁵¹

Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mengatasi kecemasan sosial, diantaranya:

1. Mengenal Allah SWT

Memahami dan menyadari bahwa terdapat kekuatan yang lebih tinggi serta mengendalikan alam semesta dengan segala sesuatu yang terdapat didalamnya akan memberikan perasaan bahagian pada seseorang bahwa terdapat banyak hal yang tidak dapat dikendalikan dengan mudah. Allah SWT berfirman dalam Alquran surah Al-Ahqaf ayat 33 yang artinya, "Apakah mereka tidak melihat Allah-Dia yang menciptakan langit dan bumi dan tidak lelah dengan menciptakan mereka memiliki kekuatan untuk menghidupkan orang mati? Ya memang! Dia memiliki kuasa atas semua hal".⁵²

Dengan demikian, kita harus melepaskan kecemasan yang kita rasakan dan mempercayakan semua kepada Allah SWT. Jikalau kita belum mendapatkan hikmah dibalik apa yang tengah

⁵¹ MA Mulyadi, "*Kecemasan Dan Psikoterapi Islam*", (Jurnal Psikologi, 2006), Vol. 1, No. 2, Hlm. 65.

⁵² Syarifain. Al-Quran dan Terjemahnya (Saudi Arabia), hlm. 66.

terjadi, apa yang dapat Muslim ketahui menurut Al-Quran adalah rencana Allah SWT adalah yang terbaik.

2. Shalat Lima Waktu

Melaksanakan kegiatan rutinitas beribadah shalat lima waktu merupakan menjadi saran medis dalam mengatasi kecemasan. Hal tersebut sesuai yang telah disebutkan oleh Allah SWT sebagaimana telah dituliskan dalam Alquran surah Al-Baqarah ayat 45 yang memiliki arti, “Dan mencari bantuan melalui kesabaran dan doa, dan memang itu sulit kecuali untuk tunduk dengan rendah hati (kepada Allah)”

Menjalankan kewajiban shalat lima waktu sesuai yang diminta oleh Allah SWT untuk umat muslim lakukan merupakan kegiatan rutinitas terbaik, yang artinya adalah sebagai jalan keluar yang sangat baik dalam mengatasi kecemasan yang tengah kita rasakan. Karena kita dapat mempercayakan dan menyerahkan diri terhadap Allah SWT.⁵³

3. Yakin Dengan Kemampuan Yang Dimiliki

Suatu hal yang dapat membuat individu kurang percaya diri merupakan kemampuan yang dimiliki. Ketika individu merasa belum mampu atau merasa kemampuan yang dimiliki rendah itu akan mendorong kepercayaan diri yang dimiliki semakin rendah. Namun

⁵³ Utsman Najati. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa* (Bandung: Penerbit Pustaka, 2017), hlm. 188.

ketikan individu memiliki keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki tinggi maka tingkat kepercayaan diri juga akan tinggi.⁵⁴

4. Mencintai Diri Sendiri

Mencintai diri sendiri merupakan bentuk bahwa individu mempercayakan bahwa diri sendiri mampu. Tidak membanding diri sendiri dengan orang lain, memiliki keyakinan bahwa diri sendiri bisa itu akan mendorong individu menciptakan rasa percaya diri yang tinggi, dengan begitu kamu akan terus mendorong rasa percaya diri disetiap rutinitas yang dilakukan.⁵⁵

B. Instagram

1. Definisi Instagram

Menurut teori CMC (*Computer Mediated Communication*) yang dikutip oleh Winanti Prihatiningsih kegiatan Instagram diharuskan menggunakan internet, Instagram masuk dalam kategori komunitas online yang dikembangkan melalui internet, dimana komunitas tersebut dipilih berdasarkan kesadaran diri dan tidak dibatasi oleh ruang atau waktu.⁵⁶ Pengguna Instagram digambarkan sebagai individu yang melakukan aktivitas sosial secara virtual melalui platform media sosial Instagram.⁵⁷

Menurut Atmoko dalam bukunya *Instagram Handbook* ialah aplikasi berbagi foto yang memudahkan penggunaannya untuk berfoto menggunakan filter

⁵⁴ Ibid., hlm. 190.

⁵⁵ Ibid., hlm. 193.

⁵⁶ Winanti Prihatiningsih, "Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja", (*Jurnal Communication Viii*, 2017), Vol. 8, No. 1. hlm. 20.

⁵⁷ Nadia Cahyani, Skripsi. "Penggunaan Instagram Dan Kecemasan Sosial : Menguji Efek Mediasi Perbandingan Sosial", (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021), hlm. 12.

yang tersedia didalam aplikasi tersebut kemudian membagikannya di sosial media seperti twitter, facebook, dan lainnya.⁵⁸

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Instagram merupakan sebuah aplikasi yang digunakan untuk membagikan foto, video, dan *insta story* dengan berbagai fitur yang tersedia didalamnya. Menurut Yang yang dikutip oleh Nadia Cahyani Instagram memiliki beberapa fitur yang dapat digunakan, yaitu :

a. Interaksi (*Interaction*)

Interaksi adalah komunikasi secara langsung yang melibatkan orang lain, seperti memberikan komentar di postingan orang lain atau melakukan percakapan langsung melalui DM (*Direct Mesage*).

b. Pencarian (*Browsing*)

Pencarian adalah aktivitas pengguna Instagram yang menjajaki halaman beranda dan melihat profil orang lain. Pengguna Instagram juga dapat membaca berbagai informasi yang muncul pada halaman berandanya. yang berupa konten-konten Instagram orang lain atau iklan yang dipromosikan oleh akun media tertentu.

c. Penyiaran (*Broadcasting*)

Penyiaran merupakan aktivitas berbagi informasi yang tidak ditujukan kepada individu tertentu melainkan kepada semua pengguna yang berada di instagram, seperti aktivitas mengupload cerita (*Story*) dan

⁵⁸ Bambang Dwi Atmoko, *Instagram Handbook*, (Jakarta: Mediakita, 2012), hlm. 210.

mengupload foto (*Upload*) yang diikuti *followers* atau tidak diikuti dengan komentar pada menu berita (*News Feed*).⁵⁹

C. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Menurut Salim dan Salim sebagaimana dikutip oleh M. Arif Eka Pramudita I mahasiswa merupakan seseorang yang sedang pada proses menempuh pendidikan serta terdaftar di perguruan tinggi. Badudu dan Zain juga mendefinisikan bahwa mahasiswa merupakan siswa perguruan tinggi yang secara harfiah dikatakan mahasiswa merupakan kedudukan menjadi seorang siswa yang tertinggi dan paling akhir dalam status mencari ilmu untuk mendapatkan gelar sarjana.⁶⁰

Menurut Sarwono sebagaimana dikutip oleh Retno Permata Sari dkk Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar secara resmi untuk mengambil kelas di universitas dan berusia antara 18-30 tahun. Mahasiswa adalah kelompok sosial yang menjadi terkenal karena ikatan mereka dengan universitas. Mahasiswa juga calon intelektual muda dalam masyarakat di mana predikat bervariasi yang sangat diperlukan.⁶¹

Mahasiswa sangat berbeda dengan siswa. Mahasiswa memikul beban tugas yang lebih tinggi karena mereka akan selalu diharapkan dapat berguna, tidak hanya untuk diri mereka sendiri tetapi juga untuk orang lain. Menurut

⁵⁹ Nadia Cahyani, Skripsi. “*Penggunaan Instagram Dan Kecemasan Sosial : Menguji Efek Mediasi Perbandingan Sosial*”, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021), hlm. 12-13.

⁶⁰ M. Arif Eka Pramudita I, Skripsi : “*Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram*”, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2021), hlm. 9.

⁶¹ Retno permata sari dkk, “*Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgri Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19*” (Jurnal Bina Ilmu Cendikia, 2021) Vol. 2, No. 1, hlm. 132.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Mahasiswa merupakan pelajar perguruan tertinggi dalam struktur pendidikan Indonesia diantara yang lainnya.⁶²

Menurut pandangan banyak orang, mahasiswa adalah seseorang yang mempunyai kedudukan dan hubungan dengan suatu perguruan tinggi, baik itu universitas, institut, maupun akademi, dan yang diharapkan menjadi calon intelektual. Hudori menjelaskan peran dan fungsi mahasiswa yaitu :

a. Iron Stock

Mahasiswa harus bisa menjadi pengganti untuk mereka yang memimpin di pemerintahan nanti, yang artinya mahasiswa akan menjadi pemimpin generasi penerus bangsa.

b. Agent Of Change

Mahasiswa diharapkan bisa menjadi agen perubahan. Jika sesuatu terjadi di lingkungan yang ternyata tidak benar, mahasiswa harus menyesuaikan harapan mereka sesuai dengan harapan sesungguhnya.

c. Social Control

Mahasiswa harus mampu mengelola lingkungan sosial dimana mereka menemukan diri mereka sendiri. mahasiswa harus cerdas tidak hanya dalam studinya tetapi juga dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

d. Moral Force

Mahasiswa harus menjunjung tinggi moral mereka saat ini. Jika sesuatu yang tidak bermoral terjadi di lingkungan, mahasiswa harus mengubah dan mengatur kembali sesuai dengan yang diharapkan.⁶³

⁶² <https://kbbi.kemdikbud.go.id>

⁶³ Hudori, "Peranan Mahasiswa Dalam Mewujudkan Wawasan Multikultural Di Lingkungan Kampus", (Jurnal Pendidikan: 2013), Vol. 2, No. 1, hlm. 20.