

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang pasti melewati masa remaja yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Menurut beberapa orang, periode waktu ini tidak dapat dihindari dan ditandai dengan pesatnya pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental diri (Diananda, 2019). Hurlock mengklaim bahwa masa muda berasal dari kata “*adolensence*”, yang memiliki arti perkembangan menjadi dewasa. Masa remaja adalah definisi yang luas yang mencakup perkembangan otak, emosional, sosial, dan fisik (Ratsja dalam Yudianfi, 2022: 8). Ingersoll mengklaim bahwa fase terakhir masa remaja adalah transisi menuju kedewasaan. Dari sudut pandang sosial, masa remaja ditandai dengan peningkatan harapan sosial, tekanan teman sebaya, keinginan untuk mandiri dari orang tua, dan minat dalam pengejaran romantis. Pada titik ini, remaja memprioritaskan membangun hubungan baru sambil memprioritaskan kesan awal mereka dengan masyarakat atau dunia. Dukungan teman sebaya membantu remaja selama ini untuk memfasilitasi identitas pribadi dan meningkatkan otonomi mereka (Yudianfi, 2022: 9).

Hurlock mengklaim bahwa kontak sosial adalah salah satu tahap remaja yang paling menantang. Remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Hidayah, 2017: 2). Masa remaja merupakan masa dimana berinteraksi dengan lingkungan dapat menimbulkan tantangan, salah satunya adalah dunia pendidikan khususnya di sekolah. Kapasitas untuk berkomunikasi dengan teman sebaya akan menumbuhkan ikatan positif dan meningkatkan prestasi akademik. Tetapi tidak semua remaja dapat berinteraksi, dan beberapa merasa sulit melakukannya karena berbagai alasan, termasuk ketakutan di sekitar orang asing, perasaan diamati, malu ketika berbicara dengan orang lain, dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Akibatnya, remaja kehilangan kesempatan untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya, berteman, didengarkan oleh orang lain, belajar

bagaimana mengkomunikasikan emosinya, dan mendapatkan wawasan tentang bagaimana orang lain menjalani kehidupannya (Butler dalam Hidayah, 2017: 3).

Seorang remaja telah berhasil menyesuaikan dirinya secara sosial dan menyesuaikan diri secara pribadi jika dia berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Remaja, bagaimanapun, yang tidak mampu melalui perubahan ini, memiliki kecenderungan untuk menyendiri, tidak percaya diri, dan enggan menerima kenyataan. Hal ini berlaku pada dinamika kehidupan yang dialami remaja dalam perkembangannya, khususnya dalam perkembangan sosialnya. Usia remaja mungkin mengalami kecemasan sosial sebagai akibat dari hal ini selama masa remaja mereka yang penuh gejolak, yang juga menghadirkan sejumlah tuntutan perkembangan yang harus dipenuhi.

Kecemasan sosial merupakan ketakutan berulang terhadap satu atau lebih keadaan sosial yang terkait dengan kinerja dan yang memaksa remaja untuk berinteraksi dengan orang asing atau menghadapi risiko dilihat oleh orang lain karena takut dipermalukan atau direndahkan (Hidayah, 2017: 4). Kesadaran remaja akan reaksi sosial seperti kritik, ketidakpatuhan terhadap standar, penilaian yang tidak menyenangkan, dan penilaian berkontribusi terhadap kecemasan sosial mereka. Remaja memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang bermakna dengan teman sekelasnya, serta memperoleh keterampilan kognitif dan meningkatkan keterampilan komunikasi mereka. Remaja dengan kecemasan sosial akan bertindak dengan cara melarikan diri atau menghindari situasi sosial karena mereka yakin hal itu akan menghasilkan umpan balik negatif dari orang lain. Remaja yang bergumul dengan kecemasan sosial seringkali memiliki sedikit teman, memiliki keterampilan yang lemah, dan kurang adaptif di dalam kelas.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang membahas kecemasan sosial pada remaja merupakan fenomena yang dapat ditemukan di berbagai sudut dunia. Di Asia, prevalensi diagnostik gangguan kecemasan sosial sebesar 0,5-1,2% (Vriend dkk : 2013). Adapun, data mengenai kecemasan sosial yang ada di Indonesia masih sangat minim. Sampai saat ini belum ada data tentang kecemasan sosial dari Departemen Kesehatan, namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Vriends: 2013) tercatat bahwa 15,8% remaja Indonesia mengalami kecenderungan

kecemasan sosial yang cukup tinggi (dalam Vriend dkk : 2013). Kasus-kasus mengenai kecemasan sosial ini juga banyak terdapat pada usia anak dan remaja. Survei nasional mengenai kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 tahun mengalami kecemasan sosial.

Menurut informasi yang disajikan di atas, kecemasan sosial lebih cenderung terwujud selama masa remaja, terutama selama masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dengan demikian remaja akan mampu memahami konsep dirinya sendiri dengan lebih baik dengan harapan dapat memahami pentingnya status sosialnya. Secara umum, memikirkan diri sendiri merupakan kegiatan yang tidak dapat dihindari karena secara fisik orang memikirkan diri sendiri. Interaksi dengan orang lain, dimulai dengan anggota keluarga dekat dan berlanjut ke interaksi dengan teman dan kerabat, merupakan bagian besar dari konsep diri seseorang (Iau & pun,1999).

Madrasah Aliyah Swasta Yayasan Pondok Pesantren Darul Hikam atau yang biasa disingkat dengan MAS YPP Darul Hikam menyediakan asrama untuk para siswanya. Oleh karena itu, setiap siswanya pasti yang akan selalu berada di tempat yang sama dan bertemu setiap hari dan malamnya. Pada awalnya, mereka sempat merasakan takut atau cemas tidak dapat diterima oleh teman sebayanya. Guna mendapatkan penerimaan dari teman dan lingkungan sosial maka individu perlu untuk menyesuaikan diri dengan baik. Dalam berinteraksi dengan orang banyak, individu harus bisa menyesuaikan atau bisa disebut juga dengan adaptasi. Dalam berhubungan dengan orang lain juga harus ditanamkan sikap introspeksi diri, karena terkadang seseorang tidak sadar akan kesalahan yang ia perbuat. Introspeksi dalam hal ini disebut muhasabah.

Konsep muhasabah dalam maqam tasawuf secara umum menyatakan bahwa muhasabah ini tidak hanya berarti mengintropeksi hal yang berkaitan dengan masa lampau saja, namun dengan mempertimbangkan langkah baik kedepannya untuk memperhatikan kehidupan yang dijalani.

Muhasabah menjadi cara yang tepat dengan tujuan membuat hidup bertambah akan kualitasnya, salah satunya dengan kita melakukan evaluasi

terhadap sikap dan perlakuan kita. Muhasabah dikenal dengan introspeksi diri atau juga mawas diri dan perenungan. Tidak hanya merenungkan perbuatan yang sudah terjadi, namun juga mengoreksinya lalu memperbaiki agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Muhasabah merupakan cara yang Nabi Muhammad beserta sahabatnya lakukan dengan tujuan introspeksi diri dan evaluasi diri di setiap perilaku dan perbuatannya.

Berdasarkan pengamatan di lapangan dan wawancara yang telah dilakukan kepada beberapa siswa di MAS YPP Darul Hikam, siswa merasa kesulitan jika berinteraksi dengan orang-orang baru. Apalagi disaat disuruh untuk berbicara di depan kelas merasa kurang percaya diri takut akan melakukan kesalahan. Bahkan ada yang memilih untuk tidak banyak berinteraksi dengan banyak orang. Tetapi ada juga siswa yang menyadari bahwa ia tidak boleh menyia-nyiakan hidupnya dan menerapkan sikap muhasabah. Dengan sikap muhasabah merasa diri perlu untuk mengoreksi diri dengan memperbaiki apa yang kurang tepat dan meningkatkan hal yang baik.

Dari uraian-uraian permasalahan yang ada sebelumnya ini, penulis ingin dan tertarik untuk meneliti hal mengenai **“Pengaruh Muhasabah terhadap Kecemasan Sosial Remaja (Studi Kasus pada Siswa/i kelas X, XI dan XII di MAS YPP Darul Hikam, kabupaten Bandung)”**. Penelitian ini dilakukan kepada anak usia remaja yaitu peserta didik di MAS YPP Darul Hikam, karena berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial rentan muncul pada masa remaja, terutama dengan adanya transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Oleh karena itu remaja akan lebih baik dapat memahami konsep muhasabah diri dengan harapan menyadari pentingnya status mereka di dalam bermasyarakat. Maka dalam penelitian ini peneliti akan mencari tahu apakah pengaruh muhasabah dapat mengendalikan kecemasan sosial tersebut dan membuat seorang remaja menjadi semakin dewasa dalam berperilaku dan bertindak.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan dari latar belakang masalah yang sudah dijabarkan tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana sikap muhasabah siswa di MAS YPP Darul Hikam?
2. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada siswa di MAS YPP Darul Hikam?
3. Adakah pengaruh muhasabah terhadap kecemasan sosial pada siswa di MAS YPP Darul Hikam?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang bisa dilihat dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana sikap muhasabah siswa di MAS YPP Darul Hikam.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan sosial pada siswa di MAS YPP Darul Hikam.
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh muhasabah terhadap kecemasan sosial pada siswa di MAS YPP Darul Hikam.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, penelitian ini diharapkan agar bisa diperoleh manfaat yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah khazanah pengembangan keilmuan tentang pengaruh muhasabah terhadap kecemasan sosial pada remaja, dan juga dapat mendukung pengembangan bidang keilmuan tasawuf dan psikoterapi.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

a) Bagi peneliti

Melalui penelitian ini semoga pengetahuan dan pengalaman pada saat pelaksanaan penelitian secara langsung mengenai pengaruh antara muhasabah dengan kecemasan sosial dapat berguna.

b) Bagi siswa

Agar mereka mengetahui betapa pentingnya memahami tentang muhasabah terkait kecemasan sosial yang dialami remaja supaya dapat

menjadi bekal mereka dalam menghadapi kecemasan sosial dan supaya dapat memahami dan memecahkan permasalahan tersebut dengan baik.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam suatu penelitian sangat penting untuk mengidentifikasi studi yang berbeda dari literatur yang ingin diketahui dan juga penelitian-penelitian sebelumnya sehingga dapat ditemukan perbedaan antara penelitian yang sudah diteliti dengan penelitian yang akan diteliti. Tentang hal penelitian yang berkaitan dengan “Pengaruh Muhasabah Terhadap Kecemasan Sosial Remaja (Studi Kasus pada Siswa/i kelas X, XI dan XII di MAS YPP Darul Hikam, kabupaten Bandung)” diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Dalam penelitian skripsi yang dilakukan oleh Fitriani yang berjudul, *Pengaruh Muhasabah terhadap Makna Hidup Remaja Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas XI di SMK Medikacom Bandung* (Fitriani, 2018). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara muhasabah dengan makna hidup pada remaja di SMK MedikaCom Bandung dengan perbandingan nilai yang lumayan tinggi di kelas yang diberi perlakuan khusus dan lebih rendah di kelas yang tidak diberi perlakuan khusus. Dari hasil tersebut dapat dibuktikan bahwa metode muhasabah dapat mempengaruhi serta berefek baik untuk meningkatkan makna hidup remaja.
2. Dalam penelitian skripsi yang dilakukan oleh Milatillah yang berjudul, *Pengaruh Program Pembelajaran Pesantren terhadap Sikap Muhasabah Diri Narapidana Anak* (Milatillah, 2017). Berdasarkan dari penelitian ini dengan sikap muhasabah diri hasilnya yaitu program pembelajaran pesantren terlaksana dan terarah. Terdapat pengaruh yang cukup signifikan dengan adanya perubahan pola pikir mereka.
3. Dalam penelitian skripsi yang dilakukan oleh Nur Alim yang berjudul, *Pengaruh Muhasabah terhadap Kesadaran Beribadah Remaja Studi Kasus Siswa Kelas XI di MA Ma'arif Cilageni Kadungora* (Nur Alim, 2019). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode muhasabah berpengaruh dan

memberi efek positif bagi peningkatan kesadaran beribadah. Dengan hasil analisis uji T-Test bahwa muhasabah memiliki nilai yang signifikan.

4. Dalam penelitian skripsi yang dilakukan oleh Zahra yang berjudul, *Terapi Muhasabah Diri Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMKN 6 Bandung* (Zahra, 2019). Dengan hasil terapi muhasabah dapat meningkatkan motivasi belajar siswa di kelas X TPM SMKN 6 Bandung (terdapat perbedaan nilai antara sebelum dan sesudah diberikan terapi muhasabah).
5. Dalam artikel jurnal penelitian yang dilakukan oleh Andi Tajuddin dan Haenidar yang berjudul, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir" (Tajuddin & Haenidar, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji statistik yang memperoleh hasil bahwa besarnya korelasi atau r antara harga diri dengan kecemasan sosial sangat signifikan yaitu sebesar 0,010 dan $p=0,958$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial.

Dari beberapa penelitian yang sudah ada dan telah disebutkan di atas, terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu dimana dalam penelitian ini terdapat penggabungan variabel muhasabah dengan kecemasan sosial yang sebelumnya belum ada penelitian yang mengaitkan antar dua variabel ini.

F. Kerangka Pemikiran

Seseorang yang mengalami kecemasan sosial terus-menerus takut berada dalam satu atau lebih situasi sosial terkait performa di mana mereka harus berinteraksi dengan orang asing atau berisiko diamati oleh orang lain karena takut dipermalukan atau dihina.

Orang yang mengalami kecemasan sosial percaya bahwa apapun yang mereka lakukan akan memalukan atau membuat mereka terlihat bodoh. Orang yang menderita kecemasan sosial melakukan segala upaya untuk menghindari situasi sosial yang mengintimidasi, dan jika terpaksa berada dalam situasi tersebut, mereka

pasti akan bereaksi buruk terhadapnya (Nevid, 2005). Aspek paling mendasar dari kecemasan sosial adalah kekhawatiran tentang penilaian orang lain.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, di mana pada masa itu orang harus mengembangkan kemandirian yang lebih besar. Remaja akan lebih siap untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya jika mereka menyadari siapa mereka dan apa peran mereka. Sebaliknya, jika seorang anak merasa belum mampu untuk mengekspresikan dirinya, dia mungkin akan menghindari situasi sosial.

Setiap orang memiliki kecenderungan untuk mengalami masalah kecemasan, sehingga kecemasan sosial dapat dengan mudah terjadi. Namun, setiap orang memiliki tingkat kecemasan sosial yang berbeda. Seseorang dengan kecemasan sosial biasanya akan merasa tidak nyaman dan khawatir di sekitar orang lain, dan perasaan ini sering diikuti oleh perasaan bersalah dan teror karena takut akan hal yang lebih buruk (Tajuddin & Haenidar, 2019: 59).

Setiap masalah pasti ada solusinya, termasuk kecemasan. Kecemasan siswa dapat dikurangi dengan melakukan muhasabah. Salah satu cara terbaik untuk memastikan sebab dan situasi yang membuat seseorang melawan dirinya sendiri adalah melalui muhasabah. Menurut ilmu psikologi, ikhtiar memperbaiki diri yang dikenal dengan istilah muhasabah dapat dipandang sebagai salah satu bentuk introspeksi diri. Usaha ini pada hakekatnya merupakan hasil dari keinginan pribadi untuk lebih memperbaiki tingkah laku seseorang atau merupakan cara berpikir tentang segala sesuatu, baik yang dilakukan maupun yang hanya dijadikan pertimbangan.

Berdasarkan kasus dalam penelitian, muhasabah difokuskan menurut teori al-Ghazali yang menyatakan bahwa muhasabah adalah jenis perhatian internal yang dilakukan untuk menentukan hasil baik dan negatif dari apa yang telah dilakukan. Demikian pula, disarankan untuk melakukan muhasabah saat menghadapi kecemasan sosial pada anak untuk menentukan seberapa banyak dan sedikit sesuatu yang diperhitungkan. Dengan melakukan muhasabah, atau pemeriksaan diri, seseorang dapat menjadi lebih sadar akan tindakannya, mendekatkan diri kepada

Allah, dan terinspirasi untuk menjalani hidup yang bermakna dengan tubuh dan jiwa yang sehat, yang merupakan perilaku manusia sejati.

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwa muhasabah merupakan salah satu faktor agar dapat mengatasi kecemasan sosial pada remaja. Dengan menerapkan sikap muhasabah, individu akan mengevaluasi setiap tindakan yang telah atau akan dilakukannya sehingga individu bisa mengetahui apa yang salah dalam dirinya. Semakin tinggi seorang siswa menerapkan sikap muhasabah, maka akan semakin rendah seorang siswa mengalami kecemasan sosial.

Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran Penelitian



G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini merupakan jawaban sementara terhadap penelitian yang akan dilakukan. Ada dua jenis hipotesis dalam penelitian yaitu hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Hipotesis alternatif ini merupakan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Lalu sebaliknya, hipotesis nol ialah hipotesis yang menyatakan tidak adanya hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Berikut hipotesis statistiknya :

H_0 : “Tidak Terdapat Pengaruh Antara Muhasabah dengan Kecemasan Sosial pada Siswa di MAS YPP Darul Hikam”

H_a : “Terdapat Pengaruh Antara Muhasabah dengan Kecemasan Sosial pada Siswa di MAS YPP Darul Hikam”

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara muhasabah dengan kecemasan sosial pada siswa di MAS YPP Darul Hikam. Semakin tinggi seorang siswa menerapkan sikap muhasabah, maka akan semakin rendah seorang siswa mengalami kecemasan sosial.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dibawah ini merupakan rentetan pembahasan, adapun sistematika penulisan ini sebagai berikut:

Bab I : Pendahuluan. Bab yang membahas mengenai latar belakang munculnya sebuah permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, hasil penelitian terdahulu, kerangka pemikiran, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : Landasan Teori. Uraian dalam bab ini membahas tentang dua teori utama yang digunakan, yaitu Muhasabah dan Kecemasan Sosial. Teori dari Muhasabah meliputi pengertian muhasabah, muhasabah dalam al-quran dan hadits, macam-macam muhasabah, aspek-aspek muhasabah, langkah-langkah muhasabah, tingkatan muhasabah, faktor pendorong dan penghambat muhasabah, serta urgensi muhasabah. Sedangkan dalam teori kecemasan sosial meliputi pengertian kecemasan sosial, gejala kecemasan sosial, aspek-aspek kecemasan, faktor-faktor kecemasan sosial, bentuk-bentuk kecemasan sosial, dan kecemasan sosial dalam perspektif islam.

Bab III : Metodologi Penelitian. Berisikan jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data, subjek penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan analisis data.

Bab IV : Pada bab ini berisikan hasil dan pembahasan yang terdiri dari gambaran kecemasan sosial pada anak usia remaja, gambaran muhasabah, hasil dari olah data kuesioner, hasil dari uji hipotesis, pembahasan tentang pengaruh muhasabah terhadap anak usia remaja yang berdasarkan pada data yang telah didapat dari penelitian.

Bab V : Bab ini merupakan bab penutup, dalam bab ini berisi kesimpulan yang menjawab semua pertanyaan penelitian dan saran untuk kajian mendatang terkait isu yang sama tentang muhasabah dan kecemasan sosial.