

BAB II TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Interaksi Sosial

2.1.1 Definisi interaksi sosial

Interaksi sosial adalah proses dimana individu atau kelompok saling mempengaruhi dalam kegiatan sosial untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Figure, 2012). Menurut Shivers interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik antara individu atau kelompok yang berlangsung dalam masyarakat. Proses ini meliputi komunikasi baik verbal maupun nonverbal yang bertujuan untuk menciptakan pemahaman bersama (Fauviaux et al., 2024).

Interaksi sosial sebagai hubungan yang dinamis terjadi antara individu dengan individu, antara individu dengan kelompok, maupun antar kelompok dengan kelompok lainnya. Hubungan ini didasarkan pada norma dan nilai tertentu. Interaksi sosial memiliki peran yang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan emosional dan sosial dalam kehidupan bermasyarakat (Hall et al., 2023).

Berdasarkan kedua definisi tersebut, interaksi sosial merupakan sebuah proses yang dinamis dan kompleks. Proses ini mencakup hubungan timbal balik antara individu atau kelompok, di mana setiap pihak saling mempengaruhi dan dipengaruhi. Interaksi sosial tidak hanya terdiri dari tindakan fisik atau verbal, melainkan juga mencakup aspek psikologis dan sosial yang lebih mendalam.

2.1.2 Definisi kecemasan sosial

Kecemasan sosial didefinisikan oleh Clark dan Wells sebagai ketakutan atau kecemasan yang muncul pada seseorang ketika menghadapi situasi sosial tertentu. Ketakutan ini umumnya muncul disebabkan kekhawatiran individu akan penilaian negatif dari orang lain ketika berinteraksi sosial (Leigh & Clark, 2018). Individu yang mengalami kecemasan sosial biasanya merasa sangat tertekan dan menghindari kegiatan yang melibatkan banyak orang seperti berbicara di depan umum (Bhattacharya et al., 2023). Kecemasan yang lebih kompleks dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial yang memiliki pengaruh negatif bagi kehidupan bersosialisasi individu (Haukeli & Edlund, 2022).

2.1.3 Aspek-aspek ketakutan berinteraksi sosial

Ketakutan sosial mencakup beberapa aspek penting yang mempengaruhi pengalaman individu dalam interaksi sosial. Adapun penjabaran dari beberapa aspek tersebut sebagai berikut.

1. Aspek pertama adalah kecemasan atau kekhawatiran akan performa sosial, yaitu cemas akan melakukan kesalahan yang akan menyebabkan penghinaan dan memalukan diri di hadapan orang lain (Gao et al., 2025).
2. Aspek kedua adalah sensitivitas akan penilaian orang lain, yaitu rasa cemas individu akan pengamatan dan kritik orang lain terhadap dirinya (Fredrick & Luebbe, 2024).

3. Aspek ketiga adalah aspek penghindaran, yaitu kecenderungan individu menjahui situasi sosial sebagai upaya perlindungan diri dari rasa cemas yang berlebihan (Deng et al., 2024).

4. Aspek keempat adalah dampak emosional individu yang muncul berupa rendah diri, rasa malu serta ketidaknyamanan yang muncul dan berlangsung lama setelah melakukan interaksi sosial (Shang et al., 2025).

Aspek-aspek ini dapat memiliki pengaruh yang merugikan pada kehidupan sosial, emosional, dan pekerjaan individu. Individu yang merasakan emosi negatif mungkin merasa sulit untuk mengekspresikan diri atau memiliki citra diri yang rendah dan sulit untuk mencapai tujuan mereka. Penderitanya dari emosi negatif juga mungkin mengalami efek merugikan pada kesehatan umum mereka termasuk kesehatan fisik dan mental. Aspek-aspek ini sangat berpengaruh terhadap kemajuan sosial, emosional, dan profesional individu.

2.1.4 Faktor – faktor kecemasan sosial

Faktor kecemasan sosial dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal, yang keduanya memiliki dampak pada pola pikir individu. Faktor internal meliputi kepercayaan diri yang rendah serta pikiran negatif yang membuat individu berpikir bahwa mereka tidak mampu untuk bersosialisasi (Ginat-Frolich et al., 2024). Faktor eksternal meliputi pengalaman buruk individu dalam hubungan sosial yang mengakibatkan kecemasan akan penolakan atau perundungan, hal ini lebih memperburuk intensitas kecemasan sosial individu (Leigh & Clark, 2018).

Selain itu, norma sosial dan ekspektasi budaya yang tinggi sering kali menjadi pemicu tekanan tambahan yang membuat individu kecemasan sosial (Vaswani et al., 2022). Faktor-faktor ini dapat memperkuat kecemasan pada individu dan menghambat perkembangan kemampuan sosial mereka.

2.1.5 Faktor – faktor Interaksi sosial

Interaksi sosial dipengaruhi beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi, kemampuan komunikasi, dan tingkat kepercayaan diri seseorang (Martínez-Rodríguez & Ferreira, 2025). Individu perlu merasakan penerimaan sosial agar terhindar dari rasa terasingkan dan kecemasan. Faktor eksternal berhubungan dengan lingkungan sosial, seperti teman, keluarga, dan masyarakat. Lingkungan yang kondusif dapat mendorong individu untuk berinteraksi secara aktif di lingkungan sosial, sementara jika lingkungan yang kurang mendukung seringkali menimbulkan kecemasan dalam berinteraksi (Rocliffe et al., 2023).

2.1.6 Indikator Kecemasan Interaksi Sosial

Kecemasan dalam interaksi sosial dapat dikenali melalui berbagai indikator atau parameter yang mencerminkan kecemasan individu terhadap situasi sosial.

1. Indikator pertama adalah kekhawatiran berlebihan terhadap evaluasi negatif, yaitu cemas bahwa orang lain akan menilai dirinya secara buruk atau merendahkan, sehingga individu cenderung mengalami rasa malu, minder, dan kewaspadaan tinggi terhadap penilaian sosial (Fredrick &

Luebbe, 2020). Kekhawatiran ini membuat individu lebih fokus pada kemungkinan munculnya kesalahan atau kekurangan selama berinteraksi, sehingga mengganggu spontanitas dan kenyamanan dalam situasi sosial (Warnock-Parkes et al., 2020).

2. Indikator kedua adalah persepsi diri yang negatif, termasuk keyakinan bahwa dirinya tidak menarik, tidak kompeten, atau tidak pantas berada dalam situasi sosial tertentu. Persepsi ini sering kali bersifat irasional namun tetap kuat diyakini, dan berdampak pada menurunnya kepercayaan diri dalam menghadapi interaksi sosial (Gök & Yalçınkaya-Alkar, 2023).

Akibatnya, individu akan cenderung melakukan penghindaran sosial, yaitu menjauhi percakapan, presentasi, atau situasi sosial lain yang dianggap berisiko secara emosional. Penghindaran ini menjadi bentuk coping yang maladaptif dan memperkuat lingkaran kecemasan yang terus-menerus (Uzun et al., 2025).

3. indikator ketiga adalah reaksi fisiologis yang berlebihan terhadap situasi sosial, seperti jantung berdebar, wajah memerah, keringat dingin, gemetar, atau rasa mual. Gejala ini sering muncul secara otomatis saat individu dihadapkan pada perhatian orang lain atau dalam situasi publik, dan dapat memperburuk rasa malu serta mendorong penghindaran (Rösler et al., 2021).

4. Indikator keempat yang juga penting adalah perilaku pasif atau canggung, seperti kesulitan melakukan kontak mata, suara yang pelan, bingung dalam

merespon, atau kehilangan kata-kata saat berbicara. Ciri-ciri ini sering terlihat pada individu dengan kecemasan sosial tinggi dan menjadi hambatan dalam membangun relasi yang sehat dengan orang lain (Chen et al., 2021).

Kecemasan yang terus-menerus terhadap interaksi sosial dapat mengakibatkan penurunan fungsi sosial, akademik, dan pekerjaan. Individu dengan kecemasan sosial kronis kerap mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan interpersonal, mengembangkan keterampilan sosial, dan mencapai tujuan hidupnya karena merasa terhambat secara psikologis (Carlton et al., 2023). Oleh karena itu, identifikasi terhadap indikator-indikator ini penting dalam upaya deteksi dini dan penanganan kecemasan sosial pada individu, khususnya pada usia remaja yang merupakan masa rawan pembentukan identitas diri.

2.2 Konsep Dukungan Sosial

2.2.1 Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sumber daya yang diberikan oleh jaringan sosial seseorang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengatasi stress (Melkman & Benbenishty, 2018). Dukungan sosial didefinisikan oleh Gottlieb sebagai sumber daya sosial yang dipersepsikan oleh individu sebagai tersedia atau yang sebenarnya diberikan kepada mereka dengan informasi verbal dan non verbal, saran, dan bantuan yang nyata yang diberikan orang-orang yang akrab berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan

emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya (Rodríguez-Fernández et al., 2021).

Dukungan sosial memiliki peran yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang mengalami tekanan atau stres. Oleh karena itu, dengan adanya dukungan sosial dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi individu yang membutuhkannya.

2.2.2 Aspek – aspek dukungan sosial

Dukungan sosial terdiri dari berbagai aspek yang saling mempengaruhi untuk memberikan manfaat bagi individu. Adapun penjabaran dari berbagai aspek sebagai berikut.

1. Dukungan emosional meliputi perhatian, empati dan rasa kasih sayang yang diterima oleh individu (Wang et al., 2024).
2. Dukungan instrumental mencakup bantuan nyata atau materi yang diberikan kepada individu untuk mengatasi masalah (Nugroho & Soetjningsih, 2023).
3. Dukungan informasional adalah sebagai penyediaan saran atau arahan dan informasi untuk membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat (Petrić et al., 2023).

Bagai aspek dukungan sosial saling bekerjasama dalam meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan.

2.2.3 Faktor – faktor Dukungan Sosial

Faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya dukungan sosial berasal dari berbagai elemen internal maupun eksternal yang ada di sekitar individu.

1. Faktor pertama adalah kualitas hubungan interpersonal, seperti hubungan keluarga yang harmonis, persahabatan yang suportif, dan kehadiran pasangan atau orang terdekat yang dapat dipercaya. Kualitas hubungan ini menjadi dasar kuat dalam membentuk jaringan dukungan emosional yang stabil (Zhang et al., 2024).
2. Faktor kedua adalah tingkat keterlibatan sosial, yaitu seberapa aktif individu berpartisipasi dalam komunitas sosial atau kegiatan kolektif. Keterlibatan sosial memperluas peluang individu untuk mendapatkan bantuan dari jaringan sosial yang lebih luas, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasi, maupun instrumental (Qing et al., 2024).
3. Faktor ketiga adalah persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan, yaitu keyakinan bahwa bantuan sosial akan tersedia saat dibutuhkan. Menariknya, persepsi ini sering kali lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis daripada jumlah nyata bantuan yang diterima (Acoba, 2024).
4. Faktor keempat adalah budaya dan nilai sosial, yang memengaruhi cara individu memberi dan menerima dukungan. Pada masyarakat kolektivistik, dukungan cenderung diberikan secara tidak langsung melalui kebersamaan,

sementara masyarakat individualistik lebih terbuka dalam ekspresi dukungan (Acikdeniz et al., 2024).

Dengan demikian, keberhasilan dukungan sosial tidak hanya tergantung pada ketersediaannya, tetapi juga pada persepsi penerima, kualitas hubungan, dan konteks budaya tempat individu berada.

2.2.4 Peran Dukungan Sosial dalam Menurunkan Kecemasan Sosial

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan interaksi sosial, terutama pada remaja yang sedang dalam proses pembentukan identitas dan integrasi sosial. Dukungan sosial dapat bertindak sebagai buffer atau pelindung psikologis terhadap stresor sosial, sehingga individu merasa lebih aman dan dihargai dalam interaksi sosial (Castarlenas et al., 2025). Dukungan dari teman sebaya, misalnya, memberikan rasa diterima dan memperkuat harga diri, yang pada gilirannya menurunkan kecemasan akan penilaian negatif (Simmons et al., 2023). Dukungan keluarga juga berperan dalam membentuk rasa aman emosional dan menyediakan tempat untuk berbagi pengalaman tanpa takut dihakimi, yang penting dalam mengatasi rasa malu atau takut tampil di depan orang lain (Halidu & Kotera, 2024).

Selain itu, dukungan sosial juga memfasilitasi resiliensi emosional, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman sosial yang menyakitkan atau memalukan. Ketika individu merasa didukung, mereka cenderung mengembangkan coping positif dan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif

(Taylor, 2021). Dalam konteks klinis, berbagai intervensi psikologis berbasis kelompok yang memanfaatkan dukungan sosial terbukti efektif dalam menurunkan gejala gangguan kecemasan sosial, seperti terapi kelompok berbasis kognitif (Samantaray et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berperan secara preventif, tetapi juga sebagai bagian integral dari pemulihan psikologis individu yang mengalami ketakutan sosial.

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan fase perkembangan yang penting dalam kehidupan setiap individu. Menurut Zarina Uktamovna remaja mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun sosial (Zarina Uktamovna, 2025). Perubahan-perubahan ini sangat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain dan pembentukan identitas diri mereka (Sari & Nurhayati, 2019). Selain itu, definisi menurut Silverberg & Steinberg mengungkapkan bahwa remaja mulai mencari otonomi dan identitas, yang sering kali membuat mereka lebih sensitif terhadap penilaian sosial (Lin et al., 2024).

2.3.2 Aspek Remaja

Interaksi sosial merupakan aspek krusial dalam perkembangan remaja. Menurut Brown hubungan dengan teman sebaya memiliki pengaruh terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja (Aydogdu, 2022). Melalui interaksi dengan teman-teman remaja dapat mengasah keterampilan sosial dan

membangun kepercayaan diri. Namun, bagi remaja yang mengalami ketakutan sosial, menjalin hubungan yang sehat bisa menjadi kesulitan bagi mereka (Brokowski C, 2019).

2.3.3 Faktor Remaja

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja sangat bervariasi. Menurut Brown faktor lingkungan seperti dukungan keluarga dan pendidikan juga berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri pada remaja (Aydogdu, 2022). Selain itu, menurut Arnett menyatakan bahwa remaja sangat membutuhkan support atau dukungan dari lingkungan sosial disekitarnya untuk menghadapi tantangan ketakutan interaksi sosial selama fase ini (Arnett & Mitra, 2020).

Oleh karena itu, memahami konsep remaja menjadi sangat penting, remaja membutuhkan dukungan dari lingkungan sosial mereka untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama fase remaja (Brokowski C, 2019). Dengan memahami karakteristik dan kebutuhan remaja dapat membantu mengurangi ketakutan mereka untuk berinteraksi sosial.

2.3.4 Karakteristik dan Perkembangan Remaja

Remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan (Dimitrova & Alexandrova-Karamanova, 2023). Secara biologis, remaja mengalami perubahan fisik akibat pubertas, seperti pertumbuhan tinggi badan, perkembangan organ

reproduksi, dan perubahan hormonal yang berpengaruh pada emosi dan perilaku (Sawyer et al., 2018).

Secara psikologis, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, reflektif, dan logis, serta mulai mempertanyakan nilai-nilai yang telah diajarkan sebelumnya (Hu et al., 2022). Pada tahap ini, remaja juga mulai membentuk identitas diri dan mengalami konflik peran, yang sering kali ditandai dengan keinginan untuk lebih mandiri namun tetap membutuhkan dukungan dari orang tua dan teman sebaya (Ruiz & Yabut, 2024).

Dalam aspek sosial, remaja mulai memperluas jaringan sosial mereka dan membangun relasi dengan teman sebaya sebagai bagian penting dari proses sosialisasi. Teman sebaya memainkan peran kunci dalam memberikan dukungan emosional, membentuk norma perilaku, serta meningkatkan keterampilan sosial remaja (Pollak et al., 2024). Oleh karena itu, pemahaman terhadap karakteristik dan perkembangan remaja sangat penting dalam merancang intervensi psikososial yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

2.3.5 Tantangan Psikososial pada Remaja

Remaja menghadapi berbagai tantangan psikososial yang dapat memengaruhi perkembangan mental dan sosial mereka secara keseluruhan. Salah satu tantangan utama adalah pencarian identitas, di mana remaja mencoba memahami siapa diri mereka dalam konteks nilai pribadi, aspirasi masa depan, dan

ekspektasi sosial (Avci et al., 2025). Ketidakjelasan identitas ini sering kali menimbulkan konflik batin dan kecemasan.

Tantangan lain adalah tekanan dari teman sebaya, yang dapat berdampak positif maupun negatif terhadap perilaku remaja. Dalam beberapa kasus, tekanan ini dapat mendorong remaja pada perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat atau perilaku menyimpang, terutama jika mereka merasa perlu diterima dalam kelompok sosial tertentu (Borst, 2024).

Selain itu, ketidakstabilan emosi dan gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan sosial, juga menjadi tantangan yang signifikan pada masa remaja. Hal ini sering kali dipicu oleh perubahan hormonal, tekanan akademik, masalah keluarga, serta penggunaan media sosial yang intensif (Twenge & Campbell, 2018). Ketika tantangan ini tidak ditangani dengan tepat, remaja berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dan kesulitan dalam proses transisi menuju dewasa.

Karena itu, pendekatan yang bersifat suportif dan inklusif dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat menjadi penting untuk membantu remaja menghadapi tantangan psikososial tersebut secara adaptif.

2.4 Hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan interaksi sosial

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam kecemasan berinteraksi. Individu yang memiliki social support yang kuat akan cenderung lebih memiliki rasa percaya diri dalam situasi sosial (Buchanan et al., 2024). Selain itu, dukungan dari keluarga dan juga teman dapat membantu untuk mengatasi kecemasan yang muncul ketika berinteraksi dengan orang lain (Yu et al., 2022). Penting untuk memahami bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi kecemasan dalam berinteraksi dalam kehidupan sehari – hari (Zhao et al., 2022). Dengan demikian, berdasarkan kajian dari berbagai penelitian hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan berinteraksi sosial sangat erat karena dukungan sosial dapat membantu individu untuk mengelolah situasi emosi negatif dalam situasi sosial.

