

**KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA AWAL: SEBUAH
TINJAUAN LITERATUR TENTANG FAKTOR PENYEBAB DAN
DAMPAKNYA**

Yoga Ayu Oktaria Rosawati¹, Mulya Virgonita Iswindari Winta², Margaretha Maria Shinta Pratiwi³

yogarosawati80@guru.smp.belajar.id¹, yayaiswandari@usm.ac.id², shinta@usm.ac.id³

Universitas Semarang

Abstrak

Kecemasan sosial pada remaja awal merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan semakin mendapat perhatian dalam konteks perkembangan masa transisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab dan dampak kecemasan sosial pada remaja awal melalui pendekatan systematic literature review (SLR). Kajian dilakukan terhadap 44 artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2025, menggunakan basis data seperti PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa penyebab utama kecemasan sosial meliputi rendahnya harga diri, pengalaman bullying, regulasi diri yang lemah, serta tekanan dari media sosial. Dampaknya mencakup penarikan diri sosial, gangguan emosi, hingga penurunan fungsi akademik dan sosial. Kajian ini juga mengungkap bahwa intervensi seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) dan dukungan lingkungan yang suportif dapat secara efektif mengurangi kecemasan sosial. Temuan ini menyoroti pentingnya pendekatan multidimensi dalam memahami dan menangani kecemasan sosial pada remaja awal, baik melalui jalur psikologis, sosial, maupun edukatif.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Remaja Awal, Bullying, Regulasi Diri, Media Sosial.

PENDAHULUAN

Masa remaja awal merupakan fase perkembangan yang kompleks, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Individu pada rentang usia ini mulai membentuk identitas diri, mengembangkan hubungan sosial, serta menghadapi tuntutan adaptasi dari lingkungan yang semakin luas, seperti sekolah dan masyarakat. Namun, proses ini tidak selalu berjalan mulus. Banyak remaja mengalami kesulitan dalam membangun interaksi sosial yang sehat dan merasa tidak nyaman dalam situasi sosial tertentu, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi kecemasan sosial. Kecemasan sosial atau social anxiety adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan ketakutan berlebihan akan penilaian negatif dari orang lain, yang kerap muncul dalam konteks pertemuan sosial atau performa di hadapan publik (American Psychiatric Association, 2013).

Kecemasan sosial pada remaja awal dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Faktor internal seperti harga diri yang rendah, kecenderungan kepribadian pemalu atau introvert, serta pola pikir perfeksionis berkontribusi terhadap peningkatan sensitivitas terhadap penilaian sosial (La Greca & Burdette 2022; Rapee et al., 2022). Sementara itu, faktor eksternal seperti gaya pengasuhan yang otoriter atau overprotektif, pengalaman perundungan, dan ekspektasi sosial dari lingkungan sekolah maupun media sosial juga memperkuat tekanan sosial yang dirasakan oleh remaja (Gazelle, 2022). Dalam era digital seperti saat ini, tekanan untuk tampil sempurna dan diterima secara sosial melalui media sosial juga turut memperbesar risiko munculnya kecemasan sosial pada remaja (Badlan et al., 2023).

Dampak dari kecemasan sosial tidak dapat dianggap remeh. Pada masa remaja awal, kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial, menurunkan partisipasi dalam aktivitas sekolah, serta mempengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Tang et al., 2022). Bahkan, jika tidak ditangani secara tepat, kecemasan sosial dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius seperti depresi, penyalahgunaan zat, atau menarik diri secara sosial dalam jangka panjang (Ernst et al., 2024; Vilaplan-Perez et al., 2021). Oleh karena itu, memahami secara mendalam faktor-faktor penyebab serta dampak dari kecemasan sosial sangat penting untuk menciptakan intervensi yang tepat sasaran dan berbasis pemahaman perkembangan psikososial remaja.

Namun demikian, sejumlah penelitian yang ada masih lebih banyak berfokus pada populasi remaja secara umum, tanpa memisahkan karakteristik unik yang dimiliki oleh remaja awal (usia 10–13 tahun) sebagai subkelompok yang rentan dan sedang berada dalam masa transisi kritis dari masa kanak-kanak menuju remaja penuh (Steinberg, 2014). Selain itu, beberapa studi hanya menitikberatkan pada pengaruh lingkungan sekolah atau keluarga secara parsial, tanpa mengaitkannya dengan aspek personal seperti pola pikir sosial atau regulasi emosi (Vigne et al., 2020). Gap inilah yang menunjukkan perlunya penelitian lanjutan yang mengkaji kecemasan sosial pada remaja awal dengan pendekatan holistik dan lintas konteks.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada upayanya untuk memetakan secara menyeluruh faktor-faktor penyebab kecemasan sosial yang bersifat personal maupun lingkungan, sekaligus menelusuri dampaknya terhadap kesejahteraan emosional dan fungsi sosial remaja awal. Penelitian ini tidak hanya mengambil perspektif psikologi perkembangan, tetapi juga mempertimbangkan dinamika relasional dan tekanan budaya yang melekat dalam kehidupan sosial remaja kontemporer. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih kontekstual dan relevan dengan realitas remaja masa

kini, khususnya dalam menghadapi perubahan sosial pascapandemi dan era digital yang terus berkembang.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi secara rinci penyebab utama kecemasan sosial pada remaja awal dan mengeksplorasi dampaknya terhadap perkembangan pribadi dan sosial mereka. Dengan menelusuri dimensi internal seperti harga diri, regulasi emosi, serta faktor eksternal seperti pola asuh, dukungan teman sebaya, dan tekanan media sosial, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan gambaran yang utuh mengenai dinamika kecemasan sosial pada fase perkembangan ini. Penelitian ini juga akan menjadi dasar untuk merancang program pencegahan dan intervensi yang lebih tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan remaja usia dini.

Manfaat dari penelitian ini bersifat teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikopatologi remaja dengan menyediakan data empiris terbaru tentang kecemasan sosial pada kelompok usia yang relatif kurang terjelajahi. Secara praktis, hasil temuan ini dapat digunakan oleh psikolog sekolah, pendidik, orang tua, maupun pembuat kebijakan dalam merancang strategi dukungan yang berbasis pemahaman perkembangan dan berbasis bukti. Lebih dari itu, penelitian ini juga diharapkan mampu membangun kesadaran sosial akan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas stigma bagi remaja dalam mengembangkan jati diri dan keberanian sosialnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengkaji kondisi kecemasan sosial pada remaja awal, khususnya terkait faktor penyebab dan dampaknya. Metode ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman komprehensif berbasis bukti terhadap fenomena psikososial yang kompleks dan multidimensional. Penelusuran literatur dilakukan mencakup tahapan identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi literatur. Fokus utama adalah artikel empiris dan telaah pustaka yang membahas kecemasan sosial pada remaja berusia 10–18 tahun, dengan perhatian khusus pada penyebab internal maupun eksternal, serta konsekuensi psikologis dan sosialnya.

Sumber literatur diperoleh dari basis data ilmiah seperti PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Kriteria inklusi mencakup artikel yang: (1) dipublikasikan dalam rentang waktu 2020–2025; (2) ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia; (3) secara eksplisit membahas kecemasan sosial pada remaja awal; dan (4) menyertakan data atau analisis tentang penyebab dan/atau dampak kecemasan sosial. Artikel yang bersifat opini atau editorial, tidak mengandung data empiris, atau tidak relevan secara tematik dikeluarkan dari seleksi. Proses pencarian menggunakan kata kunci gabungan seperti: "adolescent social anxiety", "social withdrawal and youth", "factors influencing social anxiety in early adolescence", dan "impact of social anxiety on adolescent development", "Kecemasan Remaja", .

Dari hasil pencarian awal, diperoleh total 73 artikel. Setelah dilakukan proses penyaringan melalui abstrak dan telaah isi penuh (full-text screening), sebanyak 44 artikel memenuhi kriteria inklusi dan digunakan sebagai bahan analisis utama. Artikel-artikel tersebut dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik, yang berfokus pada identifikasi pola penyebab kecemasan sosial (seperti faktor psikologis, biologis, lingkungan, dan digital) dan kategorisasi dampaknya (termasuk aspek emosional, sosial, dan akademik).

Analisis dilakukan melalui tiga tahap utama: (1) ekstraksi data tematik dari masing-masing artikel; (2) pengelompokan temuan berdasarkan usia partisipan, bentuk kecemasan (GAD, SAD, SPA), dan domain penyebab/dampak; serta (3) sintesis naratif untuk menggabungkan temuan yang tersebar menjadi kesimpulan yang terpadu. Validitas

metodologi dijaga dengan melakukan triangulasi sumber serta merujuk pada kerangka teori yang relevan dalam psikologi perkembangan remaja. Dengan pendekatan ini, penelitian ini bertujuan memberikan pemetaan sistematis terhadap literatur terkini serta memberikan dasar konseptual bagi penelitian dan intervensi lanjutan terkait.

HASIL PENELITIAN

Kondisi Kecemasan Sosial pada Remaja Awal

Kecemasan sosial pada remaja awal merupakan suatu kondisi psikologis yang mengacu pada rasa cemas berlebihan dalam situasi interaksi sosial yang melibatkan evaluasi atau perhatian dari orang lain. Dalam tahap perkembangan ini, remaja sangat rentan terhadap rasa tidak aman sosial karena adanya kebutuhan kuat akan penerimaan sosial. Studi oleh Abdulhamed et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja dengan gejala kecemasan sosial sering kali mengalami hambatan dalam mengekspresikan diri secara terbuka. Temuan serupa juga diungkap oleh Leigh, Clark, dan Chiu (2025), yang menyatakan bahwa remaja dengan gangguan ini menunjukkan kecenderungan kuat terhadap perhatian yang berpusat pada diri sendiri. Hal tersebut kemudian memperburuk persepsi negatif terhadap interaksi sosial (Leigh et al., 2023), membuat mereka menghindari berbagai kesempatan berkomunikasi.

Secara umum, kondisi ini bersifat merugikan karena mengganggu proses perkembangan sosial, emosional, dan akademik. Kecemasan sosial bukan hanya membuat remaja menjadi kurang percaya diri, tetapi juga memengaruhi cara mereka memaknai hubungan interpersonal dan kemampuan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam lingkungan sosial. Studi oleh Lin et al. (2024) menegaskan bahwa kecemasan yang terus berlanjut dapat mengurangi kemampuan koping remaja secara keseluruhan. Dalam kajian longitudinal oleh Mader et al. (2025), ditemukan adanya korelasi negatif antara kecemasan sosial dan kesejahteraan subjektif remaja. Sementara itu, Marchetti et al. (2025) menjelaskan bahwa remaja yang mengalami kecemasan sosial tinggi cenderung kesulitan menyesuaikan diri dengan ketidakpastian, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Jika tidak ditanggulangi, kecemasan sosial pada remaja dapat berkontribusi terhadap masalah jangka panjang, termasuk penurunan regulasi emosi dan kemampuan berelasi yang sehat. Morin et al. (2025) mengungkapkan bahwa regulasi emosi yang buruk sejak dini dapat membentuk respons ancaman yang terus bertahan hingga dewasa. Dalam penelitian hewan oleh Manojlović et al. (2024), ketidakterlibatan sosial menyebabkan peningkatan perilaku cemas yang menetap. Hal senada ditemukan oleh Gückel et al. (2025), di mana kecemasan sosial yang tidak diintervensi sering kali menjadi pintu masuk bagi gangguan lain seperti penyalahgunaan zat atau perilaku kompulsif.

Namun, apabila ditangani secara tepat, remaja dengan kecemasan sosial memiliki peluang untuk pulih dan membangun kapasitas psikologis yang lebih baik. Matsumoto et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi berbasis kognitif-perilaku daring dapat secara signifikan mengurangi gejala kecemasan sosial bahkan tanpa pendampingan langsung. Selain itu, intervensi berbasis sekolah seperti program peningkatan efikasi diri terbukti mampu meningkatkan ketahanan psikologis remaja (Mousset et al., 2024). Penelitian O'Connor et al. (2024) bahkan membuktikan bahwa stimulasi lingkungan yang positif pada masa remaja dapat mengubah ekspresi gen dan membangun ketahanan sosial jangka panjang.

Terakhir, upaya kolektif yang melibatkan orang tua, sekolah, dan layanan kesehatan mental sangat dibutuhkan agar remaja dengan kecemasan sosial tidak hanya dapat pulih, tetapi juga tumbuh secara sehat dan percaya diri. Program online yang bersifat anonim seperti yang diuji oleh Walder et al. (2023) telah memberikan hasil menjanjikan dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja yang enggan mencari bantuan secara langsung. Sementara itu, penelitian oleh Vijayakumar et al. (2024) menekankan pentingnya dukungan

sosial yang stabil untuk menyeimbangkan perubahan emosi selama masa pubertas. Demikian pula, studi oleh Zelihić et al. (2022) memperlihatkan bahwa intervensi berbasis internet dapat membantu remaja dengan hambatan fisik atau citra tubuh yang negatif mengelola kecemasan sosialnya secara efektif.

Kondisi Kecemasan Sosial pada Remaja Awal di Indonesia

Kecemasan sosial pada remaja awal di Indonesia merupakan fenomena psikososial yang semakin menonjol seiring meningkatnya tekanan dalam lingkungan sosial, baik di sekolah maupun dalam kehidupan daring. Remaja pada fase ini cenderung mengalami gejala emosional dalam upaya mencari identitas diri, menjadikan mereka rentan terhadap perasaan takut dievaluasi negatif oleh lingkungan sosial. Beberapa penelitian mengidentifikasi berbagai pemicu utama kecemasan sosial, seperti rendahnya harga diri (Hasanah et al., 2023; Tobing, 2024), regulasi diri yang lemah (Elfariani & Anastasya, 2022), serta citra diri yang buruk akibat body shaming atau ekspektasi sosial di media digital (Setyorini, 2020; Prastia & Pratikto, 2023). Misalnya, remaja yang kerap menerima celaan fisik menunjukkan kecenderungan tinggi mengalami kecemasan sosial karena munculnya rasa malu dan tidak percaya diri (Diwanda & Wakhid, 2022).

Aspek kepercayaan diri secara konsisten ditemukan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan sosial. Remaja dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih mampu menghadapi situasi sosial tanpa rasa takut yang berlebihan. Hal ini diperkuat oleh temuan Wardhana & Rokhmah (2024), Rahmawati (2025), dan Nugroho et al. (2024) yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Artinya, peningkatan kepercayaan diri berbanding lurus dengan penurunan kecemasan sosial. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya penguatan karakter positif di masa remaja awal melalui intervensi edukatif yang fokus pada pemberdayaan diri, motivasi, dan pengalaman sosial yang sehat.

Fenomena perundungan atau bullying juga memainkan peran penting dalam memicu kecemasan sosial pada remaja. Studi Fitria & Lestari (2023) dan Aminah et al. (2025) menyatakan bahwa remaja korban bullying cenderung mengalami kecemasan sosial berat, terutama akibat trauma psikologis dari penolakan sosial atau perlakuan menyakitkan dari teman sebaya. Lebih dari 45% remaja korban perundungan di Desa Ragajaya dilaporkan mengalami kecemasan sosial tingkat tinggi, dengan perempuan menjadi kelompok yang paling terdampak. Kondisi ini diperparah oleh lemahnya sistem dukungan sosial di lingkungan sekolah dan keluarga, sehingga rasa aman dan penerimaan diri sulit terbentuk. Hal ini konsisten dengan temuan Arisgo et al. (2024) yang menunjukkan bahwa rendahnya dukungan keluarga berhubungan erat dengan tingginya kecemasan pada remaja awal.

Selain faktor eksternal, kondisi internal seperti self-compassion dan identitas diri juga memainkan peran dalam menentukan kerentanan terhadap kecemasan sosial. Pebriani (2021) menemukan bahwa remaja dengan tingkat self-compassion rendah lebih mudah merasa tidak aman dan mengkritik diri sendiri dalam situasi sosial. Sementara itu, penelitian Wisanti & Apriliani (2024) menunjukkan bahwa meskipun mayoritas remaja memiliki identitas diri tinggi, sebagian besar tetap mengalami kecemasan sosial yang sangat tinggi, menandakan bahwa pembentukan identitas diri saja tidak cukup tanpa dibarengi dengan keterampilan sosial yang efektif dan manajemen emosi. Adanya pengalaman masa kecil yang buruk (Adverse Childhood Experience/ACE) pun turut dipertimbangkan sebagai pemicu, meskipun studi Azaria & Syakarofath (2024) tidak menemukan pengaruh signifikan antara ACE dan kecemasan sosial, menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut dalam konteks budaya Indonesia.

Kecemasan sosial juga berkontribusi terhadap masalah psikologis lain, seperti kecanduan internet (Hidayat, 2020) dan penurunan performa akademik maupun sosial (Bahri

& Kholidin, 2024). Ketika remaja merasa terasing atau takut berinteraksi langsung, mereka lebih memilih pelarian melalui media digital, yang secara paradoks memperkuat isolasi sosial dan memperburuk kondisi psikologis. Sari et al. (2022) bahkan mencatat tingginya kecemasan sosial pada remaja di panti asuhan akibat kurangnya pola pembinaan yang terstruktur, menunjukkan pentingnya peran lembaga pengasuhan dan guru dalam menciptakan sistem dukungan yang konsisten dan memadai.

Dalam menghadapi permasalahan ini, intervensi berbasis pendekatan psikoterapi terbukti efektif. Penelitian Rahmadiani (2020) dan Anugraha (2024) menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT), baik dalam bentuk individual maupun kelompok, dapat mengurangi tingkat kecemasan sosial secara signifikan. CBT membantu remaja mengenali dan mengubah pola pikir negatif, membangun kepercayaan diri, serta meningkatkan keterampilan sosial dalam lingkungan yang aman dan suportif. Strategi ini memperkuat kesimpulan bahwa pendekatan psikologis berbasis bukti, yang didukung oleh lingkungan sosial yang sehat, dapat menjadi solusi preventif dan kuratif untuk menghadapi kecemasan sosial pada remaja di Indonesia.

Penyebab dan Dampak Kecemasan Sosial pada Remaja Awal

Kecemasan sosial pada remaja awal merupakan kondisi yang muncul sebagai respons terhadap tekanan lingkungan, perubahan perkembangan biologis, dan dinamika sosial yang kompleks.

Tabel 1. Rangkuman Penyebab dan Dampak Kecemasan Sosial pada Remaja Awal Berdasarkan Kajian Terdahulu

Penyebab	Dampak	Jenis Kecemasan	Sitasi
Diskriminasi, kurangnya dukungan sosial	Gejala depresi dan kecemasan meningkat	GAD (Generalized Anxiety Disorder)	Abdulhamed et al. (2022)
Isolasi sosial kronis	Peningkatan perilaku mirip kecemasan umum (pada pria), peningkatan sosialitas	Kecemasan Umum	Manojlović et al. (2024), Ortelli et al. (2023), Wilson et al. (2025)
Pandemi COVID-19, pengalaman rumah tangga negatif	Peningkatan GAD, terutama pada perempuan	GAD	Li et al. (2024)
Intoleransi ketidakpastian (IU)	Gejala kecemasan umum, sosial, dan sekolah	GAD, SAD (Social Anxiety Disorder)	Marchetti et al. (2025)
Penggunaan media sosial bermasalah	Penurunan kesejahteraan subjektif, gejala kecemasan	Gejala Kecemasan Umum	Mader et al. (2025), Yang et al. (2025)
Pubertas dini	Kecemasan fisik sosial, penurunan motivasi olahraga	Kecemasan Fisik Sosial	Sicilia et al. (2023), Vijayakumar et al. (2024)
Perbedaan fisik (wajah/tubuh)	Penarikan diri sosial, penurunan harga diri	Kecemasan Sosial	Zelihić et al. (2022)
Ko-okurensi kecemasan sosial dan penggunaan alkohol	Gangguan regulasi emosi, peningkatan risiko alkohol	SAD	Gückel et al. (2025)
Bullying, celaan fisik, body shaming	Penarikan diri, ketidakpercayaan diri, ketidaknyamanan sosial	SAD	Aminah et al. (2025), Fitria & Lestari (2023), Diwanda & Wakhid (2022), Setyorini (2020)

Regulasi diri rendah, harga diri rendah, penerimaan diri rendah	Gangguan interaksi sosial, evaluasi diri negatif	SAD	Elfariani & Anastasya (2022), Hasanah et al. (2023), Tobing (2024)
Citra tubuh negatif akibat media sosial	Sensitivitas tinggi terhadap evaluasi sosial, membandingkan diri berlebihan	SAD	Prastia & Pratikto (2023), Bahri & Kholidin (2024)
Kurangnya dukungan sosial keluarga dan lingkungan pengasuhan	Kecemasan berat/panik, isolasi sosial	SAD	Arisgo et al. (2024), Sari et al. (2022), Tobing (2024)
Identitas diri lemah, krisis remaja	Keraguan dalam interaksi sosial, kesulitan membentuk relasi	SAD	Wisanti & Apriliani (2024), Bahri & Kholidin (2024)
Self-compassion rendah, kecenderungan menyalahkan diri	Ketidakmampuan mengelola kegagalan sosial	SAD	Pebriani (2021), Bahri & Kholidin (2024)
Interaksi sosial online yang berlebihan	Ketergantungan digital, kecanduan internet	SAD	Hidayat (2020)
Kurang percaya diri, kepercayaan diri lemah	Rasa malu berlebihan, penghindaran situasi sosial	SAD	Wardhana & Rokhmah (2024), Rahmawati (2025), Nugroho et al. (2024)
Tidak adanya hubungan signifikan dengan ACE	Tidak berdampak langsung terhadap kecemasan sosial	SAD	Azaria & Syakarofath (2024)
Terapi tidak diterapkan secara sistematis	Penanganan tidak optimal terhadap kecemasan	SAD	Sari et al. (2022), Bahri & Kholidin (2024)
Intervensi CBT (individu/kelompok)	Penurunan gejala kecemasan, peningkatan coping positif	SAD	Anugraha (2024), Rahmadiani (2020)

Kajian ini yang ditunjukkan pada tabel 1. menunjukkan bahwa kondisi ini bukan hanya ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan hasil dari interaksi berbagai penyebab yang saling berkaitan, seperti diskriminasi, isolasi sosial, paparan media sosial, hingga faktor biologis seperti pubertas dini. Setiap penyebab memunculkan dampak spesifik terhadap jenis kecemasan yang dialami remaja, mulai dari kecemasan menyeluruh (GAD), kecemasan sosial (SAD), hingga gejala spesifik seperti penarikan diri sosial atau gangguan regulasi emosi. Melalui interpretasi data ini, kita dapat memahami bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi multidimensional yang memerlukan pendekatan lintas-disiplin dalam penanganannya. Kecemasan sosial banyak dipicu oleh pengalaman diskriminasi dan kurangnya dukungan sosial. Penelitian oleh Abdulhamed et al. (2022) menegaskan bahwa remaja imigran yang tidak memiliki orang tua atau teman untuk berbagi cerita lebih rentan mengalami GAD dan depresi. Kecemasan yang bersumber dari lingkungan sosial ini sering kali bersifat sistemik, bukan hanya pengalaman individual, sehingga memerlukan intervensi berbasis komunitas dan sistem sekolah yang inklusif. Penurunan kecemasan pada kelompok ini terbukti signifikan ketika dukungan sosial dari orang tua dan guru hadir secara konsisten.

Sementara itu, isolasi sosial kronis memberikan pengaruh besar terhadap kemunculan

kecemasan umum, khususnya pada laki-laki. Studi eksperimen hewan oleh Manojlović et al. (2024) dan Wilson et al. (2025) menunjukkan bahwa isolasi dalam jangka waktu lama sejak masa remaja menyebabkan perubahan perilaku seperti peningkatan perilaku cemas dan gangguan sosialitas. Temuan ini diperkuat oleh Ortelli et al. (2023), yang mengaitkan isolasi sosial dengan peningkatan risiko perilaku kompulsif. Ketiga studi ini menekankan pentingnya keterlibatan sosial aktif selama masa pertumbuhan untuk menghindari perkembangan gejala kecemasan kronis. Di sisi lain, kecemasan meningkat secara drastis selama masa pandemi COVID-19. Li et al. (2024) dalam studi lintas negara mencatat peningkatan GAD, terutama pada remaja perempuan yang mengalami tekanan rumah tangga negatif selama pandemi. Dampak ini tidak merata, tetapi sangat tergantung pada jenis kelamin dan konteks sosial remaja. Ketika tidak ada strategi dukungan keluarga atau komunitas, tekanan psikologis ini membentuk pola kecemasan yang menetap dan sulit dipulihkan meski pandemi telah usai.

Hasil penelitian juga menunjukkan tingkat kecemasan tinggi yang dipicu oleh intoleransi terhadap ketidakpastian (IU). Marchetti et al. (2025) menegaskan bahwa IU adalah kondisi dasar (necessary condition) yang membuat individu lebih mudah mengembangkan GAD dan SAD. Ketidakmampuan remaja untuk menghadapi situasi yang tidak pasti berdampak pada penurunan kemampuan kognitif dalam menghadapi tantangan sosial dan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan adaptasi dan pengelolaan stres penting untuk diterapkan di tingkat sekolah dan keluarga. Lebih lanjut, penggunaan media sosial yang berlebihan terbukti berdampak negatif terhadap kesejahteraan subjektif remaja. Mader et al. (2025) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang bersifat membandingkan diri (social comparison) meningkatkan gejala kecemasan umum, sementara Yang et al. (2025) menyebut bahwa konten intim atau kebutuhan persetujuan sosial dari unggahan pribadi dapat memperparah kecemasan. Penggunaan media sosial tidak hanya menimbulkan rasa tidak cukup (inadequacy), tetapi juga ketergantungan terhadap validasi eksternal, yang memperkuat siklus kecemasan sosial.

Sementara itu, penyebab dan dampak kecemasan sosial pada remaja awal di Indonesia menunjukkan bahwa bullying, celaan fisik, dan body shaming merupakan faktor utama yang paling konsisten memicu kecemasan sosial berat pada kelompok usia ini. Penelitian oleh Aminah et al. (2025) mengungkap bahwa 45,9% responden mengalami kecemasan sosial tinggi setelah menjadi korban perundungan, dengan 56,5% di antaranya menyebut ketidakcocokan dengan teman akibat perlakuan buruk sebagai penyebab utama. Hal ini selaras dengan temuan Fitria & Lestari (2023) yang mencatat bahwa bullying memprediksi kecemasan sosial sebesar 57,9% ($R^2 = 0,579$, $p < 0,001$). Sedangkan penelitian Diwanda & Wakhid (2022) menunjukkan bahwa 55,2% remaja yang mendapat celaan fisik juga mengalami kecemasan sosial tinggi ($p = 0,0001$). Dalam konteks ini, tekanan sosial negatif yang berasal dari penilaian orang lain terhadap tubuh atau penampilan remaja menjadi pemicu utama ketakutan dan penarikan diri sosial.

Selain itu, regulasi diri yang lemah dan harga diri rendah secara signifikan berkontribusi terhadap tingkat kecemasan sosial. Hasil penelitian Elfariani & Anastasya (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan kecemasan sosial ($r = -0,286$, $p = 0,004$), menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan remaja dalam mengatur diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Hal ini diperkuat oleh Hasanah et al. (2023) dan Tobing (2024) yang menemukan bahwa rendahnya harga diri dan penerimaan diri berkorelasi dengan peningkatan kecemasan sosial secara signifikan ($p = 0,0001$). Rasa tidak berharga dan perasaan tidak diterima membuat remaja merasa rentan dalam situasi sosial, sehingga menghindari interaksi untuk melindungi diri dari penilaian negatif.

Dukungan sosial, terutama dari keluarga dan lingkungan asuhan, juga terbukti berperan penting dalam mereduksi kecemasan sosial. Penelitian Arisgo et al. (2024) mencatat bahwa 55,4% responden mengalami kecemasan berat yang berkorelasi dengan rendahnya dukungan dari orang tua. Sementara itu, Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa dari 50 remaja di panti asuhan, 28% mengalami kecemasan sosial sangat tinggi dan 54% tinggi, dengan penanganan yang masih bersifat informal dan belum terstruktur. Ketiadaan sistem pendampingan emosional yang memadai menyebabkan remaja mengalami ketidakpastian dalam bersosialisasi, memperbesar potensi isolasi sosial dan penurunan fungsi relasional. Dari sisi intervensi, terapi perilaku kognitif (CBT) terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam mereduksi kecemasan sosial. Studi Anugraha (2024) dan Rahmadiani (2020) memperlihatkan bahwa CBT, baik secara individual maupun kelompok, mampu mengidentifikasi dan memodifikasi distorsi kognitif serta membentuk pola pikir adaptif, yang kemudian menurunkan gejala kecemasan sosial secara signifikan. Rahmadiani mencatat bahwa setelah menjalani 9 sesi CBT, subjek mengalami penurunan kecemasan dalam situasi sosial ramai dan lebih mampu menghadapi aktivitas tanpa pendamping.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan sosial pada remaja awal dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor internal seperti harga diri rendah dan regulasi emosi yang lemah, serta faktor eksternal seperti bullying, body shaming, dan tekanan media sosial. Dampak dari kondisi ini cukup luas, mulai dari gangguan kesejahteraan emosional, isolasi sosial, hingga prestasi akademik yang menurun. Implikasi dari temuan ini menegaskan bahwa strategi intervensi yang efektif harus mengintegrasikan pendekatan psikologis (seperti CBT), penguatan karakter melalui pendidikan sosial-emosional, serta sistem dukungan dari keluarga dan sekolah. Secara praktis, hasil penelitian ini mendorong pengembangan program pencegahan kecemasan sosial berbasis sekolah yang sensitif terhadap kebutuhan psikososial remaja usia dini. Saran utama dari penelitian ini adalah perlunya pelatihan regulasi emosi, kampanye anti-bullying, serta edukasi digital literasi untuk meminimalkan dampak negatif media sosial. Selain itu, penting bagi pembuat kebijakan dan praktisi pendidikan untuk merancang kebijakan intervensi yang inklusif, berkelanjutan, dan berbasis bukti demi menciptakan lingkungan sosial yang lebih aman dan suportif bagi remaja awal di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulhamed, R., Lonka, K., Hietajärvi, L., Ikonen, R., & Klemetti, R. (2022). Anxiety and depression symptoms and their association with discrimination and a lack of social support among first- and second-generation immigrant adolescents. *International Journal of Intercultural Relations*, 87, 193–205. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.03.001>.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.)
- Aminah, I., Novianti, E., & Tobing, D. L. (2025). Kecemasan Sosial pada Remaja yang Mengalami Perundungan di Desa Ragajaya. *Jurnal Riset Kesehatan Terapan*, 7(2).
- Anugraha, D. Y. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik CBT terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 42-51.
- Arisgo, R., Rahman, A., & Amalia, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Pada Remaja Awal Di SMP Negeri 22 Krui Pesisir Barat Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 1510-1517.
- Azaria, R. G., & Syakarofath, N. A. (2024). Peran adverse childhood experience terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 39-45.
- Badian, Y., Ophir, Y., Tikochinski, R., Calderon, N., Klomek, A. B., & Reichart, R. (2023). A Picture

- May Be Worth a Thousand Lives: An Interpretable Artificial Intelligence Strategy for Predictions of Suicide Risk from Social Media Images. arXiv preprint arXiv:2302.09488.
- Bahri, M., & Kholidin, F. I. (2024). Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 98-110.
- Diwanda, A. S., & Wakhid, A. (2022). Hubungan celaan fisik dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 271-280.
- Elfariyani, I., & Anastasya, Y. A. (2022). Regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1), 57-67.
- Ernst, J., Rückert, F., Ollmann, T. M., Voss, C., Kische, H., Knappe, S., & Beesdo-Baum, K. (2024). Social interactions in everyday life of socially anxious adolescents: Effects on mental state, anxiety, and depression. *Research on child and adolescent psychopathology*, 52(2), 207-222.
- Fitria, S., & Lestari, T. D. (2023). Bullying dan pengaruhnya terhadap kecemasan sosial pada remaja di Aceh. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 1-9.
- Gazelle, H. (2022). Two models of the development of social withdrawal and social anxiety in childhood and adolescence: Progress and blind spots. *Children*, 9(5), 734.
- Gückel, T., Prior, K., Newton, N. C., Baillie, A. J., Teesson, M., & Stapinski, L. A. (2025). Psychological mechanisms of change in reducing co-occurring social anxiety and alcohol use: A causal mediation analysis of the online Inroads intervention. *Behaviour Research and Therapy*, 191, 104766. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104766>.
- Hasanah, P. N., Faozi, B. F., & Fitriani, V. R. N. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *JKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), 47-54.
- Hidayat, P. (2020). Interaksi sosial online dan kecemasan sosial sebagai prediktor kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 83-92.
- La Greca, A. M., & Burdette, E. T. (2022). Impact of school transition stressors on hispanic adolescents' symptoms of social anxiety and depression: repetitive negative thinking as a potential mediator. *European journal of education and psychology*, 15(2), 23-41.
- Leigh, E., Clark, D., & Chiu, K. (2025). Examining two of the ingredients of Cognitive therapy for adolescent social anxiety disorder: Back-translation from a treatment trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 88, 102020. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2025.102020>.
- Leigh, E., Percy, R., Clark, D. M., Creswell, C., & Waite, P. (2023). Cognitive and behavioural processes in adolescents with social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 170, 104416. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104416>.
- Li, M., Beckwith, S., Fine, S. L., Mafuta, E., Lian, Q., Martinez-Baack, M., & Moreau, C. (2024). Understanding Trajectories of Generalized Anxiety Disorder Among Adolescents During the COVID-19 Pandemic: Evidence From China and the Democratic Republic of the Congo. *Journal of Adolescent Health*, 75(6, Supplement), S24-S34. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.09.012>.
- Lin, Y., Chen, Z., He, M., Zhou, W., Wang, L., Guo, H., & Huang, K. (2024). The relationship between anxiety and depression in adolescent depression patients: The mediating effect of hope level and coping modes. *Heliyon*, 10(15), e35466. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35466>.
- Mader, S., Costantini, D., Fahr, A., & Jordan, M. D. (2025). The effect of social media use on adolescents' subjective well-being: Longitudinal evidence from Switzerland. *Social Science & Medicine*, 365, 117595. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117595>.
- Manojlović, M., Milosavljević, F., Atanasov, A., Batinić, B., Sitarica, P., Pešić, V., & Jukić, M. M. (2024). Social isolation during adolescence causes increased generalised anxiety-like behaviour in male rats and increased sociability in male and female rats. *Neuroscience Applied*, 3, 104068. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nsa.2024.104068>.
- Marchetti, I., Pedretti, L. M., Iannattone, S., Colpizzi, I., Farina, A., di Blas, L., Ghisi, M., & Bottesi, G. (2025). Is intolerance of uncertainty a necessary condition for anxiety symptoms in adolescents? A necessary condition analysis study. *Journal of Anxiety Disorders*, 112, 102999. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.102999>.

- Matsumoto, K., Hamatani, S., Shiga, K., Iiboshi, K., Kasai, M., Kimura, Y., Yokota, S., Watanabe, K., Kubo, Y., & Nakamura, M. (2024). Effectiveness of Unguided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Subthreshold Social Anxiety Disorder in Adolescents and Young Adults: Multicenter Randomized Controlled Trial. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.2196/55786>.
- Morin, E. L., Siebert, E. R., Howell, B. R., Higgins, M., Jovanovic, T., Kazama, A. M., & Sanchez, M. M. (2025). Effects of early maternal care on anxiety and threat learning in adolescent nonhuman primates. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 71, 101480. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101480>.
- Mousset, E. S.-P., Lane, J., Therriault, D., & Roberge, P. (2024). Association between self-efficacy and anxiety symptoms in adolescents: Secondary analysis of a preventive program. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 3, 100040. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100040>.
- Nugroho, Z., Marhayani, D. A., & Wijaya, A. K. (2024). HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA KELAS V SDN 31 SAIYUNG. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(04), 870-884.
- O'Connor, A. M., Hagenauer, M. H., Thew Forrester, L. C., Maras, P. M., Arakawa, K., Hebda-Bauer, E. K., Khalil, H., Richardson, E. R., Rob, F. I., Sannah, Y., Watson, S. J., & Akil, H. (2024). Adolescent environmental enrichment induces social resilience and alters neural gene expression in a selectively bred rodent model with anxious phenotype. *Neurobiology of Stress*, 31, 100651. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2024.100651>.
- Ortelli, O. A., Pitcairn, S. R., Dyson, C. H., & Weiner, J. L. (2023). Sexually dimorphic effects of a modified adolescent social isolation paradigm on behavioral risk factors of alcohol use disorder in Long Evans Rats. *Addiction Neuroscience*, 9, 100134. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addicn.2023.100134>.
- Pebriani, L. V. (2021). Korelasi antara self-compassion dengan kecemasan sosial pada anak usia sekolah dasar di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 57-65.
- Prastia, T., & Pratikto, H. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 951-958.
- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(1).
- Rahmawati, V. (2025). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VII A dan VII B SMP Negeri 20 Surakarta Tahun Ajaran 2024/2025. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 60-80.
- Rapee, R. M., Magson, N. R., Forbes, M. K., Richardson, C. E., Johnco, C. J., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2022). Risk for social anxiety in early adolescence: Longitudinal impact of pubertal development, appearance comparisons, and peer connections. *Behaviour Research and Therapy*, 154, 104126.
- Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2022). Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanganannya Pada Remaja di Panti Asuhan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 204-208.
- Setyorini, I. A. (2020). Hubungan Antara Body Shaming Dan Citra Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Ekasakti Semarang. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 22-33.
- Sicilia, Á., Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Gallardo, L. O., & Martín-Albo, J. (2023). Effects of Pubertal Timing and Pubertal Tempo on Social Physique Anxiety, Self-determined Motivation, and Exercise in Early Adolescent Girls. *Journal of Adolescent Health*, 73(1), 37-43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.01.025>.
- Tamayo, M., Agusti, A., Molina-Mendoza, G. v, Rossini, V., Frances-Cuesta, C., Tolosa-Enguís, V., & Sanz, Y. (2025). *Bifidobacterium longum* CECT 30763 improves depressive- and anxiety-like behavior in a social defeat mouse model through the immune and dopaminergic systems. *Brain, Behavior, and Immunity*, 125, 35-57. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bbi.2024.12.028>
- Tang, X., Liu, Q., Cai, F., Tian, H., Shi, X., & Tang, S. (2022). Prevalence of social anxiety disorder and symptoms among Chinese children, adolescents and young adults: A systematic review

- and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 792356.
- Thuy, N. T. (2023). Personality Traits and Anxiety Disorders of Vietnamese Early Adolescents: The Mediating Role of Social Support and Self-Esteem. *The Open Psychology Journal*, 16. <https://doi.org/https://doi.org/10.2174/0118743501251636230921105854>.
- Tobing, D. L. (2024). Harga Diri, Penerimaan Diri, dan Kecemasan Sosial pada Remaja di Panti Asuhan “X” Cirebon. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 7-13.
- Um, Y.-J. (2024). The effect of social withdrawal on life satisfaction among multicultural adolescents: The mediating and moderating effects of parental support. *Heliyon*, 10(19), e38313. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38313>.
- van der Sluijs, M., de Neve-Enthoven, N. G. M., Zarchev, M., de Winter, R. F. P., Hoogendijk, W. J. G., & Grootendorst-van Mil, N. H. (2025). Contagion of crisis: Associations between suicide attempts in the social network and suicidality among late adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 388, 119535. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119535>
- Vijayakumar, N., Youssef, G., Bereznicki, H., Dehestani, N., Silk, T. J., & Whittle, S. (2024). The Social Determinants of Emotional and Behavioral Problems in Adolescents Experiencing Early Puberty. *Journal of Adolescent Health*, 74(4), 674–681. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.06.025>.
- Vilaplana-Pérez, A., Pérez-Vigil, A., Sidorchuk, A., Brander, G., Isomura, K., Hesselmark, E., ... & de la Cruz, L. F. (2021). Much more than just shyness: the impact of social anxiety disorder on educational performance across the lifespan. *Psychological medicine*, 51(5), 861-869.
- Walder, N., Berger, T., & Schmidt, S. J. (2023). Prevention and Treatment of Social Anxiety Disorder in Adolescents: Protocol for a Randomized Controlled Trial of the Online Guided Self-Help Intervention SOPHIE. *JMIR Research Protocols*, 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.2196/44346>.
- Wardhana, N. R. S., & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25-30.
- Wilson, C., Gattuso, J. J., Kuznetsova, M., Li, S., Ang, C.-S., Williamson, N. A., Hannan, A. J., & Renoir, T. (2025). Early-life social isolation stress worsens compulsive- and anxiety-like behaviour and alters gene expression in the prefrontal cortex of SAPAP3 knockout mice. *Journal of Affective Disorders*, 119600. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119600>
- Wisanti, E. R., & Apriliani, R. (2024). Gambaran Identitas Diri Dan Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(2), 72-87.
- Yang, C., Hunhoff, P., Lee, Y., & Abrell, J. (2025). Social Media Activities With Different Content Characteristics and Adolescent Mental Health: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 27. <https://doi.org/https://doi.org/10.2196/73098>.
- Zelihić, D., van Dalen, M., Kling, J., Pripp, A. H., Nordgreen, T., Kvalem, I. L., Pasmans, S. G. M. A., Mathijssen, I. M. J., Koudstaal, M. J., Hillegers, M. H. J., Williamson, H., Utens, E. M. W. J., Feragen, K. B., & Okkerse, J. M. E. (2022). Reducing social anxiety in adolescents distressed by a visible difference: Results from a randomised control trial of a web-based intervention. *Body Image*, 40, 295–309. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.01.008>.