



DOI:<https://doi.org/10.38035/jmpis>  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## Dukungan Keluarga dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Remaja

Ainun Nada<sup>1\*</sup>, Zainun<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia, [ainun0102201009@uinsu.ac.id](mailto:ainun0102201009@uinsu.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia, [zainun@uinsu.ac.id](mailto:zainun@uinsu.ac.id)

\*Corresponding Author: [ainun0102201009@uinsu.ac.id](mailto:ainun0102201009@uinsu.ac.id)

**Abstract:** *Social anxiety refers to a state where individuals feel uncomfortable in social situations that involve interactions with other people, especially when dealing with new people or in large groups. This is often accompanied by excessive worry about the possible negative impacts that could occur. In adolescents, factors that influence social anxiety do not only come from the school environment, but also from the family environment, where the role of parents is very significant. Overprotective attitudes from parents can make children feel rejected, which can then increase social anxiety. This research aims to investigate how support from the family can play a role in overcoming social anxiety in adolescents in Bingkat Village, Pegajahan District, Serdang Bedagai Regency. The method used in this research is qualitative with a descriptive approach, which focuses on understanding the experiences experienced by research subjects. The research results show that there are still some children who experience social anxiety and lack support and attention from their families. For this reason, as a parent, you must take the time, even just to chat about the current situation, so that your child feels like he still has friends to express his feelings to. It can be concluded that the benefit of family support in overcoming social anxiety in adolescents is that social support is able to reduce individual anxiety levels. Having support from the family makes teenagers more confident in interacting with people around them.*

**Keyword:** *Social Anxiety, Family Support, Teenagers*

**Abstrak:** Kecemasan sosial merujuk pada keadaan di mana individu merasa tidak nyaman dalam situasi sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain, terutama saat berhadapan dengan orang baru atau dalam kelompok besar. Hal ini seringkali diiringi dengan kekhawatiran yang berlebihan tentang kemungkinan dampak negatif yang dapat terjadi. Pada remaja, faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial tidak hanya berasal dari lingkungan sekolah, tetapi juga dari lingkungan keluarga, di mana peran orang tua sangat signifikan. Sikap overprotektif dari orang tua dapat membuat anak merasa ditolak, yang kemudian dapat meningkatkan kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana dukungan dari keluarga dapat berperan dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja di Desa Bingkat, Kecamatan Pegajahan, Kabupaten Serdang Bedagai. Metode yang digunakan

dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yang berfokus pada pemahaman pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian anak yang mengalami kecemasan sosial dan kurangnya dukungan serta perhatian dari keluarganya. Untuk itu, sebagai orang tua, harus meluangkan waktu, meski hanya sekadar untuk ngobrol tentang keadaan saat ini, agar anak Anda merasa masih punya teman untuk meluapkan perasaannya. Dapat disimpulkan bahwa manfaat dukungan keluarga dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja adalah dukungan sosial yang mampu menurunkan tingkat kecemasan individu. Adanya dukungan dari keluarga menjadikan remaja lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang-orang di sekitar lingkungannya.

**Kata Kunci:** Kecemasan Sosial, Dukungan Keluarga, Remaja.

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang penuh dinamika, dimanamereka masih mencari jati dirinya di tengah pergaulanremaja lainnya. Pada masa ini, generasi muda mengalami perubahan secara fisik, emosi, sosial, intelektual, psikoseksual, dan pemahaman terhadap dirinya. Perubahan tersebut menuntut remaja untuk beradaptasi terhadap dirinya dan masyarakat. Peran orang tua sangatlah vital bagi remaja yang sedang dalam proses menemukan identitas diri. Orang tua bisa memberikan arahan dan bimbingan agar remaja tidak melakukan kesalahan selama mencari jati dirinya.

Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) mendeskripsikan kecemasan sosial sebagai rasa takut yang berkelanjutan terhadap satu atau lebih situasi yang melibatkan kinerja, seperti berinteraksi dengan orang asing atau diawasi oleh orang lain, yang dapat menyebabkan ketakutan akan dipermalukan atau dihina. Individu dengan kecemasan sosial tidak merasa nyaman ketika dituntut berinteraksi pada banyak orang. Ini dapat menyebabkan perasaan khawatir dan cemas serta dampak negatif yang berlebihan seperti malu atau menjadi pusat perhatian.

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan subjektif seperti ketakutan, kekhawatiran dan ketegangan. Kecemasan sosial khususnya ditandai dengan rasa takut dalam berinteraksi dengan orang lain, mengalami panik saat bertemu orang, serta merasakan ketakutan yang berlebihan. Meskipun manusia, sebagai makhluk sosial, biasanya merasa aman dan nyaman, ada pula yang mengalami ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran terhadap lingkungan sekitar. Ketakutan dan kekhawatiran yang muncul dalam situasi sosial ini dikenal sebagai kecemasan sosial. Menurut Suryabrata (dalam Rahmawati, Yusainy, Nurwanti, 2014), kecemasan sosial adalah bentuk kecemasan yang berfokus pada interaksi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial sering kali merasa khawatir akan penilaian negatif dari orang lain, takut tidak mendapatkan persetujuan, serta cemas akan melakukan tindakan yang dapat mempermalukan diri di depan umum. Tingkatan kecemasan dibagi menjadi 4 kategori : Pertama, kecemasan ringan merupakan kondisi yang disebabkan oleh kurang seimbangnya kehidupan sehari-hari sehingga mengakibatkan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan. Kedua, kecemasan sedang (moderate anxiety) adalah kecemasan yang mengacu pada keadaan perhatian terhadap hal penting dan mengalihkan perhatian dari hal lain. Ketiga, kecemasan berat (severe cemas) merupakan jenis kecemasan yang membuat penderitanya memperhatikan situasi tertentu dan akibat lain yang mungkin terjadi. Jenis kecemasan yang membuat penderitanya memperhatikan situasi tertentu dan kemungkinan hasil lain. Keempat, Kepanikan bisa dialami oleh setiap orang dengan intensitas yang bervariasi. Namun, kekhawatiran sering kali muncul karena kurangnya kesadaran diri. Tingkat kepanikan dapat meningkat ketika orang lain memberikan

arahan kepada individu yang tengah mengalami panik. Sebuah penelitian terhadap 1.500 siswa melaporkan kecemasan mencerminkan ketakutan, ketakutan akan kritik dan kecemasan terhadap penilaian buruk dan perubahan fisik, misalnya berkeringat pada situasi umum seperti pidato atau situasi lainnya yang memerlukan keterusterangan, penyertaan. (Joshi, n.d.)

Selain itu, ada faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan di lingkungan sosial (Nolan, HM, & Walters, n.d.) ada tiga faktor. Faktor yang pertama adalah individu mempunyai perasaan takut terhadap penilaian buruk dari orang lain. Faktor kedua adalah individu menghindari lingkungan sosial yang baru baginya. Selain kedua faktor tersebut, terdapat faktor ketiga yaitu individu menghindari lingkungan sosial lamanya atau pada umumnya. Faktor penyebab terjadinya kecemasan sosial pada seseorang adalah penerimaan stigma negatif dari masyarakat. Selanjutnya Menurut (Durand, V, M., Barlow, D, 2006) Beberapa faktor kecemasan sosial adalah faktor biologis, faktor stres, faktor genetik, faktor budaya, faktor psikologis dan pengalaman sosial. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial biasanya dikenali para perasaan cemas dan takut menanggapi situasi sosial, kesulitan berinteraksi dengan orang lain atau takut bersosialisasi dan kurang percaya diri.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilaksanakan (Rachmawaty, 2015) mendapatkan hasil bahwa air dapat menjadi faktor antara pola pengasuhan orang tua yang otoriter dan kecemasan sosial, seperti kontrol berlebihan dalam mengasuh anak. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 10% hingga 20% remaja berusia antara 9 dan 17 tahun mengalami kecemasan sosial. Dengan memahami hubungan ini, salah satu metode pengobatan untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja adalah membantu anak lebih memahami dan memperhatikan harapan serta keinginannya sendiri. Hal ini dapat dilakukan melalui peningkatan kualitas pengasuhan orang tua terhadap anak. Tidak ditemukan pola kecemasan sosial yang disebabkan oleh penolakan yang sering terjadi dalam keluarga..

Kecemasan sosial di kalangan remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar sekolah, termasuk lingkungan keluarga dan khususnya peran orang tua. Ada keterkaitan yang kuat antara kecemasan sosial pada remaja dan gaya pengasuhan otoriter, yang ditandai dengan kontrol yang berlebihan, minimnya perhatian, serta kurangnya kehangatan.. Orang tua yang terlalu protektif cenderung mengabaikan anaknya sehingga meningkatkan kecemasan sosial anak. Sampel populasi umum membentuk keyakinan remaja bahwa dirinya akan mengalami penolakan secara berulang-ulang

Friedman (n.d.) menerangkan dukungan keluarga ialah tindakan dan sikap penerimaan dari keluarga pada anggotanya, mencakup dukungan informasional, evaluatif, instrumental, dan emosional. Sarafino (n.d.) menambahkan bahwa dukungan keluarga terdiri dari penghargaan, kenyamanan, perhatian serta bantuan dari orang lain, seperti pasangan dan anggota keluarga. Rook (2006) juga menjelaskan bahwa dukungan keluarga merupakan bentuk hubungan sosial, termasuk ekspresi perasaan, dukungan emosional serta informasi nasihat. Berdasarkan uraian ini, peneliti merujuk pada teori Friedman (2013) yang menekankan bahwa dukungan keluarga mencakup dukungan emosional, informasional, evaluatif, dan instrumental sebagai bentuk penerimaan. Teori ini sejalan dengan pandangan bahwa dukungan dari keluarga, baik orang tua maupun orang terdekat, memainkan peran penting dalam memberikan dukungan positif bagi individu yang mengalami kecemasan sosial. Dukungan ini dapat berupa tindakan verbal (seperti pujian dan saran) mau kualitatifpun non-verbal (seperti pemberian barang atau pinjaman uang), dan diwujudkan melalui penerimaan serta penghargaan terhadap setiap anggota keluarga, sehingga mereka merasa dihargai, diperhatikan, dan nyaman dalam lingkungan keluarga.

## METODE

### Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami subjek yang diteliti. Penelitian kualitatif deskriptif diuraikan dengan kata-kata dan dianalisis berdasarkan pertanyaan penulis.

### Subjek

penelitian ini berjumlah 3 (tiga) orang remaja yang mengalami kecemasan social. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Bingkat Kecamatan Pegajahan, Kabupaten Serdang Bedagai.

### Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara dengan pertanyaan yang telah direncanakan, observasi, dan dokumentasi berupa foto serta surat penelitian. Di sisi lain, teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis domain, yang terdiri dari tiga langkah: reduksi data, penyajian data, dan inferensi data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja. Data yang dikumpulkan mengenai karakteristik tingkat kecemasan yang dialami oleh tiga remaja menunjukkan respons fisik, seperti perasaan takut atau tidak nyaman, serta kekhawatiran dan kecemasan. Berikut ini adalah data dari subjek remaja yang mengalami kecemasan sosial. Peneliti melakukan wawancara langsung dengan para informan dan mengamati situasi mereka secara langsung.

**Tabel 1. Kriteria Subjek Penelitian**

No	Inisial	Umur	Status
1	NY	17	Pelajar
2	DN	18	Pelajar
3	SI	17	Pelajar

### Kecemasan Sosial Pada Remaja

Dari hasil wawancara yang diperoleh pada remaja NY, DN, dan SI terdapat beberapa indicator kecemasan yang dialami, yaitu:

#### 1. Kecemasan Yang Terjadi Ketika Bertemu Dengan Orang Yang Tidak Dikenal

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada NY menyebutkan bahwa NY sangat takut ketika bertemu ataupun berbicara dengan orang lain, NY selalu menghindari lingkungan sosial. *“Waktu saya ditunjuk untuk maju kedepan lapangan uuntuk menyimpulkan bacaan saya, pada saat itu banyak orang yang melihat dan disitu saya sampai gemetar dan tangan saya berkeringat terus sampai sesak nafas, padahal saya tidak mempunyai riwayat asma”*.

Sejalan dengan DN bahwa ketika bertemu dengan orang lain DN selalu menghindar. *“Saya kalau bertemu dengan orang banyak selalu gugup dan juga selalu menghindar, pernah waktu saya tampil didepan kelas saya sampai susah untuk berbicara dan pada akhirnya disitu saya sampai menangis”*.

Berbeda dengan SI bahwa dari kecil sudah jarang berinteraksi dengan orang sekitarnya sehingga SI tumbuh menjadi anak yang pemalu dan takut. *“Yang saya rasakan itu takut kalau bertemu dengan orang banyak, terus saya juga selalu menunduk kalau melewati orang”*.

## 2. Ketakutan Yang Menetap

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada NY ketakutan itu sering muncul apabila NY berada di lingkaran sosial yang membutanya mau tidak mau harus berada di lingkaran sosial tersebut. *“pada saat maju kedepan lapangan itu sudah saya lawan perasaan takut saya tetapi pada saat didepan saya malah tidak bisa mengontrol nya”*.

Melawan perasaan takut dan cemas ketika bertemu dengan orang banyak sangat sulit unyuk dilawan bagi seseorang yang mengalami kecemasan sosial. DN mengungkapkan: *“saat ini untuk melawan rasa takut, saya belum pernah mencoba, tapi sudah ada niat terus tidak tau kenapa seperti susah kak dan terbayang-bayang tentang orang tersebut tidak menerima saya”*.

Sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh SI: *“Saya belum pernah melawan perasaan takut saya, karena dulu saya pernah dibully itu jadi saya masih suka teringat kejadian itu, dan membuat saya pada akhirnya menutup diri dari lingkungan sosial”*.

Hasil yang dialami ke tiga subjek penelitian adalah tingkat kecemasan sosial yang berbeda-beda, tetapi semua mengalami rasa takut dan keengganan dalam berinteraksi sosial. Faktor-faktor seperti ketakutan akan penilaian orang lain, penghindaran terhadap situasi sosial tertentu, dan pengalaman negatif masa lalu mempengaruhi tingkat kecemasan sosial mereka.

### **Dukungan Keluarga Bagi Remaja Yang Mengalami Kecemasan Sosial**

Dukungan keluarga dari orang tua diidentifikasi sebagai faktor yang mempengaruhi cara remaja mengatasi kecemasan sosial. Remaja yang merasa didukung dan dipahami oleh orang tua cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial yang menantang. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapatkan dukungan keluarga cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi kecemasan sosial mereka. NY mengatakan : *“saya lebih dekat dengan ibu saya dan karenaa sesame perempuan saya lebih enak mengobrol dengan ibu saya, ibu selalu memberikan nasihat, motivasi ataupun dukungan kepada saya, contohnya itu ketika kelurga besar saya lagi kumpul, dan saya juga termasuk jarang berbaur kepada mereka. Lalu ibu saya itu selalu mendampingi saya, selalu disebelah saya gitu jadi terkadang hal-hal seperti itulah yang membuat saya tidak pernah merasa sendirian”*.

Sejalan dengan pernyataan SI, dukungan orang tua yang konsisten dapat membuat anak lebih berani ” *Orang tua saya terutama, mereka selalu memberikan saya nasihat dan dukungan seperti waktu saya mau masuk SMA, karena pada saat itu saya tidak ingin melanjutkan sekolah, dan ibu saya selalu bilang bahwasannya lingkungan baru itu tidak selalu menakutkan, maka orang tua saya selalu memberikan dukungan kepada saya, jadi saat ini saya mencoba untuk membuka diri saya walaupun masih ada perasaan takut ketika bertemu dengan orang banyak”*.

Berbeda dengan DN bahwa orang tua yang jarang dirumah membuatnya merasa kesepian dan jarang mengobrol dengan orang tua nya. *“Orang tua sayakan dua-dua nya mereka bekerja, jadi waktunya itu hanya dari sore saja, kalau untuk nasihat sering mereka menasehati saya dan kalau untuk dukungan hanya sekedar menyuruh untuk berbaur saja dan suka ngomong jangan terus-terus dirumah saja, tapi jarang untuk didampingi. maka dari itu sampai sekarang saya lebih memilih untuk dirumah dan menutup diri”*.

Dari sudut pandang biologis, hal ini mungkin terjadi karena orang yang menderita kecemasan sosial mewarisi kerentanan biologis umum terhadap berkembangnya kecemasan dan kecendrungan biologis terhadap hambatan sosial yang kuat seperti yang dijelaskan (Durand & Barlow, 2006).

Secara fisik, individu yang mengalami kecemasan akan mengaktifkan sistem saraf simpatik, yang memicu gejala fisik seperti peningkatan detak jantung, palpitasi, berkeringat,

ketegangan otot, getaran pada tangan, serta kedinginan pada telapak tangan dan kaki. Pendekatan biologis umumnya lebih menekankan pada penggunaan obat anti-kecemasan untuk mengatasi masalah ini.

Kecemasan social adalah situasi dimana seseorang takut untuk berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan social ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan, merasa gelisah, khawatir atau takut ketika menghadapi situasi yang memungkinkan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Kecemasan social dapat menimbulkan banyak ketakutan, ketidaknyamanan, dan gangguan dalam kehidupan sehari-hari sehingga perlu diatasi dengan cara yang efektif. Dari hasil penelitian diatas bahwasannya kecemasan yang berlebihan bisa menimbulkan efek yang tidak baik bagi remaja, terutama pada kesehatan remaja. Kecemasan yang berlebihan tersebut bisa membuat remaja itu susah untuk mengatur pernafasannya atau seperti orang yang terkena penyakit asma.

Salah satu kondisi yang dapat memicu gejala kecemasan sosial adalah saat bertemu teman baru di sekolah. Hal ini dapat mengakibatkan perilaku penghindaran, seperti menjauh atau menghindari interaksi sosial, serta perilaku yang lebih subtle, seperti menghindari kontak mata atau mengulang kata-kata. Akibatnya, remaja mengalami kesulitan untuk diterima dalam kelompok yang lebih besar dan membangun hubungan persahabatan yang lebih mendalam.

Dukungan keluarga adalah bentuk empati yang diberikan orang tua kepada anak-anak, meliputi motivasi, perhatian, dan empati, yang menciptakan rasa aman. Friedman menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga melibatkan hubungan antara keluarga dan lingkungan sosial dalam tiga dimensi: timbal balik, kualitas komunikasi, dan partisipasi dalam interaksi sosial. Taylor (2005) menyoroti bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan dan depresi selama masa stres, dengan sumber dukungan berasal dari keluarga, teman sebaya, orang tua, dan masyarakat.

Gunarsa dalam Siregar (2010) mengartikan keluarga sebagai suatu kelompok sosial yang abadi berdasarkan hubungan perkawinan dan mempengaruhi keturunan serta lingkungan.

Pengasuhan orang tua mencakup semua bentuk interaksi antara orang tua dan anak. Aspek kasih sayang dalam pengasuhan ini meliputi senyuman, memberikan kehangatan, memberikan penguatan, serta dukungan dan bimbingan kepada anak-anak mereka (Lahmuddin & Wina, 2022: 126).

Dukungan sosial diperoleh dari individu-individu penting dalam hidup seseorang, seperti keluarga, guru, dan teman. Menurut Sarason, dukungan ini muncul melalui hubungan sosial yang kuat atau saat seseorang merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai oleh orang-orang di sekitarnya (FATWA, 2016).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Betaria Sonata, 2022) telah menunjukkan bahwa Orang tua berperan sebagai pembimbing dan membimbing remajanya untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Mereka membantu remaja yang merasa cemas atau depresi akibat kecemasan sosial dan membantu remaja meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Di kutip dalam buku (Lahmuddin & Wina, 2022: 131) Ada berbagai macam metode pengasuhan yang biasa digunakan untuk mengembangkan kepribadian anak. Umumnya cara ini harus diterapkan tergantung pada kondisi dan situasi tertentu. Beberapa cara tersebut antara lain dengan mengajak anak berdiskusi dan memikirkan tentang amal shaleh, bercerita dan mengambil hikmah darinya, serta menanamkan pada anak kebiasaan berbuat baik, mengasuh anak secara dinamis, menerapkan komunikasi yang baik dan berbagi perasaan dengan anak.

Dari penelitian ini diperoleh bahwa peran dukungan dari keluarga sangat mempengaruhi berkurangnya tingkat kecemasan remaja yang awalnya dia takut untuk

berinteraksi dengan orang sekitarnya karena tidak adanya dukungan dari keluarganya, lalu jika keluarganya memberikan dukungan serta pendampingan maka remaja tersebut akan memberanikan dirinya untuk berinteraksi karena ada orang tua yang mendampingi disampingnya. Dari penelitian tersebut terlihat yang lebih condong memberikan dukungan adalah ibunya, karena seorang ibu pasti ingin yang terbaik untuk anaknya dan juga ketika bersama seorang ibu anak tersebut akan merasa lebih aman. Akan tetapi ada beberapa orang tua yang jarang mendampingi anaknya sehingga membuat anak tersebut tidak mempunyai dukungan.

Orang tua memiliki peran penting sebagai pembimbing, dan tanggung jawab ini harus dilaksanakan dengan baik. Pola asuh yang terlalu kaku dan keras dapat menciptakan tekanan, yang berpotensi menyebabkan remaja mengembangkan perilaku kaku, sebuah tanda kecemasan sosial. Selain itu, perhatian dan pengawasan orang tua terhadap anak sangat penting, mencakup aktivitas harian, waktu luang, disiplin, tantangan yang dihadapi, interaksi dengan teman sebaya, dan pencapaian akademis.

Ketika remaja tidak menerima dukungan keluarga yang cukup, hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Kurangnya dukungan keluarga dapat berdampak negatif pada kondisi emosional remaja, membuat mereka merasa tidak nyaman di rumah. Individu yang menghadapi masalah seringkali memilih untuk menyelesaikannya sendiri tanpa meminta bantuan dari keluarga, karena merasa bahwa usaha tersebut tidak ada gunanya, menganggap keluarga tidak peduli, tidak menghargai, dan tidak menyayangi mereka. Sebaliknya, jika seseorang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari anggota keluarga, mereka akan merasa nyaman, betah, dan dihargai dalam lingkungan mereka. Dengan dukungan tersebut, remaja juga dapat beradaptasi dengan baik terhadap keluarga dan orang lain. Hubungan positif yang timbal balik antara keluarga dan remaja menunjukkan bahwa remaja mendapatkan dukungan sosial yang signifikan dari keluarganya.

## KESIMPULAN

Kecemasan sosial, yaitu perasaan tidak nyaman pada individu akibat berada dalam situasi sosial yang mengharuskan individu berinteraksi dengan orang baru atau banyak orang. Kecemasan sosial ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan khawatir terkait dengan situasi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial sering merasa khawatir akan penilaian negatif dari orang lain dan kesulitan untuk mendapatkan persetujuan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Desa Bingkat, Kec. Pegajahan, Kab. Serdang Bedagai, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga memiliki manfaat dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja, karena dukungan sosial tersebut dapat mengurangi tingkat kecemasan individu. Adanya dukungan dari keluarga menjadikan remaja lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang-orang di sekitar lingkungannya. Sebaliknya jika tidak ada dukungan dari keluarga akan membuat remaja menjadi kurang percaya diri dan takut terhadap lingkungan sosialnya.

## REFERENSI

- Atikah, N., & Savira, S. I. (2023). Hubungan Halo Effect dengan Kecemasan Sosial Halo Effect Relationship With Social Anxiety. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 676–689.
- Aminah, I. (2021). *Gambaran Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Mengalami Bullying Di Desa Ragajaya*.
- Durand, V, M., Barlow, D, H. (2006). *Durand, V, M., Barlow, D, H. (2006). Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Belajar*.
- FATWA, T. (2016). *FATWA, T. (2016). DUKUNGAN SOSIAL DAN POST TRAUMATIC STRESS DISORDER PADA ANAK PENYINTAS GUNUNG MERAPI. JURNAL*

- PSIKOLOGI*, 13(2).
- Friedman, M, M. (n.d.). *Friedman, M, M. (2013). Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik. Edisi 3. Jakarta: EGC.*
- Gunarsa, S. D. (n.d.). *Gunarsa, S. D. (2009). Dari anak sampai usia lanjut : Bunga rampai psikologi perkembangan. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.*
- Hawari, D. (n.d.). *Hawari, Dadang. (2011). Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.*
- Jacob, S. N., Dodge, C. P., & Vasterling, J. J. (2019). Posttraumatic stress disorder and neurocognition: A bidirectional relationship? *Clinical Psychology Review*, 72(August 2018), 101747.
- Joshi, S. C. (n.d.). *Joshi, Suresh CR. (2013). Positive thinking : a powerful to reduce social anxiety of under graduate students. Indian Journal Research,2, (8), 62-64.*
- Karni, A. (2014). Konseling dan Psikoterapi. *Jurnal Ilmiah Syiar*, 14(1), 225.
- lahmuddin lubbis & wina asri. (2022). *Konseling Keluarga Dalam Persepektif Islam.* Deepublish.
- Mardiah, A., Satriana, D. P., & Syahriati, E. (2020). Peran dukungan sosial dalam mencegah kekerasan dalam pacaran: Studi korelasi pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 29–42.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer Ratus, & B. G. (n.d.). *Nevid, Jeffrey S., Spencer Ratus, & Beverly Greene. (2018). Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah. Jakarta: Erlangga.*
- Nolan, HM, & Walters, KS (2000). Skala KecemasanSosialuntukRemaja: Data normatif dan buktilebihlanjuttentangvaliditaskonstruk. *JurnalPsikologi Klinis Anak*, 29 (3), 360–371.
- Pratiwi, Deby, Rina Mirza, and M. E. A. (2019). *Pratiwi, Deby, Rina Mirza, and Mukhaira El Akmal.(2019) “Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah.” AL-IRSYAD.*
- Putri, H. M. & D. A. F. (n.d.). *Putri, Hanny M & Dinni Asih F. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Jurnal Empati,*
- Rachmawaty, F. (2015). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1), 31–42.
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). *Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. Jurnal EMPATI*, 8(4), 725–730.
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 725–730.
- Rook, S. (2006). *Rook, S.(2006). Psikologi Keluarga. Jakarta: PT. Rineka Cipta.*
- Salma, N. (2019). *Salma, N. (2019, Februari). Hubungan Antara Kelekatatan Orangtua Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.*
- Sarafino, E, P. (n.d.). *Sarafino, E, P. (2011). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th Edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons Inc. 2011.*
- Sitompul, E., Farradina, S., & Fadhlia, T. N. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 4(2), 365.
- Soeparno, K. (2011). Social Psychology: the Passion of Psychology. *Buletin Psikologi*, 19(2), 16–28.
- Taylor, S. E. (n.d.). *Taylor, S. E. (2009). Helath Psychology. 7th Edition. New York: McGraw- Hill Companies Inc.*

- Utari, L., Kurniawan, K., & Fathurrochman, I. (2020). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membina Akhlak Peserta Didik Autis. *JOEAI (Journal of Education and Instruction)*, 3(1), 75–89.
- Wang, Y., Chung, M. C., Wang, N., Yu, X., & Kenardy, J. (2021). Social support and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 85(February).
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Karakteristik Perubahan Pada Remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.