

**SKALA KECEMASAN SOSIAL
(ALAT UKUR DAN MANUAL)**

Disusun oleh:

Cahyaning Suryaningrum

Universitas Muhamadiyah Malang

Sofia Retnowati, Avin Fadilla Helmi, Nida Ul Hasanat

Universitas Gadjah Mada

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil'amin, karya yang berupa Skala Kecemasan Sosial yang terdiri dari alat ukur dan manual dapat terselesaikan. Se jauh ini skala kecemasan sosial yang digunakan di Indonesia masih banyak yang menggunakan skala dari luar. Terdorong untuk menghasilkan alat ukur yang berbasis masyarakat atau budaya Indonesia, maka disusunlah alat ukur kecemasan sosial khususnya yang terjadi pada mahasiswa yang terkonteks dengan budaya Indonesia. Alat ukur ini diharapkan bermanfaat untuk siapa pun yang ingin meneliti kecemasan sosial dikalangan mahasiswa maupun untuk penanganan kasus-kasus kecemasan sosial mahasiswa di Indonesia.

Terimakasih penyusun ucapkan kepada pihak-pihak yang telah membantu terwujudnya karya ini. Semoga bisa memberikan inspirasi bagi para pembaca maupun pengguna untuk menghasilkan alat ukur-alat ukur lain yang berbasis budaya atau masyarakat Indonesia.

Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman judul	I
Kata pengantar	ii
Daftar isi	iii
DaftarTabel	iv
Skala kecemasan sosial	1
Nama skala	2
Konsep kecemasan sosial	2
Latar belakang penyusunan skala	2
Tujuan penyusunan skala	3
Keunggulan skala	3
Profil skala	4
Skoring dan interpretasi	6
Kepustakaan	7

DAFTAR TABEL

Tabel

Tabel 1.	Aspek dan indikator skala	79
Tabel 2.	Hasil analisis faktor	164
Tabel 3.	<i>Standardized regression weights</i> pada Skala Kecemasan sosial	166

Nama Skala

Skala Kecemasan Sosial

Konsep Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah tendensi merasa cemas ketika berada dalam situasi sosial. Situasi sosial yaitu meliputi situasi performa (contohnya berbicara atau tampil di depan banyak orang) dan situasi interaksi sosial (misalnya bertemu dengan orang baru atau figur otorita). Orang yang cemas akan merasa takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain yang membuat dirinya merasa malu (American Psychiatric Association [APA], 2013; McNeil, Randall, Lejuez, & Sorrell, 2014), terlihat bodoh (Antony & Swinson, 2008; Henderson, Gilbert, & Zimbardo, 2014), dan menimbulkan penolakan atau ketidaknyamanan (APA, 2013; Henderson *et al.*, 2014). Kecemasan sosial dapat berakibat pada hubungan sosial, kesuksesan pekerjaan, dan pendidikan (Antony & Swinson, 2008; Butler, 1999), penyesuaian diri di Perguruan Tinggi (Nordstrom, Goguen, & Hiester, 2014), performansi akademik (Levpusceek & Berce, 2012), dan kualitas dalam menyampaikan pendapat (Mesa, Beidel, & Bunnell, 2014).

Latar Belakang Penyusunan Skala

Kecemasan sosial banyak dialami mahasiswa Indonesia. Data menunjukkan bahwa sebanyak 43,12% dari 211 mahasiswa di suatu Universitas di Malang, mengalami kecemasan sosial (Suryaningrum, 2006). Di tahun 2014; 42,5% dari 120 mahasiswa juga mengalami kecemasan sosial demikian pula pada tahun 2015; 52,2 % dari 364 mahasiswa dari tiga Universitas di Malang mengalami kecemasan sosial taraf ringan-sedang; sedangkan 24,7 % termasuk taraf berat (Suryaningrum, 2016). Hasil penelitian Vriends, Pfaltz, Novianti, dan Hadiyono (2013) dengan sampel mahasiswa Swiss dan mahasiswa Indonesia dari suatu Universitas di Yogyakarta ditemukan bahwa mahasiswa Indonesia lebih cemas dibandingkan dengan mahasiswa Swiss. Namun demikian alat ukur kecemasan sosial yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sosial responden atau sampel mahasiswa Indonesia masih berasal dari luar negeri.

Contoh lain penelitian kecemasan sosial di Indonesia yang menggunakan alat ukur dari luar yaitu penelitian Avianty, Yusainy, & Fitriani (2016) yang menggunakan *Social Interaction Anxiety Scale* (SIAS) dari Mattick dan Clarke; penelitian Pramitasari & Ariana (2014) yang menggunakan *Social Anxiety Scale-Adolescent* (SAS-A) dari La Greca dan Lopez; penelitian Rachmawaty (2015) yang menggunakan *Liebowitz Social Anxiety Scale* untuk anak dan remaja (LSAS-CA) dari Liebowitz; dan penelitian Swasti dan Martani (2013) yang menggunakan *Interaction Anxiousness Scale* (IAS) dari Leary.

Liebowitz Social Anxiety Scale-Self Report (LSAS-SR) merupakan skala kecemasan sosial yang populer digunakan oleh para peneliti untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sosial. Skala ini disusun pada tahun 1987 oleh Michael Liebowitz; seorang Psikiater dan peneliti dari Columbia University dan New York State Psychiatric Institute. Selain LSAS-SR terdapat skala kecemasan sosial lainnya yaitu skala *Social Anxiety Questionnaire for Adults* (SAQ-A30) yang disusun oleh Caballo, Salazar, Irurtia, Arias, dan CISO-A Research Team pada tahun 2010 yang merupakan hasil riset dari 18 negara Amerika Latin (Caballo, Salazar, Irurtia, Arias, & CISO-A Research Team, 2012). Namun demikian, LSAS-SR dan SAQ-A30 merupakan alat ukur yang berasal dari luar yang aitem-aitemnya kurang sesuai dengan situasi-situasi sosial yang lazim ditemui dalam kehidupan mahasiswa Indonesia.

Contoh aitem dari LSAS-SR yang kurang lazim dalam budaya masyarakat Indonesia yaitu: “memandang mata orang yang belum cukup anda kenal”; “bertahan dari tekanan seorang sales”. Pada SAQ-A30 juga terdapat contoh aitem-aitem seperti: “menegur tetangga untuk menghentikan keributan”; “meminta seseorang (lawan jenis) yang disukai untuk menari bersama”; memandang mata orang yang baru saja dikenal ketika sedang berbicara dengannya”.

Contoh aitem-aitem tersebut selain kurang sesuai dengan konteks kehidupan dan peran sebagai mahasiswa, aitem-aitem tersebut kemungkinan akan mendorong partisipan Indonesia cenderung untuk tidak menjawab “rendah” pada tingkat kecemasannya. Hal ini dimungkinkan karena masyarakat Indonesia dipandang sebagai masyarakat kolektifis dan lebih dominan dengan nilai-nilai interdependensi; norma-norma kesopanan (sopan santun), hormat, toleransi dan rukun (Koentjaraningrat, 2009; Soekanto, 2000; Pusat Data Kemendikbud, 2016) masih ditekankan.

Tujuan Penyusunan Skala

Tersedianya alat ukur untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sosial mahasiswa yang lebih valid, reliabel dan selaras dengan mahasiswa Indonesia. Melalui alat ukur yang valid, reliabel dan selaras dengan latar belakang budaya maka akan dihasilkan data yang lebih akurat dalam mencerminkan kondisi yang diukur. Skala Kecemasan Sosial yang disusun ini diharapkan mencerminkan situasi-situasi sosial yang nyata dirasakan/dialami mahasiswa Indonesia dan telah memperhatikan konteks budaya masyarakat Indonesia.

Keunggulan Skala

Indikator-indikator yang dijabarkan dalam aitem-aitem digali dari lapangan (*bottom up*). Dengan cara ini diharapkan akan didapatkan indikator-indikator kecemasan sosial yang selaras dengan situasi-situasi sosial yang paling banyak dicemaskan oleh mahasiswa Indonesia sebagai masyarakat kolektifis. Situasi-situasi sosial yang dicemaskan oleh suatu

masyarakat (misalnya kolektivis-individualis; interdependensi-independensi) tidak selalu sama atau memiliki kekhasan sendiri-sendiri.

Profil Skala

Aspek dan Indikator

Aspek kecemasan sosial yang dijadikan dasar dalam penyusunan skala yaitu bersumber dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi ke-5 (DSM-5) (APA, 2013). Aspek tersebut meliputi: 1) Cemas dalam situasi performa, dan 2) Cemas dalam situasi interaksi sosial. Indikator-indikator tercantum dalam Tabel 1

Tabel 1.
Aspek dan indikator skala

Aspek	Indikator	Nomor aitem
Cemas dalam situasi performa	Tampil di depan banyak orang	2,3,4,7,9,10,15
	Menyampaikan pendapat	1,6
Cemas dalam situasi interaksi sosial	Berinteraksi dengan otorita	5,8,11
	Berinteraksi dengan orang baru	12,13,14

Validitas isi

Uji validitas isi menggunakan formula Aiken. Nilai indeks V bergerak antara 0,838 – 0,975; lebih dari nilai minimum indeks V yaitu 0,69. Dengan demikian dapat dikatakan Skala Kecemasan sosial yang disusun memiliki validitas isi yang baik.

Daya diskriminasi aitem

Aitem skala menunjukkan koefisien korelasi di atas 0,30 yaitu berkisar 0,462 – 0,776. Dengan nilai ini dapat dikatakan bahwa aitem-aitem dalam skala memiliki daya beda yang baik.

Analisis faktor

Hasil analisis faktor dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Hasil analisis faktor

Nomor aitem	Faktor 1 (Aspek situasi performa)	Faktor 2 (Aspek situasi interaksi sosial)
1	0,475	
2	0,739	
3	0,665	
4	0,744	
5		0,639
6	0,610	0,411
7	0,733	
8		0,600
9	0,757	

10	0,736	
11		0,754
12		0,780
13		0,787
14		0,775
15	0,629	

Berdasarkan Tabel 2 nilai muatan faktor pada aspek situasi performa berkisar 0,475 – 0,757. Nilai muatan faktor pada aspek situasi interaksi sosial berkisar 0,600 – 0,787. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa aitem-aitem yang dipilih memiliki muatan faktor yang layak dan telah mewakili aspeknya.

Analisis faktor konfirmatori

Berdasarkan uji model, skala ini menunjukkan nilai GFI=0,916; AGFI=0,880; CFI=0,938; dan RMSEA=0,064. Hal ini berarti model memiliki kesesuaian dengan kondisi empiris. Hasil estimasi kontribusi aspek terhadap konstruk laten dan kontribusi indikator (aitem) terhadap aspek dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.

Standardized regression weights pada Skala Kecemasan sosial

			Estimate
Performa	<-- -	Kecemasan sosial	,946**
Interaksi sosial	<-- -	Kecemasan sosial	,741**
I1	<-- -	Performa	,491**
I2	<-- -	Performa	,636**
I3	<-- -	Performa	,597**
I4	<-- -	Performa	,775**
I6	<-- -	Performa	,612**
I7	<-- -	Performa	,630**
I9	<-- -	Performa	,639**
I10	<-- -	Performa	,751**
I15	<-- -	Performa	,634**
I14	<-- -	Interaksi sosial	,610**
I13	<-- -	Interaksi sosial	,655**

			Estimate
I12	<-- -	Interaksi sosial	,587**
I11	<-- -	Interaksi sosial	,696**
I8	<-- -	Interaksi sosial	,579**
I5	<-- -	Interaksi sosial	,598**

Ket: ** $p < 0,01$

Reliabilitas

Skala yang disusun memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,931. Reliabilitas pada aspek performa sebesar 0,911; sedangkan reliabilitas pada aspek interaksi sosial sebesar 0,862.

Skoring dan Interpretasi

Pada Skala Kecemasan Sosial ini skala respon bersifat kontinum. Individu diminta memilih angka pada setiap aitem yang menunjukkan seberapa cemas dirinya menghadapi situasi sosial dengan rentang 1 – 7. Nilai 1 menunjukkan tingkat kecemasan sangat rendah, nilai 7 menunjukkan tingkat kecemasan sangat tinggi; sedangkan nilai tengah (4) menunjukkan tingkat kecemasan sedang. Semua respon yang diberikan individu dijumlah menjadi skor total. Semakin tinggi skor total menunjukkan semakin tinggi tingkat kecemasan sosial seorang.

Untuk melihat skor pada dimensi kecemasan sosial dalam situasi performa dengan cara menjumlahkan nilai-nilai aitem pada nomor 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 15. Untuk melihat kecemasan sosial dalam situasi interaksi sosial, nilai-nilai pada nomor aitem 5, 7, 8, 11, 12, 13, 14 dijumlahkan. Penjumlahan dari skor sub-skala cemas dalam situasi performa dan cemas dalam situasi interaksi sosial merupakan skor total dari individu.

Kepustakaan

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Analisis kearifan lokal ditinjau dari keragaman budaya. (2016). *Pusat Data dan Statistik Pendidikan dan Kebudayaan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Antony, M.M., & Swinson, R.P. (2008). *Shyness & social anxiety workbook*. Second edition. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- Avianti, S.K., Yusainy, C.A., & Fitriani, A. Pengaruh self control training terhadap kecemasan sosial pada remaja. (2016). Diakses dari www.scribd.com/document/325364830/Jurnal-Pengaruh-Self-Control-Training-Terhadap-Kecemasan-Sosial-Pada-Remaja-1.
- Butler, E. G. (1999). *Overcoming social anxiety and shyness*. London: Constable & Robinson Ltd.
- Cabalo, V.e., Salazar, I.C., Irurtia, M.J., Arias, B., & Hofmann, S.G., & CISO-A Research Team. (2012). The multidimensional nature and multicultur validity of a new measure of social anxiety: The Social Anxiety Questionnaire for Adults. *Behavior Therapy*, 43, 313 – 328.
- Dos Santos, L.F., Loureiro, S.R., Crippa, J.A.de Souza., & Osorio, F. de Lima. (2013). Psychometric validation study of Liebowitz Social Anxiety-Scale-Self-Reported version of Brazilian Portuguese. *PLoS ONE*, 8(7). doi: 10.1317/journal.pone.0070235.
- Henderson, L., Gilbert, P., & Zimbardo, P. (2014). Shyness, social anxiety, and social anxiety disorder. Dalam S.G. Hofman & P.M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety. Clinical, development, and social perspectives* (3rd ed.) (hlm.95 – 115). London: Elsevier Inc.

- Koentjaraningrat. (2009). *Pengantar ilmu antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Leary, M.R., & Kowalski, R.M. (1993). The interaction anxiousness scale : construct and criterion-related validity. *Journal of Personality Assesment*, 61(1), 136 – 146.
- Levpuscek, M.P. & Berce, J. (2012). Social anxiety, social acceptance and academic self-perceptions in high-school students. *Drus. Istraz. Zagreb God*, 2 (116), 405 – 419.
- McNeil, D.W., Randall, C.L., Lejuez, C.W., & Sorrell, J.T. (2014). Mechanisms of learning and behavior change in social anxiety disorder. Dalam S.G. Hofman & P.M. DiBartolo, (Eds.), *Social anxiety. Clinical, development, and social perspectives* (3rd ed.) (hal. 451 – 481). London: Elsevier Inc.
- Mesa, F., Beidel, D.C., & Bunnell, B.E. (2014). An examination of psychopathology and daily impairment in adolescents with social anxiety disorder. *PloS One* 9(4): e93668. doi:10.1371/journal.pone.0093668
- Nordstrom, A.H., Goguen, L.M.S., & Hiester, M. (2014). The effect of social anxiety and self-esteem on college adjustment, academics, and retention. *Journal of College Counseling*, (17), 48 – 63.
- Pramitasari, S. & Ariana, A.D. (2014). Hubungan antara konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(1), 48 – 53.
- Rachmawaty, F. (2015). Peran pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1), 31 – 42.
- Soekanto, S. (2000). *Sosiologi. Suatu pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suryaningrum, C. (2006). *Indikasi gangguan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*. Naskah tidak dipublikasikan, Lembaga Penelitian Universitas Muhammadiyah, Malang.
- Suryaningrum, C. (2016). *Kecemasan sosial mahasiswa: Studi pendahuluan*. Disampaikan pada kegiatan Seminar Nasional “Riset-Riset Terkini di Bidang Ilmu Perilaku” pada 26 November 2016, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Swasti, I.K., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39 – 58.
- Vriends, N., Pfaltz, M.C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4(3), 1-9.