

ANCAMAN SOCIAL ANXIETY SEBAGAI DAMPAK SOCIAL COMMUNICATION BAGI GENERASI MILENIAL DAN GENERASI Z INDONESIA

Fera Indasari¹, Gita Astrid², Rina Pebriana³

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

feraindasari_uin@radenfatah.ac.id

Abstrak

Saat ini Indonesia disinyalir memiliki masalah terhadap perkembangan Kesehatan mental dan memiliki gangguan kesehatan mentalnya, gangguan kecemasan yang dihadapi oleh masyarakat secara menyeluruh berada pada angka 3.7% dari seluruh gangguan Kesehatan jiwa yang mengancam remaja Indonesia yang saat ini dikategorisasi sebagai generasi Z. Selain generasi Z yang terdampak pada gangguan *social anxiety* adalah generasi Milenial, dan indikasi penyebab utamanya adalah *social communication* di lingkungan sekitar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami realitas sosial yang dikonstruksikan melalui interaksi dan komunikasi di kehidupan sehari-hari masyarakat generasi milenial dan generasi Z sebagai akibat dari *social anxiety* masyarakat milenial dan Z di Kota Palembang dengan menggunakan *self-esteem theory*. Topik sensitif seperti pekerjaan, pernikahan, dan gaji, serta topik yang berkaitan dengan komparasi dengan orang lain, bisa memperparah kecemasan sosial yang terjadi. Akibatnya, individu seperti generasi Z dan generasi Y mungkin merasa tidak nyaman, tertekan, malu, trauma, dan memiliki *self-esteem* rendah. Untuk mengatasi kecemasan sosial, beberapa orang mencoba strategi coping seperti menghindari interaksi sosial, mengalihkan pembicaraan, diam, dan merasa tidak layak sehingga memperparah kemampuan bersosialisasi generasi z dan y. Penting bagi keluarga untuk memahami kebutuhan setiap anggota keluarganya tanpa terkecuali. Keluarga selayaknya dapat membangun komunikasi yang terbuka dan saling menghormati Batasan terhadap topik-topik sensitif.

Kata Kunci : *Social Communication, Social anxiety, Self-esteem theory*

A. INTRODUCTION

Saat ini Indonesia disinyalir memiliki masalah terhadap perkembangan Kesehatan mental, bahkan menurut laporan Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* dalam (Santika & Databoks, 2023) hasil survey menunjukkan data prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja Indonesia usia 10-17 tahun mencapai angka 33%, dan survey lainnya yang dikeluarkan situasi lebih

memprihatinkan dimana terungkap bahwa 1 dari 20 remaja Indonesia, atau setara dengan 15.5 juta jiwa, mengalami gangguan mental dalam kurun waktu 1 tahun terakhir. Dari keseluruhan angka tersebut gangguan kesehatan jiwa yang paling sering di alami oleh remaja Indonesia saat ini adalah gangguan kecemasan yang diagnosanya terlihat dari adanya fobia sosial dan gangguan cemas secara menyeluruh yang berada pada angka 3.7% dari seluruh gangguan Kesehatan jiwa yang mengancam remaja Indonesia yang saat ini dikategorisasi sebagai generasi Z.

Selain generasi Z yang terdampak pada gangguan kecemasan sosial adalah generasi milenial, adapun rasio dari pengidap kecemasan sosial mencapai 44,3% untuk perempuan dan 37,6% untuk laki-laki generasi milenial di Indonesia pada tahun 2020 (Sanjaya & Brata, 2022), ada banyak faktor yang mengakibatkan generasi Z dan generasi milenial mudah diterpa gangguan kecemasan, dan salah satu diantaranya adalah tuntutan hidup serta informasi yang di terima dari hasil komunikasi sosial yang dilakukan di lingkungan sekitar, maupun media sosial. (Lloyd et al., 2023) bahkan mengungkapkan bahwa komunikasi di lingkungan individu dapat menjadi sumber faktor resiko atau pendukung tergantung konteks isi yang disampaikan.

Generasi milenial, yang lahir antara tahun 1980 dan awal 2000-an dikenal sebagai generasi yang adaptif terhadap keberagaman, cakap dalam teknologi, dan terbiasa dengan komunikasi daring (Bruce Harovits, 2012), ciri khas generasi milenial adalah nyaman dengan keberagaman budaya dan etnis, mahir dalam menggunakan teknologi digital dan internet dan terampil dalam melakukan komunikasi dan berinteraksi secara daring. Memahami karakteristik generasi milenial dapat membantu mengatasi permasalahan yang kerap menimpa generasi milenial seperti meminimalisir gejala kecemasan sosial sehingga tidak mengurangi nilai kualitas hidup yang dimiliki.

Komunikasi di lingkungan individu juga terjadi di momen lebaran. Bukan hanya tentang perayaan dan kegembiraan, tetapi juga sebagai momen penting untuk menjamin silaturahmi dan memperkuat fondasi sosial (Islamic Relief, 2024). Melalui komunikasi yang baik dan positif. Lebaran menjadi perekat hubungan yang renggang, menjembatani jarak dan waktu, serta menghadirkan kehangatan dalam interaksi antar individu. Saling bertukar kabar, cerita, dan tawa menjadi melodi indah yang menenangkan jiwa. Tradisi budaya lebaran, bagaikan benang sutra yang merajut Kembali rasa cinta kekeluargaan bagi seluruh umat muslim. Lebaran bukan hanya tentang individu, tetapi juga tentang komunitas. Momen ini menumbuhkan rasa empati dan keperdulian terhadap sesama, mengantarkan kebahagiaan dan optimisme bagi mereka yang membutuhkan.

Namun, di balik makna dan manfaat lebaran bagi umat muslim, terdapat permasalahan yang timbul. komunikasi sosial yang terjadi dalam situasi lebaran justru menimbulkan ketidaknyamanan karena esensi lebaran yang seharusnya dilakukan justru diabaikan. Beberapa ketidaknyamanan dalam berkomunikasi saat berkumpul dihari lebaran adalah 1). Percakapan yang terlalu berfokus pada materi dimana dalam percakapan ini tema percakapan selalu mengenai pekerjaan, gaji, pernikahan dan status sosial yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman bagi generasi Z dan Y, terlebih jika pertanyaan tersebut tidak memenuhi standar sosial di lingkungan sekitar, 2). Gossip atau rumor; suasana kumpul keluarga yang diwarnai dengan berbagai gossip dan rumor tentang orang lain sehingga dapat merusak hubungan dan menciptakan suasana tidak menyenangkan, 3). Tekanan untuk bersosialisasi dimana rata rata kerap terjadi pada remaja introvert karena dipakasa untuk bersosialisasi meskipun hal tersebut membuat individu merasa tidak nyaman.

Komunikasi sosial pada dasarnya dapat menjadi media untuk membuat generasi z dan y terhindar dari *social anxiety*. Komunikasi sosial yang harmonis dan efektif serta memiliki nilai empati dan saling menghormati dalam kegiatan kumpul lebaran diantaranya adalah menjaga komunikasi yang positif dan terbuka, menghormati dan menghargai perbedaan, menumbuhkan rasa empati dan kepedulian terhadap sesama, dan menjaga tradisi dan budaya lebaran sesuai dengan makna yang sebenarnya (Byrne & Rapee, 2022). Sebaliknya, masyarakat Indonesia sebagian besar justru tidak menjalankan komunikasi sosial secara ideal dan menjadikan komunikasi sosial sebagai hal yang menakutkan karena isi informasi dan topik yang dibahas dalam komunikasi sosial berpotensi melemahkan mental seseorang apabila tekanan sosial dalam topik komunikasi sosial yang dilakukan tidak dapat dicapai.

Generasi milenial dan generasi z ternyata merupakan kelompok yang paling terdampak dari perubahan era yang terjadi, terutama saat perayaan idul fitri, pertemuan antar keluarga bukan hanya menjadi ajang silaturahmi dan maaf-memaafkan, akan tetapi juga menjadi ajang untuk eksistensi diri. Menurut Hamid, Idul fitri atau lebaran bukanlah satu-satunya alasan untuk berkumpul Bersama, tetapi dalam perayaan hari lebaran tersebut setidaknya ada 3 alasan bagi umat muslim untuk berkumpul diantaranya mengunjungi kerabat untuk mempererat hubungan keluarga, berziarah ke makam leluhur untuk mendoakan dan mengenang mereka, menilik warisan keluarga untuk memperkuat koneksi dengan sejarah dan tradisi (Abdul Hamid Arribathi & Qurotul Aini, 2018). Sayangnya, interaksi sosial tidak sehat yang terjadi saat momen lebaran, seperti keinginan untuk mengintimidasi dan menunjukkan kesuseksan diri, mengaburkan ketiga alasan utama tersebut. Interaksi sosial yang tidak sehat

justru menimbulkan masalah baru dalam bentuk kecemasan sosial dan lebih buruknya hal ini terjadi pada generasi Z dan Y. N dan Poh bahkan mengatakan bahwa situasi komunikasi dalam kelompok bisa saja menjadi pemicu terjadinya *social anxiety* (N & Poh, 2014), sehingga dapat dikatakan situasi lebaran bisa saja menjadi salah satu pemicu tersebut karena terjadi interaksi kelompok dalam situasi tersebut.

Menurut Pradipta Christy Pratiwi, M.Psi rasa cemas dan takut saat lebaran timbul dari emosi negatif terhadap diri sendiri (Salsabilah, 2023) dan untuk mendiagnosa hal tersebut sebagai gejala *social anxiety* maka perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut meskipun tidak menutup kemungkinan bahwa emosi negatif yang ditimbulkan merupakan awal dari seseorang mengalami gejala *social anxiety* (Barnett & Womack, 2015). Ada banyak penelitian yang menjelaskan mengenai kecemasan sosial yang timbul akibat pemanfaatan media sosial secara berlebihan, akan tetapi sulit untuk mencari literatur yang mengindikasikan bahwa komunikasi sosial yang mengarah ke topik negatif saat melakukan komunikasi sosial dalam sebuah kelompok juga sangat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, jika topik yang dibahas membuat salah satu dalam anggota kelompoknya merasa tersudut dan tidak berharga karena tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan sosial sekitar, maka dari itu kami beranggapan perlu adanya riset untuk memahami gejala kecemasan sosial yang di akibatkan komunikasi sosial yang dilakukan di hari besar seperti lebaran untuk umat muslim di Indonesia khususnya.

B. THEORETICAL FRAMEWORK

B.1 Teori Penilaian Diri

teori penilaian diri menunjukkan bahwa orang dengan kecemasan sosial memiliki *self-esteem* yang rendah khawatir tentang bagaimana mereka dinilai oleh orang lain. Kecemasan sosial dapat membuat individu memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, terus-menerus memikirkan kekurangan diri sendiri, takut dihakimi atau di tolak orang lain (Cast & Burke, 2002; Li et al., 2021). *Self-esteem* rendah juga dapat terjadi di momen lebaran, karena pada momen ini individu bertemu dengan banyak anggota keluarga, termasuk orang-orang yang jarang ditemui sebelumnya. Berbagai faktor yang dapat membuat *self-esteem* seseorang rendah saat individu berkumpul saat hari lebaran bisa saja terjadi karena: 1). Perbandingan sosial dengan anggota keluarga lain, 2) komentar negatif dari anggota keluarga, 3). Tekanan untuk mencapai standar tertentu, 4). Perasaan tidak diterima atau dihargai. Keempat faktor yang dapat menurunkan *self-esteem* tersebut terjadi karena topik pembicaraan dalam komunikasi sosial yang dilakukan tidak

menggambarkan suportivitas dan justru menekankan diskriminasi pada individu tertentu yang tidak dapat memenuhi standar kelompok tersebut.

Self-esteem, atau penghargaan diri, merupakan aspek penting dalam kepribadian seseorang yang memengaruhi kehidupan sehari-hari. Menurut (Coopersmith, 1967), *self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat individu terhadap dirinya sendiri, yang berkaitan dengan penghargaan terhadap diri. (Dariuszky, 2004) menjelaskan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi maka individu akan lebih menghargai dirinya. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah akan menunjukkan sikap tidak setuju dan merasa tidak mampu, tidak penting, tidak berhasil dan juga tidak berharga. Oleh karena itu, penting meningkatkan *self-esteem* agar timbul kepercayaan diri, optimisme, dan motivasi yang dapat membuat individu lebih menghargai dirinya sendiri.

Menurut (Coetzee, 2015; Santrock, 2005) *self-esteem* memiliki dua dimensi utama yaitu komponen evaluatif dimana komponen ini merupakan penilaian individu terhadap diri sendiri termasuk kelebihan dan kekurangannya dan komponen representasi yang lebih luas artinya harga diri atau gambaran diri yang ditunjukkan individu kepada orang lain. Sedangkan menurut (Hewitt et al., 2003) ada dua aspek dalam teori ini yang pertama adalah *self-esteem*: penilaian individu terhadap diri mereka sendiri. Faktor-faktor yang memengaruhinya antara lain pengalaman masa kecil, umpan balik dari orang lain, dan perbandingan sosial. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung merasa positif tentang diri mereka sendiri dan memiliki keyakinan diri yang kuat. Sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa negatif tentang diri mereka sendiri dan mudah terpengaruh oleh kritik orang lain. Selanjutnya yang kedua adalah motivasi presentasi diri dimana keinginan individu untuk menampilkan diri secara positif kepada orang lain. Faktor-faktor yang memengaruhinya antara lain norma sosial, harapan keluarga, kebutuhan untuk diterima. Individu dengan motivasi presentasi tinggi cenderung berusaha untuk terlihat sukses, menarik, dan kompeten di mata orang lain.

Teori penilaian diri dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk diantaranya adalah perilaku, emosi dan hubungan interpersonal yang ketiganya dapat menjadi dua bagian yaitu penilaian diri tinggi dan penilaian diri rendah (de Castro et al., 2020). Dalam teori penilaian diri maka dapat diketahui beberapa komponen yang dapat ditimbulkan atas emosi yang ditampilkan oleh seseorang (Mahadevan et al., 2023), dimana hal tersebut dapat berupa 1). tekanan untuk tampil sukses: individu dengan *self-esteem* rendah mungkin merasa tertekan untuk

menunjukkan pencapaian mereka kepada keluarga dan kerabat saat tertekan. Hal ini dapat meningkatkan kecemasan dan membuat mereka merasa tidak nyaman dalam situasi sosial, 2). Perbandingan sosial: dalam pola ini individu cenderung berusaha untuk terus membandingkan dirinya dengan lingkungan sekitar terkait masalah pekerjaan, pernikahan, atau pencapaian hidup lainnya. Hal ini dapat memicu rasa cemas, terutama jika individu merasa bahwa mereka tidak mencapai standar yang diharapkan, 3). Ketakutan akan penilaian: individu mungkin takut dihakimi atau dikritik oleh orang lain atas penampilan, pilihan hidup, atau kegagalan mereka. Hal ini dapat membuat mereka merasa malu dan tidak percaya diri (Tafarodi & Swann, 2001).

C. RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Artinya, penilaian ini bertujuan untuk menggambarkan dan memahami suatu fenomena secara mendalam dengan fokus pada makna dan pengalaman individu. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data wawancara (Sugiyono, 2018). Wawancara digunakan sebagai metode pengumpulan data untuk menjelaskan bagaimana komunikasi sosial yang dilakukan dalam pertemuan kelompok saat lebaran memberikan ancaman terhadap timbulnya kecemasan sosial pada diri remaja dan dewasa generasi Z dan Y, penelitian ini bertujuan untuk memahami *self-esteem theory* dalam terbentuknya kecemasan sosial akibat dari komunikasi sosial yang dilakukan saat hari besar seperti lebaran yang di adakan setiap tahunnya. Perlu diketahui bahwa metode penelitian dengan menggunakan instrumen wawancara karena wawancara dianggap cara efektif untuk mengumpulkan data yang mendalam dan terpercaya (Nasution, 2006). Dalam metode ini, pewawancara dan informan berinteraksi secara langsung melalui tanya jawab untuk mengupas berbagai informasi terkait topik penelitian (Sugiyono, 2018), metode ini dianggap efektif untuk memperoleh informasi yang mendalam mengenai penilaian diri generasi Z dan generasi Y setelah melakukan kegiatan berkumpul dan berinteraksi.

Penelitian kualitatif mengandalkan informasi dari informan untuk memahami fenomena yang diteliti (Nasution, 2006). Oleh karena itu, memilih informan yang tepat merupakan sebuah langkah penting untuk menentukan keberhasilan dalam penelitian. Informan adalah orang yang memiliki pengetahuan dan pengalaman yang relevan dengan topik penelitian karena informan dapat memberikan informasi yang mendalam dan terpercaya tentang fenomena yang diteliti (Rezki, 2024). Informan harus dapat memberikan informasi yang mendalam mengenai hal yang berkaitan dengan gejala

kecemasan sosial yang dirasakan setelah melakukan komunikasi sosial saat kumpul keluarga di hari lebaran. Informan dalam penelitian ini orang generasi Y dan Z yang tersebar di kota Palembang. Hasil wawancara akan dianalisis dengan menggunakan analisis konten dan grounded teori, kedua tehnik ini dianggap penting karena dengan tehnik grounded theory membuat penulis dapat membangun teori yang diperoleh dari hasil wawancara dan dengan tehnik analisis konten maka penulis dapat menganalisis hasil wawancara secara sistematis, hal ini dapat membantu penulis untuk mengidentifikasi kata kunci, frase, dan konsep penting dari hasil wawancara yang dilakukan (Sugiyono, 2018)

Proses analisis diawali dengan membangun landasan teori yang relevan dengan sosial anxiety dan juga komunikasi sosial. Landasan teori yang kami gunakan adalah *self-esteem theory* dimana teori ini digunakan untuk memahami sejauh mana generasi Z dan generasi Y berlatar belakang muslim memahami dirinya sendiri setelah melakukan kegiatan komunikasi sosial saat hari raya lebaran sehingga dapat diketahui komunikasi sosial yang terjadi saat kegiatan kumpul lebaran merupakan salah satu pemicu timbulnya gejala kecemasan sosial. Penelitian ini menggunakan kombinasi metode pengumpulan data selain wawancara. Data-data analisis sekunder dikumpulkan dari berbagai sumber referensi seperti buku, jurnal, publikasi situs web media arus utama, dan media sosial. Data dipilih berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian. Data dianalisis secara menyeluruh untuk menghasilkan kesimpulan yang valid terhadap fenomena yang sedang diteliti. Kombinasi metode pengumpulan data dan analisis yang cermat menghasilkan kesimpulan penelitian yang kuat dan terpercaya.

D. RESULTS AND DISCUSSION

KOMUNIKASI SOSIAL DAN SOCIAL ANXIETY SAAT LEBARAN

Lebaran, perayaan kemenangan umat islam, seharusnya diwarnai keceriaan dan kebersamaan, namun, bagi sebagian orang, momen ini justru diwarnai dengan hal yang tidak menyenangkan karena dapat menimbulkan gejala kecemasan sosial yang membuat seseorang menjadi tidak nyaman dalam pertemuan keluarga tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang paling berdampak pada gangguan kecemasan sosial justru generasi Z dengan rentang usia 18-24 tahun dan generasi Y dengan rentang usia 25-39 tahun.

Ada banyak hal yang memicu gejala kecemasan sosial saat kumpul keluarga di hari lebaran, seperti lautan wajah baru dan lama, wajib bersosialisasi, panah pertanyaan pribadi, dan takut ketinggalan, ke empat hal tersebut dapat membuat seseorang mendapatkan tekanan yang sangat kuat. diketahui bahwa pemicu generasi Z dan Y merasa cemas adalah banyaknya pertanyaan pribadi

yang timbul saat terlaksananya komunikasi sosial dalam kegiatan lebaran, bentuk pertanyaan pribadi bisa berupa pertanyaan pekerjaan, pernikahan, dan masa depannya, pertanyaan ini tidak akan menimbulkan dampak yang buruk apabila generasi Z dan Y yang bersangkutan sudah dapat menjawab pertanyaan sesuai dengan ekspektasi penanya, dan jawaban yang dikeluarkan juga menimbulkan kepercayaan diri tinggi. Tetapi bagi generasi Z dan Y yang belum dapat memenuhi ekspektasi penanya dan jawaban memungkinkan dapat menurunkan kepercayaan dirinya, maka tekanan dan rasa malu akan muncul yang mengakibatkan trauma bagi generasi Y dan Z yang bersangkutan untuk bersedia berkumpul Bersama lagi saat situasi lebaran.

Kecemasan sosial dapat memengaruhi individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk komunikasi sosial. Saat lebaran, individu dengan kecemasan sosial mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan keluarga dan kerabat karena takut dihakimi, dievaluasi atau dipermalukan. Perlu adanya komunikasi sosial yang efektif, dan untuk mewujudkan hal tersebut maka harus ada kesadaran bagi semua pihak agar momen lebaran terus menjadi momen yang indah tanpa harus ada yang merasa takut akan berlangsungnya momen suci tersebut.

Wawancara Ms. R (generasi Z)

“Saat lebaran saya kerap ditanyakan sudah bekerja, berapa gajinya dan saya menjawab jujur bahwa saya bekerja serabutan dan gaji di bawah 2 juta, lalu kerabat saya justru memberi pembandingan jika anaknya atau anak tetangganya yang seumuran sudah bekerja dengan gaji yang besar, padahal seumuran dengan saya”

Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa informan merasa cemas saat lebaran karena pertanyaan perihal pekerjaan dan justru dibandingkan dengan orang lain. Pertanyaan mengenai gaji dan pekerjaan yang dianggap “sukses” dibandingkan dengan orang lain memicu kecemasan dan perasaan tertekan. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan sosial dan perbandingan dengan orang lain dalam pelaksanaan komunikasi sosial dalam kegiatan pertemuan lebaran justru memperkuat indikasi kecemasan sosial apabila topik yang dibahas didalamnya tidak bernilai positif. Penting untuk menciptakan lingkungan yang suportif dan tidak menghakimi bagi individu dengan kecemasan sosial.

Wawancara Ms Z (Generasi X)

“aku sedih kalo diomong kapan nikah, umur aku lah 29 tahun tapi keluarga aku galak cerewet ngomongi aku gadis tuo dan dijadikan bahan olokan samo sepupu aku yang masih mudo tapi lah nikah dan punyo anak”

Informan 29 tahun ini merasa sedih dan tertekan. Tekanan tersebut berasal dari ekspektasi dan cemoohan lingkungan keluarga, khususnya orang tua dan sepupu. Informan dicap sebagai “gadis tua” dan dijadikan bahan olokan karena belum menikah. Hal ini berdampak pada kondisi emosionalnya. Meskipun tidak eksplisit, beberapa indikasi kecemasan sosial dapat dilihat dari kasus informan. Tekanan sosial dan cemoohan dari keluarga tentang pernikahan dapat memicu kecemasan dan berdampak pada kondisi emosionalnya. Perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut apakah informan benar-benar mengalami kecemasan sosial.

Wawancara Ms V (generasi Z)

“Aku biasanyo abis shalat eid langsung nonton TV, malas-malasan ketemu wong, soalnya aku malas beramah-tamah. Gek kalo aku lah ladeni ngobrol mulai bibik-bibik atau om aku ngancak keberhasilan keluargonyo kareno tahu aku belum lulus sekolah sedangkan keluargonyo lah dapat kerjoan.”

Wawancara Mr. C (Generasi X)

“Saya biasanya duduk bersama keluarga karena saya di tuntut untuk menghargai mereka, tetapi saya mencoba mengalihkan pembicaraan ke hal-hal yang tidak berkaitan dengan kehidupan pribadi saya, tetapi jika keluarga saya terus-menerus menghujam dengan pertanyaan yang tidak saya sukai biasanya saya memilih tersenyum saja dan enggan berkomunikasi lagi”

Hasil wawancara dengan Ms. V dan Mr. C menunjukkan bagaimana gejala kecemasan sosial dapat memengaruhi dinamika keluarga dan menghalangi individu untuk menikmati momen lebaran. Ms. V memilih menghindari interaksi sosial, sedangkan Mr. C merasa tertekan oleh pertanyaan dan perbandingan dari keluarga saat komunikasi sosial pada momen lebaran. Kedua individu ini menunjukkan strategi coping yang berbeda untuk menghadapi kecemasan sosial. Ms. V memilih untuk menonton TV, sedangkan Mr. C mencoba mengalihkan pembicaraan atau memilih diam.

Wawancara Ms. R (Generasi Z)

“saya Bahagia saat lebaran, karena hari kemenangan ini membuat saya merasa berhasil menjalankan ibadah kepada Allah SWT, saya bisa berkumpul dengan ibu ayah dan adik saya, tetapi saya merasa was-was jika berinteraksi dengan relative yang datang kerumah untuk bersilaturahmi, saya harus bersiap-siap akan pertanyaan yang tiba-tiba muncul dan membuat saya tersudut, dan membuat saya berharap lebaran cepat selesai saja”

Wawancara Mr. C (Generasi X)

“Saya suka lebaran, tetapi kalau bisa keluarga yang suka banding-bandingin itu ga usah dating aja, karena jujur saya tidak nyaman dan

menjadi tidak suka adanya perkumpulan keluarga seperti ini karena saya merasa tidak layak disini sebelum bisa kasih jawaban yang sesuai harapan mereka”

Hasil wawancara dengan Ms. R dan Mr. C menunjukkan bagaimana kecemasan sosial dapat mempengaruhi kebahagiaan individu saat lebaran. Ms. R merasa was-was dan tersudut saat berinteraksi dengan kerabat, sedangkan Mr. C merasa tidak nyaman dan tidak suka dengan perbandingan yang dilakukan oleh keluarga. Topik yang bernilai implikasi negative berdampak pada diri informan dalam menilai dirinya sehingga informan merasa tidak layak berada di lingkungan dimana dia berada sekarang.

Wawancara Ms. V (Generasi Z)

“aku tuh sedih dan meraso dak Bahagia kalo mulai ado pertanyaan yang nyudutkan aku, karena jujur aku meraso dak sekeren sepupu-sepupu aku, jadi aku dak galak mereka cemoohi aku gara-gara aku lom lulus kuliah tu”

Waawancara Ms. Z (Generasi X)

“Aku kadang betanyo samo tuhan ngapo lah lebaran ini aku belum jugo belaki, takut aku kadang ngadapi keluarga aku yang nuntut aku punyo keluarga kecil, dak galak dapang silaturahmi cak mano, in ikan hari lebaran, parah jugo aku kalo idak menghargoi hari suci ini, tapi justru hari suci ini kadang buat aku banyak mendam kecewa samo keluarga”

Hasil wawancara dengan Ms. V dan Ms. Z menunjukkan bagaimana kecemasan sosial dapat mempengaruhi kebahagiaan individu saat lebaran. Ms. V merasa sedih dan tidak Bahagia karena pertanyaan yang menyudutkan dan perbandingan dengan sepupu, sedangkan Ms. Z merasa kecewa dengan keluarga yang menuntutnya untuk memiliki keluarga kecil. Tekanan dan ekspektasi tinggi dari keluarga dapat memperparah kecemasan dan membuat individu merasa sedih, tidak Bahagia, dan tertekan. Hal ini dapat membuat individu justru enggan bersilaturahmi pada momen lebaran berikutnya. Ketidaknyamanan dalam situasi sosial yang terjadi dapat dihubungkan dengan teori penilaian diri, dimana individu termotivasi untuk menjaga harga dirinya dengan mengelolah bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain. Pertanyaan, perbandingan, dan tuntutan keluarga dapat menjadi ancaman terhadap harga diri individu, membuat mereka merasa tidak kompeten, gagal dan tidak dihargai.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada seluruh informan menunjukkan beberapa indikasi self-esteem yang rendah seperti pada hasil wawancara pada Ms. V yang menunjukkan statemen bahwa ia merasa sedih dan tidak Bahagia, merasa tidak sekeren sepupu, yang membuatnya enggan untuk besilaturahmi, selanjutnya wawancara pada Ms. Z merasa kecewa, takut dan ragu terhadap diri

sendiri dan pernyataan-pernyataan tersebut masuk dalam indikator self esteem-rendah, dimana indikatornya seperti: perasaan tidak berharga, tidak kompeten dan tidak mampu, perasaan takut dihakimi, dievaluasi dan dipermalukan, menghindari situasi sosial dan interaksi dengan orang lain, fokus pada kekurangan dan kelemahan diri sendiri, sensitive terhadap kritik dan umpan balik negative. Penting untuk dipahami bahwa self-esteem rendah dapat bervariasi pada setiap individu. Hasil wawancara ini hanya menunjukkan beberapa indikasi dan harus dikaji lebih lanjut, akan tetapi hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu indikator untuk memahami gejala awal kecemasan sosial sehingga komunikasi sosial yang dilakukan dapat lebih bernilai positif.

kecemasan sosial merupakan problematika yang patut diperhatikan pengaruhnya terhadap kualitas hidup individu (Byrne & Rapee, 2022). Meningkatkan kesadaran dalam memilih kalimat dan topik positif dalam interaksi sosial, terutama lingkungan yang kompleks, menjadi langkah krusial (Piccirillo et al., 2016). Hal ini dapat mengantarkan komunikasi sosial ke fungsinya yang optimal (Kivity & Huppert, 2016). Bagaimana kalimat dan topik positif dalam komunikasi sosial dapat membantu ? yang pertama adalah menciptakan suasana yang aman dan nyaman dengan menghindari pertanyaan dan perbandingan yang sensitif, serta fokus pada topik yang menyenangkan dan positif yang dapat membantu individu dengan kecemasan sosial merasa lebih tenang dan nyaman saat berkumpul bersama, yang kedua adalah membangun hubungan yang positif serta yang terakhir adalah meningkatkan kualitas hidup, maka dari itu membiasakan diri untuk menciptakan lingkungan yang suportif bagi semua orang dengan demikian, komunikasi sosial dianggap sudah berjalan sesuai fungsinya (Hovland, 1948; Mandy et al., 2017; Topal et al., 2018).

Penting bagi keluarga untuk memahami kebutuhan individu satu dengan yang lainnya. Komunikasi yang terbuka dan upaya untuk saling menghormati terlepas dari perbedaan usia dapat membantu membangun hubungan yang lebih kuat dan memungkinkan individu dapat terlepas dari ancaman kecemasan sosial yang menimbulkan ketidaknyamanan pada momen yang justru teramat penting. Momen lebaran dapat menjadi kesempatan bagi keluarga untuk belajar tentang kecemasan sosial dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya Kesehatan mental. Dengan upaya bersama, kecemasan sosial dapat diatasi dan momen seperti lebaran tetap dapat menjadi momen yang penuh dengan sukacita bagi semua orang.

E. CONCLUSION

Lebaran, yang seharusnya menjadi momen penuh sukacita dan kumpul keluarga, bagi sebagian orang justru menjadi momen yang dapat menjadi pemicu gangguan kecemasan sosial. Hal ini terutama dialami oleh generasi

muda, seperti Gen Z dan Y. Topik sensitif seperti pekerjaan, pernikahan, dan gaji, serta topik yang berkaitan dengan komparasi dengan orang lain, bisa memperparah kecemasan sosial yang terjadi. Akibatnya, individu seperti generasi Z dan generasi Y mungkin merasa tidak nyaman, tertekan, malu, trauma, dan memiliki self-esteem rendah.

Untuk mengatasi kecemasan sosial, beberapa orang mencoba strategi coping seperti menghindari interaksi sosial, mengalihkan pembicaraan, diam, dan merasa tidak layak sehingga memperparah kemampuan bersosialisasi generasi z dan y. terdapat solusi yang lebih baik yang seharusnya dapat dilakukan oleh generasi Y dan generasi Z yang terjebak dalam masalah kecemasan sosial saat melakukan interaksi dengan banyak orang, Adapun diantara solusi tersebut adalah meningkatkan kesadaran terhadap nilai diri dan nilai orang lain, memilih kalimat dan topik positif dalam setiap interaksi dan mengabaikan topik negatif yang sejatinya mengganggu, membangun hubungan yang positif, dan menciptakan lingkungan yang suportif. Penting bagi keluarga untuk memahami kebutuhan setiap anggota keluarganya tanpa terkecuali. Keluarga selayaknya dapat membangun komunikasi yang terbuka dan saling menghormati Batasan terhadap topik-topik sensitif.

F. REFERENCES

- Abdul Hamid Arribathi, & Qurotul Aini. (2018). Mudik Dalam Perspektif Budaya dan Agama (Kajian Realistis Perilaku Sumber Daya Manusia). *CICES*, 4(1).
- Barnett, M. D., & Womack, P. M. (2015). Fearing, not loving, the reflection: Narcissism, self-esteem, and self-discrepancy theory. *Personality and Individual Differences*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.032>
- Bruce Harovits. (2012, May 4). *After Gen X, Millennials, What Should Next Generation be?* USA TODAY.
- Byrne, S. E., & Rapee, R. M. (2022). Empathic Communication Among Women with High or Low Social Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 46(1), 114–123. <https://doi.org/10.1007/S10608-021-10248-Y/METRICS>
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. In *Social Forces* (Vol. 80, Issue 3). <https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>
- Coetzee, M. (2015). The perceived treatment of employees from designated groups in the workplace. *South African Journal of Economic and Management Sciences*, 18(1), 56–69. <https://doi.org/10.17159/2222-3436/2015/V18N1A5>
- coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman and Company.
- Dariuszky, G. (2004). *Membangun Harga Diri*. Pionir Jaya.

- de Castro, N. B., de Oliveira Lopes, M. V., & Monteiro, A. R. M. (2020). Low Chronic Self-Esteem and Low Situational Self-Esteem: a literature review. In *Revista Brasileira de Enfermagem* (Vol. 73, Issue 1). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0004>
- Hewitt, J. P., Owens, T. J., Stryker, S., & Goodman, N. (2003). Extending Self-Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological Currents. *Contemporary Sociology*, 32(1). <https://doi.org/10.2307/3089844>
- Hovland, C. I. (1948). *Social Communication on JSTOR*. JSTOR. <https://www.jstor.org/stable/3143048>
- Islamic Relief. (2024, February 21). *Eid al Fitr 2024 | Islamic Relief UK*. Islamic-Relief.Org.Uk. <https://www.islamic-relief.org.uk/giving/islamic-giving/ramadan/eid-al-fitr/>
- Kivity, Y., & Huppert, J. D. (2016). Does cognitive reappraisal reduce anxiety? A daily diary study of a micro-intervention with individuals with high social anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(3), 269–283. <https://doi.org/10.1037/CCP0000075>
- Li, Z., Shang, N., Fan, G., Li, M., & Zang, Z. (2021). Effect of nursing based on the hopeless self-esteem theory plus multi-dimensional intensive nursing for elderly patients with acute cerebral infarction complicated with depression. *American Journal of Translational Research*, 13(7).
- Lloyd, A., Broadbent, A., Brooks, E., Bulsara, K., Donoghue, K., Saijaf, R., Sampson, K. N., Thomson, A., Fearon, P., & Lawrence, P. J. (2023). The impact of family interventions on communication in the context of anxiety and depression in those aged 14–24 years: systematic review of randomised control trials. *BJPsych Open*, 9(5), e161. <https://doi.org/10.1192/BJO.2023.545>
- Mahadevan, N., Gregg, A. P., & Sedikides, C. (2023). Daily fluctuations in social status, self-esteem, and clinically relevant emotions: Testing hierometer theory and social rank theory at a within-person level. *Journal of Personality*, 91(2). <https://doi.org/10.1111/jopy.12752>
- Mandy, W., Wang, A., Lee, I., & Skuse, D. (2017). Evaluating social (pragmatic) communication disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(10), 1166–1175. <https://doi.org/10.1111/JCPP.12785>
- N, A. N., & Poh. (2014). Preferred social support roles and methods of communication in college students when presented with potentially anxiety-inducing interpersonal situations. *WWU Graduate School Collection*. <https://doi.org/https://doi.org/10.25710/1fn3-3970>
- Nasution, A. F. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif* (M. Albina, Ed.). Harfa Creative.

- Piccirillo, M. L., Taylor Dryman, M., & Heimberg, R. G. (2016). Safety Behaviors in Adults With Social Anxiety: Review and Future Directions. *Behavior Therapy*, 47(5), 675–687. <https://doi.org/10.1016/J.BETH.2015.11.005>
- Rezka, S. M. (2024). *Langkah-Langkah Menggunakan Teknik Analisis Data Kualitatif*. Dqlab.Id. <https://dqlab.id/data-analisis-pahami-teknik-pengumpulan-data#:~:text=Tahap%20ini%20bertujuan%20untuk%20mencari,jawaban%20dari%20permasalahan%20yang%20ada>.
- Salsabilah, F. H. N. (2023, April 17). *Social Anxiety Disorder Saat Lebaran, Takut Ngumpul Keluarga*. Beritajateng.Tv. <https://beritajateng.tv/social-anxiety-disorder-saat-lebaran-takut-ngumpul-keluarga/>
- Sanjaya, Y. C. A., & Brata, W. (2022, September 5). *Terungkap, Generasi Milenial dan Z Ternyata Lebih Mudah Cemas*. Kompas.Com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2022/09/05/134301420/terungkap-generasi-milenial-dan-z-ternyata-lebih-mudah-cemas?page=all>
- Santika, E. F., & Databoks. (2023, April 14). *Jutaan Remaja Indonesia Disebut Terdiagnosis Gangguan Kesehatan Mental, Ini Jenisnya*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/04/14/jutaan-remaja-indonesia-disebut-terdiagnosis-gangguan-kesehatan-mental-ini-jenisnya>
- Santrock, J. W. (2005). *A Topical Approach to life-span development*. McGraw-Hill Companies. Inc.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Topal, Z., Samurcu, N. D., Taskiran, S., Tufan, A. E., & Semerci, B. (2018). Social communication disorder: A narrative review on current insights. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, 2039–2046. <https://doi.org/10.2147/NDT.S121124>
-