

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Universitas atau perguruan tinggi merupakan salah satu jenjang dan jenis pendidikan yang terdapat peran institusi yaitu dengan memberikan pengetahuan, keterampilan dan pembentukan karakter yang baik sehingga peserta didik menjadi kualitas lulusan yang unggul (Aryanti, 2024). Masa peralihan dari remaja ke dewasa seringkali dijalani oleh individu dalam lingkungan perguruan tinggi. Di sini, mahasiswa tidak hanya mengejar gelar akademik, namun juga berhadapan dengan tuntutan yang lebih kompleks, baik dari segi akademik maupun sosial (La'ia, 2022). Sebagai mahasiswa, tidak hanya bertanggung jawab untuk mengikuti perkuliahan dan mengerjakan tugas akademis, tetapi juga dituntut untuk aktif dalam kegiatan organisasi, magang, dan penelitian.

Mahasiswa tingkat akhir, khususnya, menghadapi berbagai tantangan yang unik. Mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan skripsi atau tugas akhir, mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, dan sering kali menghadapi tekanan untuk segera lulus. Pada jenjang pendidikan tinggi, skripsi memiliki posisi krusial karena menjadi titik akhir dari penyelesaian studi untuk memperoleh gelar sarjana (Wardani dkk., 2023). Semua perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan studinya, dikarenakan perguruan tinggi memiliki tugas untuk menyelenggarakan dan memberikan pendidikan dan pengajaran di atas perguruan tinggi menengah yang berdasarkan kebudayaan kebangsaan Indonesia dan dengan cara ilmiah yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional (Undang-

undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 1961). Mahasiswa dalam menempuh masa studi idealnya membutuhkan kurang lebih 4 tahun atau 8 semester, akan tetapi pada realitanya masih banyak mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari 8 semester untuk mengakhiri masa studinya. Fenomena ini bisa terjadi karena banyak faktor yang menghambat sehingga mahasiswa mengalami kesulitan dan tidak dapat menyelesaikan masa studinya secara tepat waktu (Aryanti, 2024). Beban tugas yang berat tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga dapat memicu masalah kesehatan mental pada mahasiswa, salah satunya salah satunya adalah kecemasan sosial (Purba & Nurhayani, 2025).

Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial didefinisikan dari adanya rasa khawatir, takut, atau cemas terhadap kemungkinan penilaian negatif dari orang lain, yang pada akhirnya dapat membuat individu menghindari interaksi sosial. Kemudian kecemasan sosial menurut *American Psychiatric Association (APA)* dalam Santoso dkk. (2022) diartikan sebagai gangguan yang sering muncul dalam bentuk rasa khawatir yang tidak rasional serta keinginan individu untuk menghindari sebuah situasi yang memungkinkan individu tersebut sebagai pusat perhatian. Sedangkan menurut Davidson dkk. (2012) yang dikutip dalam Pratiwi, Akmal, dan Mirza (2019) kecemasan sosial adalah ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain. Selanjutnya menurut Clark & Well (1995) kecemasan sosial adalah kondisi yang ditandai dengan rasa takut yang nyata dan terus menerus terhadap penghinaan atau pengamatan oleh orang lain. Kemudian tingkat kecemasan sosial

adalah sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental, kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman (Amalia dkk., 2023). Kecemasan sosial yang tidak terkendali dapat memiliki dampak negatif yang luas. Dampak tersebut termasuk penurunan performa akademis, gangguan tidur, masalah kesehatan fisik, dan gangguan hubungan interpersonal (Barlow, 2002).

Adapun aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca & Lopez (1998) meliputi, aspek ketakutan akan evaluasi negatif (*social fear of negative evaluation*), aspek penghindaran sosial dan tekanan secara umum (*social avoidance and distress general*) dan aspek penghindaran sosial dan tekanan dalam situasi baru (*social avoidance and distress in new situations*).

Mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial rendah cenderung lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, menjalin hubungan dengan teman sebaya, serta menghadapi tuntutan akademik secara lebih optimal (La Greca & Lopez, 1998). Lalu, mahasiswa tingkat akhir dengan regulasi diri yang baik dan dukungan sosial yang memadai akan lebih mampu mengendalikan kecemasan sosial sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir dengan efektif dan menjalani transisi akademik ke profesional secara lebih adaptif (Sarason, 1988).

Namun, realitas yang terjadi menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir penting dalam dunia pendidikan tinggi, di mana berdasarkan penelitian Kristianto dkk. (2014) menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan sosial mahasiswa tingkat akhir yang berada pada kategori sedang yaitu 41,1%. Kemudian dalam penelitian Fokatea dkk. (2023) menunjukkan responden tingkat kecemasan sosial kategori tinggi sebanyak 9,1%, jumlah tingkat

kecemasan kategori sedang sebanyak 62,5%, dan jumlah responden tingkat kecemasan sosial kategori ringan sebanyak 28,4%. Selanjutnya dalam penelitian Prasetiyo, (2023) kategori kecemasan sosial dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 35,8% mahasiswa tergolong dalam kategori kecemasan tinggi, sebanyak 59,2% mahasiswa tergolong dalam kategori sedang, dan sisanya tergolong dalam kategori rendah.

Selain itu, penelitian Hastuti (2016) ditemukan 17% mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan sosial di Indonesia. Kecemasan sosial telah mempengaruhi 15 juta orang pada usia 18 tahun atau lebih, atau sekitar 6,8% dari total populasi setiap tahunnya. Angka ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan isu yang serius yang perlu untuk ditangani. Penelitian lain telah dilakukan penelitian oleh Vriends mengenai perbandingan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Indonesia dengan mahasiswa di Switzerland, menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia memiliki tingkat kecemasan sosial lebih tinggi (Santoso dkk., 2022).

Mahasiswa tahun akhir mengalami tingkat stres akademis yang tinggi karena tuntutan tugas akhir, tesis, dan tekanan untuk lulus tepat waktu (Djamahar dkk., 2020). Stres ini dapat memicu kecemasan, depresi, dan bahkan keinginan untuk menyerah, terutama jika mereka tidak memiliki keterampilan mengatasi masalah secara efektif atau kurang religius (Sujadi dkk., 2023). Mahasiswa dengan kemampuan coping stres yang buruk cenderung memiliki indeks prestasi akademik yang lebih rendah (Oktara dkk., 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di Yogyakarta, ditemukan mengalami kecemasan sosial yang mencerminkan tiga aspek utama yang dikemukakan oleh La Greca & Lopez (1998) meliputi, aspek ketakutan akan evaluasi negatif (*social fear of negative evaluation*), aspek penghindaran sosial dan tekanan secara umum (*social avoidance and distress general*) dan aspek penghindaran sosial dan tekanan dalam situasi baru (*social avoidance and distress in new situations*).

Dari hasil wawancara aspek ketakutan akan evaluasi negatif (*Social Fear of Negative Evaluation*), sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang diwawancarai mengaku sering merasa cemas saat harus menyampaikan pendapat di depan dosen atau teman sekelas. Individu khawatir akan dinilai tidak kompeten, terutama saat presentasi atau konsultasi skripsi. Mahasiswa tingkat akhir juga bahkan menyebut sering *overthinking* setelah bimbingan, merasa takut jika dosen menganggap hasil kerja kurang maksimal dan menunjukkan kecemasan serupa, terutama saat menerima koreksi atau masukan yang sifatnya langsung. Di sisi lain, ada juga mahasiswa tingkat akhir yang merasa cukup percaya diri dan tidak terlalu terpengaruh oleh penilaian orang lain. Individu lebih fokus pada proses belajar dan menganggap kritik sebagai bagian dari pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa ketakutan akan evaluasi negatif bisa sangat memengaruhi cara mahasiswa berinteraksi secara akademik, terutama dalam situasi yang menuntut performa atau penilaian langsung.

Pada aspek kedua penghindaran sosial dan tekanan secara umum (*Social Avoidance and Distress General*), dalam aspek ini beberapa mahasiswa mengaku sering menghindari interaksi sosial saat merasa tertekan, terutama ketika beban skripsi mulai menumpuk. Beberapa mahasiswa misalnya, lebih memilih menyendiri dan menghindari diskusi kelompok karena merasa tidak nyaman berada di tengah banyak orang. Individu menyampaikan bahwa cenderung menarik diri saat stres, dan lebih suka menyelesaikan tugas secara individu. Sebaliknya, mahasiswa merasa lebih produktif saat berinteraksi dengan teman-teman, bahkan aktif dalam organisasi kampus. Individu menganggap komunikasi sosial sebagai cara untuk mengurangi tekanan. Beberapa mahasiswa berada di tengah-tengah; merasa cemas dalam interaksi sosial, tapi tetap berusaha terlibat karena sadar pentingnya kolaborasi dalam proses akademik. Dari sini terlihat bahwa tekanan sosial dalam konteks umum bisa berdampak langsung pada motivasi dan cara mahasiswa menyelesaikan tugas akhir.

Pada aspek ketiga penghindaran sosial dan tekanan dalam situasi baru (*Social Avoidance and Distress in New Situations*), hasil wawancara pada aspek ini paling terasa saat mahasiswa harus menghadapi situasi baru yang belum pernah dialami sebelumnya, seperti konsultasi pertama dengan dosen pembimbing atau mengikuti seminar akademik. Mahasiswa mengaku merasa sangat gugup dan cenderung menghindari forum-forum baru karena takut tidak bisa menyesuaikan diri. Mahasiswa tingkat akhir juga merasakan tekanan saat harus memperkenalkan diri atau beradaptasi dengan sistem baru dalam penyusunan skripsi. Namun, ada juga mahasiswa yang menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik, individu

merasa nyaman dalam situasi baru dan bahkan menganggapnya sebagai tantangan yang menyenangkan. Kemampuan untuk menghadapi situasi baru dengan tenang ternyata sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses skripsi, terutama dalam hal komunikasi dan pengambilan keputusan akademik.

Menurut Stuart (2013) kecemasan sosial dipengaruhi oleh tiga faktor yang terdiri dari teori psikoanalitik, teori konflik interpersonal, dan teori perilaku. Alasan pemilihan konflik interpersonal sebagai variabel bebas karena konflik interpersonal memicu kecemasan sosial pada individu, terutama jika merasa tidak mampu mengatasi konflik tersebut. Menurut Freud dalam Setyawan dkk. (2017) dampak konflik interpersonal dapat menyebabkan kecemasan sosial.. Menurut Wilmot dan Hocker (2017) mendefinisikan konflik interpersonal sebagai kondisi di mana terdapat perbedaan yang nyata antara individu atau kelompok dalam hal kepentingan, nilai, tujuan, atau persepsi, sehingga merasa bahwa pencapaian tujuan atau pemenuhan kebutuhan terhambat oleh pihak lain. Lalu, menurut Stoner & Wankel (dalam Estetika, 2018) konflik interpersonal adalah kondisi di mana dua pihak atau lebih memiliki keinginan atau kepentingan yang berlawanan, menyebabkan pertentangan. Dan ini banyak terjadi di kehidupan sehari-hari. Selain itu, menurut Nawantara (2017) konflik interpersonal adalah konflik yang terjadi di antara individu-individu yang mengembangkan hubungan interpersonal atau hubungan antar pribadi.

:Menurut Wilmot dan Hocker (2017), konflik interpersonal mencakup lima aspek utama yaitu a) *An Expressed Struggle* (rangkaiannya yang diekspresikan); b) *Interdependence* (saling ketergantungan); c) *Perceived Incompatible Goal*

(sasaran yang tidak sesuai); d) *Perceived Scarce Resource* (sumber daya langka); dan e) *Interference* (gangguan).

Zahrani dkk. (2024) menemukan bahwa konflik interpersonal antar mahasiswa meningkatkan stres, yang berhubungan erat dengan munculnya kecemasan sosial. Selain itu, penelitian Sutikno (2024) juga mengungkapkan bahwa kurangnya keterampilan komunikasi interpersonal dapat memperburuk manajemen konflik dan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa khususnya kecemasan sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sarwono (2017) yang menunjukkan bahwa konflik interpersonal dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir.

Meskipun penelitian tentang kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir telah banyak dilakukan, namun penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara konflik interpersonal dan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta masih terbatas. Keterbatasan penelitian ini menjadi kesenjangan yang perlu diatasi mengingat semakin kompleksnya dinamika akademik pada mahasiswa tingkat akhir dan meningkatnya potensi konflik interpersonal yang berpengaruh terhadap kecemasan sosial mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada faktor-faktor penyebab kecemasan sosial secara umum tanpa melihat kontribusi spesifik dari aspek-aspek konflik interpersonal terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir.

Dengan melihat uraian diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara konflik interpersonal dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di uogyakarta.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### 1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara konflik interpersonal dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di Yogyakarta.

### 2. Manfaat

#### a. Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan secara teoritis dapat memberikan berkontribusi dalam pengetahuan terkait psikologi, khususnya terkait seberapa besar hubungan konflik interpersonal dengan tingkat kecemasan sosial mahasiswa tingkat akhir.

#### b. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir melalui intervensi pada konflik interpersonal.