

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di institusi negeri, swasta, maupun yang setara dengan universitas (Neidi, 2021). Menurut Wasito & Yoenanto (2021) mahasiswa umumnya memulai studi mereka pada usia 18 tahun. Usia ini termasuk dalam fase perkembangan yang merupakan bagian dari masa dewasa awal. Sebagai makhluk sosial, mahasiswa berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka dengan tugas perkembangan yang mencakup kerja sama dan berkompetisi mempertahankan hubungan, serta kemampuan berfungsi secara efektif dalam kelompok sosial. (Sullivan, dalam Alwisol, 2012). Egziabher dan Edwards (2013) menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan yang penting bagi mahasiswa dalam perkembangan adalah beradaptasi dengan lingkungan tanpa merasa cemas.

Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang berkisar antara usia 18-25 tahun. Tugas perkembangan dewasa awal menurut Havighurst (dalam Dwilianto et al. 2024) meliputi memilih teman, belajar hidup bersama pasangan, memulai keluarga, mengurus rumah tangga, memulai karier, menjadi warga negara yang baik, serta mencari komunitas yang sesuai dengan nilai pribadi seseorang. Namun, bagi mahasiswa, tugas-tugas ini tidak selalu diberikan secara resmi. Tugas-tugas ini biasanya muncul lebih dulu, seperti kemampuan mandiri, tanggung jawab, mengelola

emosi, berinteraksi dengan orang lain, membuat keputusan, dan merencanakan masa depan. Santrock (2019) menjelaskan bahwa dalam tahap ini, fokus utama mencakup usaha mencapai kemandirian dalam hal pribadi, kebebasan finansial, serta membina hubungan interpersonal yang mendalam (intimacy vs isolation). Tugas-tugas tersebut menunjukkan bahwa individu pada masa dewasa awal mulai dituntut untuk mampu membangun hubungan interpersonal, mengambil keputusan secara mandiri, bertanggung jawab terhadap pilihan yang dibuat, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Dengan demikian, masa dewasa awal tidak hanya berkaitan dengan pencapaian kemandirian secara personal, tetapi juga kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosial secara efektif.

Pada mahasiswa, tugas perkembangan tersebut dapat muncul dalam bentuk yang lebih spesifik sesuai dengan konteks kehidupan perguruan tinggi. Mahasiswa mulai dituntut untuk mampu mengelola kehidupan akademik secara mandiri, membangun relasi dengan teman sebaya, berkomunikasi dengan dosen, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, mengambil keputusan terkait pendidikan dan masa depan, serta mulai mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, kehidupan mahasiswa dapat menjadi masa transisi yang membutuhkan kemampuan penyesuaian diri, khususnya dalam menghadapi berbagai situasi sosial dan tuntutan yang semakin kompleks.

Tuntutan khusus di perguruan tinggi yang bisa menyebabkan munculnya kecemasan sosial mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek akademik, relasional, dan

institusional. Di dunia pendidikan, para mahasiswa diharapkan bisa berbicara aktif selama diskusi di kelas, memberikan presentasi sendiri atau bersama kelompok di depan orang lain, serta menyampaikan pendapat secara kritis. Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan teman-teman dari berbagai latar belakang budaya, membuat tim kerja, serta menghindari terisolasi secara sosial. Sementara itu, dalam hal institusional, mahasiswa harus berkomunikasi secara resmi dengan dosen, pembimbing, atau pengurus organisasi. Ketika tuntutan-tuntutan ini dirasa sebagai situasi yang mengevaluasi dan mengancam harga diri, orang-orang yang rentan cenderung mengembangkannya menjadi kecemasan sosial, yang ditunjukkan dengan perasaan takut berlebihan akan dihakimi secara negatif.

Sebagai individu yang berada di tahap dewasa awal, mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial tanpa merasakan kecemasan yang berlebihan. Namun, keadaan tersebut tidak selalu terjadi dalam kehidupan mahasiswa. Beberapa mahasiswa masih merasa sulit untuk beradaptasi dan merasa nyaman dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Berbagai faktor dapat memengaruhi situasi tersebut, salah satunya adalah timbulnya kecemasan. Nevid (2003) menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi yang wajar terhadap ancaman. Akan tetapi, kecemasan dapat dikategorikan sebagai kondisi yang tidak normal apabila intensitasnya tidak sesuai dengan tingkat ancaman yang ada atau muncul tanpa alasan yang jelas, sehingga tidak lagi menjadi reaksi terhadap perubahan lingkungan.

Secara konseptual, kecemasan sosial adalah kondisi psikologis yang mencerminkan pengalaman emosional seseorang ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya. Keadaan tersebut tercermin dalam munculnya rasa tidak nyaman, kekhawatiran, dan berbagai bentuk emosi negatif lainnya. (Susanti & Rasima, 2020). Kecemasan sosial adalah perasaan takut dan khawatir yang berlebihan ketika seseorang berada dalam situasi sosial dengan orang lain, disebabkan oleh kekhawatiran akan mendapatkan penilaian atau evaluasi yang buruk. (Brecht, 2000, dalam Jeklin, 2016). Selain itu, kecemasan sosial juga dipahami sebagai suatu gangguan mental di mana individu mengalami ketakutan yang berlebihan saat harus berinteraksi dengan orang lain atau menyesuaikan diri dalam lingkungan baru.

La Greca dan Lopez (1998) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan cemas atau khawatir untuk diamati, diejek, serta merasa malu saat berada dalam situasi lingkungan sosial. Menurut La Greca dan Lopez (1998) aspek-aspek kecemasan sosial meliputi: ketakutan sosial terhadap penilaian negatif, penghindaran sosial serta perasaan tertekan dalam situasi baru atau saat berhadapan dengan orang yang tidak dikenal, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dengan orang yang sudah dikenal atau umum.

Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa. Kondisi ini ditandai dengan rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, yang menyebabkan individu cenderung menghindari situasi sosial. Berdasarkan penelitian, prevalensi kecemasan sosial pada mahasiswa di

Indonesia mencapai sekitar 15,8% (Bafadal, 2021). Berdasarkan laporan *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yang dirilis pada akhir tahun 2022, terungkap bahwa sekitar satu dari tiga remaja (34,9%) mengalami permasalahan kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan menjadi jenis gangguan yang paling dominan. Memasuki periode transisi pascapandemi pada tahun 2023 hingga 2024, kecemasan sosial pada mahasiswa dilaporkan tetap bertahan, dipengaruhi oleh tuntutan penyesuaian kembali terhadap interaksi tatap muka serta munculnya fenomena *Fear of Negative Evaluation* (FNE). Lebih lanjut, penelitian terbaru pada tahun 2025 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental pada mahasiswa mencapai 67,1%. Dalam penelitian tersebut, kecemasan sosial menjadi faktor dominan yang berkontribusi terhadap penurunan produktivitas dan prestasi akademik (Jurnal Kesmas UNSRAT, 2025; JKIP, 2025).

Penelitian mengenai kecemasan sosial pada mahasiswa menjadi sangat krusial untuk dilakukan mengingat posisi mahasiswa sebagai agen perubahan (*agent of change*) dan calon tenaga profesional yang berada dalam periode transisi rentan. Penting bagi mahasiswa untuk tidak mengalami kecemasan sosial agar dapat menjalankan perannya secara optimal. Mahasiswa yang bebas dari kecemasan sosial memiliki tingkat keterlibatan akademik (*academic engagement*) yang lebih baik, Mampu membangun jejaring profesional (*networking*), serta terampil dalam mengomunikasikan gagasan secara efektif. Sebaliknya, keberadaan kecemasan sosial yang tidak ditangani dapat menghambat potensi akademik, memicu perilaku

penghindaran sosial, meningkatkan risiko depresi, hingga menurunkan tingkat produktivitas dan prestasi belajar secara signifikan (Haryati et al., 2025; Jurnal Kesmas UNSRAT, 2025).

Sepuluh subjek di wawancarai untuk mengetahui kepercayaan diri dan kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa. Sepuluh orang laki-laki dan perempuan yang merupakan mahasiswa di wawancarai oleh peneliti di Seturan, Yogyakarta pada tanggal 20-21 April 2026.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 subjek, diperoleh gambaran mengenai kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) yaitu ketakutan akan evaluasi negatif (*Fear Of Negative Evaluation*), penghindaran sosial dalam situasi baru (*Social Avoidance and Distress-New*), dan penghindaran sosial secara umum (*Social Avoidance and Distress-General*). Hal ini ditunjukkan oleh 6 mahasiswa yang cenderung menghindari situasi-situasi pemicu kecemasan, seperti lebih memilih untuk menarik diri atau diam saat berada di lingkungan yang sangat ramai seperti lorong kampus atau kantin. Saat berada didalam kelas pun, subjek yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung memilih untuk duduk di barisan belakang agar tidak menarik perhatian, serta sebisa mungkin menghindari untuk bertanya atau memberikan pendapat karena takut semua orang akan melihat dan menghakimi jika terjadi kesalahan atau kekeliruan dalam berucap.

Kondisi yang ditemukan dalam wawancara tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya berkaitan dengan perasaan takut atau tidak nyaman

dalam situasi sosial, tetapi juga dapat memengaruhi keterlibatan mahasiswa dalam kehidupan akademik dan sosial. Mahasiswa yang menghindari bertanya atau menyampaikan pendapat dapat kehilangan kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran. Demikian pula, kecenderungan menghindari lingkungan yang ramai atau interaksi dengan orang lain dapat membatasi kesempatan mahasiswa untuk membangun relasi dan mengembangkan kemampuan sosialnya. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, mahasiswa dapat semakin terbiasa menggunakan penghindaran sebagai cara menghadapi situasi yang dianggap mengancam sehingga kesempatan untuk memperoleh pengalaman sosial yang positif menjadi semakin terbatas.

Dampak tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial menjadi penting untuk diperhatikan dalam kehidupan mahasiswa. Kecemasan sosial dapat menjadi hambatan ketika mahasiswa harus menjalankan berbagai tuntutan perkuliahan yang membutuhkan komunikasi, kerja sama, keberanian menyampaikan pendapat, dan keterlibatan dalam lingkungan sosial. Dengan demikian, kecemasan sosial bukan hanya persoalan ketidaknyamanan pribadi, tetapi juga dapat berkaitan dengan bagaimana mahasiswa menjalankan peran dan tuntutan akademik maupun sosialnya.

Kecemasan sosial memiliki kaitan erat dengan tingkat kepercayaan diri dan kemampuan komunikatif individu. Hal ini digambarkan seperti munculnya perasaan takut, khawatir, hingga gejala fisik seperti jantung berdebar dan keringat dingin saat individu berada pada situasi sosial tertentu (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018).

Individu yang mengalami kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan-perasaan negatif dan memperkirakan hal buruk akan terjadi saat berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain (Devito, 2011). Individu tersebut memiliki kecenderungan kepribadian dengan ciri-ciri seperti sangat gugup, pemalu, dan sangat pasif dalam diskusi kelompok demi mengantisipasi penolakan serta menghindari pandangan negatif dari orang lain terhadap kapasitas dirinya (Gecer & Gumus, 2010).

Ada banyak faktor dapat memengaruhi kecemasan sosial. Menurut Mayestika (2009) kecemasan sosial dibagi menjadi 2 faktor, yaitu faktor individu termasuk kurangnya rasa percaya diri, perasaan memiliki masa depan tanpa tujuan, dan perasaan tidak mampu untuk bekerja. Dan faktor lingkungan terkait dengan kurangnya dukungan emosional dari orang lain, yang menyebabkan individu merasa tidak dicintai oleh orang lain serta kurangnya motivasi dan dukungan.

Sebagai mahasiswa harus memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi, agar ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka tidak merasakan cemas. Karena, jika mahasiswa merasa cemas saat berinteraksi langsung di lingkungan sosial maka akan memiliki pikiran yang negatif, merasa tertekan, merasa tidak nyaman, dan tidak percaya diri.

Lauster (dalam Lia, 2016) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap atau perasaan yang mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan diri yang dimilikinya. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya tidak merasakan kecemasan yang berlebihan dalam bertingkah, merasa bebas

untuk menjalani aktivitas yang mereka sukai dan bersedia untuk bertanggung jawab atas setiap perilakunya. Menurut Lauster (1992), aspek kepercayaan diri diantaranya adalah: keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis.

Kepercayaan diri berperan penting dalam menentukan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. Berdasarkan teori *self-efficacy* dari Bandura (1997), individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung yakin terhadap kemampuannya sehingga mampu menghadapi situasi sosial tanpa rasa takut berlebihan. Sebaliknya, mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah lebih rentan memiliki pikiran negatif, seperti takut dinilai buruk dan merasa tidak mampu, yang menurut model kognitif Clark & Wells (1995) dapat memicu kecemasan sosial. Kondisi ini menimbulkan reaksi emosional (cemas), fisiologis (jantung berdebar), serta perilaku penghindaran. Penelitian Sari & Nugroho (2021) dan Wahyuni et al. (2024) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan sosial. Dengan demikian, kepercayaan diri menjadi faktor penting yang memengaruhi munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Peneliti mengajukan rumusan masalah berikut berdasarkan uraian di atas: apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat secara teoritis adalah memberikan kontribusi referensi mengenai kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa
- b. Manfaat secara praktis adalah memberikan informasi mengenai pentingnya kepercayaan diri pada mahasiswa.