

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan sedang menjalani pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Sejalan dengan hal tersebut, mahasiswa umumnya berada pada tahap dewasa awal, yaitu rentang usia 18-25 tahun, yang ditandai dengan proses transisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Pada fase ini, individu mulai mengembangkan kemandirian serta mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam kehidupan, baik aspek hubungan sosial, pendidikan, maupun karier (Arnett, 2000). Dalam kebijakan pendidikan tinggi terbaru, sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 39 Tahun 2025, mahasiswa diposisikan sebagai subjek utama dalam sistem penjaminan mutu pendidikan tinggi, sehingga dituntut untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran akademik guna mencapai standar kompetensi yang ditetapkan. Dalam proses tersebut, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, serta tanggung jawab pribadi yang lebih kompleks dibandingkan dengan jenjang sebelumnya. Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola kegiatan akademik secara mandiri, menjalin hubungan sosial yang adaptif, serta mengembangkan identitas diri secara optimal (Maharani & Putriani, 2025). Dalam konteks tersebut, mahasiswa juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan secara efektif tanpa disertai perasaan cemas yang berlebihan sebagai bagian dari tugas perkembangan dewasa awal. Namun, kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu untuk merasa nyaman

dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah munculnya rasa cemas dalam situasi sosial (Pratiwi dkk., 2023). Permasalahan ini menjadi semakin penting untuk diperhatikan, terutama pada wilayah dengan jumlah mahasiswa yang besar dan tingkat keberagaman yang tinggi.

Salah satu wilayah dengan karakteristik tersebut adalah Daerah Istimewa Yogyakarta. Daerah ini merupakan salah satu kota pendidikan di Indonesia dengan jumlah perguruan tinggi yang cukup banyak. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2025, terdapat 106 perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Jumlah mahasiswa yang menempuh pendidikan di wilayah ini mencapai 439.236 orang. Besarnya jumlah tersebut menunjukkan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu tujuan favorit bagi mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Hal ini menjadikan lingkungan akademik di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki keberagaman yang tinggi, baik dari segi latar belakang sosial, budaya, maupun daerah asal mahasiswa.

Pada mahasiswa rantau, perbedaan budaya dan kebiasaan dapat memunculkan berbagai bentuk tekanan sosial dalam proses penyesuaian diri mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Mahasiswa cenderung memiliki keinginan untuk dapat menciptakan kesan positif di hadapan lingkungan sekitarnya (Kusumastuti, 2020). Keinginan individu untuk dapat diterima dan dipandang baik oleh orang lain tersebut memicu munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa, yang kemudian mengganggu efektivitas interaksi sosial serta mempengaruhi fungsi

sosial individu dalam kehidupan sehari-hari (Kholisa dkk., 2024). Hal ini sejalan dengan pandangan (Clark & Beck, 2010) bahwa kecemasan bersumber dari adanya penilaian yang salah (*faulty appraisals*) terhadap situasi lingkungan, dimana individu cenderung melebih-lebihkan tingkat ancaman sosial dan meremehkan kemampuan dirinya untuk menghadapi situasi tersebut. Ketika individu memiliki pola pikir kognitif berupa ketakutan terhadap penilaian buruk atau kritik orang lain, individu cenderung mengalami rasa takut dan cemas saat berinteraksi, yang kemudian berakibat pada munculnya kecemasan sosial (Pratiwi dkk., 2023). Menurut Liebowitz (1987), kecemasan sosial merupakan kondisi yang ditandai oleh rasa takut dan khawatir yang berlebihan serta berlangsung secara terus-menerus. Liebowitz (1987) juga menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul dalam dua aspek situasional utama, yaitu aspek interaksi sosial (*social interactions*) serta aspek performa (*performance*).

Penelitian oleh (Jallaleng dkk., 2022), menunjukkan bahwa dalam proses interaksi sosial di perguruan tinggi, tidak semua mahasiswa mampu berpartisipasi secara aktif. Terdapat mahasiswa yang cenderung pasif, seperti enggan mengajukan pendapat, maupun mengemukakan argumentasi dalam diskusi di kelas. Pada situasi ini, mahasiswa merasakan berbagai macam gejala kecemasan sosial, baik secara fisik maupun psikologis, seperti munculnya rasa takut dan cemas, keringat berlebih, wajah memerah, sakit perut, mual, pusing, gemetar, serta jantung yang berdebar lebih kencang. Gejala tersebut dipicu oleh adanya *fear of negative evaluation* (FNE) dari teman sebaya serta perasaan takut berbuat salah. Oleh karena itu, mahasiswa

kehilangan kepercayaan diri dan memilih untuk tidak melibatkan diri dalam kegiatan yang menuntut performa di hadapan orang lain.

Urgensi permasalahan ini diperkuat oleh Laldinpuii dan Bhattacharjee (2023) yang melakukan penelitian kepada 198 orang mahasiswa dari perguruan tinggi di India mengungkapkan bahwa sekitar 24,8% mahasiswa berada pada tingkat kecemasan sosial tinggi dan 56,6% berada pada tingkat sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gejala kecemasan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Khuda dkk. (2024) yang menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada tingkat kecemasan sosial mahasiswa di Pakistan, di mana persentase kecemasan sosial berat meningkat dari 5,98% pada tahun 2021 menjadi 52,94% pada tahun 2023. Data tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan sosial merupakan permasalahan psikologis yang semakin mendesak dan memerlukan perhatian serius, khususnya dalam kehidupan sosial mahasiswa.

Pada wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta, ditemukan bahwa mayoritas partisipan menunjukkan ciri-ciri kecemasan sosial sebagaimana disampaikan oleh Liebowitz (1987), yaitu situasi interaksi sosial dan situasi performa.

Pertama, sebagian partisipan (3 dari 5 orang) mengungkapkan adanya perasaan cemas ketika harus berhadapan dengan orang yang baru dikenal maupun individu yang memiliki otoritas, seperti dosen. Salah satu partisipan (Partisipan A) menyampaikan, *“Saya merasa sangat cemas saat harus berbicara dengan orang baru, terutama ketika tidak tahu bagaimana memulai percakapan dan takut*

mengatakan hal yang kurang tepat.” Beberapa partisipan lainnya mengakui adanya perasaan tidak nyaman saat melakukan kontak mata secara langsung. Salah satu partisipan (Partisipan B) menyatakan, *“Saya kesulitan dalam melakukan kontak mata karena merasa seperti dinilai sehingga membuat saya semakin gugup.”* Kondisi ini juga terlihat pada situasi yang menuntut perilaku asertif, seperti mengemukakan pendapat di dalam kelas, di mana mahasiswa cenderung menahan diri meskipun memiliki ide atau gagasan. Seorang partisipan (Partisipan C) menyampaikan, *“Saat diminta berpendapat, saya sering menahan diri karena khawatir pendapat saya dianggap kurang tepat.”* Kecenderungan untuk menahan diri ini mencerminkan adanya *evaluation apprehension*, yaitu ketegangan yang muncul karena individu menyadari bahwa dirinya berada dalam situasi yang memungkinkan adanya penilaian dari orang lain (Cottrell, 1972 dalam Cottam, 2016). Hal ini menunjukkan keterkaitan dengan aspek situasi interaksi sosial.

Kedua, sebagian partisipan (4 dari 5) mengaku merasa tegang ketika harus melakukan presentasi atau berbicara di depan kelas. Salah satu partisipan (Partisipan D) menyatakan, *“Saya selalu merasa gugup saat presentasi, bahkan sejak malam sebelumnya sudah memikirkan kemungkinan melakukan kesalahan atau bingung saat menyampaikan materi.”* Partisipan (Partisipan E) lain juga mengungkapkan, *“Saat maju ke depan kelas, tangan saya terasa dingin dan suara bergetar meski sudah persiapan sebelumnya.”* Rasa cemas yang muncul juga sering kali disertai kekhawatiran terhadap penilaian dari orang lain. Seorang partisipan (Partisipan B) mengaku merasa takut dinilai kurang baik oleh teman ketika presentasi sehingga sering *overthinking* saat berbicara.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, gejala fisik dan perilaku menghindar yang ditunjukkan oleh mahasiswa bukan sekedar kegugupan biasa, melainkan dipicu oleh adanya ketakutan mendalam bahwa performa individu dinilai buruk atau tidak kompeten oleh dosen dan teman sebaya. Kondisi tersebut sejalan dengan Liebowitz (1987) yang berpendapat bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa berdampak pada hambatan fungsi sosial dan akademik yang signifikan, membatasi relasi interpersonal serta menurunkan rasa percaya diri mahasiswa.

Kecemasan sosial dapat dijelaskan melalui berbagai perspektif, salah satunya pendekatan kognitif yang menyoroti peran proses kognitif dalam muncul dan bertahannya kecemasan pada situasi sosial (Clague & Wong, 2023). Menurut pendekatan kognitif, kecemasan sosial dipengaruhi oleh pola pikir maladaptif, seperti ekspektasi akan penilaian negatif, fokus perhatian yang berlebihan pada diri sendiri, serta evaluasi diri yang negatif (Leigh & Clark, 2018). Hal ini diperkuat oleh Inderbitzen-Nolan dan Walters (2000) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan *fear of negative evaluation* (FNE), serta kecenderungan menghindari dan mengalami penderitaan dalam situasi sosial, baik situasi baru maupun situasi umum.

Konsep *fear of negative evaluation* menurut Watson dan Friend (1969) dapat didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk merasakan kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain, sehingga mendorong individu untuk menghindari situasi yang melibatkan evaluasi, serta memiliki harapan bahwa dirinya akan dipandang secara kurang baik. Individu dengan tingkat FNE yang tinggi cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan mengalami

peningkatan kecemasan dalam berbagai situasi sosial. Menurut Watson dan Friend (1969), aspek *fear of negative evaluation* (FNE) mencakup kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, distress akibat evaluasi negatif, penghindaran terhadap situasi evaluatif, dan harapan akan evaluasi negatif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa berkaitan erat dengan *fear of negative evaluation* (FNE). Penelitian oleh Xu (2023) menunjukkan bahwa FNE memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Mar'atussolihah dkk. (2024) pada 210 mahasiswa juga menunjukkan bahwa *fear of negative* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial.

Keterkaitan ini dapat dijelaskan melalui dinamika kognitif individu. Ketika mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menghadapi situasi sosial akademik, seperti presentasi, diskusi kelas, atau interaksi dengan teman yang kurang akrab, individu dengan *fear of negative evaluation* (FNE) yang tinggi akan cenderung mengantisipasi bahwa dirinya akan dinilai tidak kompeten, dipermalukan, atau ditolak oleh lingkungan (Leary, 1983; Weeks, 2005). Antisipasi kognitif yang buruk tersebut kemudian membuat perhatian individu cenderung memusatkan perhatian secara berlebihan pada kekurangan diri sendiri (*self-focused attention*) dan kecemasan terhadap situasi yang sedang dirasakan (Hofmann, 2007). Sehingga mahasiswa menerapkan perilaku keselamatan (*safety behaviors*) atau melakukan penghindaran dari aktivitas akademik untuk menghindari rasa malu (Leigh & Clark, 2018). Kondisi ini dapat menghambat fungsi akademik dan sosial akibat dari rendahnya partisipasi mahasiswa dalam pembelajaran dan kesulitan

mengungkapkan pendapat di kelas (Cooper et al., 2023). Tingginya FNE juga mengakibatkan gangguan performa akademik dan sosial, stres akademik, serta pencapaian akademik yang berada di bawah potensi (St. Pe et al., 2025). Sebaliknya, kondisi berbeda ditemukan pada mahasiswa dengan tingkat FNE rendah. Ketika menghadapi situasi akademik, individu mampu melakukan penilaian ulang secara kognitif (*cognitive reappraisal*) dan memandang situasi tersebut sebagai peluang untuk berkembang (Gross, 2002). Sehingga perhatian individu tidak terfokus pada diri sendiri, melainkan dialihkan pada tugas perkuliahan (Leigh & Clark, 2018). Ketiadaan perilaku menghindar membuat mahasiswa dapat berinteraksi secara natural dan asertif sehingga tingkat kecemasan sosial individu tetap berada di level rendah (Mou dkk., 2024).

Berdasarkan dinamika tersebut, peneliti memilih *fear of negative evaluation* (FNE) variabel bebas dalam penelitian ini karena FNE merupakan salah satu faktor kognitif yang berperan dalam munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa. Ketakutan terhadap penilaian negative membuat mahasiswa lebih dulu memandang situasi sosial sebagai sesuatu yang mengancam sebelum muncul berbagai macam gejala kecemasan sosial, seperti rasa cemas, gejala fisiologis, maupun perilaku penghindaran (Weeks dkk., 2005).

Meskipun memiliki hubungan yang erat, *fear of negative evaluation* (FNE) dan kecemasan sosial merupakan konsep yang berbeda. *Fear of negative evaluation* (FNE) secara spesifik merujuk pada ketakutan individu terhadap adanya penilaian buruk dari orang lain (Watson & Friend, 1969). Sementara itu, kecemasan sosial didefinisikan sebagai kondisi yang lebih luas karena mencakup berbagai respons

kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku yang muncul ketika individu berada dalam situasi sosial maupun situasi performa sosial (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 2013). Dapat disimpulkan bahwa FNE berfokus pada isi pikiran individu mengenai kemungkinan dinilai secara negative, sedangkan kecemasan sosial berfokus pada respons yang muncul ketika individu menghadapi situasi sosial. Dengan demikian, *fear of negative evaluation* dipandang sebagai salah satu faktor kognitif yang berperan dalam munculnya kecemasan sosial, tetapi bukan keseluruhan bentuk dari kecemasan sosial itu sendiri (Weeks dkk., 2005).

Pada dasarnya, mahasiswa diharapkan mampu mengelola kecemasan sosial secara adaptif sehingga tidak menghambat fungsi akademik maupun sosial. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial yang rendah cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik, serta menjalin hubungan sosial yang sehat (Leigh & Clark, 2018). Namun kenyataannya, justru sebaliknya. Kondisi lapangan menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial akibat tingginya *fear of negative evaluation*. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas yang terjadi. Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *fear of negative evaluation* (FNE) dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan klinis, terkait dengan pemahaman mengenai *fear of negative evaluation* dan kecemasan sosial.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami dan mengelola kecemasan sosial yang dialami serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola ketakutan terhadap penilaian negatif.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam merancang program atau layanan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan sosial, seperti layanan konseling atau pelatihan pengembangan diri.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut terkait kecemasan sosial dan *fear of negative evaluation*.