

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu perjalanan menggunakan berbagai pendekatan yang memungkinkan individu untuk mendapatkan informasi, pengertian, dan perilaku yang sesuai dengan tuntutan yang ada. Salah satu komponen untuk menunjang pendidikan di dalam perguruan tinggi adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan salah satu komponen yang berkontribusi pada sistem pendidikan yaitu pada universitas. Tanggung jawab utama mahasiswa adalah menggunakan pendidikan mereka untuk meningkatkan pengetahuan dan menggunakan kecerdasan yang mereka peroleh untuk menciptakan perubahan yang lebih konstruktif. Knopfemacher (dalam Alfian, 2014) mengemukakan bahwa mahasiswa adalah mereka yang memiliki status calon sarjana yang terdaftar di pendidikan tinggi, memperoleh pendidikan, dan diharapkan untuk berkembang menjadi intelektual masa depan.

Menurut Papilaya dan Huliselan (2016) menjelaskan bahwa dalam proses pembelajaran di universitas sangat berbeda dibandingkan dengan SMP/SMA. Infrastruktur dan fasilitas yang mendukung proses belajar pada jenjang pendidikan tinggi, serta sistem dan proses pembelajaran, jelas sangat berbeda bagi mahasiswa baru. Tanggung jawab belajar di tingkat pendidikan menengah dan tingkat pendidikan tinggi memiliki perbedaan, sehingga mengubah perspektif siswa dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi menjadi hal yang sangat krusial. Oleh sebab itu, diperlukan kerja ekstra untuk melakukan transisi dari siswa ke mahasiswa. Masa awal perkuliahan dapat dianggap sebagai waktu yang dipenuhi tantangan dan perubahan bagi mahasiswa baru. Selain menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru, mahasiswa juga mengalami dinamika sosial yang berbeda dibandingkan masa sebelumnya.

Hal tersebut diperkuat oleh laporan yang diterbitkan oleh sumber (www.kumparan.com) mengenai stigma negatif yang banyak muncul di masyarakat, yang membuat sebagian orang merasa diabaikan saat bersosialisasi. Merasa cemas tentang cara orang lain melihatnya yang sering kali dianggap normal, karena hal itu merupakan bagian dari proses penyesuaian. Namun, proses itu membuat mereka cemas akan penilaian orang lain yang sering kali memandang mereka sebagai unik.

Fenomena yang diidentifikasi oleh peneliti melalui observasi dan wawancara dengan mahasiswa tingkat awal pada Fakultas Psikologi di Universitas Prima Indonesia, terlihat bahwa beberapa mahasiswa mengalami kesulitan, dimana mahasiswa A kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, mahasiswa B merasa cemas dan malu saat bertemu orang lain, sementara mahasiswa C merasa takut terhadap penilaian buruk dari orang lain. Peneliti juga menemukan beberapa mahasiswa yang merasa cemas terhadap tugas-tugas dan kurang percaya diri saat memberikan presentasi di kelas.

Berdasarkan fenomena tersebut, kecemasan sosial dapat diartikan sebagai gangguan pada pikiran, perasaan yang terasing, tampak tidak bermakna, kesulitan melupakan teman, merasa terancam oleh hal yang tidak nyata, menyebabkan rasa malu dan menyakiti diri sendiri (Wardhana, dkk., 2024). Dampak dari kecemasan sosial yang dirasakan dapat mengarah pada tingkat depresi, kesepian, kecemasan tinggi, serta perasaan terasing secara sosial (Wang, dkk., 2019). Perilaku penghambat lainnya seperti rendahnya harga diri, kurangnya kepercayaan diri, dan merendahkan diri sendiri (Mousavi, 2020).

Kecemasan sosial ditandai oleh kekhawatiran yang berlebihan akan dinilai negatif oleh orang lain. Orang yang cemas di depan umum takut mengungkapkan atau melaksanakan sesuatu yang akan membuat mereka tampak tidak berharga. Ketakutan yang terus-menerus dan tidak logis yang sering dikaitkan dengan interaksi sosial dikenal sebagai kecemasan sosial (Davison, dkk., 2014).

Suryabrata (dalam Rachmawati, dkk., 2014) mengemukakan kecemasan sosial adalah jenis perasaan takut serta khawatir yang muncul saat berhubungan dengan orang lain. Orang tersebut merasa khawatir akan mendapatkan penilaian buruk dari orang lain, sehingga mereka merasa takut tidak diterima oleh orang lain dan berusaha menghindari rasa malu di depan orang lain.

La Greca dan Lopez (dalam Imaddudin, dkk., 2023) mengemukakan bahwa kecemasan sosial memiliki tiga komponen: a) Kekhawatiran terhadap dihakimi secara buruk, b) Menghindari interaksi sosial serta ketidaknyamanan di lingkungan yang belum dikenal dan juga saat berbicara atau berkomunikasi dengan orang yang baru dikenal, memberi jarak pada lingkungan sekitar akibat tidak nyaman mendekati orang baru atau yang tidak dikenal. c) Menghindari interaksi sosial serta ketidaknyamanan saat bertemu dengan kenalan atau orang yang sudah lama di kenal berada di sekitar.

Kecemasan sosial dibagi menjadi beberapa faktor, salah satunya adalah kepercayaan diri (*Self Confidence*). Menurut Ghufron & Rini (dalam Wardhana, dkk., 2024) berupa kemampuan individu sehingga tidak merasa cemas terhadap tindakan atau perilakunya, melaksanakan kegiatan yang disenangi dengan bebas, dapat bertanggung jawab, berkomunikasi dengan individu lain, serta memiliki motivasi untuk mencapai prestasi, juga menyadari kelebihan dan kekurangan diri yang berkaitan dengan individu lain dalam konteks sosial.

Menurut Lauster (dalam Amri, 2018), Seseorang yang memiliki kepercayaan diri mampu berperilaku tanpa kecemasan yang berlebihan, kebebasan dalam bertindak sesuai dengan keinginan individu, kemampuan untuk bertanggung jawab atas setiap tindakan, memiliki etika berkomunikasi, termotivasi untuk meraih keberhasilan maupun kesuksesan, serta kesadaran terhadap potensi dan keterbatasan diri.

Berdasarkan Mastuti (dalam Junaida, 2016) kepercayaan diri adalah sikap mental seseorang terhadap penilaian diri mereka sendiri dan lingkungan mereka, sehingga mereka percaya bahwa mereka dapat melakukan apa saja berdasarkan bakat mereka.

Lauster (dalam Hendriana, 2014) menyatakan bahwa sikap atau perasaan percaya diri dalam kemampuan seseorang dikenal sebagai kepercayaan diri. Ini memungkinkan seseorang untuk bertindak tanpa kekhawatiran berlebihan, melakukan apa yang diinginkannya secara bebas, mengambil tanggung jawab atas tindakannya, didorong untuk mencapai, mengakui bakat dan kekurangan sendiri, menerima dan menghargai orang lain, serta berinteraksi dengan orang secara positif dan sopan.

Terdapat aspek-aspek pada kepercayaan diri, yakni: a) Ketekunan seseorang mencerminkan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Ini terlihat dari sikap baik seseorang terhadap dirinya, yang memotivasinya untuk bertanggung jawab menyelesaikan semua kewajibannya. b) Optimisme dan rasa percaya diri yang kuat juga sering disertai sikap optimis. Saat seseorang merasa percaya diri, ia cenderung memandang segala sesuatu dengan cara yang positif, terutama ketika menghadapi situasi yang berhubungan dengan dirinya dan kemampuannya. c) Objektivitas, orang yang percaya diri biasanya bersikap objektif. Mereka dapat melihat suatu masalah atau keadaan dengan cara yang objektif tanpa terlampau dipengaruhi oleh pandangan atau opini pribadi mereka. d) Tanggung jawab, rasa percaya diri juga berhubungan dengan

sikap tanggung jawab dalam diri individu. Individu dengan rasa percaya diri akan berkomitmen terhadap tugas-tugas mereka dan siap menerima konsekuensi dari pilihan atau keputusan yang mereka buat. e) Logis dan bersikap realistis, Orang-orang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi biasanya bertindak secara rasional dan pragmatis. Mereka mampu mendekati masalah atau keadaan secara logis, berdasarkan fakta yang ditemukan dan dengan pertimbangan yang adil (Widyana & Sarwono, 2023).

Adapun penelitian sebelumnya dilakukan oleh Wardhana, dkk (2024) menunjukkan hasil uji korelasi pearson mencapai 0.002 ($p < 0.05$) maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang penting pada variabel kepercayaan diri dan variabel kecemasan sosial. Terdapat nilai $r = -0.206$ menunjukkan hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Aisy & Purwanto (2024) menunjukkan bahwa hasil uji korelasi *product moment*, diperoleh nilai signifikansi *2-tailed* sebesar 0.000, serta nilai korelasi person dengan nilai -0.746, di mana $p < 0.05$ yang artinya koefisien korelasi bernilai negatif maka hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial menurun ketika kepercayaan diri meningkat dan begitu sebaliknya. Terdapat nilai $r = -0.429$

Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial, dengan asumsi bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, semakin rendah tingkat kecemasan sosial. Demikian pula, jika kepercayaan diri semakin menurun maka kecemasan sosial akan meningkat. Berdasarkan penjelesaian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Psikologi di Universitas Prima Indonesia”**