

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP
SOCIAL ANXIETY PADA MAHASISWA
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Strata(S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

Nuraida Ramadhani Kusuma Utari

1510811009

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2020

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP *SOCIAL ANXIETY*
PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

Telah Disetujui Pada Tanggal

21 Januari 2020

Dosen Pembimbing

Tanda Tangan

**1. Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog
(NIP. 197303032005012001)**

**2. Erna Ipak Rahmawati, S.Psi., M.A.,
(NIP. 197805072005012001)**



A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Pancha Kursistin Handayani', written over a horizontal line.

Pengaruh *Social Support* Terhadap *Social Anxiety* Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember

**Nuraida Ramadhani Kusuma Utari¹
Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog²
Erna Ipak Rahmawati, S.Psi., M.A³**

INTISARI

Kecemasan sosial merupakan ketakutan atau perasaan cemas yang berlebihan terhadap evaluasi negatif ketika individu berinteraksi dengan orang lain. Salah satu faktor penyebab kecemasan sosial yaitu ketidak hadirannya faktor dukungan sosial. Mahasiswa akan merasakan kecemasan sosial ketika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman – teman dan guru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember, menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan *Proporsional Stratified Random Sampling* dan sampel sebanyak 329 mahasiswa. Pada kecemasan sosial dan dukungan sosial menggunakan skala likert yang disusun sendiri oleh peneliti.

Hasil analisa data yang dilakukan ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap kecemasan sosial. Kontribusi variabel dukungan sosial sebesar 9% terhadap variabel kecemasan sosial. Pada penelitian ini memiliki pengaruh yang negatif antara variabel dukungan sosial terhadap kecemasan sosial. Dikatakan berpengaruh negatif yaitu semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan maka semakin rendah kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa. Hasil uji deskriptif yaitu mahasiswa merasakan kecemasan sosial yang tinggi dengan prosentase 51,1%, artinya mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember mengalami kecemasan sosial dan tingkat dukungan sosial pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember termasuk dalam kategori rendah dengan prosentase 49,1%, artinya mahasiswa merasakan rendahnya kehadiran orang lain.

Kata Kunci : Kecemasan Sosial, Dukungan Sosial

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen Pembimbing II

***The Influence of Social Support Against Social Anxiety On Student
at the University of Muhammadiyah Jember***

**Nuraida Ramadhani Kusuma Utari¹
Panca Kursistin Handayani, Psi., MA, Psychologist²
Erna Ipak Rahmawati, Psi., MA³**

ABSTRACT

Social anxiety is fear or anxiety that exaggerated the negative evaluation when individuals interact with others. One of the causes of social anxiety is the absence of social support factors. Students will experience social anxiety when the student does not receive adequate social support from family, friends - friends and teachers.

This study aimed to determine the effect of social support on social anxiety in students of Muhammadiyah University of Jember. The population in this study were all students of Universitas Muhammadiyah Jember, using sampling techniques using Proportional Stratified Random Sampling and a sample of 329 students. In social anxiety and social support using a Likert scale compiled by researcher,

The results of data analysis there is the influence of social support on social anxiety. Social support variable contribution of 9% to variable social anxiety. In this study have a negative influence between the variables of social support to social anxiety, It is said that the higher the negative effect of social support provided by the environment, the lower social anxiety felt by students and conversely the lower the social support received, the higher the perceived social anxiety students. The test results descriptive of the students feel social anxiety high, with a percentage of 51.1%, which means that students at the University of Muhammadiyah Jember experiencing social anxiety and level of social support to students at the University of Muhammadiyah Jember included in the low category with a percentage of 49.1%, which means that students feel low the presence of others.

Keywords: Social Anxiety, Social Support

- 1. researcher*
- 2. Supervisor I*
- 3. Supervisor II*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau sekolah tinggi. Salah satu peran yang harus dilakukan mahasiswa yaitu sebagai agen perubahan. Mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan selain pintar dalam bidang akademis, mahasiswa juga harus pintar dalam bersosialisasi dan memiliki kepekaan dengan lingkungan agar mampu mengkritik, memberi saran serta memberikan solusi jika terdapat suatu kondisi yang tidak sesuai (Jatmiko, 2016).

Mahasiswa sebagai agen perubahan tidak terlepas dari sebuah interaksi baik sesama mahasiswa, mahasiswa dengan dosen atau mahasiswa dengan masyarakat. Ketika mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan tidak semua mahasiswa merasakan aman dan nyaman, namun terdapat mahasiswa yang merasakan cemas, takut atau khawatir dengan lingkungan sekitar.

Menurut Holt dkk. (dalam Jatmiko, 2016) terdapat empat situasi yang dapat membangkitkan kecemasan sosial yaitu yang pertama interaksi yang melibatkan berbicara formal, berbicara di depan *audience*, berbicara di dalam rapat dan lain – lain. Situasi kedua yang dapat membangkitkan kecemasan sosial yaitu interaksi yang melibatkan kegiatan informal. Situasi yang ketiga yaitu situasi yang membutuhkan perilaku asertif. Individu akan merasa takut ketika dimintai pendapat mengenai suatu masalah atau mengungkapkan ketidak setujuannya kepada orang yang bersangkutan. Situasi yang terakhir yaitu ketika individu berada dalam situasi sedang di observasi dengan orang lain.

Mahasiswa merasa khawatir ketika harus berjalan sendiri, membeli makanan atau minuman sendiri di tempat makan. Mahasiswa merasa ketika sendirian banyak orang yang memperhatikan tingkah lakunya. Mahasiswa akan mengevaluasi diri seperti apakah pakaian yang dikenakan salah atau perilaku mahasiswa yang aneh. Pemikiran negatif tersebut membuat mahasiswa berusaha untuk berperilaku baik dengan mengesampingkan apa yang dirasakan, karena ketika mahasiswa akan melakukan sesuatu berdasarkan keinginan atau kebutuhannya yang tidak sesuai dengan tuntutan yang diberikan, membuat mahasiswa melabel dirinya kearah yang negatif. Ketika tidak ada teman yang bisa

di ajak untuk membeli makan bersama, mahasiswa lebih memilih untuk memesan lewat ojek *online*. Memesan makanan melalui ojek *online* membuat mahasiswa merasa lebih tenang karena tidak banyak interaksi yang dilakukan dan sebagai bentuk penghindaran untuk mengurangi rasa cemas terhadap lingkungan sosial. Fenomena – fenomena diatas digambarkan sebagai gejala terkait kecemasan sosial.

Kecemasan sosial menurut Nevid, Rathus, & Greene, (2005) yaitu ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif. Individu yang memiliki kecemasan sosial akan menganggap dirinya sebagai individu yang selalu di lihat oleh seluruh orang atau semua mata tertuju padanya sehingga muncul ketakutan untuk melakukan sesuatu yang akan membuat dirinya merasa dihina.

Hasil penelitian terbaru mengenai kecemasan sosial pada mahasiswa yang dilakukan oleh Azka, Firdaus, & Kurniadewi, (2018) menyatakan bahwa mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati mengalami kecemasan sosial dengan kategori sedang yang berjumlah 255 mahasiswa dengan prosentase 74,6% artinya mahasiswa di UIN Sunan Gunung Djati cenderung mengalami kecemasan sosial. Hasil penelitian Azka, Firdaus, dan Kurniadewi, (2018) membuktikan bahwa mahasiswa merasa cemas sosial ketika harus berkomunikasi langsung dengan orang lain, takut untuk menunjukkan dirinya didepan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara mengenai kecemasan sosial yang terjadi pada mahasiswa sejalan dengan teori menurut La Grace dan Lopez (dalam Jatmiko, 2016) bahwa terdapat 3 aspek yang menggambarkan kecemasan sosial yaitu pertama, ketakutan evaluasi negatif, penghindaran terhadap situasi baru atau orang lain dan penghidaran situasi dengan orang yang dikenal. Aspek pertama yaitu ketakutan evaluasi negatif. Aspek yang kedua adalah penghidaran terhadap situasi baru atau orang baru. Aspek ketiga adalah penghidaran situasi dengan orang yang dikenal.

Dampak kecemasan sosial menurut Nevid, (2005) yaitu dapat menghalangi individu untuk menyelesaikan pendidikan, maju dalam karier atau bertahan di suatu pekerjaan yang membutuhkan interaksi dengan orang lain. Semakin banyak jumlah situasi yang ditakuti, maka semakin besar gangguan fungsinya.

Kecemasan sosial bermula pada masa kanak – kanak dengan riwayat rasa malu (Nevid,2005). Rasa malu muncul pada anak dikarenakan beberapa faktor salah satunya yaitu pola asuh orang tua. Menurut Sarinah, (2017) Pola Asuh yang menyebabkan rasa malu yaitu pola asuh insecure. Polah asuh insecure membuat orang tua gagal untuk membrikan rasa aman, kasih sayang dan perasaan nyaman. Perilaku selalu dikontrol membuat anak berpikir bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Anak secara tidak langsung akan merasa tidak nyaman ketika berada dengan orang lain yang disebut rasa malu. Anak tidak berani berinteraksi dan merasa malu ketika harus melakukan sesuatu di depan orang lain.

Menurut Nevid, (2005) memasuki pada masa remaja rasa malu tersebut masih melekat kemudian di masa remaja, individu mendapatkan tuntutan yang lebih besar seperti di tuntut untuk mandiri, dalam relasi sosial remaja berusaha untuk sama dengan teman agar dapat diterima lingkungan ketika tuntutan yang diberikan tidak sesuai, remaja berusaha berperilaku sesuai dengan tuntutan yang ada proses tersebut membuat remaja menyangkal perasaannya sendiri. Ketika remaja ingin berpendapat yang tidak sesuai yang dirasakan, remaja tidak berani untuk mengatakan karena orang tua akan marah atau memberikan label sebagai remaja yang membangkang oleh sebab itu remaja merasa takut salah, takut dianggap egois, takut dianggap nakal dalam setiap tindakannya. Setiap kejadian yang dialami remaja ketika tidak sesuai dengan diri menyebabkan *Self-defense* bertumbuh ke arah yang negatif sehingga mengalami situasi stress pada remaja *Self-defense* bertumbuh ke arah yang negatif akan mengembangkan kecemasan sosial.

Pada masa dewasa untuk mengurangi kecemasan sosial individu melakukan penghindaran dan perilaku menghindari terus diperkuat sehingga selalu menjadi solusi untuk mengurangi kecemasan sosial, yang membuat lingkup pertemanan mengecil. Ketika berada dilingkup yang besar mengalami ketakutan berlebih disebut fobia sosial (Nevid,2005).

Mahasiswa mengalami kecemasan sosial dimulai dari adanya rasa malu dengan gejala takut dianggap sebagai mahasiswa yang sok kenal, mahasiswa ragu untuk memulai berkenalan karena keinginannya unuk menambah teman dan

ketakutan negatif itu sama besar. Ketika dalam situasi yang membutuhkan perilaku asertif mahasiswa merasakan cemas. Pikiran mahasiswa ketika disituasi tersebut yaitu mengenai pengalaman negatif. Pengalaman negatif yang pernah terjadi pada mahasiswa seperti orang tua yang memegang peranan terbesar untuk pengambilan keputusan yang menyebabkan mahasiswa tidak berani untuk menyuarakan pendapatnya karena ketika mahasiswa menyuarakan pendapatnya selalu mendapatkan penolakan yang diikuti dengan ancaman sehingga, ketakutan untuk menyuarakan pendapat saat berada dilingkungan sosial muncul. Pengalaman – pengalaman negatif seperti itu yang dapat membuat mahasiswa ketika akan dan sedang berinteraksi dengan lingkungan memiliki rasa cemas.

Salah satu faktor penyebab kecemasan sosial berdasarkan wawancara yaitu kehadiran atau ketidak hadiran faktor dukungan sosial yang sejalan dengan teori faktor yang menyebabkan kecemasan sosial menurut Ramaiah (dalam Holifah, 2018) yaitu pertama, kecemasan sosial bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal. Kedua, lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain sehingga mahasiswa cenderung memiliki atau kurang memiliki dukungan sosial. Hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh Baltaci dan Hamarta, (2013) mengungkapkan bahwa mahasiswa akan merasakan kecemasan sosial ketika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman – teman dan guru.

Johnson dan Jhonson (dalam Saputri dan Indrawati, 2011) berpandangan bahwa dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat penerimaan dan perhatian sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan.

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa pada saat menjadi mahasiswa baru yaitu motivasi dari orang tua dan teman. Dukungan sosial dari orang tua yaitu orang tua menelpon setiap hari saat menjadi mahasiswa baru dan memberikan kalimat – kalimat yang membuat mahasiswa terus semangat. Saat mahasiswa menceritakan apa yang terjadi dikampus orang tua menanggapi dengan cara menasehati bahwa apa yang mahasiswa alami pernah dialami orang tua ketika awal

berkenalan namun harus tetap memberanikan diri agar mendapat pengalaman baru dan agar cepat beradaptasi serta memberikan semangat. Dukungan dalam situasi diatas merupakan bentuk dukungan informatif dan dukungan emosional. Menurut Cohen dan Syne (dalam Almasitoh, 2011) dukungan emosional yaitu dukungan yang diberikan berupa empati, cinta dan kepercayaan. Dukungan informatif yaitu dukungan yang diberikan berupa informasi, nasehat, dan petunjuk untuk menambah pengetahuan dalam mencari jalan keluar pemecahan masalah.

Hasil wawancara diatas dukungan sosial dapat dibedakan sesuai dengan teori dukungan sosial menurut Cohen dan Syne (dalam Almasitoh, 2011) berpendapat bahwa terdapat empat bentuk dari dukungan sosial, yaitu dukungan emosional. Dukungan informatif. Dukungan instrumental. Penilaian positif yang diberikan.

Dukungan sosial dapat diterima dari Menurut Goetlieb (dalam Maslihah, 2011) menyatakan ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu pertama, hubungan profesional yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara, dan kedua, hubungan non profesional, yakni bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga.

Menurut Nurayni dan Supradewi (2017) Ketika mahasiswa berada dilingkungan sosial, mahasiswa akan mempersepsikan lingkungannya, memiliki kebutuhan rasa aman, memiliki kebutuhan untuk diterima dan dicintai oleh lingkungan sekitar. Saat kebutuhan tersebut terpenuhi maka didalam diri mahasiswa memiliki perasaan bahwa mahasiswa dianggap menjadi bagian dilingkungannya dan mahasiswa akan memandang dirinya sebagai pribadi yang lebih positif sehingga perasaan aman terbentuk. Terpenuhinya kebutuhan akan rasa aman, memiliki dan dicintai dalam diri mahasiswa akan membantu mengurangi rasa cemas dan depresi yang dirasakan mahasiswa sehingga mahasiswa memiliki pandangan positif terhadap lingkungannya dan menganggap evaluasi atau saran sebagai motivasinya. Menurut Ma'rifah dan Budiani, (2012) Berkurangnya ketakutan akan evaluasi negatif maka akan semakin kecil pula kemungkinan mahasiswa mengalami kecemasan sosial namun, ketika tidak memiliki atau kurang

mendapat dukungan sosial maka mahasiswa akan merasa tidak dianggap yang membuat mahasiswa menjadi tertekan sehingga rasa aman dalam diri mahasiswa tidak terbentuk yang dapat menimbulkan penilaian negatif terhadap lingkungannya dan menganggap evaluasi sebagai bahaya atau ancaman mengalami kecemasan sosial. Bertambahnya ketakutan akan evaluasi negatif maka akan semakin besar pula kemungkinan mahasiswa mengalami kecemasan sosial .

Berdasarkan penjelasan diatas, pentingnya melakukan penelitian ini karena penelitian ditinjau dari sudut pandang dampak kecemasan sosial menurut Wittchen dan Fehm (dalam Jatmiko, 2016) dalam jangka pendek mahasiswa akan merasa ragu – ragu karena memiliki pemikiran yang dikuasai oleh evaluasi negatif sedangkan dampak positif ketika kecemasan berkurang akan meningkatkan produktifitas mahasiswa. Hal ini membuat peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember agar dapat mengurangi kecemasan sosial. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk pengembangan diri mahasiswa dalam mengontrol kecemasan sosial berbasis dukungan sosial.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan dua variabel yaitu dukungan sosial (variabel bebas) dan kecemasan sosial (variabel terikat). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 6.276 mahasiswa. Peneliti menggunakan bantuan tabel *Monogram Ishac* dan *Michael*, sehingga jumlah sampel yang digunakan sebanyak 329 mahasiswa dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proporsional Stratified Random Sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan sosial menggunakan teori La Greca dan Lopez (dalam Jatmiko, 2016) sedangkan skala dukungan sosial diadaptasi dari Devi (2016). Metode analisa data dalam penelitian ini menggunakan, uji regresi sederhana untuk menjawab penelitian dan uji deskriptif untuk menggambarkan kedua variabel berdasarkan demografi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana sebagaimana pada tabel 1 uji pengaruh mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1.
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig	R	R Square	Unstandardized Coefficients		T
				B	Std.Error	
Kecemasan Sosial	0,000	0,300	0,090	80.654	3.646	22.120
				-.381	.067	5.680

Berdasarkan hasil analisa data uji hipotesis menggunakan analisa regresi linier sederhana menunjukkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak yang ditunjukkan dari hasil nilai F hitung sebesar 32.262 dengan taraf signifikan sebesar $0.000 < 0,05$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap kecemasan sosial. Sementara itu, nilai *unstandardized coefficients* B sebesar -.381, artinya penelitian ini memiliki pengaruh yang negatif antara variabel dukungan sosial terhadap kecemasan sosial. Dikatakan berpengaruh negatif yaitu semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan maka semakin rendah kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa. Sejalan dengan hasil penelitian Batalci, (2013) bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah maka akan merasakan cemas ketika berada dilingkungan sosial sedangkan mahasiswa yang menerima dukungan sosial akan berpikir lebih positif ketika menghadapi situasi bermasalah sehingga dapat mengatasi permasalahan lebih baik.

Tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember sebagai berikut :

Tabel. 2.
Tingkat Kecemasan Sosial

Interval Skor	Kategori	F	Prosentase
$M > X$	Tinggi	168	51,1 %
$M \leq X$	Rendah	161	48,9 %
	Jumlah	329	100 %

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 329 mahasiswa sebanyak 168 mahasiswa yang mendapatkan kategori tinggi pada kecemasan sosial dengan prosentase 51,1% artinya mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial akan memiliki pengalaman rasa takut, cemas atau khawatir tentang situasi sosial dan takut dievaluasi orang lain, ketika berada disituasi baru mahasiswa merasa cemas sehingga menghindari kontak mata dan memiliki perasaan takut tidak dianggap. Selain itu ketika berada dilingkungan yang dikenal mahasiswa merasa cemas sehingga kurang mampu mengemukakan pendapat dan berusaha menghindari penolakan.

Penelitian ini juga menemukan tingkat kecemasan sosial secara keseluruhan ditinjau dari tiga aspek dapat disimpulkan yaitu

Tabel 3
Tingkat Kecemasan Sosial Berdasarkan Dari Aspek

Aspek Kecemasan Sosial	Interval	Kategori	F	Prosentase
Ketakutan Evaluasi Negatif	X > 14	Tinggi	171	52%
	X < 14	Rendah	158	48%
Penghindaran sosial di lingkungan baru	X > 18	Tinggi	165	50,2%
	X < 18	Rendah	164	49,8%
Penghindaran sosial dengan orang dikenal	X > 37	Tinggi	186	56,5%
	X < 37	Rendah	143	43,5%

Aspek yang mendapatkan kategori tertinggi yaitu aspek penghindaran sosial dilingkungan yang sudah dikenal dengan prosentase 56,5% dan aspek terendah yaitu penghindaran sosial dilingkungan baru dengan prosentase 49,8% artinya mahasiswa ketika berada dilingkungan sosial yang dikenal merasa kesulitan untuk mengungkapkan pendapat karena mahasiswa beranggapan ketika sudah saling mengenal maka akan mengungkapkan pendapat secara terbuka sehingga mahasiswa merasakan sakit hati karena perkataan yang diucapkan dan mahasiswa merasa orang lain mengetahui kelemahan yang mampu dijadikan bahan perbincangan. Selain itu mahasiswa merasa tidak nyaman dengan lingkungan yang dikenal sehingga mahasiswa berperilaku baik untuk menghindari penolakan (La Grace dan Lopez dalam Jatmiko, 2016).

Menurut Nevid, (2005) Individu akan mencari berbagai cara untuk menghindari lingkungan sosial atau menghindari orang – orang yang membuat

tidak nyaman dengan cara berusaha cepat pergi agar mendapat kelegaan dari kecemasan sosial tersebut.

Individu yang mengalami kecemasan sosial akan memiliki rasa takut, cemas atau khawatir tentang situasi sosial dan takut dievaluasi orang lain sehingga merasa cemas untuk berinteraksi dengan orang lain. Individu akan selalu mengembangkan pikiran negatif ketika berada dilingkungan sosial. (La Greca dan Lopez dalam Jatmiko, 2016).

Ketika mendapat dukungan sosial mahasiswa akan merasa memiliki motivasi, mendapat perhatian, merasa mendapatkan bantuan langsung berupa tindakan atau bantuan materi, merasa diberikan penilaian positif, diterima oleh lingkungan, ketika menghadapi masalah ada teman yang membantu memecahkan masalah dan memberikan nasehat. Selain itu mahasiswa juga merasa dianggap sebagai bagian dari kelompok dengan cara memberikan kebersamaan dan ikut serta dalam kegiatan kelompok (Cohen dan Syne dalam Alamasitoh, 2011).

Tingkat dukungan sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember :

Tabel. 4.
Tingkat Dukungan sosial

Interval Skor	Kategori	F	Prosentase
$M > X$	Tinggi	160	48,6 %
$M \leq X$	Rendah	169	51,4 %
Jumlah		329	100 %

Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember termasuk dalam kategori rendah dengan prosentase 51,4%. Artinya mahasiswa merasakan rendahnya kehadiran orang lain untuk memberikan perhatian, motivasi, diterima dilingkungan, mendapat pujian, rendahnya menerima bantuan langsung berupa tindakan atau materi, rendahnya menerima saran dan nasehat dari orang terdekat untuk memecahkan masalah, dan rendahnya mahasiswa diikutsertakan dalam kegiatan kelompok. Didukung dari hasil wawancara yang mengatakan bahwa mahasiswa merasa lingkungan tidak peka terhadapnya, ketika bercerita mengenai masalahnya

mahasiswa cenderung memainkan *handphone* atau mahasiswa tidak mendengarkan sehingga merasa bercerita pun tidak membuat lega. Disituasi lain ketika presentasi ada beberapa mahasiswa yang memang ingin menjatuhkan yang lain saat presentasi sehingga membuat mahasiswa merasa tidak aman.

Menurut Nurayni dan Supradewi, (2017) ketika mahasiswa berada di lingkungan sosial, mahasiswa akan mempersepsikan lingkungannya, memiliki kebutuhan rasa aman, memiliki kebutuhan untuk diterima dan dicintai oleh lingkungan sekitar. Saat kebutuhan tersebut terpenuhi maka didalam diri mahasiswa memiliki perasaan bahwa mahasiswa dianggap menjadi bagian di lingkungannya dan mempengaruhi cara berpikir individu terhadap diri sendiri secara lebih positif. .

Mahasiswa yang memiliki atau menerima dukungan sosial akan merasa aman, merasa memiliki dan merasa dicintai, sehingga mahasiswa memiliki pandangan positif terhadap lingkungan dan dirinya sehingga menganggap evaluasi atau saran sebagai motivasinya. Berkurangnya ketakutan akan evaluasi negatif maka akan semakin kecil pula kemungkinan mahasiswa mengalami kecemasan sosial (Ma'rifah dan Budiani, 2012). Ketika mahasiswa sedikit menerima atau tidak mendapatkan dukungan sosial akan merasa tidak dianggap, akan merasa yang dilakukan atau yang dirasakan mahasiswa merupakan hal yang salah sehingga membuat mahasiswa menjadi tertekan karena rasa aman dalam diri mahasiswa tidak terbentuk yang dapat menimbulkan penilaian negatif terhadap lingkungannya dan menganggap evaluasi sebagai bahaya atau ancaman. Bertambahnya ketakutan akan evaluasi negatif maka akan semakin besar pula kemungkinan mahasiswa mengalami kecemasan sosial (Ma'rifah & Budiani, 2012).

Sumbangan pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial sebanyak 9% dan 91% dipengaruhi faktor lain. Nilai pengaruh penelitian ini dapat dikatakan rendah karena kecemasan sosial yang muncul pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh warisan sifat, struktur otak, pengalaman negatif dan faktor keluarga yang termasuk gaya pengasuhan orang tua, antara lain penolakan yang tinggi, overprotektif, kurangnya kehangatan emosional, depresi dan ketergantungan

terhadap alkohol dan pengalaman negatif yang dirasakan mahasiswa di masa lalu (Marcellyna, 2017).

Selain itu penelitian ini juga mengungkapkan tingkat kecemasan sosial berdasarkan data demografi jenis kelamin yang diperoleh :

Tabel 5.

Tingkat kecemasan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Interval	Kategori	F	Prosentase	Jumlah
Laki – laki	X > 53	Tinggi	59	55,7%	106
	X < 53	Rendah	47	44,3%	
Perempuan	X > 54	Tinggi	118	52,9%	223
	X < 54	Rendah	105	47,1%	
Jumlah					329

Pada jenis kelamin laki-laki memperoleh kategori tinggi sebesar 55,7% dan mahasiswa berjenis kelamin perempuan mendapatkan kategori rendah 47,1% yang artinya mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki cenderung memiliki kecemasan sosial daripada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini di dukung dari hasil penelitian Papalia (dalam Noviarini, 2013), kecemasan sosial dengan jenis kelamin laki – laki lebih tinggi daripada perempuan hal ini disebabkan karena laki-laki cenderung memiliki keinginan untuk menonjolkan diri di antara teman laki-laki lainnya, sehingga laki-laki berusaha untuk memiliki kualitas hidup yang tinggi agar dapat terlihat menonjol dari teman laki-laki yang lainnya.

Sementara itu tingkat kecemasan berdasarkan data demografi suku bangsa diketahui :

Tabel 6.

Tingkat Kecemasan Sosial berdasarkan Suku Bangsa

Suku Bangsa	Interval	Kategori	F	Prosentase	Jumlah
Jawa	X > 53	Tinggi	89	56%	201
	X < 53	Rendah		45.1%	
Madura	X > 54	Tinggi	66	55%	121
	X < 54	Rendah	55	44%	
Lain – lain	X > 52	Tinggi	4	57.1%	7
	X < 52	Rendah	7	42,9%	
Jumlah					329

Seluruh suku bangsa yang ada di Universitas Muhammadiyah Jember memiliki kecemasan sosial terdapat suku lain yang memiliki kecemasan sosial dengan kategori tertinggi berjumlah 4 orang dengan prosentase 57,1%. Peringkat

tertinggi kedua yaitu suku Jawa yang memiliki kecemasan sosial dengan kategori tinggi terdapat 112 orang dengan prosentase 56%. Peringkat terakhir yaitu suku Madura yang memiliki kecemasan sosial dengan kategori tinggi berjumlah 66 orang dengan prosentase 55%. Didukung oleh pendapat Hermaji dan Saddhono (2009) yaitu salah satu karakteristik suku Jawa pandai menjaga etika dan ada status sosial antara tua dan muda bentuk perilaku seperti menghadapi seseorang yang berusia lebih tua, orang Jawa menggunakan kata-kata yang berlainan dengan apabila orang Jawa menghadapi seseorang yang lebih muda atau sebaya. Dalam hal perbedaan tingkat status sosial, orang Jawa juga cenderung menggunakan kata-kata yang berbeda. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan sosial karena mahasiswa yang bersuku Jawa akan berusaha terlihat sopan baik karena mahasiswa takut mendapat evaluasi negatif dari orang yang lebih tua. Dorongan - dorongan emosi dipendam mahasiswa bersuku Jawa agar selaras dengan adat Jawa dan dengan lingkungan luar sehingga mahasiswa lebih memiliki kecemasan sosial sehingga menghindari evaluasi negatif.

Hasil penelitian ini juga mengungkapkan tingkat kecemasan sosial berdasarkan data demografi tempat tinggal yaitu:

Tabel 7
Tingkat Kecemasan Sosial Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat tinggal	Interval	Kategori	F	Prosentase	Jumlah
Kos/Kontrak	X > 53	Tinggi	115	54,2%	212
	X < 53	Rendah	97	45,8%	
Tinggal dirumah	X > 54	Tinggi	65	56,%	116
	X < 54	Rendah	51	44%	

Mahasiswa yang tinggal dirumah yang memiliki kecemasan pada kategori tinggi dengan nilai prosentase sebesar 56% dengan jumlah 65 mahasiswa, sedangkan mahasiswa yang tinggal kos atau kontrak yang memiliki kecemasan pada kategori rendah dengan nilai prosentase sebesar 45,8% dengan jumlah 115 mahasiswa. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa lebih tinggi ketika tinggal bersama dengan orang tua sejalan dengan pendapat Palmer (dalam Mukkaromah, 2018) di *Center for Student Development University* di Amerika, mahasiswa sering merasa tertekan karena tuntutan dan harapan dari orang tua atau orang-orang yang penting bagi mahasiswa.

Mahasiswa yang terjebak dalam situasi penuh tuntutan ini sering takut pada kritik, takut evaluasi orang lain dan takut pada kegagalan.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan hasil analisa data uji hipotesis menggunakan analisa regresi linier sederhana sehingga menunjukkan hasil bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap kecemasan sosial mahasiswa.
- b. Penelitian ini memiliki pengaruh negatif yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang negatif antara variabel dukungan sosial terhadap kecemasan sosial.
- c. Sumbangan pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial sebanyak 9% dan 91% dipengaruhi faktor lain. Nilai pengaruh penelitian ini dapat dikatakan rendah karena kecemasan sosial yang muncul pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh variabel lain.
- d. Hasil uji deskriptif mahasiswa merasakan kecemasan sosial yang tinggi dengan prosentase 51,1%. Artinya mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember mengalami kecemasan sosial dan tingkat dukungan sosial pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember termasuk dalam kategori rendah dengan prosentase 49,1%. Artinya mahasiswa merasakan rendahnya kehadiran orang lain.
- e. Kecemasan sosial berdasarkan data demografi jenis kelamin yang diperoleh pada jenis kelamin laki-laki kategori tinggi adalah 55,7% dan mahasiswa berjenis kelamin perempuan mendapatkan kategori rendah 47,1%. Suku bangsa diketahui seluruh suku bangsa yang ada di Universitas Muhammadiyah Jember memiliki kecemasan sosial terdapat suku lain yang memiliki kecemasan sosial dengan kategori tertinggi dengan prosentase 57,1%. Peringkat tertinggi kedua yaitu suku jawa yang memiliki kecemasan sosial dengan kategori memiliki tinggi dengan prosentase 56%. Peringkat terakhir yaitu suku madura yang memiliki kecemasan sosial dengan

prosentase 55%. Tingkat kecemasan sosial berdasarkan data demografi tempat tinggal yaitu mahasiswa yang tinggal di rumah yang memiliki kecemasan pada kategori tinggi dengan nilai prosentase sebesar 56% dengan, sedangkan mahasiswa yang tinggal kos atau kontrak yang memiliki kecemasan pada kategori rendah dengan nilai prosentase sebesar 45,8%.

2. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember, maka dapat disarankan :

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan sosial maka mahasiswa disarankan untuk memanfaatkan sumber-sumber dukungan sosial baik dukungan dari keluarga, orang terdekat, maupun lingkungan untuk membangun rasa aman dan menjadikan dukungan positif maupun negatif sebagai motivasi untuk pengembangan diri sehingga kecemasan sosial tidak muncul saat berinteraksi dengan orang lain.

2. Bagi penelitian selanjutnya.

- a. Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial memiliki pengaruh yang rendah terhadap kecemasan sosial dengan prosentase 9% dimana peran lingkungan keluarga menjadi salah satu sumber kecemasan sosial sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya mengungkap variabel-variabel yang lebih spesifik terkait dengan relasi dalam lingkungan keluarga.
- b. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk mendapat gambaran yang jelas mengenai variabel yang diukur berdasarkan demografi disarankan mengambil jumlah sampel yang seimbang untuk semua data demografi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almasitoh, U. H. (2011). Stress kerja ditinjau dari konflik peran ganda dan dukungan sosial pada perawat. *Psikoislamika*, Vol. 8, No. 1, 63-82.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic*, Vol. 5 No. 2 , 201-210.
- Baltaci, Ö., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Education and Science*, Vol. 38, No 167, 226-240.
- Devi, C. P. (2016). *Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Keluarga Dan Lingkungan Sekolah Pada Motivasi Berprestasi Siswa Sma Di Yogyakarta*. Skripsi. (tidak diterbitkan). Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma
- Hermaji, B., & Saddhono, K. (2009). *Peran Bahasa, Sastra dan Budaya Indonesia dalam Menciptakan Kedamaian Hidup Masyarakat Multikultural*. Surakarta: Cakrabooks.
- Holifah, M. (2018). *Perbedaan Kecenderungan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Kos Dan Tinggal Dengan Orang Tua*. Skripsi. (tidak diterbitkan). Malang. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Jatmiko, A. (2016). Sense of place dan social anxiety bagi mahasiswa baru pendatang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No.2, 217-228.
- Marcellyna, C. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Sosial Dengan Kuantitas Merokok pada Remaja Akhir*. Skripsi. (tidak diterbitkan). Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Ma'rifah, N. L., & Budiani, M. S. (2012). Hubungan antara attachment style dan self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 17-27.
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa smpt assyfa boarding school subang jawa barat. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 10, No. 2, 103-115.
- Mukarromah, A. (2018). Pengaruh harapan orang tua dan self-efficacy akademik terhadap kecenderungan fear of failure pada siswa: analisis perbandingan

antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas reguler. *Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, Vol. X, No 1, 31-48

Noviarini, N. A., Dewi, M. P., & Prabowo, H. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi. *Proceeding Pesat (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)* , 116-122.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro. *Proyeksi Vol. 2*, 35-42.

Sarinah. (2017). Shyness ditinjau dari pola asuh otoriter orang tua pada siswa-siswi SMA di Methodist-2 Medan. *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol.10 No.1,88-95

Saputri, M. A., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda wening wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 9, No. 1, 65-72.

