

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau sekolah tinggi. Seorang mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk berperan dilingkungan masyarakat. Salah satu peran yang harus dilakukan mahasiswa yaitu sebagai agen perubahan. Mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan bertanggung jawab untuk melakukan perubahan sehingga mahasiswa dituntut untuk aktif melakukan perubahan yang ada di masyarakat bukan hanya sekedar menjadi mahasiswa yang pasif. 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, terdapat pula mahasiswa yang merasakan takut atau khawatir dengan lingkungan sekitar karena mahasiswa menganggap kurang mampu untuk berinteraksi dengan orang lain, tidak percaya diri bisa bergabung dengan lingkungan.

Menurut Holt, Heimberg, Harapan, dan Libowitz (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 cemas ketika dimintai pendapat mengenai suatu masalah atau mengungkapkan ketidaksetujuannya kepada orang yang bersangkutan. Situasi yang terakhir yaitu ketika individu berada dalam situasi sedang di observasi dengan orang lain.

Situasi informal yang terjadi pada mahasiswa sehingga menyebabkan kecemasan yaitu ketika menjadi mahasiswa baru. Ketika menjadi mahasiswa baru mahasiswa tidak ingin memulai untuk berkenalan terlebih dahulu karena mahasiswa khawatir lingkungan tidak bisa menerima kehadirannya dan mahasiswa berpikir tidak memiliki kemampuan untuk bersosialisasi. Pengalaman fisik yang dirasakan mahasiswa saat sebelum berinteraksi dan saat berinteraksi yaitu khawatir, berkeringat, gemetar sehingga untuk mengurangi perasaan kekhawatiran mahasiswa memilih untuk diam. Saat mahasiswa memilih untuk diam, mahasiswa masih merasa cemas, khawatir terhadap lingkungan sekitar dan terus mengevaluasi diri ke arah yang negatif seperti melakukan perbandingan diri dengan mahasiswa lain sehingga muncul perasaan tidak percaya diri. Ketika berada di lingkungan baru seperti kos atau rumah kontrakan pengalaman fisik yang dirasakan mahasiswa sama seperti saat di lingkungan baru, sedangkan pengalaman emosi yang dirasakan mahasiswa tidak percaya diri untuk bergabung dengan teman yang lain sehingga menahan mahasiswa untuk tidak berinteraksi. Mahasiswa juga merasa khawatir ketika harus berjalan sendiri, membeli makanan atau minuman sendiri di tempat makan. Mahasiswa merasa ketika sendirian banyak orang yang memperhatikan

tingkah lakunya dan mahasiswa mengevaluasi diri seperti apakah baju yang dikenakan salah atau perilaku yang salah. Pikiran-pikiran tersebut membuat mahasiswa berusaha berperilaku baik, karena ketika akan melakukan sesuatu mahasiswa menganggap dirinya ada label yang diberikan. 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 banya interaksi yang dilakukan dan sebagai bentuk penghindaran untuk mengurangi rasa cemas terhadap lingkungan sosial.

Situasi formal dimana situasi tersebut terdapat aturan – aturan yang harus dipenuhi seperti berbicara sopan sehingga dapat menimbulkan kecemasan yaitu saat presentasi dan bimbingan skripsi. Mahasiswa merasa gugup, tangan gemetar, berkeringat, dan tegang ketika presentasi atau sedang melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing. Mahasiswa berpikir kalau tidak bisa menjawab dirinya sendiri melabel bodoh. Respon fisik yang dialami mahasiswa terjadi karena mahasiswa takut apa yang akan diucapkan tidak sesuai dengan yang diharapkan dosen atau mahasiswa memikirkan kritikan apa yang akan diucapkan oleh dosen dan audien saat presentasi. Respon fisik yang dialami membuat mahasiswa berbicara secara lambat agar kekhawatiran yang dirasakan sedikit mereda. Mahasiswa yang tidak mampu mengontrol rasa takut yang dirasakan memilih untuk tidak melakukan bimbingan. Saat presentasi mahasiswa beranggapan bahwa ketika berada di depan kelas menjadi pusat perhatian yang membuat mahasiswa semakin tidak percaya diri karena mahasiswa takut apa yang akan dilakukan nanti akan

mempermalukan diri sendiri dan berpikir kalau tidak bisa menjawab pertanyaan dosen mahasiswa melabel dirinya tidak pintar.

Situasi selanjutnya yaitu situasi yang membutuhkan perilaku asertif yaitu seperti saat berdiskusi. Saat berdiskusi mahasiswa masih takut untuk mengungkapkan argumennya dengan kelompok karena mahasiswa takut urgumen yang akan diucapkan tersebut salah sehingga mahasiswa menghindari terjadinya penolakan. Saat tampil di depan umum yang membutuhkan perilaku asertif mahasiswa merasa gugup, jantung berdebar, tidak percaya diri untuk memulai pembicaraan, mahasiswa takut salah ketika ingin menyampaikan pendapat dan mahasiswa merasa cemas terhadap respon yang akan diberikan oleh orang lain. Ketika awal menjadi mahasiswa baru banyak UKM yang mencari anggota baru dan tidak semua mahasiswa tertarik untuk bergabung. Ada mahasiswa yang bergabung di suatu UKM karena teman akrab selama di kelas mengikuti UKM tersebut. Selama mengikuti kegiatan yang diadakan, mahasiswa tidak merasakan nyaman melainkan mahasiswa takut ketika harus mengungkapkan pendapat di depan anggota lain dan merasa minder ketika melihat mahasiswa lain memiliki kemampuan yang lebih. Fenomena ketakutan evaluasi negatif, ketidaknyamanan di lingkungan yang sudah dikenal, penghindaran di lingkungan baru 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, dan 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 yaitu ketika mahasiswa akan menyampaikan pendapat atau bertindak sesuatu, berada dilingkungan sosial subjek mengevaluasi diri dan mahasiswa cenderung memikirkan reaksi apa yang akan didapatkan atau komentar apa yang akan disampaikan orang lain sehingga membuat mahasiswa berfikir negatif dan tidak percaya diri, tidak hanya dilingkungan kampus tetapi pada saat di lingkungan masyarakat mahasiswa susah untuk menyampaikan pendapat karena ada kekhawatiran mengenai respon orang lain. Mahasiswa cenderung merasa cemas, tertekan dan khawatir tidak dianggap oleh lingkungan ketika berinteraksi dengan orang baru yang tidak dikenal sehingga mahasiswa cenderung untuk tidak memulai berinteraksi dengan orang baru. Mahasiswa cenderung mengalami perasaan tidak aman ketika berinteraksi dengan orang yang sudah mereka kenal tetapi tidak membuat mahasiswa merasa nyaman. Ketika mahasiswa berada di lingkungan yang

sudah dikenal atau lingkungan dengan orang – orang yang sudah dikenal namun tidak memberikan rasa aman terhadap mahasiswa, maka mahasiswa akan cenderung untuk diam. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial akan memandang dirinya lebih buruk dari orang lain yang dapat menjadikan mahasiswa tidak percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Hasil wawancara diatas 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 penghindaran situasi dengan orang yang dikenal. Aspek pertama yaitu ketakutan evaluasi negatif. Ketakutan evaluasi negatif adalah mahasiswa takut atau khawatir terhadap reaksi orang lain. Aspek yang kedua adalah penghindaran terhadap situasi baru atau orang baru. Penghindaran terhadap situasi baru atau orang baru yaitu kecemasan muncul ketika bertemu dengan orang baru atau melakukan sesuatu yang baru didepan orang lain Aspek ketiga adalah penghindaran situasi dengan orang yang dikenal. Penghindaran situasi dengan orang yang dikenal yaitu ketidaknyamanan, kesulitan yang dirasakan mahasiswa pada orang lain atau grup yang sudah dikenal dapat menyebabkan mahasiswa cenderung diam

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 memberikan rasa aman, kasih sayang dan perasaan nyaman. Berdasarkan hasil wawancara masa kecil yang dialami mahasiswa yaitu mahasiswa

selalu dikontrol semua perilakunya oleh orang tua, setiap kesalahan yang dilakukan selalu diberikan *punishment* (hukuman) sehingga mahasiswa merasa tidak percaya diri dan bergantung dengan orang lain. Perilaku selalu dikontrol membuat mahasiswa berpikir bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Mahasiswa secara tidak langsung akan merasa tidak nyaman ketika berada dengan orang lain yang disebut rasa malu. Mahasiswa tidak berani berinteraksi dan merasa malu ketika harus melakukan sesuatu di depan orang lain.

Memasuki pada masa remaja rasa malu tersebut masih melekat kemudian di masa remaja mahasiswa mendapatkan tuntutan yang lebih besar seperti di tuntut untuk mandiri, dalam relasi sosial mahasiswa berusaha untuk sama dengan teman agar dapat diterima lingkungan ketika tuntutan yang diberikan tidak sesuai, mahasiswa berusaha berperilaku sesuai dengan tuntutan yang ada proses tersebut membuat mahasiswa menyangkal perasaan mahasiswa sendiri. Mahasiswa berpikir dan merasakan ketika mahasiswa akan menolak, mahasiswa melabel dirinya sebagai pemberontak. Ketika mahasiswa memberontak dan orang tua atau lingkungan sekitar memberikan hukuman mahasiswa merasa apa yang menjadi keinginannya merupakan hal yang salah atau hal yang tidak disetujui, membuat perasaan yang sebenarnya dirasakan akan diabaikan sehingga mahasiswa lebih mementingkan respon orang lain dan menganggap dirinya sebagai orang lain. Setiap kejadian yang dialami mahasiswa ketika tidak sesuai dengan diri menyebabkan *Self-defense* bertumbuh ke arah yang negatif sehingga membuat mahasiswa mengalami situasi stress pada remaja *Self-defense* bertumbuh ke arah yang negatif akan mengembangkan kecemasan sosial (Nevid,2005). Pada saat

remaja mahasiswa mendapatkan tuntutan untuk memenuhi harapan yang orang tua berikan sehingga ketika mahasiswa ingin berpendapat yang tidak sesuai yang dirasakan mahasiswa tidak berani untuk mengatakan karena orang tua akan marah atau memberikan label sebagai remaja yang membangkang oleh sebab itu mahasiswa merasa takut salah, takut dianggap egois, takut dianggap nakal dalam setiap tindakannya. Dalam pertemanan mahasiswa juga memilah yang membuat aman sehingga mahasiswa sedikit memiliki teman. 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 mahasiswa mengalami ketakutan berlebih disebut fobia sosial (Nevid,2005).

Ketika menjadi mahasiswa baru, mahasiswa merasakan jauh dari orang tua dan memulai hubungan pertemanan baru dengan orang lain. Perasaan malu dan cemas sosial masih dirasakan mahasiswa seperti takut berbeda, takut tidak bisa diterima karena mahasiswa berada di lingkungan yang lebih besar daripada waktu remaja. Mengurangi rasa cemas sosial tersebut dengan cara menghindari interaksi sehingga membuat mahasiswa diam atau menyendiri. Perilaku diam atau menyendiri membuat mahasiswa merasa lega.

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. Setelah ada yang memulai pembicaraan atau

mengajak berkenalan terlebih dahulu mahasiswa cenderung merasa lebih aman sehingga mahasiswa mampu mengikuti alur yang dibicarakan dan pengalaman – pengalaman negatif yang mahasiswa rasakan sedikit berkurang. Ketika mahasiswa memberanikan diri untuk memulai perkenalan namun mendapat respon negatif mahasiswa merasa menyesal, merasa rendah diri dan merasa malu. Perasaan menyesal dan rendah diri membuat mahasiswa tidak ingin mengulangi perilaku tersebut ketika berada di lingkungan baru.

Mahasiswa mengatakan bahwa saat pertama kali kos atau kontrak merasa tidak mengenal satu sama lain, mahasiswa bingung bagaimana cara memulai berinteraksi dan mahasiswa merasa tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan yang lain, namun ketika berada di kos atau dikontrakan ada yang mendahului untuk mengajak berkenalan membuat mahasiswa merasa bahwa sebenarnya lingkungan sekitar terbuka untuk menerima kehadirannya. Kejadian tersebut membuat ketakutan mahasiswa berkurang karena mahasiswa merasa aman.

Saat dosen menginformasikan adanya presentasi di pertemuan selanjutnya mahasiswa merasa cemas, mahasiswa langsung membayangkan kemungkinan apa yang terjadi. Kecemasan tersebut membuat mahasiswa untuk belajar sebelum presentasi, namun ketika proses belajar terkadang muncul ketakutan untuk tidak bisa menjawab sehingga mahasiswa saling membantu satu sama lain untuk pemahaman materi. Perilaku saling membantu satu sama lain membuat mahasiswa memiliki kedekatan emosional dan merasa didukung. Mahasiswa mengatakan bahwa ketika berada didepan umum mahasiswa akan menjadi pusat perhatian. Ketika menjadi pusat perhatian, mahasiswa merasa takut ada yang salah dari cara

bicara atau perilaku lain yang bisa menimbulkan stimulus untuk ditertawakan oleh audien karena mahasiswa berpikir ketika presentasi ada tuntutan yang harus dipenuhi. Ketika ditertawakan, mahasiswa merasa seperti dipermalukan di depan umum sehingga mahasiswa beranggapan bahwa mahasiswa sedang di hina dan menurunkan rasa percaya diri. Respon audien seperti raut wajah yang tidak memberikan rasa aman, lalu tidak mendengarkan saat presentasi, membuat mahasiswa merasa ragu dengan apa yang sedang dilakukan atau pertanyaan apa yang bakal diberikan oleh audien. Ketika mengalami kecemasan saat presentasi mahasiswa mencari raut wajah yang membuat ketakutannya menurun dengan cara melihat audien yang tersenyum atau melihat audien yang memberikan semangat dari jauh.

Kecemasan yang dirasakan akan berkurang namun masih ada, sehingga agar lebih tenang. Mahasiswa berpikir bahwa semua yang terjadi akan baik – baik saja. Upaya tersebut terus dilakukan selama kecemasan tersebut muncul.

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 negatif lain yang terjadi yaitu saat mahasiswa mengeluarkan pendapatnya kepada mahasiswa lain namun, respon

dari mahasiswa lain merupakan hal yang tidak di harapkan seperti mahasiswa di asingkan dalam lingkungan tersebut yang membuat mahasiswa beranggapan bahwa pendapat yang diungkapkannya salah dan menjadi penyebab munculnya perasaan bersalah atas kejadian yang menimpanya. 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 ketidakhadiran 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. Secara lebih khusus 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

Saat masa remaja, mahasiswa bercerita dengan orang yang membuatnya nyaman seperti kakak, atau teman sebaya. Mahasiswa jarang untuk bercerita dengan orang tua karena merasa tidak aman. Dukungan yang diberikan lingkungan pada saat remaja seperti membantu menyelesaikan masalah bersama, memberikan nasehat satu sama lain ketika ada masalah. 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. Kejadian atau perasaan yang dirasakan ketika awal menjadi mahasiswa baru, mahasiswa ceritakan pada orang tua dan sahabat melalui telepon. Ketika bercerita kepada sahabat, mahasiswa juga saling berbagi cerita, berbagi keluh kesah yang mereka rasakan. Setelah mahasiswa menceritakan apa yang sedang dialaminya kepada orang tua atau sahabat, mahasiswa merasa tenang karena mahasiswa menganggap ada yang peduli dan kejadian yang dialami juga pernah dialami oleh orang tua. Pemberian nasehat yang

didapatkan membuat mahasiswa memiliki pandangan bagaimana cara menyikapi disituasi tertentu dan mahasiswa merasa mampu untuk menyelesaikannya karena orang tua juga memberikan semangat yang membuat mahasiswa menjadi yakin terhadap dirinya sendiri. 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.

Pada situasi diskusi, presentasi, atau bimbingan skripsi mahasiswa mendapatkan dukungan dari teman sebaya berupa motivasi, kalimat – kalimat pujian, membantu untuk pemahaman materi dan berbagi informasi sehingga mahasiswa merasa tidak sendiri, tenang dan masalah yang sedang dihadapi mahasiswa terasa lebih ringan. Ketika presentasi dengan kelompok perasaan gugup itu sedikit berkurang karena mahasiswa merasa tidak sendiri, yang menjadi pusat perhatian adalah beberapa orang tidak satu orang, ketika mengalami cemas saat itu juga mahasiswa langsung membicarakan dengan anggota kelompok yang lain sehingga saling mendukung dan kalau ada pertanyaan bisa saling membantu menjawab jadi tidak merasa bahwa hanya satu orang yang di jatuhkan. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa berdasarkan hasil wawancara diatas yaitu penilaian positif dan dukungan instrumental. Menurut Cohen dan Syne (dalam Almasitoh, 2011) penilaian positif yaitu dukungan yang diberikan berupa pemberian umpan balik atau penghargaan atas usaha yang telah dilakukan. Dukungan instrumental

yaitu dukungan yang diberikan untuk mempermudah mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Situasi lain yang dapat mengurangi ketakutan mahasiswa ketika berada di kos atau kontrakan yaitu kakak tingkat yang terlebih dahulu kos atau kontrak di tempat tersebut mengajak mahasiswa untuk berbincang-bincang, berbagi pengalaman dan memberi informasi apa saja yang harus dilakukan ketika kuliah dan terkadang ketika ada kakak tingkat yang sama fakultas atau jurusan juga membantu mahasiswa untuk mengerjakan tugas dan memberi saran untuk menghadapi setiap dosennya. Selain itu mahasiswa lain yang seangkatan juga mengadakan jalan-jalan ke suatu tempat agar menjadi akrab satu sama lain dan saling memberi ketika memiliki makanan lebih. Lingkungan tersebut membuat ketakutan mahasiswa yang dirasakan berkurang, pikiran – pikiran negatif mengenai penghuni kos atau kontrakan menjadi lebih positif karena mahasiswa merasa mahasiswa diterima dilingkungannya, mahasiswa menjadi bagian dilingkungannya dan memiliki rasa aman. Banyak upaya yang dilakukan lingkungan terhadap mahasiswa membuatnya menjadi bisa beradaptasi dengan lingkungan. Setelah kurang lebih 2 bulan mahasiswa mulai merasa nyaman dengan lingkungan kos dan berusaha untuk menyesuaikan diri. Dukungan yang diterima berdasarkan hasil wawancara diatas yaitu dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan emosional.

Hasil wawancara diatas dukungan sosial dapat dibedakan sesuai dengan teori dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (dalam Almasitoh, 2011) berpendapat bahwa terdapat empat bentuk dari dukungan sosial, yaitu dukungan

emosional yang diberikan berupa empati, cinta. Dukungan informatif yang diberikan berupa informasi, nasehat, dan petunjuk yang diberikan. Dukungan instrumental berupa penyediaan sarana yang dapat mempermudah tujuan yang ingin dicapai. Penilaian positif yang diberikan berupa pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, memberi umpan balik mengenai hasil atau prestasi, penghargaan dan kritik yang membangun.

Kehadiran dukungan sosial membawa dampak menurut Aras dan Tel (dalam Baltaci dan Hamarta, 2013) yaitu dukungan sosial yang cukup dapat meningkatkan kualitas hidup sebagai akibat dari penurunan isolasi sosial sehingga dapat memberikan pengaruh positif untuk kesehatan sedangkan rendahnya dukungan sosial yang tidak memadai dapat menyebabkan gejala gangguan mental.

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. 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 terdahulu yang dilakukan oleh Azka, Firdaus, dan kurniadewi (2018), Hidayah,K (2017) dan Ma'rifah dan Budiani (2012) hanya mengungkapkan faktor dalam diri individu yang menyebabkan kecemasan sosial sedangkan pada penelitian ini mengungkapkan faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan sosial sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan untuk melengkapi faktor eksternal yang mempengaruhi individu yang sebelumnya belum pernah diteliti di Indonesia. 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. Ketika mahasiswa tidak mampu mengurangi kecemasan tersebut dengan cara yang tepat maka dampak dalam jangka panjang yang akan dirasakan oleh mahasiswa menurut Swasti dan martani (dalam Jatmiko, 2016) yaitu meningkat kecemasan yang irasional sehingga dapat menyebabkan munculnya perilaku fobia sosial. Manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai acuan mengembangkan program untuk meningkatkan kemampuan sosial berbasis dukungan sosial.

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.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa universitas muhammadiyah jember?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini menambah pengetahuan dan masukan ilmiah tentang pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa universitas muhammadiyah jember, khususnya psikologi sosial dan psikologi klinis. Manfaat untuk mahasiswa agar berusaha berfikir lebih positif terhadap dirinya dan menghadapi ketakutan tersebut

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pembaca mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial.

b. Bagi instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam memahami dukungan sosial dan kecemasan sosial.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk meneruskan penelitian yang selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember” perlu mengkaji terkait dengan penelitian terdahulu sehingga terdapat perbedaan yang menjadi ciri khas penelitian ini.

Penelitian yang pertama yaitu menurut Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018) dengan judul penelitian yaitu “Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa.” Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial. Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 342 mahasiswa di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial mempengaruhi ketergantungan media sosial artinya kecemasan sosial memiliki kontribusi terhadap ketergantungan media sosial. Ketergantungan terhadap media sosial sangat berkaitan dengan bagaimana individu itu melakukan mekanisme pertahanan diri terhadap respon lingkungannya sehingga perilaku kecemasan individu termanifestasikan kedalam perilaku ketergantungan media sosial.

Penelitian kedua yaitu menurut Hidayah (2017) dengan judul penelitian yaitu “Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas 2 SMAN 1 Tumpang.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsep diri siswa pada kelas 2 SMAN 1 Tumpang. Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 82 siswa di UIN SMAN 1 Tumpang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada

hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Semakin positif konsep diri, maka akan semakin rendah kecemasan sosial dan sebaliknya

Penelitian ketiga yaitu menurut Holifah (2018) dengan judul penelitian yaitu “Perbedaan Kecenderungan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Kos Dan Tinggal Dengan Orang Tua .” Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai perbedaan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa baru yang tinggal di kos dan bersama orang tua. Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 332 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang tinggal di kos memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua. Selain itu, kecemasan sosial juga lebih banyak dialami oleh mahasiswa baru berjenis kelamin perempuan

Penelitian keempat yaitu menurut Ma'rifah dan Budiani, (2012) dengan judul penelitian yaitu “Hubungan Antara *Attachment Style* Dan *Self-Esteem* dengan kecemasan Sosial Pada Remaja.” Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *attachment style* dan *self-esteem* dengan kecemasan sosial. Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 58 siswa di SMA Negeri 1 Dagangan Madiun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *attachment style* dan *self esteem* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan kecemasan sosial. Artinya semakin tinggi *attachment style* dan *self esteem* maka semakin rendah kecemasan sosialnya.

Hasil kajian yang telah dilakukan terdapat perbedaan antara peneliti saat ini dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan kajian dengan peneliti pertama yaitu dalam penelitian Azka, (2018) menggunakan variabel yang berbeda yaitu

kecemasan sosial sebagai variabel yang mempengaruhi ketergantungan media sosial. Pada penelitian selanjutnya akan menggunakan variabel dukungan sosial diambil dari faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial.

Perbedaan penelitian kedua oleh Hidayah (2017) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu perbedaan pada populasi dan sampel. Penelitian selanjutnya akan menggunakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Sedangkan penelitian Hidayah, (2017) menggunakan siswa SMA sebagai sampel penelitian. Penelitian Hidayah juga memiliki perbedaan pada variabel yang diteliti yaitu variabel bebas yang digunakan yaitu konsep diri dan variabel terikat kecemasan sosial dimana variabel bebas tersebut merupakan faktor dalam diri individu sedangkan pada penelitian selanjutnya menggunakan variabel bebas dari faktor eksternal individu yaitu dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan Hidayah melihat hubungan antar variabel sedangkan pada penelitian selanjutnya melihat bagaimana variabel bebas dan terikat saling mempengaruhi.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Holifah, (2018) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu peneliti hanya menggunakan satu variabel sehingga peneliti hanya menggambarkan bagaimana perbedaan mahasiswa yang kos dan ditinggal bersama orang tua tersebut terhadap variabel kecemasan sosial. Sedangkan pada penelitian selanjutnya Penelitian selanjutnya akan menggunakan variabel dukungan sosial diambil dari faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial. Sedangkan penelitian melihat bagaimana variabel bebas dan terikat saling mempengaruhi.

Perbedaan penelitian Ma'rifah dan Budiani, (2012) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu yaitu perbedaan pada populasi dan sampel. Penelitian selanjutnya akan menggunakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Sedangkan penelitian Ma'rifah dan Budiani, (2012) menggunakan siswa SMA sebagai sampel penelitian. Penelitian Ma'rifah dan Budiani, (2012) juga memiliki perbedaan pada variabel yang diteliti yaitu variabel bebas yang digunakan yaitu *attachment style* dan *self-esteem* dan variabel terikat yaitu kecemasan sosial dimana variabel bebas tersebut merupakan faktor dalam diri individu sedangkan pada penelitian selanjutnya menggunakan variabel bebas dari faktor eksternal individu yaitu dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan Ma'rifah dan Budiani, (2012) melihat hubungan antar variabel sedangkan pada penelitian selanjutnya melihat bagaimana variabel bebas dan terikat saling mempengaruhi.