

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Memasuki masa perkuliahan individu akan memasuki masa peralihan dari masa anak-anak ke dalam masa remaja dan dewasa awal, salah satu masalah yang cukup sering muncul pada masa remaja ialah kecemasan sosial. Sesuai dengan fakta yang diungkapkan oleh Vriend dkk (dalam Arijani, 1998) kecemasan sosial pada remaja merupakan fenomena yang dapat ditemukan di berbagai sudut dunia. Sementara di Indonesia, tercatat bahwa 15,8% remaja mengalami kecenderungan kecemasan sosial yang cukup tinggi.

Menurut *World Psychiatric Association*, berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa 3% sampai 15% dari populasi secara global mengalami kecemasan sosial, tetapi jumlah ini hanya diketahui dari 25% individu yang melakukan konseling atau terapi psikologis. Ciri orang dengan kecemasan sosial secara umum yaitu, takut untuk bertanya pada orang asing, ragu dan takut untuk bertanya pada orang lain yang menurutnya berada lebih tinggi dibanding posisinya, takut untuk tampil didepan publik, bahkan terkadang takut untuk makan dan minum ditempat umum (Prawoto, 2010).

Seperti hasil wawancara yang telah dilakukan pada hari Minggu, 10 mei 2020 dan rabu, 10 juni 2020 melalui aplikasi *Whatsapp* dengan subjek yang didapatkan secara random pada 4 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Pertanyaan dalam wawancara disusun berdasarkan karakteristik kecemasan sosial dalam Prawoto tahun 2004 yang dirangkum dari tokoh-tokoh sebagai berikut: Leary & Dobbins, Maleshko & Alden (1993), Jones, Carpenter & Brecht (2000), Ingman (1999). Berdasarkan wawancara di atas didapatkan hasil bahwa keempat mahasiswa tersebut menunjukkan gejala-gejala dari kecemasan sosial dalam dunia kampus, seperti merasa gemetar dan jantung berdebar ketika sedang melakukan persentasi, tidak nyaman ketika berada dalam keramaian, sulit untuk mengungkapkan pendapat, khawatir akan dikritik oleh orang lain.

Fenomena juga diperkuat dari penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2018) yang berjudul “Gambaran Kecemasan Sosial Mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016”, dari penelitian tersebut didapatkan menggunakan instrumen yang sama dengan penelitian ini yaitu *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)* yang terdiri dari 18 butir

item, berdasarkan analisis data diperoleh terdapat 7,73% atau 28 mahasiswa mempunyai tingkat kecemasan sosial yang tinggi, 67,40% atau 244 mahasiswa mempunyai tingkat kecemasan sosial sedang, dan 24,86% atau 90 mahasiswa mempunyai tingkat kecemasan yang rendah. Dari penelitian yang dilakukan bahwa fenomena kecemasan sosial di Universitas Negeri Jakarta benar adanya.

Menurut La Greca dan Lopez (dalam, Rakhmahappin, Y., & Prabowo, A., 2014), kecemasan sosial merupakan sesuatu yang menetap terhadap situasi sosial yang terkait dengan performa, kecemasan sosial sendiri terdiri dari 3 aspek yaitu: ketakutan akan mendapatkan evaluasi buruk, penghindaran sosial dan distres pada lingkungan baru, dan penghindaran sosial dan distres pada lingkungan umum.

Selain itu DeVito (2001) mengatakan kecemasan sosial memiliki kaitan dengan kecemasan secara komunikatif. Hal ini digambarkan seperti perasaan takut atau khawatir saat individu berada pada situasi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan-perasaan negatif dan memprediksi hal-hal negatif saat berinteraksi dan komunikasi dengan orang lain.

Kecemasan sosial adalah situasi atau kondisi yang tidak nyaman di situasi sosial dimana orang yang mengalami kecemasan sosial selalu berfikir buruk pada orang lain maupun lingkungannya yang menyebabkan dirinya tidak nyaman berada didekat orang lain sehingga selalu menyendiri. Faktor kecemasan sosial merupakan salah satu faktor rendahnya kepercayaan diri karena banyak penelitian yang menjelaskan bahwa kecemasan sosial memengaruhi rendahnya kepercayaan diri. Dengan itu penelitian ini menggunakan dua variabel, berdasarkan fenomena dan penjelasan yang sudah dijelaskan, maka dibuatlah sebuah penelitian mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian Nainggolan (2011) menyimpulkan jika terdapat hubungan dengan arah negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Hasil koefisien korelasi dengan arah negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan sosial semakin rendah

Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri, maka kecemasan sosial akan semakin tinggi. Dengan kata lain, orang dengan kepercayaan diri rendah akan menghindari

situasi-situasi dimana individu tersebut dapat dilihat maupun diperhatikan oleh orang lain yang memungkinkan akan mendapatkan penilaian ataupun kritikan.

Sebaliknya, Individu yang memiliki kepercayaan diri yang cukup akan merasa jika ia memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga individu tersebut dapat menjalani kehidupannya.

Sehubungan dengan itu Lauster (dalam Ekajaya & Jufriadi, 2019) mengatakan kepercayaan diri adalah suatu sifat yang merasa yakin pada potensi dalam diri, sehingga individu tersebut tidak khawatir dalam setiap tindakan yang telah diambilnya, percaya diri juga merupakan perasaan bebas untuk melakukan apapun yang disukainya namun tetap bertanggung jawab dalam setiap perbuatannya, individu dengan kepercayaan diri juga merupakan orang yang ramah dalam berbicara dengan orang lain dan menghargai orang lain, selain itu individu yang memiliki kepercayaan diri juga memiliki dorongan untuk berprestasi dan mengenal kekurangan serta kelebihan dalam dirinya. Artinya bahwa kepercayaan diri dapat dikaitkan dengan kemampuan atau keberanian dalam mengambil resiko, keputusan maupun tantangan yang bukan hanya membawa resiko fisik melainkan juga resiko psikologis karena timbul perasaan yang pasti tentang dirinya.

Pada dasarnya Lauster (dalam Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih, 2003), mengatakan kepercayaan diri bukan suatu bawaan (genetik) rasa percaya diri merupakan sesuatu yang didapatkan dari sebuah pengalaman hidup, rasa percaya diri juga dapat ditanamkan dan diajarkan melalui pendidikan. Singkatnya kepercayaan diri merupakan sesuatu yang dapat dibentuk melalui proses belajar dan interaksi sosial dengan lingkungan sosial.

Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah suatu keadaan dimana individu percaya pada kemampuan dirinya sendiri, dan yang akan direfleksikan dalam sebuah perilaku tanpa disadari dan kepercayaan diri merupakan sesuatu yang terbentuk dari pengalaman hidup individu. Kepercayaan diri bukan merupakan sebuah bakat, melainkan sesuatu yang dibentuk dari sebuah proses pendidikan atau pemberdayaan. Individu yang memiliki rasa percaya diri mampu menentukan arah dan tujuan dalam hidupnya dengan selalu berpikiran positif, optimis serta yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mencapai keberhasilan dalam hidupnya

Kepercayaan diri juga merupakan pencapaian dalam diri individu melalui proses yang dapat menentukan arah dan tujuan dalam diri individu, sehingga bisa mencapai keberhasilan

dalam hidup dan membuat hidup lebih bermakna. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dimana hal ini merupakan aspek penting dalam terbentuknya kepercayaan diri pada individu.

Oleh sebab itu Lauster (dalam Kristanto, Pm, & Setyorini, 2014) mengatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan menjadi pribadi yang optimis. Orang yang percaya diri mampu menghargai orang lain karena yakin jika orang lain memiliki kemampuan yang setara dengan dirinya. Sedangkan individu yang kurang percaya diri mengalami kesulitan dalam memelihara hubungan dengan orang lain, kurang bertanggung jawab, membandingkan dirinya, dan pesimis.

Jadi kepercayaan diri pada mahasiswa bisa memengaruhi tingkat kecemasan dalam berbicara di depan umum misalnya dalam melakukan presentasi di depan kelas sehingga tidak bisa memaksimalkan potensi yang dimilikinya, ketika mahasiswa lebih percaya kepada dirinya maka mahasiswa tersebut tidak akan menganggap presentasi suatu hal yang perlu dihindari, tetapi mahasiswa tersebut menjadikannya sebagai progres dalam pembelajaran. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang sudah dijelaskan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
2. Bagaimana gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
3. Apakah kepercayaan diri dapat memengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.3 Batasan Masalah

Dari tiga poin identifikasi masalah yang sudah dipaparkan, maka perlu adanya batasan masalah yang berkaitan dengan penelitian. Dimana penelitian ini akan lebih difokuskan pada mahasiswa usia 17-22 tahun di Universitas Negeri Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dijelaskan, bahwa masalah pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana gambaran kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah kepercayaan diri dapat memengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui kepercayaan diri dapat memengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
2. Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
3. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat yang praktis dan teoritis yaitu

1.6.1. Manfaat Teoretis

Manfaat secara teoritis dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Memberikan sumbangan pengetahuan, ide dan saran bagi perkembangan dan wawasan ilmu psikologi khususnya ilmu psikologi sosial.
2. Menambah informasi dan wawasan baru bagi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial
3. Menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat kepada:

1. Subjek dan mahasiswa:

Penelitian ini secara praktis dapat diaplikasikan di kehidupan sehari-hari, jadi bagi mahasiswa yang mengalami kepercayaan diri yang rendah dapat mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya.

2. Universitas dan Lembaga Pendidikan lainnya:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi universitas yang menaungi mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah, sehingga dapat melakukan pembinaan secara tatap muka langsung agar lebih efektif dalam proses pembelajaran.

