

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berinteraksi serta membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Sebagai makhluk sosial, manusia hanya bisa berkembang dan bertahan hidup melalui kerja sama dengan orang lain. Oleh karena itu, diperlukan kecakapan dan kemampuan untuk dapat bergaul dan diterima dengan baik di lingkungan tempat mereka berada. Demikian halnya ketika seseorang memasuki lingkungan baru yang belum pernah dihadapi sebelumnya.

Situasi dan lingkungan baru yang dihadapi menuntut individu melakukan adaptasi terhadap lingkungan tersebut. Adaptasi memerlukan kecakapan individu untuk mempertimbangkan apa yang akan dilakukannya agar dapat diterima dengan baik di lingkungan barunya. Adaptasi juga memerlukan kemampuan individu untuk memahami tingkah laku yang berbeda dari individu lainnya.

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi, pendidikan tinggi diselenggarakan dengan sistem terbuka. Adaptasi sangat diperlukan agar tercipta suasana yang menyenangkan dan rasa

nyaman dalam sebuah lingkungan, terutama apabila individu akan tinggal dalam jangka waktu yang lama dalam lingkungan tersebut. Sama halnya dengan lingkungan perguruan tinggi yang baru pertama kali dirasakan oleh mahasiswa baru.

Jenjang pendidikan ini dihadapkan pada perbedaan proses belajar dan mengajar yang terjadi ketika mereka bersekolah di SMA dengan proses belajar dan mengajar di kampus yang cenderung lebih menuntut kemandirian dari mahasiswa. Perbedaan proses belajar dan mengajar tidak hanya menjadi satu-satunya hal yang harus dihadapi seorang mahasiswa baru. Bagi mahasiswa baru yang berasal dari luar kota tempat perguruan tinggi berada, mereka diharuskan menghadapi situasi yang sama sekali tidak dikenalnya. Mahasiswa baru harus menghadapi suasana baru dengan sedikit teman yang mereka miliki atau bahkan sama sekali tanpa teman yang berasal dari sekolah yang sama dengan mereka. Kondisi tersebut tidak jarang menimbulkan beberapa permasalahan pada mahasiswa baru, seperti kesulitan dalam bergaul dengan orang-orang di sekitarnya. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan sebuah situasi dimana seseorang merasa tidak nyaman ketika berada di sekitar banyak orang dan kita merasa khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan

menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Menurut Dayakisni dan Hudaniah (2009) setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan dalam hidupnya, sekalipun hanya kadang-kadang baik ketika berhadapan dengan orang lain ataupun tuntutan yang tidak terpenuhi yang mengharuskan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Mahasiswa UNJ angkatan 2016 pun tidak luput dari perasaan cemas. Dalam penelitian Shindy (2016) mengenai gambaran permasalahan pribadi mahasiswa UNJ menyatakan bahwa salah satu permasalahan mahasiswa adalah mengenai kecemasan. Mahasiswa baru memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat kedua dan ketiga. Hal ini disebabkan karena mahasiswa tingkat pertama masih belum dapat menyesuaikan diri dengan cara belajar di perguruan tinggi dan memiliki masalah prestasi dalam belajar dikarenakan mahasiswa tidak dapat mengontrol diri.

Menurut LaGreca & Lopez, ciri-ciri dari individu yang mengalami kecemasan sosial adalah takut akan di penilaian negatif orang lain, melakukan penghindaran sosial dan rasa tertekan dengan orang asing atau yang baru dikenalnya, serta melakukan penghindaran sosial dan rasa tertekan dengan orang yang sudah dikenalnya (M, Greca, & Lopez, 1998). Hal ini juga mungkin dapat menjelaskan mengapa jaringan sosial telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir.

Perbedaan intensitas kecemasan tergantung pada keseriusan ancaman dan efektivitas dari operasi-operasi keamanan yang dimiliki seseorang. Mulai munculnya perasaan-perasaan tertekan, tidak berdaya akan muncul apabila orang tidak siap menghadapi ancaman. Seperti ketika seorang anak yang diperlakukan kasar oleh orang tuanya yang kemudian muncul rasa takut dan cemas pada si anak terhadap orang tuanya dari situasi ini kecemasan dapat muncul pada kondisi yang membuat dirinya merasa terancam meliputi ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga dapat menyebabkan kecemasan

Hubungan penelitian dengan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu yang mengalami kecemasan sosial untuk dapat mengembangkan kemampuan sosialnya. Bimbingan dan konseling merupakan disiplin ilmu yang membantu dalam mengembangkan potensi seseorang salah satunya adalah mengembangkan kemampuan sosial seseorang. Menurut Yusuf dan Juntika, tujuan dari bimbingan dan konseling pada aspek pribadi-sosial adalah individu dapat memiliki sifat positif mengenai dirinya dan orang lain, individu memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif baik mengenai fisik maupun psikis dan individu juga memiliki kemampuan untuk berinteraksi sosial dengan orang lain (Yusuf, 2007).

Selain itu, fungsi dari bimbingan konseling dalam aspek sosial adalah membantu individu belajar untuk berkomunikasi secara sehat, berlatih untuk tingkah laku yang lebih sehat dan mampu mengungkapkan dirinya secara penuh dan utuh (Puspita, 2007). Apabila kecemasan sosial jika tidak segera ditangani akan menghambat perilaku individu ketika berinteraksi secara sosial. Oleh karena itu, hubungan penelitian dengan bidang bimbingan dan konseling adalah untuk membantu seseorang dalam mengembangkan kemampuan sosialnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan sosial dengan tingkat intensitas penggunaan media sosial. Berdasarkan uraian di atas, individu yang memiliki kecemasan sosial sulit untuk berinteraksi dengan orang lain sehingga individu tersebut akan lebih rentan menggunakan media sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Penelitian ini menggunakan teori kecemasan Sosial yang dikembangkan oleh LaGreca & Lopez .

B. Identifikasi Masalah

1. Apa saja ciri-ciri seseorang yang mengalami kecemasan sosial?
2. Bagaimana gambaran kecemasan sosial mahasiswa S1 UNJ angkatan 2016?
3. Bagaimana perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa laki-laki dan perempuan?

4. Bagaimana tingkat perbedaan kecemasan sosial mahasiswa tiap fakultasnya?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus, sempurna, dan mendalam maka penulis memandang permasalahan penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan “Mahasiswa S1 UNJ angkatan 2016”.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah terdapat kecemasan sosial pada mahasiswa S1 UNJ angkatan 2016.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa berguna bagi pengembangan ilmu pendidikan khususnya Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan sebagai bahan referensi dan dapat memberikan informasi teoritis maupun empiris, khususnya bagi pihak-pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan ini.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling khususnya

dalam bidang sosial. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan data hasil penelitian ilmiah mengenai hubungan kecemasan sosial dengan tingkat ketergantungan penggunaan media sosial pada mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca memahami bahwa seseorang mampu memiliki komunikasi yang baik dan dapat mengurangi kecemasan sosialnya dengan cara mampu beradaptasi dengan lingkungan baru maupun yang sudah dikenalnya.