BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Penyesuaian adalah proses yang tak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia kala menjumpai perubahan. Begitu juga dengan mahasiswa tahun pertama kala memasuki lingkungan universitas selepas tamat SMA. Proses tersebut umumnya dialami individu kala berusia 18−25 tahun, di mana pada fase ini individu merasa tak lagi dikategorikan remaja, tetapi belum seutuhnya dewasa, yang kerap kali disebut sebagai fase *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Bagi mahasiswa, fase tahun pertama universitas kerap kali dipersepsikan sebagai fase yang paling *challenging* (Feldt, 2011), di mana pada fase ini mahasiswa menjumpai beragam suasana kondisi yang baru, seperti sistem perkuliahan, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, materi perkuliahan yang lebih sukar, teman-teman yang berasal dari beragam daerah, dan lingkungan tempat tinggal yang baru.

Bagi mahasiswa tahun pertama, sistem pendidikan di universitas dapat menjadi hal yang menggelisahkan dan kegelisahan ini berpotensi menjadi lebih besar ketika mahasiswa tahun pertama berasal dari beragam latar belakang budaya dan bahasa (Bibi, 2018). Perubahan lingkungan yang tinggi yang dijumpai oleh mahasiswa tahun pertama di universitas ini akan menciptakan persepsi dalam benak mereka, terutama perihal kemampuan mereka untuk mampu melewati beragam rintangan dan tantangan dalam kehidupan universitasnya (Siah, 2015; Wider, 2017). Ketika mahasiswa tahun pertama tak mampu melewati beragam rintangan dan hambatan ini, hal tersebut dapat mengarah pada beragam masalah di kemudian hari, terutama masalah psikologis, salah satunya yakni kecemasan sosial.

Kecemasan adalah suatu kondisi yang membuat individu merasa tak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tak tenteram, yang diikuti beragam gejala fisik (Amiman, 2019). *American Psychologcial Association* (APA) menjelaskan bahwa simtom fisik ini berupa berkeringat, gemetar, pusing, atau detak jantung yang cepat. *Anxiety and Depression Association of America* (ADAA) menyebutkan bahwa kehidupan universitas adalah fase yang mengasyikkan, tetapi di sisi yang sama, bagi banyak orang

ini juga dapat menjadi fase yang *challenging* dan *stressful*. Banyak orang merasa sulit untuk menyesuaikan diri di fase transisi ini. Tak heran, survei yang diadakan oleh *American College Health Association* (ACHA) menunjukkan bahwa 25,9 persen dan 31,9 persen mahasiswa dilaporkan mengalami kecemasan dan stres.

Kecemasan adalah simtom normal pada individu dan dikategorikan patologis jika simtom ini menetap dalam jangka waktu tertentu dan mengganggu ketenteraman individu. Kecemasan yang mengganggu homeostasis dan fungsi individu perlu segera diredakan dengan beragam cara penyesuaian (Maramis, 2005). Kecemasan memengaruhi proses pembelajaran mahasiswa, sebab kecemasan cenderung mengakibatkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi ini dapat mengganggu pembelajaran dengan menurunkan daya ingat, daya memusatkan atensi, dan daya menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan & Sadock, 2005).

Kecemasan sosial adalah wujud rasa cemas yang diarahkan pada lingkungan sosial. Rasa cemas sendiri adalah perasaan yang tak melegakan sebab individu merasa takut dan memprediksi suatu hal yang buruk akan terjadi. Kecemasan sosial atau fobia sosial adalah salah satu jenis gangguan kecemasan. Di dalam *Diagnostic Statistical Manual*-IV-*Text Revised* (DSM-IV-TR), kecemasan sosial disebut juga fobia sosial atau *social phobia* sehingga di dalam DSM-V diajukan penggunaan terma *social anxiety disorder* (SAD) karena kecemasan tersebut memiliki tendensi yang disebabkan oleh aktivitas sosial, bukan karena penyebab fobia yang lain (Kring, 2013).

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan individu-individu yang tak dikenalnya atau menghadapi probabilitas diobservasi oleh individu lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (La Greca & Lopez, 1998). Kecemasan sosial adalah suatu ketakutan terhadap penilaian negatif yang dialami individu dalam masyarakat (Leary & Schlenker, 1982).

Artinya, kecemasan sosial berasal dari kegelisahan individu mengenai pandangan individu lain akan dirinya (Leary & Atherton, 1986). Hal ini dapat terjadi pada individu-individu yang mengalami kecemasan terhadap individu lain dan situasi sosial sehingga memicu perilaku menghindari semua jenis situasi sosial(Veeraraghavan & Singh, 2002). Fobia sosial adalah ketakutan yang eksesif yang

berhubungan dengan eksistensi individu lain dan takut akan penilaian individu lain yang akan membuatnya dipermalukan (Fausiah & Widury, 2007).

Di samping kecemasan sosial dan stres memengaruhi performa akademik, hal ini pun dapat memengaruhi kondisi mahasiswa dalam dimensi yang lebih luas, seperti penyesuaian diri (Wedyaswari, 2019). Kondisi ini membuat mahasiswa dengan penyesuaian personal-emosional yang rendah akan cenderung lebih sering memerlukan pelayanan kesehatan lantaran sakit atau bantuan untuk pelayanan kesehatan mental, seperti konseling atau psikoterapi (Baker, 2002).

Mahasiswa perempuan menunjukkan kebutuhan yang lebih tinggi terhadap dukungan, sebab mereka cenderung lebih suseptibel terhadap masalah kecemasan sosial, depresi, dan masalah terkait identitas dalam proses mengatasi transisi ke universitas dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki (Fernandez, 2017). Selain elemen bahwa perempuan memiliki tendensi untuk mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki; distingsi antara penyesuaian personal-emosional pada mahasiswa laki-laki dan perempuan mungkin memiliki hubungan dengan tendensi perempuan untuk lebih suseptibel terhadap gangguan fisik yang dialami (Leventhal, 1992).

Uraian lain perihal distingsi laki-laki dan perempuan dalam merespons kecemasan sosial dan kondisi kesehatan fisik dalam proses penyesuaian di universitas yakni terkait dengan norma sosial. Laki-laki diekspektasikan untuk memperlihatkan diri yang tangguh, yang mungkin mengimplikasikan pengabaian terhadap rasa sakit atau keluhan lainnya, sementara perempuan tak memiliki tekanan sosial ini (Taylor, 2015). Suseptibilitas terhadap gangguan fisik dan distingsi tekanan sosial ini membuat mahasiswa perempuan cenderung mengadukan keluhan yang mereka alami, baik fisik maupun emosional selama menjalani fase transisi.

Penyesuaian diri amat dipengaruhi oleh kondisi kecemasan sosial individu (Walgito, 2010). Kemampuan penyesuaian diri individu dipengaruhi oleh keadaan fisik dan jenis kelamin, keadaan lingkungan, tingkat pendidikan dan kecerdasan, kultur dan agama, dan kondisi psikologis. Kondisi psikologis di antaranya seperti pengalaman, hasil pembelajaran, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan cemas sosial (Ali & Asrori, 2015). Penyesuaian diri terdiri atas dua aspek, yakni penyesuaian personal dan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial memerlukan kemampuan individu untuk

berhubungan dengan individu lain berdasarkan rasa tanggung jawab, saling percaya, bersedia mengabdi untuk individu lain dan melayani orang lain. Sementara, prasyarat penyesuaian personal yakni individu harus mampu mengendalikan emosinya yang bergejolak, mampu mengatasi kecemasan sosial dan stresnya (Fahmi, 1982).

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah diuraikan di atas, peneliti kemudian tertarik untuk meneliti perihal gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa tahun pertama angkatan 2021 Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, permasalahan yang dapat diidentifikasikan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa tahun pertama?
2. Seberapa kuat kecemasan sosial pada mahasiswa tahun pertama?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti kemudian membatasi permasalahan pada “Gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa tahun pertama angkatan 2021 Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah utama “Bagaimana gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa tahun pertama angkatan 2021 Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa tahun pertama angkatan 2021 Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoretis

a. Menambah pengetahuan baru bagi mahasiswa psikologi mengenai kecemasan sosial.
b. Memberikan kontribusi yang bermanfaat terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis.
c. Menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian selanjutnya di masa mendatang mengenai gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa tahun pertama.

1.6.2. Manfaat Praktis

a. Responden Penelitian

   Memberikan pemahaman baru bagi mahasiswa tahun pertama terkait kecemasan sosial. Harapannya, penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk membantu proses pengembangan diri mahasiswa.

b. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

   Memberikan informasi mengenai gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Harapannya, penelitian ini akan membantu pihak fakultas untuk lebih memahami dinamika psikologis pada mahasiswa tahun pertama. Kemudian dari pihak fakultas juga diharapkan dapat turut berperan dalam mencegah atau meminimalisasi kecemasan sosial pada mahasiswa tahun pertama, dengan melakukan pembahasan mengenai topik ini di salah satu materi pengajaran di kelas, dsb.