

# HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

**Kamilia Rihadatul Aisy; Setiyo Purwanto**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020-2022 di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Angkatan 2020-2022. Jumlah populasi secara menyeluruh 936 mahasiswa psikologi. Sampel yang digunakan sebanyak 90 mahasiswa psikologi. Penelitian ini menggunakan kuisioner dengan skala kepercayaan diri dan skala kecemasan sosial. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode analisis data menggunakan korelasi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji korelasi product moment, diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0.000, dengan nilai korelasi person sebesar -0.746, di mana  $p < 0.05$  yang artinya koefisien korelasi bernilai negatif maka hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial menurun ketika kepercayaan diri meningkat dan begitu sebaliknya. Berdasarkan hasil dari kategorisasi pada variabel kecemasan sosial diperoleh 43,3% mahasiswa psikologi mengalami kecemasan pada kategori sedang. Kemudian untuk variabel kepercayaan diri diperoleh 50% mahasiswa psikologi mengalami kecemasan pada kategori sedang. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020-2022 di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Kepercayaan Diri, Kecemasan Sosial

## **Abstract**

This research aims to find out whether there is a relationship between Self-Confidence and Social Anxiety in 2020-2022 Psychology Faculty Students at Muhammadiyah University, Surakarta. The population in this study were Psychology students Class 2020-2022. The total population is 936 psychology students. The sample used was 90 psychology students. This research uses a questionnaire with a self-confidence scale and a social anxiety scale. This research is quantitative research. The data analysis method uses simple correlation. The results of this research show that the product moment correlation test results obtained a sig. (2-tailed) 0.000, with a person correlation value of -0.746, where  $p < 0.05$ , which means the correlation coefficient is negative, so this shows that social anxiety decreases when self-confidence increases and vice versa. Based on the results of the categorization of the social anxiety variable, it was found that 43.3% of psychology students experienced anxiety in the moderate category. Then for the self-confidence variable, it was found that 50% of psychology students experienced anxiety in the moderate category. The conclusion from this research is that there is a significant relationship between self-confidence and social anxiety in students from the 2020-2022 Faculty of Psychology at Muhammadiyah University, Surakarta.

**Keywords:** Students, Self-Confidence, Social Anxiety

## 1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan perasaan khawatir, tegang, atau takut yang dapat muncul sebagai tanggapan terhadap keadaan yang dianggap menantang atau mengancam. Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja, termasuk mahasiswa. Mahasiswa sebagai dewasa awal harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya tanpa merasa cemas. Menurut Egziabher dan Edwards (2013), salah satu aspek penting dalam perkembangan mahasiswa adalah kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar tanpa mengalami perasaan cemas yang berlebihan. Namun, beberapa mahasiswa tidak merasa nyaman saat berinteraksi dengan lingkungannya. Rasa cemas adalah salah satu faktor yang memengaruhi hal ini.

Adanya perasaan takut atau cemas dalam situasi sosial dikenal sebagai kecemasan sosial. Menurut La Greca dan Lopez (1998), kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial dan persepsi yang tidak menyenangkan, seperti diamati, dihina, dipermalukan, atau dievaluasi. Ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain atau berada dalam situasi sosial yang menantang, mereka mengalami ketakutan atau kecemasan yang berlebihan (Sitompul dkk, 2021). Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung mengembangkan perasaan negatif dan memprediksi hal-hal buruk saat berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain (Devito, 2011). Individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki ciri-ciri seperti individu gugup, malu, diam, serta cenderung menghindari interaksi untuk menghindari penilaian negatif terhadap dirinya (Gecer dan Gumus, 2010). Maleshko dan Alden (1993) mengemukakan tiga karakteristik ketika seorang individu mengalami kecemasan sosial, diantaranya ialah individu biasanya kesulitan menjalin hubungan persahabatan dengan orang lain, individu merasa sulit berkomunikasi dengan orang lain, dan individu lebih menutup diri terhadap lingkungan sosial. Kecemasan sosial terkait erat dengan kecemasan dalam berkomunikasi. Ini tercermin dari rasa takut atau khawatir yang dirasakan seseorang saat berada dalam situasi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung mengembangkan perasaan negatif dan memperkirakan hal-hal buruk saat berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain.

Kecemasan sosial berada di peringkat ketiga dalam masalah kesehatan mental sesudah depresi dan penyalahgunaan alkohol (Sagalakova dkk, 2016). Kasus kecemasan sosial lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin wanita, baik dewasa maupun anak-anak, orang-orang yang memiliki pendidikan dan kondisi sosial ekonomi yang lebih rendah (Hidalgo dkk, 2001). Pernyataan tersebut didukung dengan penemuan prevalensi kecemasan sosial pada dewasa awal perempuan (8,0%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (6,1%). Meskipun ada tingkat prevalensi yang signifikan, penelitian yang telah dipublikasikan mengenai pengukuran kecemasan sosial di Indonesia masih terbatas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cholifatin dkk, (2021) dengan judul “Hubungan Antara Egosentrisme Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Baru” didapat dari hasil skor subjek yang menunjukkan bahwa 15 orang ada pada

kategori tinggi dengan persentasenya 13,89%, lalu 84 orang ada pada kategori sedang dengan persentasenya 77,78%, dan 9 orang ada pada kategori rendah dengan persentasenya 8,33%. Artinya mayoritas subjek di penelitian ini merasakan kecemasan sosial pada taraf sedang. Sebagian besar subjek penelitian ini berhasil mengatasi kecemasan mereka dengan strategi seperti menghindari situasi sosial yang menakutkan. Kecemasan sosial juga berdampak saat pandemi covid-19 yang terjadi di awal tahun 2020, dimana telah menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental di seluruh dunia, efeknya pada interaksi dan hubungan sosial. Pandemi covid-19 menimbulkan kecemasan yang salah satunya kecemasan sosial bagi mahasiswa (Christianto dkk, 2010). Dalam fenomena pasca pandemi, mahasiswa yang terbiasa dengan perkuliahan online atau daring harus beradaptasi dengan pembelajaran offline. Pembelajaran daring yang mengurangi interaksi langsung menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam berkomunikasi dengan teman sebaya dan guru (Irawati, 2022). Dampak dari perubahan ini meliputi rasa cemas, seperti takut berkenalan dengan orang baru, kurang percaya diri, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru. Semua ini merupakan gejala kecemasan sosial, seperti enggan bersosialisasi, takut dinilai negatif, dan merasa malu. Seseorang dengan kecemasan sosial merasa tidak nyaman dengan kehadiran orang lain, mengalami rasa malu yang disertai kekakuan atau keganjalan, serta cenderung menghindari interaksi sosial (Azka dkk, 2018). Pandemi memengaruhi pola perilaku sosial, menyebabkan kecemasan sosial karena individu kesulitan bersosialisasi langsung setelah terbiasa dengan physical distancing dan social distancing yang diterapkan selama pandemi (Mangson dkk, 2020).

Seseorang yang mengalami kecemasan sosial terhadap lingkungannya biasanya merasa tidak percaya diri, (Nainggolan 2011). Menurut Bandura (1977) kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan seseorang bahwa mereka mampu bertindak dengan cara yang tepat untuk mencapai hasil yang diharapkan. Menurut Lauster (1978), ciri-ciri orang yang percaya diri yaitu mandiri, tidak egois, cukup toleran, ambisius, optimis, tidak pemalu, percaya pada pendapatnya sendiri, dan tidak berlebihan. Menurut Anthony (1992) bahwa ciri individu yang kurang percaya diri, yaitu cenderung merasa tidak aman, ragu-ragu, tidak bebas, membuang waktu dalam mengambil keputusan, kurang cerdas, perasaan rendah diri, dan cenderung menyalahkan lingkungan sebagai penyebab bila menghadapi suatu masalah.

Berdasarkan dari fenomena sebelumnya, dikalangan para mahasiswa sangat penting memahami hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial, karena hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan akademik dan sosial mereka. Kepercayaan diri menunjukkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan sosial seperti ketidaknyamanan atau ketakutan yang berlebihan dalam situasi sosial. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang masih memiliki rasa cemas ketika berinteraksi langsung dengan orang lain dilingkungan sosial sehingga mereka merasa dirinya tidak dianggap, tidak pantas, kemudian merasa rendah diri yang menyebabkan mereka lebih memilih menyendiri dan menghindar dari lingkungan sosial. Biasanya

individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki ciri-ciri seperti gugup, malu, diam, berusaha menghindari interaksi karena takut akan ada penilaian negatif terhadap dirinya. Hal itulah yang mengakibatkan minimnya rasa percaya diri pada seseorang. Sebagai contoh ketika mahasiswa berada di kelas kemudian mahasiswa tersebut diminta untuk berbicara atau presentasi, mahasiswa tersebut terlihat gugup, tertekan dan takut. Kemudian tidak pernah mau ketika ditunjuk untuk menjadi ketua kelas atau ketua kelompok. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa tersebut takut akan ada penilaian negatif terhadap dirinya, merasa takut salah atau merasa kurang pantas yang menyebabkan rasa percaya dirinya rendah.

Kepercayaan diri dapat berperan dalam mengurangi kecemasan sosial. Ketika individu percaya serta yakin pada kemampuannya untuk berinteraksi dengan orang lain, mereka biasanya merasa lebih nyaman serta tidak ada rasa kekhawatiran tentang kemungkinan penilaian negatif dari orang lain dalam situasi sosial terhadap dirinya. Individu yang memiliki rasa percaya diri cenderung memiliki keterampilan berkomunikasi, mendengarkan, dan memahami situasi sosial yang baik, sehingga membuat mereka merasa lebih nyaman dan mampu dalam interaksi sosial, sehingga mengurangi kecemasan sosial.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka permasalahan yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut, “Apakah ada hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020-2022 di Universitas Muhammadiyah Surakarta?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020-2022 di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Manfaat praktis yang akan diperoleh, yaitu diharapkan penelitian ini bisa memberikan gambaran secara umum khususnya dibidang psikologi mengenai kepercayaan diri dan kecemasan sosial, kemudian penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan mengenai kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada penelitian selanjutnya. Kemudian manfaat teoritis yang diperoleh, yaitu diharapkan penelitian ini bisa memberi informasi serta pemahaman kepada pembaca khususnya dalam konteks bidang psikologi mengenai pentingnya memiliki rasa kepercayaan diri dan meminimalisir adanya kecemasan sosial saat berinteraksi dilingkungan sosial. Hipotesis dalam penelitian ini, yaitu ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial.

## **2. METODE**

Penelitian ini memiliki dua kategori variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independent yaitu Kepercayaan Diri, kemudian variabel dependen yaitu Kecemasan Sosial yang diukur dalam penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Angkatan 2020-2022. Jumlah populasi secara menyeluruh 936 mahasiswa psikologi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 90 mahasiswa psikologi. Sampel dihitung menggunakan rumus slovin. Teknik sampling yang

digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Dengan kriteria sebagai berikut: 1) Mahasiswa/i aktif S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2) Angkatan 2020-2022. Skala kepercayaan diri dan kecemasan sosial atau merupakan salah satu skala psikologis yang digunakan dalam metodologi penelitian penelitian ini. Dalam penelitian ini, partisipan diminta untuk menunjukkan seberapa setuju atau tidak setujunya mereka terhadap pernyataan yang diberikan dengan menggunakan skala Likert empat poin. Terdapat empat kemungkinan tanggapan untuk setiap item pada skala: TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju). Ada dua pernyataan dalam skor skala Likert ini: Favorable dan Unfavorable. Untuk nilai favorable dimulai dari 4 sampai 1 dan untuk nilai unfavorable dari 1 sampai 4.

Skala kecemasan sosial yang diturunkan dari SAS-A (Social Anxiety Scale for Adolescents) oleh La Greca dan Lopez (1998) merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial. Item skala tersebut dikelompokkan berdasarkan tiga aspek kecemasan sosial yang disusun oleh La Greca dan Lopez, yaitu Ketakutan akan evaluasi negative, Penghindaran sosial dan distress-baru, dan Penghindaran sosial dan distress-umum. Skala untuk kecemasan sosial terdiri dari 29 item pada skala, dengan 15 item yang bersifat Favorable dan 14 item yang bersifat unfavorable. Uji validitas dan reliabilitas berada pada angka yang baik, yaitu untuk uji validitas bergerak dari terendah 0,386 dan tertinggi 0,743 dan reliabilitasnya diperoleh nilai  $\alpha = 0,951$ .

Skala kepercayaan diri dalam penelitian ini menggunakan angket yang disusun oleh Lauster (dalam Ismayanti, 2003). Aspek-aspek yang digunakan, yaitu cinta diri, pemahaman diri, tujuan hidup yang jelas, dan berpikir positif diri. Skala kepercayaan diri ini terdiri atas 40 item pernyataan yang terdiri dari 20 pernyataan Unfavourable dan 20 Favourable. Uji reliabilitas dan validitas membuahkan hasil yang baik, yaitu nilai reliabilitas  $\alpha = 0,899$ , dan uji validitas bergerak dari terendah ke tertinggi sebesar 0,480 dan 0,836.

Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi sederhana untuk memastikan tingkat hubungan antara dua variabel yang ada.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 90 mahasiswa angkatan 2020-2022 dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

#### 3.1 Uji Asumsi Klasik

##### a) Uji Normalitas

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>	Keterangan
Kepercayaan Diri	90	0,080	Terdistribusi normal
Kecemasan Sosial	90	0,200	Terdistribusi normal

Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yang digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian mengikuti distribusi normal. Nilai p dianggap signifikan jika lebih besar dari 0,05, yang berarti bahwa data memiliki distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p kurang dari 0,05, maka data tidak mengikuti distribusi normal.

Hasil uji normalitas pada variabel kepercayaan diri dalam penelitian ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ( $0,080 > 0,05$ ), sedangkan hasil uji normalitas pada variabel kecemasan sosial menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ( $0,200 > 0,05$ ). Dengan demikian, asumsi normalitas untuk kedua variabel terpenuhi.

b) Uji Linearitas

**Tabel 2. Uji Linearitas**

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri dan Kecemasan Sosial	$0,408 > 0,05$	Linear

Dalam uji linearitas, dapat dikatakan data tersebut linear jika nilai deviasi dari linearitas  $> 0,05$  itu menunjukkan bahwa adanya hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai deviasi dari linearitas  $< 0,05$ , itu menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Hasil uji linearitas pada penelitian ini adalah didapat  $0,408 > 0,05$ , ini menunjukkan adanya hubungan linier antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Dengan kata lain, kepercayaan diri dan kecemasan sosial saling berhubungan secara linier, di mana perubahan dalam tingkat kepercayaan diri diikuti oleh perubahan dalam tingkat kecemasan sosial.

c) Uji Hipotesis

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

Variabel	N	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Kepercayaan Diri dan Kecemasan Sosial	90	-0,746	0,000

Uji hipotesis digunakan untuk melihat keterkaitan pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *SPSS* versi 27. Berdasarkan hasil uji *product moment* didapat sig. (2-tailed) 0,000, dimana  $p < 0,05$  dengan nilai person correlation sebesar -0,746. Ketika koefisien korelasi bernilai negatif, maka hal ini menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah, yaitu variabel Y menurun ketika variabel X meningkat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Ini berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, semakin rendah kecemasan sosial yang mereka alami, dan sebaliknya. Korelasi negatif yang kuat ini mengindikasikan

bahwa peningkatan kepercayaan diri biasanya disertai dengan penurunan kecemasan sosial. Hasil penelitian ini searah dengan Penelitian yang dilakukan oleh Nainggolan T (2011) dengan judul penelitian adalah “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Kemudian, hasil uji statistik diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0,429. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna NAPZA di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi adalah diterima. Dimana kepercayaan diri dan kecemasan sosial memiliki hubungan dengan arah negatif, yang artinya semakin rendah kecemasan sosialnya maka semakin tinggi rasa kepercayaan dirinya. Sebaliknya, ketika kepercayaan diri tinggi maka kecemasan sosialnya rendah.

## 1) Kategorisasi

### a. Kategorisasi Kecemasan Sosial

Pada skala kecemasan sosial terdapat 29 butir aitem, pada tiap-tiap aitemnya memiliki skor 1-4. Subjek dalam penelitian ini memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 66,97 yang berada pada kategori sedang. Nilai tersebut setara dengan Rerata Hipotetik (RH) yaitu 72,5 yang berada pada kategori sedang.

**Tabel 4. Kategorisasi Kecemasan Sosial**

Skor Interval	Kategorisasi	RH	RE	F	Persentase
$X \leq 50,75$	Sangat Rendah			10	11,1%
$50,75 < X \leq 65,25$	Rendah			27	30,0%
$65,25 < X \leq 79,75$	Sedang	72,5	66,97	39	43,3%
$79,75 \leq X < 94,25$	Tinggi			13	14,4%
$>94,25$	Sangat Tinggi			1	1,1%

Pada tabel 9, terdapat 10 mahasiswa (11,1%) terhitung mahasiswa tersebut kecemasan sosial yang tergolong sangat rendah, kemudian 27 mahasiswa (30,0%) terhitung mahasiswa tersebut kecemasan sosialnya tergolong rendah, 39 mahasiswa (43,3%) terhitung mahasiswa tersebut kecemasan sosialnya tergolong sedang, 13 mahasiswa (1,1%) terhitung mahasiswa tersebut kecemasan sosialnya tergolong sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta mengalami kecemasan sosial pada kategori sedang.

Kemudian, untuk rerata hipotetik pada variabel kecemasan sosial berada di kategori sedang yaitu sebesar 72,5 dengan frekuensi 39 dan persentase sebesar 43,3%. Untuk rerata empiric berada di kategori sedang sebesar 66,97 dengan frekuensi yang sama seperti rerata hipotetik, yaitu 39 dan persentase

sebesar 43,3%.

b. Kategorisasi Kepercayaan Diri

**Tabel 5. Kategorisasi Kepercayaan Diri**

Skor Interval	Kategorisasi	RH	RE	F	Persentase
$70 < X \leq 90$	Rendah			1	1,1%
$90 < X \leq 110$	Sedang	100		45	50,0%
$110 \leq X < 130$	Tinggi		112,38	37	41,1%
$>130$	Sangat Tinggi			7	7,8%

Pada tabel 10, terdapat 1 mahasiswa (1,1%) terhitung mahasiswa tersebut memiliki kepercayaan diri yang tergolong rendah, kemudian 45 mahasiswa (50,0%) terhitung mahasiswa tersebut memiliki kepercayaan diri yang tergolong sedang, 37 mahasiswa (41,1%) terhitung mahasiswa tersebut memiliki kepercayaan diri yang tergolong tinggi, 7 mahasiswa (7,8%) terhitung mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang tergolong sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang.

Kemudian, untuk rerata hipotetik pada variabel kepercayaan diri berada di kategori sedang yaitu sebesar 100 dengan frekuensi 45 dan persentase sebesar 50,0%. Untuk rerata empiric berada di kategori tinggi yaitu sebesar 112,38 dengan frekuensi 37 dan persentase sebesar 41,1%.

#### 4. PENUTUP

Sebagai mahasiswa harus memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi, agar ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka tidak merasakan cemas. Karena, jika mahasiswa merasa cemas saat berinteraksi langsung di lingkungan sosial maka ia akan memiliki pikiran yang negatif, merasa tertekan, merasa tidak nyaman, dan tidak percaya diri.

Pada penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri dan skala kecemasan sosial, sehingga diperoleh hasil perhitungan dari temuan uji hipotesis yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecemasan sosial dan kepercayaan diri. Dibuktikan dengan adanya nilai korelasi sebesar  $-0,746$  dengan tingkat signifikansi dua sisi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Didapat hasil yang negatif, artinya bahwa variabel Y berkorelasi terbalik dengan variabel X. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecemasan sosial seseorang menurun seiring dengan meningkatnya kepercayaan diri, dan begitupun sebaliknya. Ini berarti ketika rasa kepercayaan dirinya tinggi maka kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi rendah dan sebaliknya ketika kecemasan sosialnya tinggi maka kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi rendah.

Peneliti memberikan saran pada penelitian, yaitu sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki kepercayaan diri yang sudah cukup baik sehingga dapat meminimalisir adanya kecemasan sosial yang berlebihan dalam berinteraksi langsung di lingkungan sosial. Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya kecemasan sosial adalah mencoba untuk merubah cara berpikir menjadi lebih positif. Jangan berpikir bahwa orang lain akan menilai diri kita negatif. Yakinkan diri bahwa ketika berinteraksi sosial akan dapat berjalan dengan baik. Selain itu, dapat mencoba belajar mengenai cara berkomunikasi yang baik. Kemudian, untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri dapat mencoba hal yang sederhana seperti, yakin dan percaya dengan diri sendiri terlebih dahulu, kemudian memiliki pandangan yang positif tentang diri sendiri maupun orang lain.

Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya untuk memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi agar dapat mengurangi terjadinya kecemasan sosial yang tinggi. Temuan ini relevan dengan beberapa penelitian terdahulu yang membahas teori kepercayaan diri maupun kecemasan sosial. Bagi instansi dapat berpartisipasi dengan mengadakan program pelatihan keterampilan komunikasi agar dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal para mahasiswa, sehingga dapat membantu mereka berinteraksi dengan lebih baik serta dapat mengurangi kecemasan saat berkomunikasi di lingkungan sosial. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan maupun dapat menyempurnakan penelitian yang telah dilakukan serta memperhatikan hal yang lain agar penelitian selanjutnya lebih terarah dan relevan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210. DOI: <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Anthony. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri (terjemahan Rita Wiryadi)*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Bandura, A., (1977), *Social Learning Theory*, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67-82. DOI: <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>
- Cholifatin, N., Murdiana, S., & Zainuddin, K. (2021). Hubungan Antara Egosentrisme Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Baru. *Pinisi Journal of Art, Humanity, Social Studies*, 1(6), 55–62. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/32111>
- Devito Joseph, A. (2011). Komunikasi antar manusia. *Tangerang Selatan: Kharisma Publishing Group*.
- Egziabher, T. B. G., & Edwards, S. (2013). Konsep Diri. *In Africa's potential for the ecological intensification of agriculture* (Vol. 53, Issue 9, pp. 1689– 1699).
- Geçer, A. K., & Gümüş, A. E. (2010). Prediction of public and private university students' communication apprehension with lecturers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3008-3014. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.456>

- Hidalgo, R. B., Barnett, S. D., & Davidson, J. R. T. (2001). Social anxiety disorder in review: Two decades of progress. *The International Journal of Neuropsychopharmacology*, 4(03). <https://doi.org/10.1017/S1461145701002504>
- Irawati, E. (2022). Dampak pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Teologi Biblika*, 7 (1) : 3-10. doi: <https://doi.org/10.48125/jtb.v7i1.110>
- Lauster, P. (1992). *Tes kepribadian*. Gaya Media Pratama.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26, 83-94.
- Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of youth and adolescence*, 50, 44-57.
- Maleshko & Alden. (1993). "Anxiety and Self Disclosure: Toward a Motivational Model." *Journal of Personality and Sosial Psychology*, Vol. 64, No. 6,1000-1009. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.1000>
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Pengguna NAPZA: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosio Konsepsia*, 161-174.
- Sagalakova, O. A., Truevtsev, D. V., & Sagalakov, A. M. (2016). Cognitive and Perceptual Selectivity and Target Regulation of Mental Activity in Personal Evaluation Situations of Social Anxiety Disorder. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(12), 5049-5057.
- Sitompul, L. K. (2021). Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 5(2), 501-512.

