

PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA BARU DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER*THE INFLUENCE OF SELF-ESTEEM ON SOCIAL ANXIETY IN NEW STUDENTS AT
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER*Deni Setiawan¹, Panca Kursistin Handayani², Ria Wiyatfi Linsiya³^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jemberdenisetiawan120901@gmail.com**ABSTRAK**

Transisi ke universitas merupakan fase penuh tantangan, terutama dalam adaptasi sosial. Peralihan ini dapat memicu kecemasan sosial, karena mahasiswa baru berusaha untuk diterima oleh teman sebaya dan membangun hubungan sosial yang mendukung. Namun, keraguan terhadap menyesuaikan diri di lingkungan baru dapat muncul, yang berkaitan dengan tingkat harga diri seseorang. Harga diri adalah sikap individu terhadap dirinya sendiri, yang bisa bersifat positif maupun negatif. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Jember. Pendekatan ini adalah kuantitatif dengan populasi 1.451 mahasiswa baru. Sampel penelitian berjumlah 314 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* dengan reliabilitas (0,807) dan *Social Anxiety Scale for Adolescents (SASA)* dengan reliabilitas (0,922). Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Implikasi yang dapat diberikan oleh lingkungan kampus dengan menciptakan suasana yang inklusif dan mendukung.

Kata Kunci : Harga diri, Kecemasan sosial, Mahasiswa baru

ABSTRACT

The transition to university is a challenging phase, especially in social adaptation. This transition can trigger social anxiety, as new students strive to be accepted by peers and build supportive social relationships. However, doubts about adjusting to a new environment may arise, which is related to one's level of self-esteem. Self-esteem is an individual's attitude towards themselves, which can be positive or negative. This study aims to determine the effect of self-esteem on social anxiety in new students at Muhammadiyah University of Jember. This approach is quantitative with a population of 1,451 new students. The research sample amounted to 314 students selected using proportionate stratified random sampling technique with the Slovin formula. Data collection was conducted using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) with

Article History

Received: Februari 2025

Reviewed: Februari 2025

Published: Februari 2025

Plagirism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :
10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-
NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

reliability (0.807) and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SASA) with reliability (0.922). The results showed that self-esteem had a significant effect on social anxiety with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Implications that can be provided by the campus environment by creating an inclusive and supportive atmosphere.

Keywords : Self-esteem, Social Anxiety, New Students

PENGANTAR

Perjalanan menuju kedewasaan (*emerging adulthood*), transisi pendidikan menjadi mahasiswa menghadirkan tantangan tersendiri. Masa peralihan ini sering kali diwarnai oleh perubahan signifikan dan potensi stres. Perubahan dari status menjadi mahasiswa baru di universitas mencerminkan kembali fenomena "*top-dog*". Transisi ini melibatkan perpindahan ke lingkungan universitas yang lebih kompleks (Santrock, 2012). Berbagai perubahan tidak menutup kemungkinan akan menimbulkan banyaknya masalah yang tentunya akan menghambat pada proses perkuliahan mereka. Penelitian Astutik dkk (2020) mengungkapkan 25% mahasiswa mengalami depresi, 51% mengalami kecemasan, dan 39% mengalami stres. Tingginya prevalensi kecemasan dan stres pada mahasiswa semester awal dapat dikaitkan dengan tekanan besar yang mereka hadapi dalam beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru (Astutik et al., 2020). Egziabher dan Edwards (dalam Pratiwi et al., 2023) Tugas perkembangan mahasiswa adalah mampu beradaptasi dengan lingkungannya tanpa mengalami kecemasan. La Greca and Lopez (1998) bahwa Tugas-tugas sosial yang menantang selama transisi dari sekolah dapat memicu perasaan kecemasan sosial, terutama karena mereka berharap diterima oleh teman sebaya dan didukung oleh teman dekat. Namun, mereka mungkin merasa ragu mengenai kemampuan mereka untuk "menyesuaikan diri" di lingkungan yang baru (Strategies et al., 2015). Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, beberapa mahasiswa baru mengungkapkan pengalaman kecemasan sosial dalam berbagai situasi di kampus. Saat pertama kali memasuki lingkungan kampus, banyak mahasiswa baru mengalami cemas dalam menjalin interaksi, mahasiswa baru tidak tahu bagaimana memulai percakapan, hal ini mengakibatkan mahasiswa baru memunculkan pikiran takut akan evaluasi negatif dari orang lain di lingkungan barunya. Akibatnya, mereka lebih nyaman berinteraksi secara online seperti melalui *whatsapp* dan cenderung menghindari percakapan langsung, yang justru semakin menghambat kemampuan mereka dalam membangun hubungan sosial di kampus. Seiring berjalannya waktu, tekanan ini semakin terasa, terutama ketika mereka menyadari bahwa pergaulan di kampus sering kali didominasi oleh kelompok-kelompok tertentu. Mereka merasa harus segera memiliki teman agar tidak terlihat sendirian, tetapi pada saat yang sama, mereka ragu untuk memulai interaksi karena takut ditolak atau dianggap tidak menarik. Hal ini menyebabkan mereka semakin menjauh dari lingkungan sosial dan memilih untuk menghindari situasi yang mengharuskan mereka berbicara atau berkenalan dengan orang baru. Bahkan setelah beberapa bulan masa perkuliahan berlangsung, kecemasan sosial ini masih dirasakan dalam berbagai situasi, seperti ketika berhadapan dengan dosen atau staf kampus dalam situasi formal, mereka tetap merasa gugup dan lebih memilih diam, kecuali jika dosen yang terlebih dahulu memulai percakapan. Kesulitan ini berdampak pada kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus, membuat mereka semakin menarik diri dan sulit membangun rasa percaya diri dalam interaksi sosial.

Sehingga dari fenomena yang terungkap melalui wawancara, terlihat jelas bahwa kecemasan sosial menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa baru. Menurut La Greca dan Lopez (1998) Kecemasan sosial merupakan ketakutan terhadap situasi sosial yang mengharuskan seseorang berinteraksi dan dinilai oleh orang lain. Perasaan ini juga

meliputi kekhawatiran akan perlakuan yang tidak menyenangkan, seperti diperhatikan secara berlebihan, dipermalukan, atau diremehkan (Strategies et al., 2015). Kecemasan sosial tersebut timbul karena berbagai faktor, salah satunya *self-esteem* diungkapkan oleh Leary (1990) menjelaskan bahwa Harga diri berfungsi sebagai penanda internal yang mencerminkan status keterlibatan sosial seseorang (Bruno, 1990). Menurut Rosenberg (1995), *Self-Esteem* atau harga diri sikap individu terhadap dirinya sendiri, yang bisa bersifat positif maupun negative, Konsep ini mencakup penerimaan dan penghormatan terhadap diri sendiri (Reo et al., 2024). Mahasiswa baru menunjukkan bahwa mereka cenderung memiliki persepsi negatif terhadap penampilan maupun kemampuan diri.

Dari uraian di atas, transisi dari sekolah menengah ke universitas merupakan fase yang penuh tantangan bagi mahasiswa baru, terutama dalam hal adaptasi sosial. Penelitian mengenai kecemasan sosial sangat mendesak untuk dilakukan mengingat dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, kualitas hidup, fungsi sosial, dan perkembangan karier individu (Wittchen & Fehm, 2003). Oleh karena itu, penelitian yang mendalam sangat diperlukan untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam menangani kecemasan sosial.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yang mana menitik beratkan analisis pada data numerik yang diolah menggunakan metode statistik (Azwar, 2017). Populasi penelitian yang digunakan disini adalah mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Jember sebanyak 1.451, penentuan sampel menggunakan rumus slovin dan ditemukan sampel sebanyak 314 mahasiswa baru. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Proportionate stratified random sampling*. Penelitian ini menerapkan teknik pengumpulan data menggunakan skala. Pada *Self-esteem* sendiri menggunakan skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadaptasi dari Renny Rachel Imbiri (2018). Alat ukur ini disusun oleh *Rosenberg* (1965). Alat ukur ini dipilih karena dapat mengukur *self-esteem* secara umum, meliputi penghormatan diri dan penerimaan diri. Skala ini memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,92. Respon jawaban terdiri dari 4 skala likert yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju. Analisa data yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi *SPSS Statistic 19 for Windows*.

Tabel 1. Blueprint Rosenberg Self-Esteem Scale

ASPEK	INDIKATOR	JUMLAH ITEM		TOTAL
		FAV	UNFAV	
Penerimaan diri	Menerima diri apa adanya	6	-	1
	Memiliki kepuasan terhadap diri sendiri	7	-	1
	Memiliki rasa dihargai	8	-	1
	Memiliki rasa bermanfaat		10,9	2
	Menganggap dirinya memiliki banyak kelebihan	2	-	1
Penghormatan Diri	Melakukan apa yang orang lain dapat lakukan	1,4	-	2
	Memiliki keyakinan untuk berhasil.	-	3,5	2

Pada Kecemasan sosial akan diukur dengan menggunakan skala yang *Social Anxiety Scale for Adolescent (SASA)* La Greca dan Lopez (1998) yang diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia. Skala ini di gunakan untuk mengetahui seberapa tingkat kecemasan sosial yang

dimiliki subjek. Skala ini mengukur tiga aspek yaitu *FNE (Fear of Negative Evaluation)*, *SAD-New (Social Avoidance and Distress in New Situations)*, dan *SAD-General (Social Avoidance and Distress-General)* dihitung dengan menjumlahkan penilaian 5 poin. *Cronbach's alpha*, menunjukkan hasil yang baik dengan nilai 0.92.

Tabel 2. *Social Anxiety Scale for Adolescent (SASA)*

ASPEK	JUMLAH ITEM		TOTAL
	FAV	UNFAV	
<i>Fear of Negative Evaluation (FNE)</i>	-	1,2,3,4,5,6,7,8	8
<i>Social Avoidance and Distress-New (SAD-News)</i>	-	9,10,11,12,13,14	6
<i>Social Avoidance and Distress-General (SAD-G)</i>	-	15,16,17,18	4
TOTAL			18

HASIL PENELITIAN

Tabel 3. *Hasil Uji Regresi Linear Sederhana*

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	67.614	5.047		13.396	.000
<i>Self Esteem</i>	-.728	.162	-.246	-4.491	.000

Dapat dilihat bahwa tingkat signifikansi pada variabel *self-esteem* adalah 0,000. hasil tersebut, dapat dartikan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, karena nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Ini mengindikasikan adanya pengaruh yang berarti dari *self-esteem* terhadap kecemasan sosial. Nilai koefisien regresi yang diperoleh dari uji regresi linear sederhana menunjukkan hasil sebesar -0,728. Nilai tersebut menunjukkan bahwa Setiap peningkatan satu angka pada variabel *self-esteem* akan menyebabkan penurunan pada nilai variabel kecemasan sosial.

Tabel 4. *Hasil Uji Koefisiensi*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.246 ^a	.061	.058	14.501

a. Predictor: (Constant)

Nilai R (*koefisien korelasi*) hasil uji regresi adalah sebesar 0,246. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial. Selanjutnya, nilai R Square (*koefisien determinasi*) yang diperoleh adalah 0,061, yang mengindikasikan bahwa kontribusi *self-esteem* terhadap kecemasan sosial sebesar 6,1%.

Tabel 5. *Uji Deskriptif Keseluruhan Variabel*

Variabel	Interval Skor	Kategori	F	Jumlah
<i>Self esteem</i>	X>30	Tinggi	171	54.5%

	X<30	Rendah	123	45.5%
	Total		314	100%
Kecemasan Sosial	Y>45	Tinggi	141	44.9%
	Y<45	Rendah	173	55.1%
	Total		314	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh Sebanyak 54,5% mahasiswa baru memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi, mahasiswa dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya. Selanjutnya, sebanyak 55,1% mahasiswa baru telah mampu beradaptasi dan menyesuaikan pada lingkungan barunya.

Tabel 6. Uji Deskriptif Aspek *Self-esteem*

Aspek	Interval Skor	Kategori	F	Jumlah %
Penerimaan Diri	X>18	Tinggi	147	46.8%
	X<18	Rendah	167	53.2%
	Total		314	100%
Penghormatan Diri	X>12	Tinggi	172	54.8%
	X<12	Rendah	142	45.2%
	Total		314	100%

Hasil variabel *Self-esteem* mencakup dua aspek utama, yaitu penerimaan diri dan penghormatan terhadap diri sendiri. Pada aspek penerimaan diri, sebanyak 53,2% mahasiswa baru berada dalam kategori rendah. Sementara itu, pada aspek penghormatan diri, sebanyak 54,8% mahasiswa baru berada dalam kategori tinggi.

Tabel 7. Hasil Uji Deskriptif Aspek Kecemasan Sosial

Aspek	Interval Skor	Kategori	F	Jumlah %
<i>Fear Of Negative Evaluation (FNE)</i>	Y>18	Tinggi	142	45.2%
	Y< 18	Rendah	172	54.8%
	Total		314	100%
<i>Social Avoidance and Distress-New (SAD-N)</i>	Y>15	Tinggi	152	48.4
	Y<15	Rendah	162	51.6%
	Total		314	100%
<i>Social Avoidance and Distress-General (SAD-G)</i>	Y>10	Tinggi	158	50.3%
	Y<10	Rendah	156	49.7%
	Total		314	100%

Berdasarkan analisis, persentase tertinggi pada kategori tinggi adalah aspek *Social Avoidance and Distress-General (SAD-G)*, yaitu sebesar 50,3%, Selanjutnya presentase terendah pada aspek *Fear Of Negative Evaluation (FNE)* sebesar 54,8%.

Tabel 8. Uji Deskriptif Kecemasan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

Aspek	Interval Skor	Kategori	F	Jumlah %
Perempuan	Y<47	Rendah	99	53.8%
	Y> 47	Tinggi	85	46.2%
	Total		184	100%

Laki-Laki	Y<42	Rendah	70	57.8%
	Y>42	Tinggi	60	42.2%
Total			130	100%

Pada Hasil uji deskriptif kecemasan sosial, menunjukkan bahwa perempuan lebih memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah yakni sebanyak 53,8% , Pada laki laki, presentasi kecemasan sosial pada kategori rendah dengan jumlah presentase 57,8%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sig. $0.000 < 0.05$, yang menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember. Pengaruh yang diberikan yakni kearah negatif, Artinya, semakin tinggi tingkat *self-esteem* mahasiswa baru, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosialnya, dan sebaliknya, semakin rendah *self-esteem*, semakin tinggi kecemasan sosial mahasiswa baru. Selaras dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa harga diri memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial pada siswa (Untari et al., 2017). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh La greca (1990) tingginya harga diri seseorang akan menghasilkan rendahnya perasaan cemas pada lingkungan sosialnya (Prinstein & La Greca, 2002). Kecemasan sosial adalah pengalaman yang sering terjadi sebagai reaksi terhadap kemungkinan dinilai oleh orang lain, baik sebelum, selama, maupun setelah menghadapi situasi sosial. Kondisi ini juga menggambarkan rasa takut atau ketidaknyamanan yang dialami seseorang saat berinteraksi dengan orang lain. (Strategies et al., 2015). Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi membawa tantangan tersendiri bagi mahasiswa baru. Perubahan status dari siswa senior menjadi mahasiswa menuntut mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan, pergaulan, metode belajar, dan pola hidup yang baru (Jl et al., 2024). Kecemasan sosial muncul ketika individu secara kognitif menafsirkan stimulus sosial yang dihadapinya, di mana proses ini dipengaruhi oleh kerentanan psikologis yang dapat bersifat menyeluruh atau spesifik (Mar'ati & Chaer, 2017). Pada mahasiswa baru, tingkat *self-esteem* menjadi salah satu faktor yang menentukan kerentanan psikologis tersebut (Studi et al., 2008). Leary (1990) menjelaskan bahwa diri sebagai indikator internal yang menunjukkan bagaimana seseorang melihat dirinya dalam konteks sosial. Ketika seseorang merasa harga dirinya rendah, mereka mungkin merasa terancam untuk diabaikan atau ditolak oleh orang lain, yang meningkatkan kecemasan sosial mereka. Sebaliknya, harga diri meningkat, mereka merasa lebih diterima dan dihargai dalam lingkungan sosial, yang mengurangi tingkat kecemasan sosial. (Bruno, 1990). *Self-esteem* berkontribusi sebesar 6,1% terhadap kecemasan sosial, menunjukkan pengaruh yang lemah, sementara 93,9% dipengaruhi oleh faktor lain atau kesalahan pengukuran. Selain *self-esteem*, faktor seperti kerentanan biologis, konsep diri, dan dukungan sosial juga diduga berperan dalam kecemasan sosial. Kagan (dalam Durand & Barlow, 2006) menjelaskan bahwa bayi dengan sifat pemalu sejak usia 4 bulan memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan sosial (Studi et al., 2008).

Hasil uji deskriptif secara keseluruhan menunjukkan bahwa 55,1% mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Jember mempunyai tingkat kecemasan sosial yang rendah. Rendahnya kecemasan sosial ini menunjukkan mahasiswa baru telah mampu beradaptasi dengan baik pada lingkungan barunya tanpa merasa cemas. Salah satu hal yang dapat menjelaskan temuan ini adalah karakteristik proses seleksi masuk di perguruan tinggi. Proses seleksi yang lebih terbuka dan tidak terlalu kompetitif dapat mengurangi tekanan yang biasanya timbul akibat persaingan yang intens. Tanpa perasaan harus terus bersaing untuk memenuhi standar yang tinggi, mahasiswa merasa lebih diterima sehingga hal ini mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Selaras dengan ungkapan Durand & Barlow (2006) tekanan sosial merupakan penyebab timbulnya stres seperti terbatasnya kesempatan kerja dan

ketatnya persaingan dapat memicu terjadinya kecemasan pada individu (Saragi & Indrawati, 2019). Rendahnya kecemasan sosial dapat ditinjau melalui berbagai karakteristik dalam transisi seseorang menuju ke perguruan tinggi, seperti meningkatnya kedewasaan, kemampuan meluangkan waktu dengan teman sebaya. Selain itu, mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi umumnya telah memiliki tujuan yang lebih jelas dan mampu mengambil keputusan penting, seperti memilih jurusan yang sesuai dengan minat dan rencana masa depan mereka (Santrock, 2012). Hal ini selaras dengan yang disampaikan oleh Aisyah (2013) Mahasiswa baru mampu menyesuaikan pola pikir dari SMA ke perguruan tinggi, sehingga perubahan status tidak melemahkan rasa percaya diri, tetapi justru mempercepat adaptasi terhadap tuntutan kemandirian (Aisyah, 2013). Karakteristik generasi mahasiswa baru juga berperan dalam rendahnya kecemasan sosial mereka. Generasi Z dikenal memiliki harapan hidup yang tinggi serta perasaan optimis terhadap masa depan, termasuk dalam pengembangan diri (Walden et al., 2022). Rendahnya kecemasan sosial mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Jember dipengaruhi oleh tingginya *self-esteem* yang mereka miliki. Tingginya *self-esteem* mahasiswa baru tercermin dalam sikap optimis, pemahaman diri yang baik, penerimaan terhadap keadaan, ketahanan terhadap emosi negatif, serta kemampuan berinteraksi dengan baik di lingkungan sekitar (Amelia et al., 2023).

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa baru masih memiliki penerimaan diri yang rendah, sehingga mereka kesulitan menilai dan menerima kondisi diri, baik dari segi fisik, kepribadian, maupun kemampuan (Nabilla et al., n.d.). Namun, pada penghormatan diri, mahasiswa baru telah mampu memberikan penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan yang mereka miliki serta prestasi yang telah mereka capai (Nabilla et al., n.d.). Mahasiswa baru tetap yakin pada potensi diri dan termotivasi untuk berkembang. Meskipun penerimaan diri rendah, mereka masih bisa memiliki penghormatan diri, yakni kemampuan menghargai pencapaian dan kualitas diri.

Variabel kecemasan sosial pada mahasiswa baru diukur melalui tiga aspek utama: *Fear of Negative Evaluation (FNE)*, *Social Avoidance and Distress-New (SAD-N)*, dan *Social Avoidance and Distress-General (SAD-G)*. Mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Jember mendapatkan nilai terendah pada aspek *Fear of Negative Evaluation (FNE)* hal ini dapat diartikan mahasiswa baru cenderung tidak terlalu khawatir terhadap bagaimana orang lain menilai mereka, mereka tidak terlalu takut jika ada orang yang tidak menyukai mereka atau memberikan komentar negatif terhadap tindakan mereka. Seperti diungkapkan oleh Kamil & Mukhlis (2013) Individu mampu mengurangi ancaman berupa penilaian negatif terhadap dirinya serta menolak ancaman tersebut. Dengan demikian, individu dapat menentukan penilaian yang ingin diterima dan memengaruhi dirinya (Salsabila et al., 2022). Selain rendahnya aspek *Fear of Negative Evaluation (FNE)* salah satunya karena mahasiswa baru telah memiliki *self-esteem* yang tinggi. Ashraf Sadat Ahadzadeh, et al (2018) yang menyatakan bahwa *self-esteem* memegang peranan sentral dalam melindungi individu dari perasaan negatif terkait citra tubuh dan penampilan mereka (Ahadzadeh et al., 2018).

Hasil selanjutnya Meskipun kecemasan sosial mahasiswa baru secara keseluruhan rendah, aspek *Social Avoidance and Distress-General (SAD-G)* memiliki nilai tertinggi, yaitu 50,3%. Hal ini menunjukkan bahwa dibandingkan aspek lain, mahasiswa baru lebih banyak mengalami kecemasan dalam situasi sosial umum, bukan hanya dalam kondisi tertentu seperti berbicara di depan kelas, tetapi juga dalam interaksi sehari-hari, seperti mengobrol dengan teman atau sekadar berada di lingkungan kampus yang ramai seperti, hal ini terjadi ketika kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan menjadi terhambat. Individu merasa tidak nyaman mengajak orang lain, khawatir akan penolakan, dan merasa canggung bekerja sama dengan orang lain (Faulia et al., 2023). Sejalan dengan temuan ini, McNelles & Connolly (1999) menemukan bahwa remaja dengan kecemasan sosial tinggi cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu dengan teman-temannya, sehingga mereka memiliki lebih sedikit kesempatan

untuk berbagi cerita pribadi dan mendiskusikan hal-hal yang lebih mendalam. Sikap diam atau ketidaknyamanan dalam situasi sosial juga dapat membuat mereka enggan terbuka dengan teman-temannya, yang sebenarnya merupakan bagian penting dari membangun kedekatan dalam hubungan sosial (McNelles & Connolly, 1999).

Hasil uji deskriptif berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Jember, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki tingkat kecemasan sosial yang relatif rendah. Temuan ini tidak selaras dengan penelitian terdahulu yang umumnya menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih. Rendahnya kecemasan sosial pada mahasiswa baru perempuan dikaitkan dengan perubahan sosial yang memberi mereka lebih banyak kesempatan untuk beradaptasi. Pendidikan yang semakin terbuka mendorong pengembangan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan mempersiapkan mereka menghadapi interaksi sosial. Jika dahulu perempuan dianggap hanya pantas bekerja di dapur, kini mereka memiliki lebih banyak kesempatan untuk meraih harga diri dan mengaktualisasikan diri. Seiring dengan transformasi ini, perempuan semakin terdorong untuk mengejar pendidikan tinggi, belajar bersikap mandiri, dan mengembangkan diri secara optimal (Darusman et al., 2023). Selain itu, perempuan telah menunjukkan motivasi berprestasi, keterampilan, dan kedisiplinan yang lebih baik, yang dapat berkontribusi pada rendahnya tingkat kecemasan sosial mereka (Darusman et al., 2023).

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh signifikan antara *self-esteem* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember. Semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang mereka alami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah, salah satunya didukung oleh tingginya *self-esteem*. Selain itu, mereka cenderung tidak terlalu peduli terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Namun, mahasiswa baru masih perlu meningkatkan keterampilan dalam menghadapi situasi sosial umum, seperti presentasi di kelas atau sekadar mengobrol. Temuan lainnya menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah.

SARAN

Mahasiswa baru bisa bergabung dengan organisasi atau kegiatan yang sesuai dengan minat mereka. Ini memberi kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam suasana yang lebih santai guna membangun jaringan sosial dan rasa percaya diri. Bagi Universitas mampu mendukung mahasiswa baru dalam mengelola kecemasan sosial dengan menyelenggarakan *workshop* dan *webinar* tentang keterampilan sosial, seperti komunikasi efektif dan manajemen kecemasan dalam interaksi sosial. program mentoring antara mahasiswa senior dan mahasiswa baru dapat diterapkan untuk memberikan dukungan sosial dan membantu adaptasi di lingkungan kampus. Selain itu, kegiatan orientasi yang lebih inklusif, seperti *team building* dan diskusi kelompok, dapat membantu mahasiswa baru merasa lebih percaya diri dalam menjalin hubungan sosial. Bagi penelitian selanjutnya mempertimbangkan teknik pengambilan sampel yang lebih efisien, selain itu mampu mengkaji lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial. Untuk penelitian selanjutnya, cakupan dapat diperluas hingga mencakup seluruh mahasiswa baru tanpa terbatas pada satu universitas tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadzadeh, A. S., Rafik-Galea, S., Alavi, M., & Amini, M. (2018). Relationship between body mass index, body image, and fear of negative evaluation: Moderating role of self-esteem. *Health Psychology Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2055102918774251>
- Amelia, N. R., Sinring, A., & Asdar, M. (2023). Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui

- Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Teknik Restrukturisasi Kognitif Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran Meningkatkan*, 5(3), 194-203.
- Asiyah, N. (2013). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 108-121. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.98>
- Astutik, E., Sebayang, S. K., Puspikawati, S. I., Tama, T. D., & Dewi, D. M. S. K. (2020). Depression, anxiety, and stress among students in newly established remote university campus in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(1), 270-277.
- Azwar, S. (2017). *Metodologi Penelitian Psikologi* (hal. 250).
- Bruno, M. (1990). Responses To Social Exclusion: Social Anxiety, Jealousy, Loneliness, Depression, and Low Self-Esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 177(16), 61-63.
- Darusman, Y., Karwati, L., & Hamdan, A. (2023). *PEREMPUAN DAN PENDIDIKAN TINGGI*.
- Faulia, F., Firmani, A., Santi, D. E., Ananta, A., & Psikologi, F. (2023). Penyesuaian diri pada mahasiswa rantau: Menguji peranan efikasi diri dan kecemasan sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 49-58.
- McNelles, L. R., & Connolly, J. A. (1999). Intimacy between adolescent friends: Age and gender differences in intimate affect and intimate behaviors. *Journal of Research on Adolescence*, 9(2), 143-159. https://doi.org/10.1207/s15327795jra0902_2
- Nabilla, S., Fitri, N. H., Psikologi, P. S., & Batam, U. (n.d.). *TINGKAT SELF-ESTEEM PADA REMAJA SMA / SMK*. 124-132.
- Pratiwi, S. L., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Sudrajat, D. (2023). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Bandung. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 7(1), 94. <https://doi.org/10.21043/konseling.v7i1.18595>
- Prinstein, M. J., & La Greca, A. M. (2002). Peer crowd affiliation and internalizing distress in childhood and adolescence: A longitudinal follow-back study. *Journal of Research on Adolescence*, 12(3), 325-351. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00036>
- Reo, G., Soetjningsih, C. H., & Wijono, S. (2024). Social Support and Self-Esteem as Predictors of Psychological Well-Being of Generation Z Students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2), 1-11. <https://doi.org/10.51214/002024061036000>
- Salsabila, D. F., Saffanah Qalbi, A. F., Aziz, A. M., Etniko, A., & Tahir Rauf, K. N. (2022). Perbedaan Self-Esteem antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 45-56. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17458>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid dua*.
- Saragi, C., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Komunitas Pemusik Regular Remaja Di Kota Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 130-135. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23586>
- Strategies, I., Ranta, K., Greca, A. M. La, & Marttunen, M. (2015). Social Anxiety and Phobia in Adolescents. In *Social Anxiety and Phobia in Adolescents*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-16703-9>
- Studi, P., Universitas, P., & Surabaya, N. (2008). *SELF-ESTEEM DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA*. 17-27.
- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa Di Sma Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 2, 1-10.
- Walden, C. M., Forbes, T. H., Swanson, M., Lake, D., Oehlert, J. K., & Scott, E. S. (2022).

Career Adaptability. *Journal for Nurses in Professional Development*, 38(3), 145-150.
<https://doi.org/10.1097/nnd.0000000000000752>

Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica, Supplement*, 108(417), 4-18.
<https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.1.x>

IDENTITAS PENELITI

1. Nama : Deni Setiawan
2. Alamat : Jl. Gajah Mada, Lingkar Condong XIV Kaliwates
3. Email : denisetiawan120901@gmail.com
4. No telp : 081945017962