

# **BAB I**

## **LATAR BELAKANG**

### **A. Latar Belakang**

Manusia adalah makhluk sosial yang secara alami membutuhkan interaksi dengan sesama untuk bertahan dan berkembang. Hubungan antar manusia merupakan cerminan dari kebutuhan dasar manusia untuk berelasi dan saling melengkapi (Wulandari, et al., 2022). Mahasiswa pada umumnya berusia 18-29 tahun, yang berada dalam tahap perkembangan masa dewasa awal. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yaitu bekerja sama dan berkomunikasi dengan orang lain, mempertahankan hubungan dengan orang lain, dan berfungsi secara efektif di dalam masyarakat. Ini karena mahasiswa adalah makhluk sosial yang berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya. Mahasiswa pada umumnya juga sedang belajar untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Pratiwi et al., 2023).

Menurut Egziabher dan Edwards (dalam Pratiwi et al., 2023) salah satu tugas perkembangan mahasiswa adalah mampu beradaptasi dengan lingkungannya tanpa merasa cemas. Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa merasa nyaman saat berkomunikasi dengan lingkungannya, banyak alasan yang dapat mempengaruhi, salah satunya yaitu cemas.

Pra penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Merdeka Malang pada bulan Mei 2024. Terdapat 7 dari beberapa mahasiswa yang mengaku mengalami kecemasan sosial ketika berinteraksi dengan lingkungan di kampus. Mereka merasa cemas dan takut ketika berbicara atau berinteraksi dalam kegiatan sosial, presentasi ataupun diskusi kelompok. Banyak mahasiswa yang

merasa gugup dan tidak percaya diri saat harus berbicara di depan kelas atau berinteraksi dengan teman baru. Walaupun sudah ada persiapan sebelumnya, namun masih saja merasa takut dan gugup saat melakukan presentasi di depan kelas atau mau mengajukan pertanyaan. Mahasiswa berfikir bahwa apa yang mereka bicarakan ada yang tidak sesuai dengan materinya dan takut dipandang negatif oleh dosen dan mahasiswa lainnya. Beberapa dari mahasiswa bahkan menghindari kegiatan sosial di kampus karena takut dikritik dan dinilai oleh orang lain.

Berdasarkan hasil *Asia Care Survey 2024* yang dilakukan oleh Manulife, menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki kekhawatiran terhadap penyakit gangguan kesehatan mental dan penyakit fisik. Dari *survey* yang dilakukan kepada lebih dari 1000 responden, tercatat ada sebanyak 28,2% responden yang mengaku khawatir jika mengalami kecemasan. Selain itu data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja berusia 15 tahun ke atas meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2018 dari 6% pada tahun 2013 (Riskesmas, 2018).

*American Psychiatric Association* (dalam Olivia et al., 2024) kecemasan adalah perasaan yang tidak nyaman, gugup, atau gelisah sehingga seseorang meningkatkan kewaspadaan untuk menanganinya. Hal ini dilakukan oleh tubuh tanpa disadari, kecemasan dapat mengganggu pikiran atau konsentrasi seseorang, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Secara klinis, orang yang mengalami kecemasan termasuk dalam beberapa kategori, seperti gangguan kecemasan sosial, gangguan panik, dan gangguan kecemasan. Pengertian lainnya yaitu Menurut Loudin (dalam Tajuddin & Haenidar, 2020)

kecemasan sosial adalah keadaan ketika seseorang percaya bahwa persepsi orang lain tentang seseorang berbeda dari persepsi tentang diri sendiri.

Jefferies dan Ungar (dalam Olivia et al., 2024) kecemasan sosial merupakan masalah psikologis ketiga terbesar di Amerika Serikat saat ini. Gangguan kecemasan sosial muncul di berbagai latar belakang kebudayaan di seluruh dunia, bukan hanya di Amerika Serikat. Seperti Rusia, Amerika Serikat, Brazil, China, Indonesia, Thailand, dan Vietnam adalah tujuh negara yang dipilih karena keanekaragaman budaya dan ekonomi mereka. Kementerian Kesehatan Indonesia belum memiliki data yang cukup tentang kecemasan sosial di Indonesia, tetapi penelitian oleh Jefferies dan Ungar (2020) menemukan bahwa prevalensi kecemasan sosial di seluruh dunia jauh lebih tinggi daripada yang dilaporkan sebelumnya. Ini mencapai 23-58% di berbagai negara, dan 36% memiliki kriteria gangguan kecemasan sosial.

Dari beberapa penelitian yang sudah diketahui dan dibaca sebelumnya bahwa kecemasan sosial dapat mempengaruhi konsep diri pada seseorang. Gejala tersebut muncul ditandai dengan adanya rasa takut dan cemas akan penilaian orang lain terhadap dirinya. Konsep diri menurut Baron dan Bryne (dalam Kristianto et al., 2023) didefinisikan sebagai skema dasar yang terdiri dari kumpulan keyakinan dan sikap terorganisir terhadap diri sendiri, yang mencakup aspek positif maupun negatif. Konsep diri merupakan faktor yang menentukan (determinan) dalam komunikasi kita dengan orang lain (Widiarti, 2017). Pengetahuan tentang konsep diri merupakan aspek penting, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan interaksi dengan lingkungan. Konsep diri penting karena membantu seseorang melihat diri mereka dari sisi positif dan

negatif dan memahami apa yang bisa dan tidak bisa mereka lakukan (Hidayat, 2022).

Menurut Arianto (dalam Dhema, 2023) konsep diri sangat berkaitan dengan diri seseorang. Dengan kata lain, konsep diri yang positif akan berdampak pada kesehatan mental seseorang, salah satunya berdampak pada tingkat percaya diri. Sutoyo (dalam Kristianto, 2023) juga berpendapat bahwa konsep diri adalah pemahaman menyeluruh tentang totalitas diri, termasuk aspek fisik, psikis, sosial, harapan, dan penilaian diri sendiri, baik positif maupun negatif. Persepsi diri sendiri berasal dari pemahaman seseorang tentang dirinya sendiri dan lingkungannya.

Mengingat pentingnya kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dalam kehidupan mahasiswa yang merupakan bagian esensial dari perkembangan diri dan kesuksesan karier di masa depan. Pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi pada kecemasan sosial, serta strategi untuk mengatasinya, sangat diperlukan agar mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tuntutan sosial dan akademik dengan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial yaitu faktor biologis, psikologis, lingkungan, dan situasional (Pratiwi et al., 2023).

Permasalahan ini tentunya sangat mengganggu mahasiswa dalam melakukan interaksi sosial dengan sesama individu lainnya. Masalah ini bisa berdampak pada kesulitan dalam berinteraksi dengan orang-orang baru atau dalam situasi yang asing, karena mahasiswa merasa gugup dan takut ketika berkomunikasi. Hal ini menyebabkan pembicaraan mahasiswa dengan orang lain menjadi kurang lancar. Akibatnya, mahasiswa tersebut cenderung merasa cemas,

takut, enggan berbicara, dan lebih memilih diam saat bertemu dengan orang lain (Wulandari, et al., 2022).

Penelitian ini berfokus pada pentingnya memahami hubungan antara konsep diri dan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa. Hal ini relevan karena mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal, di mana kemampuan untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif sangatlah krusial untuk perkembangan pribadi dan kesuksesan karir mereka di masa depan. Kecemasan sosial yang seringkali ditandai dengan rasa takut terhadap penilaian negatif serta kesulitan dalam situasi sosial, dapat menghambat mahasiswa dalam menjalankan tugas akademik dan sosial, seperti presentasi, diskusi kelompok, atau berinteraksi dengan orang baru.

Tingginya angka kecemasan sosial, sebagaimana diungkapkan dalam berbagai survei, dan kurangnya data mendalam tentang kecemasan sosial di Indonesia, menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut, khususnya pada mahasiswa. Studi ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial, dengan menekankan pentingnya peran konsep diri. Pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi untuk membantu mahasiswa meningkatkan konsep diri, sehingga mereka dapat mengurangi kecenderungan kecemasan sosial, membangun rasa percaya diri yang lebih baik, dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Adawiyah R, (2020) tentang konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN Jombang yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan secara negatif antara variabel konsep diri dengan kecemasan sosial yang artinya semakin tinggi konsep diri yang

dimiliki subyek maka semakin rendah kecemasan sosial yang dimilikinya, dan sebaliknya. Selanjutnya penelitian juga dilakukan oleh Julikar H, (2022) tentang konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru angkatan 2021 di UIN Ar-Raniry di Banda Aceh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2021. Penelitian terdahulu juga dilakukan oleh Hidayah, (2017) tentang konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas 2 SMAN 1 Tumpang. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas 2 SMAN 1 Tumpang.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, terdapat kesenjangan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini. Sebagaimana yang telah diuraikan diatas jika penelitian saat ini membahas konteks tentang mahasiswa. Sedangkan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan pelajar atau remaja yang sedang bersekolah. Penelitian sebelumnya beranggapan jika remaja adalah yang paling berdampak dengan adanya kecemasan sosial. Akan tetapi, pada kenyataannya mahasiswa juga paling sangat dirugikan dengan adanya kecemasan sosial ini, dikarenakan setelahnya masih mempunyai jangka yang luas yaitu salah satunya pada dunia kerja. Maka dari itu, penulis tertarik ingin melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa di Universitas Merdeka Malang".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di Universitas Merdeka Malang”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di Universitas Merdeka Malang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya, penelitian tentang konsep diri dengan kecemasan sosial dan juga memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama di bidang psikologi dan pendidikan.

### **2. Secara Praktis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa di Kota Malang agar membangun konsep diri kearah yang lebih positif untuk menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengalami kecemasan.