

BAB I

PENDAHULUAN

Dalam bab I ini diuraikan tentang latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penelitian skripsi.

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Dilihat dari tahap perkembangannya, mahasiswa termasuk ke dalam tahap dewasa awal. Berdasarkan pemikiran Anderson yang dikutip dari Mappiare (2000), terdapat beberapa ciri kematangan perkembangan psikologis pada tahap dewasa awal, di antaranya adalah kemampuan untuk menerima kritik dan saran dengan baik, memiliki penyesuaian diri yang realistis terhadap situasi-situasi baru yang dihadapi, serta kemampuan mengendalikan perasaan-perasaan pribadi. Sebagai bagian dari tugas perkembangannya, mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya tanpa merasa cemas.

Memasuki dunia perguruan tinggi merupakan periode transisi penting bagi seorang individu. Mahasiswa baru dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti harus beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru, membentuk jaringan sosial, serta mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab diri. Proses adaptasi ini dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah kecemasan sosial. Sebagian mahasiswa mengalami rasa cemas saat berinteraksi dengan lingkungannya. Kondisi ini dikenal sebagai kecemasan sosial. Brecht (2000) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial. Selain itu individu akan merasa nyaman ketika sendiri dan cenderung akan menutup diri. Perilaku lain yang muncul ialah menghindari dari semua bentuk kritikan yang akan dia dapat. Dengan istilah lain, bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial akan menutup diri dari orang lain karena merasa takut akan mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain terlebih pandangan negatif orang lain terhadap dirinya tanpa didasari alasan yang kuat kecuali karena prasangka individu tersebut terhadap orang lain dan lingkungannya.

Aulia Rahmah Sabila, 2024

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai perasaan takut atau cemas yang berlebihan dalam situasi sosial, yang dapat menimbulkan distress dan mengganggu fungsi sehari-hari individu (American Psychiatric Association, 2013). Pendapat lain dikemukakan Beck (1976) kecemasan berkaitan erat dengan persepsi orang lain. Hal ini menginformasikan subjek tentang ancaman yang ditimbulkan oleh orang lain terhadap kebebasan dan hak pilihan seseorang. Sementara sebagian besar teori eksistensial setuju untuk mendefinisikan kecemasan sosial sebagai rasa takut yang muncul tanpa alasan mendasar, ciri khas dari kecemasan yaitu ketidakmampuan seseorang untuk memahami objek ketakutan. Beck juga berpendapat bahwa kecemasan berasal dari pola pikir negatif dan distorsi kognitif. Individu yang cemas cenderung mempresepsikan ancaman berlebihan dan meremehkan kemampuan mereka untuk mengatasinya (Beck, 1976). Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa khawatir berlebihan saat berinteraksi dengan orang lain, takut dinilai negatif, dan menghindari situasi sosial. Kondisi ini dapat berdampak pada kesulitan mahasiswa dalam menjalin pertemanan baru, partisipasi dalam aktivitas akademik, serta prestasi akademik secara keseluruhan (Bewick et al., 2010).

Beberapa penelitian telah menemukan faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan sosial. Faktor-faktor tersebut antara lain: konsep diri (Natasya Putri Vitajaya, 2022), harga diri (Kamsih Astuti, 2020), kepercayaan diri (Mutahari, 2016), dan pola asuh otoriter (Anghitania, 2020). Salah satu faktor yang diyakini berkaitan erat dengan kecemasan sosial adalah konsep diri. Konsep diri merupakan pandangan, penilaian, dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri, yang meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan akademik (Santrock, 2011). Individu dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki kepercayaan diri yang baik, sehingga mampu menjalin hubungan sosial dengan lebih efektif. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif lebih rentan mengalami kecemasan sosial (Rosenberg, 1965).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih faktor konsep diri sebagai variabel yang mempengaruhi kecemasan sosial. Pemilihan faktor konsep diri didukung oleh

Aulia Rahmah Sabila, 2024

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

hasil penelitian Natasya yang dilakukan pada tahun 2022. Penelitian Natasya menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada karyawan dewasa awal. Selain itu berdasarkan hasil analisis data diketahui ada hubungan signifikan secara statistik antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Dikuatkan kembali oleh penelitian yang dilakukan revaldi pada tahun 2022 hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hasil analisis regresi menunjukkan $R = 0,619$, $R \text{ Square} = 0,384$, $F = 61,012$, $P = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil menunjukkan bahwa konsep diri memiliki peran yang signifikan terhadap kecemasan sosial. Sumbangan efektif konsep diri terhadap kecemasan sosial sebesar 38,4%. Dengan demikian peneliti dalam studi ini berpandangan bahwa konsep diri merupakan faktor yang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan kecemasan sosial.

Penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada berbagai populasi, seperti pada remaja dan mahasiswa. Namun, penelitian terkait hubungan konsep diri dan kecemasan sosial khusus pada mahasiswa semester awal di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini akan berfokus pada mahasiswa semester awal di Universitas Pendidikan Indonesia, yang memiliki latar belakang dan karakteristik yang beragam, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika konsep diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa baru di Indonesia.

Konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang terbentuk melalui pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungannya (Burns, 1979). Dan jika individu tidak bisa mengatasinya, itu mengarah pada kecemasan sosial yang berlebihan dan kesulitan berinteraksi dengan individu lainnya. Konsep diri memegang peranan penting dalam perkembangan kepribadian. Seperti yang dikatakan Rogers (1959), konsep kepribadian yang paling penting adalah ego. Diri (ego) berisi ide, persepsi, dan nilai termasuk persepsi diri. Konsep diri adalah ekspresi diri yang meliputi identitas diri, yaitu ciri-ciri pribadi, pengalaman, peran, dan status sosial. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terdiferensiasi (Bandura, 1986). Dasar dari konsep diri individu ditanamkan pada saat - saat dini

Aulia Rahmah Sabila, 2024

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kehidupan anak dan menjadi dasar yang mempengaruhi tingkah lakunya di kemudian hari.

Konsep diri menjadi dasar bagi individu memandang persoalan dan lingkungannya. Pada posisi apa dirinya berada, mampukah dia mengatasi masalah yang dihadapi, dimanakah dia menempatkan diri dilingkungannya (Bandura, 1986). Keputusan-keputusan maupun jawaban-jawaban itu tentu didasari oleh konsepsi diri. Setelah konsepsi diri terbangun sedemikian rupa maka bentuk reaksi terhadap persoalan-persoalan di luar dirinya itulah merupakan gambaran konsepsi diri seseorang. Menurut Beck (1976) seseorang yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki pikiran-pikiran yang tidak realistis tentang dirinya. Pemikiran negatif yang tidak berdasar ini menyebabkan mereka selalu merasa cemas, terutama dalam situasi sosial. Dengan demikian, munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa disebabkan oleh adanya penilaian negatif terhadap diri mereka sendiri. Mereka takut mendapat penilaian buruk atau ditolak oleh orang lain, sehingga mengalami kecemasan yang berlebihan dalam interaksi sosial. Ketakutan akan mendapat evaluasi negatif dari orang lain ini mendorong mahasiswa untuk mengembangkan konsep diri yang tidak realistis, yang pada akhirnya memicu munculnya kecemasan sosial.

Kecemasan sosial, sebagai salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa, dapat berdampak signifikan pada penyesuaian diri dan kesuksesan akademik. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari situasi sosial, mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal, dan memiliki prestasi akademik yang lebih rendah (Bewick, 2010). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada kecemasan sosial, termasuk konsep diri, menjadi penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki konsep diri yang tidak realistis. Mereka memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri dan takut akan mendapatkan evaluasi buruk serta penolakan

Aulia Rahmah Sabila, 2024

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dari orang lain. Ketakutan akan mendapat penilaian negatif ini kemudian mendorong mahasiswa untuk mengembangkan konsep diri yang tidak sesuai dengan realita. Konsep diri yang tidak realistis inilah yang pada akhirnya memicu dan memperparah munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa. Dengan demikian, konsep diri menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kecemasan sosial di kalangan mahasiswa. Bimbingan dan Konseling (BK) berperan penting dalam membantu peningkatan konsep diri mahasiswa di universitas. Bimbingan dan Konseling (selanjutnya disebut BK) sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam proses pendidikan. BK dipandang sebagai suatu proses pendidikan untuk belajar memiliki pemikiran positif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, sehingga siswa memiliki prestasi yang baik (Walgito, 2009).

Menurut Prayitno dan Amti (2004), bentuk bimbingan yang dapat dilakukan pada mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif adalah melalui bimbingan pribadi-sosial. Bimbingan pribadi-sosial bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadi dan sosial. Bimbingan pribadi-sosial diarahkan agar mahasiswa dapat memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan dalam menangani masalah. Selanjutnya, bimbingan ini diberikan untuk meningkatkan konsep diri mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pemikiran negatif mahasiswa yang menganggap dirinya tidak menarik, tidak berharga, dan tidak mampu bersosialisasi. Melalui bimbingan pribadi-sosial, diharapkan mahasiswa dapat mengatasi permasalahan terkait konsep diri negatif yang memicu kecemasan sosial. Dengan demikian, layanan bimbingan ini dapat menjadi solusi yang tepat untuk menangani fenomena tersebut.

Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) sebagai salah satu perguruan tinggi terkemuka di Indonesia memiliki mahasiswa baru yang berasal dari berbagai latar belakang daerah, budaya, dan karakteristik individu yang beragam. Keberagaman ini dapat memengaruhi proses adaptasi dan pembentukan konsep diri pada mahasiswa baru, serta dapat berdampak pada munculnya kecemasan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa semester awal di Universitas Pendidikan Indonesia.

Aulia Rahmah Sabila, 2024

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.2 Identifikasi Masalah

Kecemasan adalah suatu perasaan yang dialami individu pada saat mengalami ketakutan. Individu dengan kecemasan memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Greene, 2006). Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Barlow (2006) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati dimana individu merasa khawatir akan kemungkinan datangnya bahaya yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah. Kondisi ini biasanya terjadi saat individu dihadapkan dengan situasi yang dinilai penting atau mendesak.

Pada mahasiswa semester awal kecemasan sosial seringkali muncul ketika mahasiswa baru mulai membangun hubungan dengan orang lain, mereka memerlukan orang lain agar menolongnya untuk melancarkan proses belajarnya di bangku kuliah. Ketika seorang mahasiswa mulai dihadapkan pada masalah-masalah perkuliahan, ia memerlukan dorongan secara langsung maupun tidak langsung dari teman kuliah. Proses komunikasi interpersonal dalam membangun hubungan yang terjadi dilingkungan seringkali mengalami kesulitan karena adanya rasa cemas yang menghambat proses komunikasi. Kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa ditandai dengan gejala perasaan takut yang tidak rasional dan berlebihan sehubungan dengan perkiraan akan timbulnya rasa malu sebagai reaksi menghadapi suatu objek, situasi atau aktifitas tertentu. Keadaan semacam ini akan mempengaruhi serta mengganggu fungsi sosial, peranan dan aktivitas dalam pekerjaannya.

Salah satu faktor yang berpengaruh pada kecemasan sosial seseorang adalah konsep diri, konsep diri merupakan tanggapan individu yang sehat terhadap diri dan kehidupannya. Menurut Rotter, konsep diri juga merupakan landasan dasar untuk dapat menyesuaikan diri. Dengan kata lain, konsep diri merupakan hal yang dapat mempengaruhi perilaku individu dalam berbagai situasi, termasuk dalam konteks prestasi akademik, karir dan kesehatan mental. Menurut Marsh (1997), semakin positif konsep diri seseorang, maka semakin rendah pula manifestasi

Aulia Rahmah Sabila, 2024

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kecemasannya. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya akan memiliki perilaku dan pemikiran yang lebih baik. Mahasiswa yang menilai dirinya dengan baik dapat mengurangi sifat-sifat negatif seperti cemas, takut, dan rendah diri, serta terdorong untuk berprestasi lebih baik. Dalam kata lain, konsep diri yang positif berkaitan erat dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah pada mahasiswa. Keyakinan mahasiswa akan kemampuan dirinya akan mendukung terbentuknya perilaku dan pemikiran yang konstruktif. Selain itu, penilaian yang baik terhadap diri sendiri dapat menurunkan emosi-emosi negatif seperti kecemasan, rasa takut, dan harga diri yang rendah. Hal ini selanjutnya akan memotivasi mahasiswa untuk berprestasi lebih optimal. Dengan demikian, konsep diri yang positif memainkan peranan penting dalam mengurangi kecemasan dan mendorong mahasiswa untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri positif cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, terutama pada mahasiswa semester awal. Dengan konsep diri yang positif, mahasiswa akan lebih mudah dalam berinteraksi dan membangun hubungan dengan sesama. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa semester awal. Peneliti tertarik untuk menyelidiki apakah terdapat korelasi antara konsep diri yang positif dengan tingkat kecemasan sosial yang rendah di kalangan mahasiswa baru tersebut. Dengan kata lain, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsep diri mahasiswa semester awal dengan tingkat kecemasan sosial yang mereka alami. Asumsi dasar peneliti adalah bahwa konsep diri yang positif berkaitan erat dengan rendahnya kecemasan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa baru saat beradaptasi di lingkungan kampus yang baru.

1.3 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah dan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diuji dalam penelitian ini sebagai berikut:

Aulia Rahmah Sabila, 2024

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Bagaimana tingkat konsep diri mahasiswa semester awal Universitas Pendidikan Indonesia?
2. Bagaimana tingkat kecemasan sosial mahasiswa semester awal Universitas Pendidikan Indonesia?
3. Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial mahasiswa semester awal Universitas Pendidikan Indonesia?

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum tingkat konsep diri pada mahasiswa semester awal di Universitas Pendidikan Indonesia dan untuk mengetahui gambaran umum tingkat konsep diri pada mahasiswa semester awal di Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah memperoleh gambaran umum hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial yang terjadi pada mahasiswa semester awal di Universitas Pendidikan Indonesia.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis dalam dunia pendidikan, khususnya untuk bidang Bimbingan dan Konseling, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan secara teoretis bagi peneliti terkait “Hubungan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa Semester Awal Universitas Pendidikan Indonesia”.

2. Manfaat Praktis

Bagi BKPK UPI, temuan penelitian dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan program-program intervensi dan layanan konseling yang bertujuan meningkatkan konsep diri dan mengurangi kecemasan sosial.

Aulia Rahmah Sabila, 2024

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi penelitian skripsi terdiri dari lima bab. Bab I memaparkan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Bab II memaparkan kajian pustaka yang menjelaskan teori-teori dasar mengenai permasalahan yang diteliti, yaitu konsep diri, kecemasan sosial, dan hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial. Bab III memaparkan metode penelitian yang meliputi desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data. Bab IV memaparkan temuan dan pembahasan, yang penyajiannya mengikuti butir-butir tujuan. Bab V berisi simpulan