

Hubungan self-esteem dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru di Ma'had UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Shilham Adzin Adani Iriyanto

Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230401110228@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Self esteem, Kecemasan Sosial, Mahasiswa Baru, Adaptasi Akademik, Asrama.

Keywords:

Self esteem, Social Anxiety, First year students, Academic Adjustment, Dormitory

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara self-esteem dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru yang tinggal di Ma'had UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kehidupan di Ma'had menuntut mahasiswa baru untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik, sosial, dan religius yang dapat memicu munculnya kecemasan sosial, khususnya pada individu dengan tingkat harga diri yang rendah. Studi ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan mahasiswa baru sebagai partisipan. Instrumen yang digunakan berupa skala self-esteem dan skala kecemasan sosial yang telah disesuaikan dengan konteks penelitian. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui keterkaitan antarvariabel.

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara self-esteem dan kecemasan sosial. Semakin tinggi self-esteem mahasiswa baru, maka semakin rendah kecemasan sosial yang dirasakan, demikian pula sebaliknya. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan harga diri positif dalam menekan kecemasan sosial, terutama pada mahasiswa baru yang sedang menjalani proses adaptasi di lingkungan Ma'had. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pihak kampus dalam merancang program pendampingan psikologis dan sosial bagi mahasiswa baru.

ABSTRACT

This study aims to explore the relationship between self-esteem and social anxiety among first-year students residing in the Ma'had of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The Ma'had environment requires students to adapt academically, socially, and spiritually, which may lead to the emergence of social anxiety, particularly among those with low self-esteem. A quantitative correlational approach was employed with first-year students as participants. The instruments consisted of a self-esteem scale and a social anxiety scale that were adapted to the research context. Data were analyzed using Pearson's Product Moment correlation to examine the relationship between variables. The results indicate a significant negative correlation between self-esteem and social anxiety. Higher self-esteem was associated with lower levels of social anxiety, and vice versa. These findings underscore the importance of fostering positive self-esteem as a protective factor against social anxiety, especially for first-year students undergoing adaptation in the Ma'had environment. This study is expected to contribute to the development of psychological and social support programs for new students at the university.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Mahasiswa baru di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tantangan adaptasi, baik dalam ranah akademik, sosial, maupun pribadi. Peralihan dari jenjang sekolah menengah ke jenjang perguruan tinggi menuntut penyesuaian yang tidak sederhana. Kehidupan asrama sebagai bagian dari sistem pendidikan menambah kompleksitas proses tersebut, karena mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan pola hidup bersama, peraturan, serta interaksi sosial yang intensif. Kondisi ini dapat menjadi pemicu munculnya masalah psikologis seperti kecemasan sosial yang berdampak pada proses belajar maupun kesejahteraan mental mahasiswa (Smith & Khanna, 2019). menjelaskan mengenai faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial pada remaja diantaranya: Pertama *thinking style* yaitu, dalam menghadapi situasi sosial, remaja belum mampu mengendalikan pikirannya untuk berpikir secara logis. Sehingga memunculkan perasaan tidak nyaman dan membuat remaja sulit untuk berpikir dan mengambil keputusan. Kedua, *focusing attention* yang mana ketika remaja dalam situasi sosial, akan sulit untuk mengendalikan fokus perhatiannya karena timbulnya rasa kurang nyaman pada remaja saat menghadapi situasi sosial. Rasa kurang nyaman timbul akibat kekhawatiran remaja akan penilaian dari orang lain akan apa yang dilakukan oleh remaja. Ketiga, konteks evaluasi, timbul perasaan cemas akan penilaian dari orang lain. Remaja akan merasa takut untuk melakukan sesuatu di hadapan orang lain, karena takut tidak sesuai, takut berbuat salah, atau dapat mempermalukan dirinya.

emotional abuse sendiri merupakan segala bentuk perilaku maupun respon yang diberikan oleh orang tua kepada anak yang berimplikasi buruk pada anak, seperti rasa tidak berharga, tidak diinginkan, dan tidak dicintai hal ini membuat remaja mempercayai bahwa ia adalah apa yang orang tuanya katakan padanya. Emotional abuse menjadi kekerasan pada anak yang jarang diperhatikan karena, emotional abuse merupakan tindakan kekerasan yang dampaknya tidak terlihat secara fisik, padahal mempermalukan, merendahkan, mendominasi, menyalahkan, mengancam dan bentuk emotional abuse lainnya yang dilakukan terhadap anak sudah termasuk pada bentuk kekerasan. (Faizah et al., n.d.)

Konsep Self Esteem

Self-esteem diartikan sebagai evaluasi individu terhadap dirinya yang mencerminkan penerimaan, penghargaan, dan rasa berharga atas keberadaannya (Rosenberg, 1965). Mahasiswa baru dengan self-esteem yang tinggi cenderung memiliki keyakinan positif, lebih percaya diri dalam interaksi sosial, dan lebih adaptif dalam menghadapi tekanan lingkungan. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-esteem rendah lebih rentan terhadap keraguan diri, ketakutan akan penilaian orang lain, dan pada akhirnya mengalami kecemasan sosial (Zeigler-Hill, 2013).

Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan gangguan psikologis yang ditandai oleh ketakutan berlebih terhadap penilaian negatif orang lain dalam situasi sosial tertentu (American Psychiatric Association, 2013). Pada mahasiswa baru, kecemasan sosial dapat muncul

dalam bentuk rasa gugup saat berbicara di kelas, takut mengekspresikan pendapat, atau cemas dalam membangun relasi baru. Tingginya kecemasan sosial berdampak pada penurunan keterlibatan akademik, kesulitan adaptasi, bahkan penurunan kesehatan mental (Knappe et al., 2015).

Konteks Mahasiswa Baru di Asrama

Asrama sebagai lingkungan komunal memiliki peran penting dalam proses adaptasi mahasiswa baru. Kehidupan bersama dengan aturan ketat, latar belakang sosial yang beragam, serta kebutuhan untuk menjalin hubungan baru dapat menjadi faktor risiko sekaligus faktor protektif terhadap kesejahteraan psikologis. (Aziz & -, 2020) Dukungan sosial, kohesi kelompok, serta kegiatan religius dapat membantu mahasiswa baru menekan kecemasan sosial, namun di sisi lain, self-esteem tetap menjadi variabel kunci yang menentukan bagaimana individu merespons dinamika sosial di asrama (Arjanggi & Suprihatin, 2010).

Pembahasan

Penelitian ini menyoroti hubungan antara self-esteem dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru yang tinggal di asrama. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi self-esteem yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Hal ini sejalan dengan teori Rosenberg (1965) yang menekankan bahwa harga diri positif berfungsi sebagai benteng dalam menghadapi tekanan sosial.

Mahasiswa dengan self-esteem tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan tidak terlalu khawatir akan penilaian negatif dari orang lain. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial, sehingga kecemasan sosial berkurang. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-esteem rendah sering merasa kurang berharga dan lebih sensitif terhadap kritik, yang kemudian meningkatkan risiko kecemasan sosial (Zeigler-Hill, 2013).

Peran Adaptasi Akademik

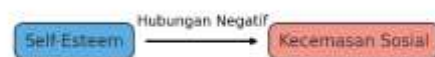
Adaptasi akademik merupakan proses penting bagi mahasiswa baru. Mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan sistem belajar yang berbeda, lebih mandiri, serta penuh tuntutan. Mahasiswa dengan self-esteem tinggi biasanya lebih siap menerima tantangan akademik sehingga kecemasan sosial dalam konteks akademik dapat ditekan (Muallifah et al., 2022).

Peran Adaptasi Sosial di Asrama

Lingkungan asrama memberikan peluang interaksi sosial yang intensif. Kehidupan bersama dengan berbagai individu menuntut keterampilan sosial yang baik. Mahasiswa baru yang mampu menyesuaikan diri secara sosial akan lebih mudah membangun relasi positif dan pada akhirnya menurunkan kecemasan sosial. Namun, bagi mahasiswa

dengan self-esteem rendah, interaksi sosial justru dapat menimbulkan rasa takut dan kecemasan berlebih (Arjanggi & Suprihatin, 2010).

Gambar 1. Model Hubungan Self-Esteem dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Baru



Merepresentasikan model hubungan antara self-esteem dan kecemasan sosial pada mahasiswa baru di lingkungan asrama. Variabel self-esteem, yang ditampilkan dalam kotak berwarna biru, berperan sebagai faktor prediktor, sedangkan kecemasan sosial, yang digambarkan dalam kotak merah muda, menjadi variabel yang dipengaruhi. Panah yang menghubungkan kedua variabel menunjukkan arah hubungan negatif, yang berarti bahwa peningkatan self-esteem berasosiasi dengan penurunan kecemasan sosial, dan sebaliknya, penurunan self-esteem cenderung diikuti oleh meningkatnya kecemasan sosial.

Keterangan “Hubungan Negatif” pada panah memperjelas sifat keterkaitan kedua variabel yang bersifat berlawanan arah. Model ini selaras dengan pandangan Rosenberg (1965) yang menegaskan bahwa harga diri merupakan aspek mendasar dalam membentuk kepercayaan diri dan cara individu merespons evaluasi sosial. Mahasiswa baru dengan self-esteem tinggi akan lebih percaya diri dalam menjalin interaksi, sehingga risiko mengalami kecemasan sosial dapat diminimalkan. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-esteem rendah lebih rentan mengalami rasa tidak aman, takut akan penilaian orang lain, dan cenderung menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi.

Secara kontekstual, model ini memberikan gambaran yang logis mengenai dinamika psikologis mahasiswa baru di asrama. Kehidupan komunal dengan tuntutan akademik, sosial, dan personal menuntut kemampuan adaptasi yang kuat. Dalam hal ini, self-esteem berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan lingkungan baru, sehingga proses penyesuaian diri dapat berlangsung lebih sehat dan konstruktif.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-esteem dan kecemasan sosial pada mahasiswa baru yang tinggal di asrama perguruan tinggi. Semakin tinggi tingkat self-esteem yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan sosial yang mereka alami. Hal ini membuktikan bahwa self-esteem berperan penting sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa baru dalam menghadapi berbagai tantangan adaptasi akademik maupun sosial di lingkungan asrama. Temuan ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa individu dengan self-esteem positif lebih mampu mengelola tekanan sosial serta memiliki keterampilan penyesuaian diri yang lebih baik.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa masa transisi sebagai mahasiswa baru merupakan periode krusial yang sangat menentukan keberhasilan adaptasi selanjutnya. Oleh karena itu, penting bagi perguruan tinggi untuk memperhatikan faktor psikologis seperti self-esteem dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mahasiswa baru. Dukungan yang tepat dapat membantu mahasiswa mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan keberhasilan akademik maupun sosial mereka.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut. Pertama, pihak perguruan tinggi, khususnya pengelola asrama, diharapkan dapat menyelenggarakan program pendampingan psikologis yang bertujuan untuk memperkuat self-esteem mahasiswa baru, misalnya melalui pelatihan keterampilan diri, kegiatan kelompok, maupun konseling. Kedua, mahasiswa baru perlu dilibatkan dalam kegiatan sosial dan akademik yang mendorong terbentuknya rasa percaya diri serta memperluas dukungan sosial dari teman sebaya. Ketiga, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan sosial, seperti regulasi emosi, coping stress, maupun dukungan keluarga, sehingga

memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi adaptasi mahasiswa baru di asrama perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Aziz, R., & -, Z.-. (2020). Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 16(2), 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i2.8199>
- Arjangga, R., & Suprihatin, T. (2010). Self-regulated learning: The effect on student's achievement and social anxiety. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 37–44.
- Faizah, T. A., Rahman, I. K., & Rosidah, N. S. (n.d.). HUBUNGAN SELF-ESTEEM DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KORBAN EMOTIONAL ABUSE.
- Muallifah, M., Fatma El-Fahmi, E. F., & Astutik, F. (2022). Model pendampingan pada mahasiswa difabel untuk menunjang keberhasilan akademik. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1), 397. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.16018>
- Knappe, S., Sasagawa, S., & Creswell, C. (2015). Developmental epidemiology of social anxiety disorder. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24(3), 427–446.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Smith, A. R., & Khanna, M. (2019). The role of social anxiety in student adjustment to college. *Journal of College Student Development*, 60(3), 319–326.
- Zeigler-Hill, V. (2013). The importance of self-esteem. In V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-esteem* (pp. 1–20). Psychology Press.