

Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Malikussaleh

Description of Social Anxiety in Overseas Students at Malikussaleh University

Niza Suwanda¹, Riza Musni², Safuwan Amin³

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh Jl.
Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: rizamusni@mhs.unimal.ac.id

Abstract: *This research aims to look at the picture of social anxiety in overseas students at Malikussaleh University. This research uses a quantitative method approach with incidental sampling techniques. Incidental sampling technique is a technique for determining samples based on chance, that is, anyone who happens to meet the researcher can be used as a sample, as long as the subjects met match the characteristics that have been determined. The subjects in this research were 385 students. The results of this research are that the social anxiety that occurs in overseas students, especially the class of two thousand and three, is in the high category, meaning that students who have high social anxiety tend to feel afraid in facing and avoiding social situations such as when interacting with new people, while analysis based on aspects can be seen that the most dominant or highest aspect is the aspect of social avoidance and a feeling of being affected by recent or recent situations with strangers with a percentage of 54.8%.*

Keywords: *Social Anxiety, Overseas Students, Malikussaleh University*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan teknik *sampling insidental*. Teknik *sampling insidental* adalah teknik untuk menentukan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti maka dapat digunakan sebagai sampel, asalkan subjek yang ditemui sesuai dengan karakteristik yang sudah ditetapkan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 385 mahasiswa. Adapun hasil dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial yang terjadi pada mahasiswa perantauan khususnya angkatan dua ribu dua tiga berada pada kategori tinggi, artinya mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi cenderung merasa takut dalam menghadapi dan menghindari situasi-situasi sosial seperti saat berinteraksi dengan orang yang baru, sedangkan analisis berdasarkan aspek dapat diketahui bahwa aspek yang paling dominan atau yang paling tinggi yaitu aspek Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing dengan persentase 54,8%.

Kata Kunci: *Kecemasan Sosial, Mahasiswa Perantauan, Universitas Malikussaleh*

Pendahuluan

Merantau adalah kepergian seseorang dari tempat asalnya, dari satu desa ke kota lain, atau antar pulau, antar negara untuk memulai kehidupan yang baru. Fenomena merantau ini juga biasa ditemukan pada mahasiswa yang sedang menuntut ilmu (Dzihni dkk, 2020). Alasan mahasiswa merantau adalah untuk mencari pendidikan yang berkualitas, terbebas dari kendali orang tuanya, ingin merasakan sesuatu di lingkungan yang baru, mengetahui, dan memahami tradisi dan budaya daerah yang berbeda, untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru, dan melatih diri agar lebih mandiri (Vivianti dkk, 2019).

Seorang mahasiswa melanjutkan studinya dengan merantau, maka individu akan meninggalkan kampung halamannya untuk menjalani kehidupannya sendiri tanpa ada keluarga (Faulzia dkk, 2021). Pada tahap ini mahasiswa rantau sering dihadapkan pada perubahan yang menuntut dirinya agar mampu beradaptasi di lingkungan yang baru seperti, berpisah dengan keluarga, bisa hidup mandiri, adanya perbedaan tradisi, dan penyesuaian diri dengan teman yang memiliki latar belakang yang berbeda (Istanto & Engry, 2019)

Pada dasarnya mahasiswa perantau sering dihadapkan pada kondisi yang mengharuskan berinteraksi dengan

lingkungan sosial yang baru (Mawaddah, 2022). Menjalinkan komunikasi dalam interaksi sosial pada setiap individu adalah suatu tantangan tersendiri, terutama bagi mereka yang mengalami kecemasan sosial dalam menghadapi kehidupan sosial (Atikah & Savira, 2023). Kecemasan sosial itu sendiri adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan kecemasan yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, takut dan khawatir terhadap situasi sosial tertentu (Fidhzalidar, 2015).

Fenomena kecemasan sosial dapat dengan mudah terjadi karena setiap individu rentan mengalami masalah kecemasan, namun tingkat kecemasan sosial setiap individu berbeda-beda (Tajulddin & Haelnidar, 2019). Seseorang dengan kecemasan sosial akan cenderung gugup dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, disertai perasaan malu dan takut karena mengira sesuatu yang buruk akan terjadi (Tajulddin & Haelnidar, 2019). Seseorang yang mengalami kecemasan sosial yang begitu parah akan mempengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Mereka merasa gugup saat berinteraksi dengan orang lain, seperti saat memimpin kelompok atau berbicara dengan orang asing atau bahkan orang yang sudah mereka kenal. Kecemasan sosial berkaitan dengan rasa takut dihakimi oleh orang lain serta risiko

dipermalukan atau dihina karena tindakan sendiri (Hayati, 2018)

Pada dasarnya kecemasan sosial ini sangat rentan terjadi pada usia remaja (Bafadal, 2021). Usia remaja sangat sensitif pada persoalan kecemasan sosial terutama pada remaja yang berusia 19 sampai 22 tahun (Yudianfi, 2022). Menurut Santrock (2011), rentang usia 18 tahun sampai 25 tahun merupakan masa dewasa awal, yang dimana masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa.

Penelitian Amalia dkk, (2015) menemukan bahwa sekitar 15,8% dari 311 remaja di Jatinangor mengalami kecemasan sosial. Berdasarkan hasil Penelitian (Aldino, 2020). Mengatakan bahwa Fenomena kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi dalam kalangan masyarakat pendatang atau perantau. Selanjutnya Mawaddah, (2022) juga Mengatakan bahwa mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, memiliki tingkat kecemasan sosial sedang. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ellfariani, dan Anastasya (2022) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial ini juga dialami oleh mahasiswa perantau khususnya di Universitas Malikussaleh, Berdasarkan hasil

dari observasi ada belberapa permasalahan yang ditemui di lapangan seperti mahasiswa yang merasa cemas saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sering gugup saat berkomunikasi dengan orang yang baru, takut dievaluasi oleh individu lain, dan dalam berkomunikasi cenderung menghindari kontak mata. Hal ini sangat sesuai seperti yang sudah dijelaskan oleh Ingman (1999), yang Mengatakan bahwa gejala kecemasan sosial meliputi jantung berdebar, gemetar, gelisah, dan menghindari kontak mata dengan lawan bicara.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan Penelitian mengenai gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh.

Metode

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau Angkatan 2023 yang ada di Universitas Malikussaleh yang berjumlah 385, Penelitian ini menggunakan teknik non probability Sampling, dengan metode sampling insidental. Metode sampling insidental adalah teknik untuk menentukan sampel Berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti maka dapat digunakan sebagai sampel, asalkan subjek yang ditemui sesuai dengan karakteristik yang sudah ditetapkan (Sulgiyono, 2013).

Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Malikussaleh

Hasil

Berdasarkan hasil yang diperoleh responden dalam penelitian ini berjumlah 385 mahasiswa, Dimana responden jenis kelamin Perempuan berjumlah 205, dan responden jenis kelamin laki-laki berjumlah 180. Gambaran umum penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah

Tabel 1.
Kategori kecemasan sosial pada mahasiswa perantau secara keseluruhan

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x < 77,423$	Rendah	186	48,3%
$x < 77,717$	Tinggi	199	51,7%
	Fluktuasi Mean	0	0%
	Total	385	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa perantau memiliki tingkat kecemasan sosial pada kategori tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari 385 mahasiswa diketahui bahwa sebanyak 199 atau 51,7 % mahasiswa mengalami kecemasan sosial, dan sebanyak 186 mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial kategori rendah

Tabel 2.
Kategorisasi kecemasan sosial Berdasarkan jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Rendah	93	51,7%
	Tinggi	87	48,3%
	Fluktuasi Mean	0	0%
	Total	180	100%
Perempuan	Rendah	93	45,4%
	Tinggi	112	54,6%
	Fluktuasi Mean	0	0%
	Total	205	100%

Hasil kategorisasi kecemasan sosial Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa mahasiswa jenis kelamin perempuan mengalami kecemasan sosial pada kategori tinggi dengan persentase 54,6% sedangkan pada jenis kelamin laki-laki mengalami kecemasan sosial pada kategori rendah dengan persentase 51,7%

Tabel 3.
Kategorisasi kecemasan sosial Berdasarkan aspek

Aspek	Kategori	Frekuensi	Persentase
Ketakutan akan evaluasi negatif	Rendah	194	50,4%
	Tinggi	158	41,0%
	Fluktuasi Mean	33	8,6%
	Total	385	100%
Penghindaran sosial dan rasa	Rendah	174	45,2%

N. Suwanda, R. Musni, S. Amin

tertekan terhadap situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing	Tinggi	211	54,8%
	Fluktuasi Mean	0	0%
	Total	385	
Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang sudah dikenal	Rendah	187	48,6%
	Tinggi	186	48,3%
	Fluktuasi Mean	12	3,1%
Total	385	100%	

Berdasarkan tabel kategorisasi Berdasarkan aspek diatas, dapat diketahui bahwa aspek yang paling dominan atau yang paling tinggi yaitu aspek Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing dengan persentase 54,8%. Sedangkan pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang sudah dikenal berada pada kategori rendah dengan masing-masing persentase 50,4%, dan 48,6%

Diskusi

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa perantau angkatan 2023 berada pada kategori tinggi, artinya mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi cenderung merasa takut dalam menghadapi dan menghindari situasi-situasi sosial seperti saat berinteraksi dengan orang yang baru, dimana temuan dalam Penelitian ini adalah seperti mahasiswa yang merasa cemas saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sering gugup saat berkomunikasi dengan orang baru dan takut dievaluasi oleh individu lain. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh La

Grelca & Lopelz (1998) bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang terus menerus terhadap situasi sosial yang berhubungan langsung dengan performa dan menghadapi evaluasi dari individu lain, diperhatikan, takut dipermalukan.

Hasil analisis berikutnya mengenai kategorisasi kecemasan sosial Berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa kecemasan sosial pada jenis kelamin perempuan berada pada kategori tinggi, sedangkan kecemasan sosial pada jenis kelamin laki-laki berada pada kategori rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dkk, (2023) yang Mengatakan bahwa kecemasan sosial lebih sering terjadi pada jenis kelamin perempuan dibandingkan pada jenis kelamin laki-laki. Hasil Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh

Permatasari dkk, (2022) Mengatakan bahwa kecemasan sosial sering terjadi pada perempuan karena perempuan sering menganggap hal tersebut sebagai suatu bentuk dari kekhawatiran tentang evaluasi negatif dari lingkungannya.

Hasil analisis berikutnya Berdasarkan aspek dapat diketahui bahwa aspek Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing berada pada kategori tinggi, dengan persentase 54,8%. Pada aspek ini menunjukkan bahwa Seseorang akan merasa gugup saat berkomunikasi, merasa malu dan cemas saat bertemu ataupun berkenalan dengan orang baru atau asing. Seseorang juga gelisah saat mengerjakan sesuatu hal di depan orang lain. Hal ini akan membuat Seseorang yang merasakannya akan cenderung untuk menghindari kontak mata dan keadaansosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa kecemasan sosial yang terjadi pada mahasiswa perantauan khususnya angkatan 2023 berada pada kategori tinggi, artinya mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi

cenderung merasa takut dalam menghadapi dan menghindari situasi-situasi sosial seperti saat berinteraksi dengan orang yang baru.

Saran

Adapun saran dalam Penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Instansi

Dengan adanya Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam mengambil sebuah kebijakan bagaimana cara mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan untuk menunjang proses pembelajaran, salah satunya adalah dengan mengadakan kegiatan sosialisasi. dan mengadakan layanan konseling kepada mahasiswa agar terhindar dari kecemasan sosial.

2. Mahasiswa Perantau

Bagi mahasiswa perantau sebaiknya mencari informasi yang lengkap tentang kondisi di kampus dan sistem perkuliahan agar dapat melakukan penyesuaian diri di lingkungan kampus dengan baik sehingga dapat memperkecil tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa perantau.

3. Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti Selanjutnya agar dapat menjadikan Penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya namun memperbanyak sampel dan memperluas variabel dengan melakukan Penelitian kuantitatif

korelasional yang mendukungnya agar dapat menghasilkan Penelitian yang lebih variatif. salah satunya penelitian mengenai hubungan kecemasan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di Universitas Malikussaleh.

Referensi

- Aldino, K. M. R. (2020). Gegar Budaya dan Kecemasan: Studi Empiris pada Mahasiswa Bengkulu dan Maluku di Universitas Gunadarma dalam Beradaptasi di Lingkungan Baru. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 88–96. <https://doi.org/10.21070/kanal.v8i2.267>
- Amalia, R., Srisayekti, W., & Moeliono, M. (2015). Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) Pada Remaja awal di Jatinangor. 2015, 1–10. <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2015/05/Gambaran-Kecemasan-Sosial-Berdasarkan-Liebowitz-Social-Anxiety-Scale.pdf>
- Atikah, N., & Savira, S. I. (2023). Hubungan Halo Effect dengan Kecemasan Sosial Halo Effect Relationship With Social Anxiety. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 676–689. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54544/43376>
- Bafadal, I. (2021). Self Control Dalam Menekan Perilaku Social Anxiety Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), 44–45.
- Damayanti, R., & Hamid, H. (2023). Hubungan Obesitas dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Negeri Kota Bukittinggi. 6 (2).
- Dzihni, A., Fathah, A. L., & Hartini, N. (2020). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Rantau. X. <https://repository.unair.ac.id/128191/>
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2022). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 57. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Fidhzalidar, M. G. (2015). Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak yang Mengalami Cacat Fisik di YPAC. *Psychology Forum UMM*, 978–979.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Hayati, S. I. (2018). Hubungan Gaya Kelekatatan dan harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X di Sekolah SMA Negeri 14 Medan. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/13642/1/161804034> - Syafdina Ismie Hayati - Fulltext.pdf
- Ingman, K. A, Ollendick, T. H., Finney, J. W., Jones, R. T., Lease, C. a, & Benson, J. M. K (1999). *An Examination of Social Anxiety, Social Skillis, Social Adjustment, and Self-Construal in Chinese and American Students at an American University*. 1–88.
- Istanto, T. L., & Engry, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa Di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 19–30. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2120>

- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Mawaddah, I. N. (2022). *Hubungan self efficacy dengan social anxiety islam Negeri kiai haji achmad siddiq Jember Universitas islam Negeri fakultas dakwah hubungan self efficacy dengan social anxiety*. <http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/9682>
- Permatasari, D. D., Diah, D. R., & Khotimah, H. (2022), *Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Perempuan di Fase Dewasa Awal di Kota Malang*. 17(2), 180-186.
- Santrock, Jhon W. (2011). *Life – Span Development : perkembangan masa hidup*, Edisi 13, jilid II. Jakarta : Erlangga
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Tajuddin, A., & Haenidar. (2019). Hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 56–65. <https://jurnal.uit.ac.id/JPS/article/download/166/10>
- Vivianti, A., Maulidiyah, S., & Santi, D. E. (2019). Hubungan penerimaan sosial dengan asertivitas pada mahasiswa yang merantau. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin*, 2, 245–253. <http://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/view/696/352>
- Yudianfi, Z. N. (2022). *Kecemasan Sosial pada Remaja di desa Selur Ngrayun Ponorogo*. Skripsi