

**HUBUNGAN *SELF ADJUSTMENT* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA
MAHASISWA TINGKAT AWAL DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

Pembimbing:

Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Andi Tenri Pada Rustham, S. Psi., M.A.

Oleh:

Indah Dwi Novita Syahrir

C021181018



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR**

2023

**HUBUNGAN SELF ADJUSTMENT DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA
MAHASISWA TINGKAT AWAL DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
Pada Fakultas Kedokteran
Program Studi Psikologi
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

**Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Andi Tenri Pada Rustham, S. Psi., M.A.**

Oleh:

**Indah Dwi Novita Syahrir
C021181018**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN SELF ADJUSTMENT TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA TINGKAT AWAL DI KOTA MAKASSAR

disusun dan diajukan oleh:

Indah Dwi Novita Syahrir
C021181018

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Pembimbing I

Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19860601 201404 2 001

Pembimbing II

Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A.
NIP. 19811111 201012 2 003

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.
NIP. 19810725 201012 1 004

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *SELF ADJUSTMENT* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA TINGKAT AWAL DI KOTA MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh:

Indah Dwi Novita Syahrir

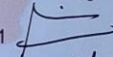
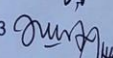



C021181018

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal 30 Maret 2023

Menyetujui,

Panitia Penguji

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1 
2.	Elvita Bellani, S.Psi., M.Sc	Sekretaris	2 
3.	Andi Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3 
4.	Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4 
5.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A	Anggota	5 
6.	Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	6 

Mengetahui,

Wakil dekan bidang akademik dan kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Dr. Agusssalim Bukhari, M.Clin. Med., Ph.D., Sp.GK(K)
NIP. 19700621 199903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini. Maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Indah Dwi Novita Syahrir

NIM. C021181018

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan nikmat, berkah, rahmat, kekuatan, pertolongan, dan ketangguhan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self Adjustment* dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Awal di Kota Makassar”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti sangat terbuka dan merasa senang untuk menerima masukan, kritikan, atau saran yang konstruktif guna membangun dan meningkatkan penelitian ini.

Proses penyusunan skripsi ini dilakukan dengan tahapan yang panjang mulai dari seminar proposal, seminar hasil penelitian, hingga sidang skripsi yang tentunya melibatkan banyak dukungan, bantuan, arahan, dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua peneliti, yakni Bapak Syahrir, S. Kep., Ns. dan Ibu Marfuan Sabara atas kasih sayang dan segala dukungan yang diberikan kepada peneliti selama ini baik secara material maupun non-material. Terima kasih atas setiap doa yang tiada hentinya dipanjatkan dalam setiap langkah peneliti sehingga peneliti bisa berproses hingga berada di tahap ini.
2. Kedua saudara peneliti, yaitu drh. Siti Aryni Syahrir dan Nurfadhilah Tri Puspita Syahrir yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan menghibur peneliti selama proses pengerjaan skripsi ini.

3. Ibu Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku pembimbing 1 sebelum peneliti melakukan seminar proposal, Ibu Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku pembimbing 1 dan Ibu Andi Tenri Pada Rustham, S. Psi., M.A., selaku pembimbing 2. Terima kasih atas segala bimbingan, ilmu, saran, dan umpan balik yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah mengingatkan peneliti untuk tetap menjaga ketangguhan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah membersamai peneliti hingga akhir, senantiasa memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti serta selalu sabar dalam menemani proses peneliti agar selalu berprogress dalam menyelesaikan skripsi.
4. Ibu A Juwita Am, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A selaku pembahas skripsi penulis. Terima kasih atas umpan balik, saran, waktu serta ilmu yang diberikan selama penyusunan skripsi. Segala umpan balik yang diberikan sangat membantu peneliti untuk menyusun skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Ibu Dra. Dyah Kusmarini, Psych dan Bapak Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pendamping akademik yang selalu memberikan arahan, masukan dan dukungan bagi penulis selama menjalankan studi di Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih banyak kepada Ibu karena telah memberikan motivasi bagi penulis untuk menghadapi dan menyelesaikan proses pengerjaan skripsi.
6. Seluruh dosen dan staf Prodi Psikologi Unhas yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Terima kasih karena telah memfasilitasi peneliti selama proses perkuliahan sejak semester satu hingga semester akhir. Terima kasih telah membagikan ilmu dan pengalaman, memberikan umpan

balik, saran yang bermanfaat, bersedia memberikan waktu dan energi yang positif, serta memberikan kesempatan untuk penulis agar dapat merefleksikan diri dan menarik insight pada setiap proses perjalanan hidup yang dialami peneliti.

7. Sahabat peneliti yaitu Tantri Dayani Hilal dan Monika Nir Prisilia. Terima kasih atas segala canda tawa, waktu untuk saling bertukar cerita dan pengalaman ketika bertemu yang membuat peneliti terhibur disaat suntuk menyusun skripsi.
8. Teman-teman *support system* : Nurul Hidayah Yusran, Anita Lutfiyati Aswan, dan Nova Amalia Abdullah. Terima kasih telah menemani penulis dari awal berkuliah di Prodi Psikologi FK Unhas hingga saat ini. Terima kasih atas segala kebersamaan, dukungan, dan motivasi yang telah diberikan. Terima kasih telah setia menjadi pendengar yang baik bagi penulis dalam keadaan suka maupun duka.
9. Teman-teman tercinta yakni Rahmi, Fifin Arianti, dan Risky Nur Mutmainna. Terima kasih atas segala keceriaan dan kebersamaan yang diberikan kepada peneliti selama proses pengerjaan skripsi. Kebersamaan dan segala bantuan yang diberikan kepada penulis merupakan hal sangat berharga.
10. Teman-teman terkasih, Rahmi, Nurul, Nuge, Adek, Miftah, Jihan, Diah, Hasneni, Ummul, Aul, dan Naya. Terima kasih untuk segala keceriaan dan dukungan yang sangat berharga bagi peneliti. Terima kasih sudah menjadi tempat untuk berdiskusi yang baik dan tempat penulis untuk berbagi perasaan dan pengalaman.
11. Rahmi, selaku *roommate* penulis. Terima kasih atas segala waktu dan dukungan yang diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi teman

sekaligus saudara bagi penulis selama berkuliah di Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih pula telah setia mendengarkan segala keluh kesah dan curhatan penulis baik terkait proses pengerjaan skripsi maupun hal lainnya.

12. Teman-teman sepembimbing: Mufidah, Ummul, Amel dan Galuh. Terima kasih atas kolaborasi dan tempat bertukar pikiran serta keluh kesah selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.

13. Teman-teman closure terkasih. Terima kasih untuk segala dukungan dan kerjasamanya selama ini. Terima kasih untuk segala bantuan, semangat dan dukungan dalam proses perkuliahan, serta pengalaman dan kolaborasi yang terjalin selama perkuliahan.

14. Seluruh subjek penelitian yaitu mahasiswa tingkat awal di Kota Makassar. Terima kasih atas partisipasi yang diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

15. Terima kasih kepada diri penulis sendiri yang telah senantiasa berjuang hingga saat ini untuk melewati segala tantangan yang ada baik selama proses pengerjaan skripsi maupun permasalahan lain dalam hidup.

Terima kasih kepada segala pihak yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini. Semoga segala bantuan, dukungan, bimbingan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis bernilai ibadah di sisi-Nya, Aamiin.

Makassar, Maret 2023



Indah Dwi Novita Syahrir

ABSTRAK

Indah Dwi Novita Syahrir, C021181018, Hubungan *Self Adjustment* Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Awal di Kota Makassar, Skripsi, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2023.

xvi + 78 halaman, 14 lampiran.

Mahasiswa tingkat awal yaitu individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi dan sedang berada pada tahun pertama atau semester satu dan dua. Sebagai mahasiswa tingkat awal, individu akan dihadapkan dengan situasi dan tantangan baru sehingga membutuhkan kemampuan untuk *self adjustment*. *Self adjustment* adalah proses interaksi antara individu dengan lingkungannya yang ditandai dengan seberapa baik kemampuan individu dalam menghadapi situasi dan kondisi yang selalu berubah sehingga memperoleh keseimbangan dan kesejahteraan dalam pemenuhan kebutuhan diri sendiri dan lingkungan. Apabila individu mengalami kesulitan dalam *self adjustment* maka akan berdampak pada munculnya masalah psikologis, salah satunya adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah perasaan khawatir, gugup, cemas dan ketakutan intens yang dirasakan oleh individu terhadap situasi sosial atau kehadiran orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self adjustment* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal di kota Makassar. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 400 orang. Metode penelitian yang digunakan, yaitu kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. *Self adjustment* diukur dengan menggunakan *Psychological Adjustment Scale* (PAS) dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.856 dan kecemasan sosial menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.952. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self adjustment* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal di kota Makassar dengan nilai korelasi sebesar -0,496 dan nilai signifikansi sebesar 0,000.

Kata kunci : *Self Adjustment*, Kecemasan Sosial, Mahasiswa Tingkat Awal

Daftar Pustaka : 1961-2022

ABSTRACT

Indah Dwi Novita Syahrir, C021181018, The Relationship between Self-Adjustment and Social Anxiety in Early Level Students in Makassar City, Thesis, Faculty of Medicine, Psychology Study Program, Hasanuddin University, Makassar, 2023.

xvi + 78 pages, 14 attachments.

Entry-level students are individuals who study at tertiary institutions and are in their first year or semester one and two. As an initial level student, individuals will be faced with new situations and challenges that require the ability to self-adjustment. Self-adjustment is a process of interaction between individuals and their environment which is characterized by how well the individual's ability to deal with situations and conditions that are always changing so as to obtain balance and prosperity in meeting the needs of oneself and the environment. If individuals experience difficulties in self-adjustment, it will have an impact on the emergence of psychological problems, one of which is social anxiety. Social anxiety is a feeling of worry, nervousness, anxiety and intense fear that is felt by individuals about social situations or the presence of other people. The purpose of this study was to determine the relationship between self-adjustment and social anxiety in undergraduate students in the city of Makassar. The sampling technique used purposive sampling with a total sample of 400 people. The research method used is quantitative with a correlational research design. Self adjustment was measured using the Psychological Adjustment Scale (PAS) with a Cronbach Alpha value of 0.856 and social anxiety using the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) with a Cronbach Alpha value of 0.952. The results showed that there was a negative relationship between self-adjustment and social anxiety in early-level college students in the city of Makassar with a correlation value of -0.496 and a significance value of 0.000.

Keyword : Self Adjustment, Social Anxiety, Beginning Student

Bibliography: 1961-2022

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Lembar Pernyataan	iv
Kata Pengantar.....	v
Abstrak	ix
Abstrack.....	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kecemasan Sosial.....	9
2.1.1 Definisi Kecemasan Sosial	9
2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan Sosial.....	11
2.1.3 Faktor-faktor Kecemasan Sosial	12
2.1.4 Karakteristik Kecemasan Sosial.....	13
2.2 Self Adjustment	13
2.2.1 Definisi Self Adjustment.....	13

2.2.2 Aspek-aspek Self Adjustment	15
2.2.3 Faktor-faktor Self Adjustment.....	17
2.3 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Awal.....	19
2.4 Hubungan Self Adjustment dengan Kecemasan Sosial	20
2.5 Kerangka Konseptual	24
2.6 Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Jenis Penelitian	28
3.2 Variabel Penelitian	28
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
3.3.1 Self Adjustment	29
3.3.2 Kecemasan Sosial	29
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.4.1 Populasi.....	30
3.4.2 Sampel	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data	31
3.5.1 Psychological Adjustment Scale (PAS).....	31
3.5.2 Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)	33
3.6 Validitas dan Reliabilitas	34
3.6.1 Validitas.....	34
3.6.1.1 Validitas <i>Psychological Adjustment Scale (PAS)</i>	34
3.6.1.2 Validitas <i>Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)</i>	34
3.6.2 Reliabilitas	35
3.6.2.1 Reliabilitas <i>Psychological Adjustment Scale (PAS)</i>	35
3.6.2.2 Reliabilitas <i>Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)</i>	35

3.7 Teknik Analisis Data	36
3.8 Prosedur Kerja	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Data Demografi Responden	39
4.1.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
4.1.2 Data Responden Berdasarkan Usia.....	40
4.1.3 Data Responden Berdasarkan Universitas	40
4.1.4 Data Responden Berdasarkan Asal Daerah	41
4.2 Uji Hipotesis	42
4.2.1 Uji Normalitas	42
4.2.2 Uji Linearitas.....	42
4.2.3 Analisis Uji Korelasi	43
4.3. Analisis Deskriptif Variabel	44
4.3.1 Self Adjustment	44
4.3.2 Kecemasan Sosial	51
4.4. Simpulan Hasil Penelitian	58
4.5 Pembahasan	58
4.6 Limitasi Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	70
5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan.....	70
5.2.2 Bagi Mahasiswa Tingkat Awal	71
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue-Print Psychological Adjustment Scale (PAS)</i>	32
Tabel 3.2 <i>Blue-Print Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)</i>	33
Tabel 3.3 <i>Timeline Penelitian</i>	38
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik <i>Self Adjustment</i>	42
Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel <i>Self Adjutsment</i>	42
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Aspek <i>Self Adjustment</i>	44
Tabel 4.4 Kategorisasi Aspek Variabel <i>Self Adjustment</i>	44
Tabel 4.5 Deskriptif Statistik Kecemasan Sosial	49
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Kecemasan Sosial.....	50
Tabel 4.7 Deskriptif Statistik Dimensi Kecemasan Sosial	51
Tabel 4.8 Kategorisasi Dimensi Variabel Kecemasan Sosial.....	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	56
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Anova	57
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Correlation</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	24
Gambar 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Gambar 4.2. Data Responden Berdasarkan Usia.....	40
Gambar 4.3 Data Responden Berdasarkan Universitas	40
Gambar 4.4 Data Responden Berdasarkan Asal Daerah	41
Gambar 4.5 Tingkat <i>Self Adjustment</i>	43
Gambar 4.6 Tingkat <i>Self Adjutsment</i> Berdasarkan Aspek (Persepsi yang Akurat terhadap Realitas), (Kemampuan Mengatasi Stres dan Kecemasan), dan (Gambaran Diri yang Positif).....	45
Gambar 4.7 Tingkat <i>Self Adjustment</i> Berdasarkan Aspek (Kemampuan Mengeskpresikan Emosi dengan Baik) dan (Hubungan Interpersonal yang Baik)	45
Gambar 4.8 Tingkat <i>Self Adjustment</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Gambar 4.9 Tingkat <i>Self Adjustment</i> Berdasarkan Usia.....	46
Gambar 4.10 Tingkat <i>Self Adjustment</i> Berdasarkan Universitas	47
Gambar 4.11 Tingkat <i>Self Adjustment</i> Berdasarkan Asal Daerah.....	49
Gambar 4.12 Tingkat Kecemasan Sosial	50
Gambar 4.13 Tingkat Kecemasan Sosial Berdasarkan Aspek <i>Fear of Negative Evalution</i> (FNE), <i>Social Avoidance and Stress New</i> (SAD-New), dan <i>Social Avoidance and Stress</i> (SAD-General).....	52
Gambar 4.14 Tingkat Kecemasan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Gambar 4.15 Tingkat Kecemasan Sosial Berdasarkan Usia	53
Gambar 4.16 Tingkat Kecemasan Sosial Berdasarkan Universitas	54
Gambar 4.17 Tingkat Kecemasan Sosial Berdasarkan Asal Daerah	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** *Blue Print* Skala Penelitian
- Lampiran 2** Uji Validitas Dan Reliabilitas Variabel *Self Adjustment*
- Lampiran 3** Uji Validitas Dan Reliabilitas Kecemasan Sosial
- Lampiran 4** Uji Deskriptif
- Lampiran 5** Analisis Deskriptif Variabel
- Lampiran 6** Analisis Deskriptif Berdasarkan Data Demografi
- Lampiran 7** Uji Asumsi
- Lampiran 8** Uji Hipotesis

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode tahun pertama perkuliahan seringkali dianggap sebagai masa yang paling menantang bagi mahasiswa (Feldt, *et. al.*, 2011). Pada masa ini mahasiswa akan menghadapi perubahan seperti sistem perkuliahan dan metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, materi perkuliahan yang sulit, teman-teman yang berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang bahasa dan budaya, serta lingkungan tempat tinggal yang baru (Bibi, *et. al.*, 2018). Tahun pertama perkuliahan adalah masa transisi kritis sebab pada masa tersebut mahasiswa perlu membangun fondasi yang selanjutnya akan memengaruhi kesuksesan akademik. Selain masalah akademik, masalah lain yang akan dihadapi oleh mahasiswa tingkat awal adalah proses penyesuaian lingkungan sosial di perguruan tinggi seperti tinggal berjauhan dengan keluarga, kesulitan mengatur keuangan, perbedaan latar belakang sosial budaya, masalah dengan teman-teman perkuliahan, dan sebagainya (Olani, 2009).

Sebagai mahasiswa tingkat awal, individu membutuhkan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan hambatan di perguruan tinggi. Hal ini dikarenakan tantangan dan hambatan yang tidak teratasi akan mengarah pada berbagai masalah di kemudian hari, termasuk masalah psikologis (Rahayu & Arianti 2020). Salah satu penyebab mahasiswa mengalami masalah psikologis yaitu stresor psikososial. Stresor psikososial adalah perubahan situasi dalam kehidupan mahasiswa yang membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dan menghadapi stresor yang terjadi. Beradaptasi dengan tempat baru dapat menimbulkan konflik dengan budaya, kebiasaan, dan sistem normatif yang

berlaku serta dapat menjadi salah satu pemicu depresi dan kecemasan pada mahasiswa (Subardjo, 2018).

Kecemasan pada situasi mengancam merupakan kondisi emosional yang wajar. Beberapa hal yang dapat menjadi sumber kecemasan diantaranya kesehatan, ujian, karier, hubungan sosial dan kondisi lingkungan (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Salah satu kelompok yang rentan mengalami kecemasan adalah mahasiswa. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat terjadi dalam berbagai aspek seperti kecemasan terkait prestasi akademik, kecemasan terhadap karir, kecemasan dalam penyelesaian tugas akhir, dan kecemasan terkait penyesuaian diri (Akbar, 2015; Kombado, 2021; Wakhyudin & Putri, 2020; Seskoadi & Ediati, 2018). Dari kecemasan tersebut, yang banyak dialami oleh mahasiswa tingkat awal yaitu kecemasan ketika menemui situasi baru atau saat memasuki dunia perkuliahan. Kecemasan yang dirasakan berkaitan dengan situasi sosial termasuk ke dalam kecemasan sosial (Prawoto, 2010).

Kecemasan sosial adalah pengalaman rasa takut, cemas, atau khawatir tentang situasi sosial dan ketakutan akan evaluasi dari orang lain. Hal ini dapat disebabkan karena pengalaman negatif, permusuhan atau pengalaman khusus dengan teman sebaya yang selanjutnya dapat menghambat interaksi sosial. Individu dengan kecemasan sosial akan mempersepsikan penerimaan sosial secara umum, membatasi interaksi dengan teman sebaya dan memiliki hubungan dengan lawan jenis yang cenderung rendah sehingga mengganggu keberfungsian sosial seperti tidak berpartisipasi dalam kegiatan sosial, rendahnya keterlibatan dalam masyarakat atau lingkungan sosial serta terhambat dalam pemenuhan kebutuhan (La Greca & Lopez, 1998). Kecemasan sosial dapat dialami oleh individu yang berada pada tahap remaja akhir atau dewasa

awal. Sebab pada masa ini terdapat banyak tantangan, terutama dalam aspek sosial yang menuntut individu menuju kemandirian dan memenuhi peran sebagai orang dewasa (Greene, 2015). Dalam hal ini, mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahapan perkembangan masa dewasa awal sehingga memungkinkan untuk mengalami kecemasan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Suryaningrum (2021) pada dua universitas di kota Malang menunjukkan bahwa sebanyak 23,3% mahasiswa tingkat awal mengalami kecemasan sosial yang berada dalam kategori tinggi. Lebih lanjut, hal ini dapat dipicu oleh faktor adanya peran dan tuntutan baru sebagai mahasiswa (Bella & Omigbodun, 2009). Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Cholifatin (2020) pada fakultas ilmu sosial Universitas X di Makassar menunjukkan bahwa sebanyak 13,89% mahasiswa tingkat awal mengalami kecemasan sosial dalam kategori tinggi. Penelitian oleh Katarina (2007) menunjukkan bahwa tingginya kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal disebabkan karena pada masa ini mahasiswa belum terlalu mengenal lingkungan, cara belajar yang baru, dan belum menemukan teman dekat yang dianggap dapat memberikan dorongan secara langsung maupun tidak langsung dalam menghadapi situasi lingkungan baru yang dapat mengarah pada munculnya kecemasan sosial.

Mahasiswa dengan kecemasan sosial cenderung memiliki prestasi akademik yang buruk, lebih banyak menghindari interaksi sosial, menunjukkan keterampilan sosial yang buruk, memiliki jaringan sosial yang kecil, dan kebiasaan hidup yang tidak sehat (Hasibuan dkk, 2015). Dampak signifikan lainnya yaitu mahasiswa tingkat awal akan memiliki masalah dalam penyesuaian akademik, sosial dan emosi bahkan mengalami kegagalan melanjutkan

perkuliahan (*drop out*) (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016). Oleh karena itu, mahasiswa tingkat awal membutuhkan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan hambatan di perguruan tinggi sehingga dapat meminimalisir munculnya kecemasan sosial dan masalah psikologis pada mahasiswa.

Tantangan dan perubahan yang akan dihadapi membuat mahasiswa tingkat awal membutuhkan keterampilan dan kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya atau disebut dengan *self adjustment* (Nurfitriana, 2016). *Self adjustment* menurut Haber & Runyon (1984) merupakan suatu proses yang ditandai dengan seberapa baik kemampuan individu dalam menghadapi situasi dan kondisi yang selalu berubah sehingga individu merasa sesuai dengan lingkungan dan mendapatkan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan. Schneider (1960) menyatakan faktor-faktor yang memengaruhi *self-adjustment* yaitu kondisi fisik (*physical condition*), perkembangan dan kematangan (*development and maturation*), kondisi psikologis (*psychological condition*), kondisi lingkungan (*enviromental condition*), budaya dan agama (*culture dan religion*).

Self adjustment di perguruan tinggi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa tingkat awal. Hal ini dikarenakan mahasiswa akan merasakan situasi baru yang belum pernah dirasakan sehingga membutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dan mengatasi stresor pada lingkungan perguruan tinggi (Adiwaty & Fitriyah, 2015). *Self adjustment* dapat membantu mahasiswa tingkat awal dalam memenuhi kebutuhan dasar dan pribadi dengan baik, memiliki keterampilan yang membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak, dapat menerima keadaan, dan cakap dalam menangani permasalahan sehari-hari (Syafira & Indrawati, 2017). *Self adjustment* yang positif ditandai dengan

mahasiswa yang dapat menciptakan kesesuaian, kecocokan, dan keharmonisan antara dorongan atau tuntutan pribadi dengan harapan lingkungan (Holifah, 2018).

Pada kenyataannya, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal mengalami banyak kendala dalam *self adjustment*. Kendala tersebut seperti kurangnya interaksi dengan teman-teman kuliah dan dosen dikarenakan perbedaan bahasa, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, kurang memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, sulit memahami materi perkuliahan, malu bertanya ketika tidak memahami penjelasan dosen sehingga mengalami hambatan dalam proses belajar di kelas, serta hambatan dalam berkomunikasi dengan orang lain lingkungan sosial (Nurfitriana, 2016; Rahayu & Arianti, 2020). Papalia dan Feldman (2008) juga menjelaskan bahwa banyak mahasiswa tingkat awal yang mengalami kesulitan dan tidak berdaya karena tuntutan di perguruan tinggi. Kesulitan tersebut diantaranya kesulitan dalam menghadapi lingkungan dan masyarakat baru, kesulitan mengatur diri sendiri, dan kesulitan dalam menghadapi persaingan baik dalam pergaulan, prestasi, dan berpartisipasi di masyarakat.

Nordstorm, Goguen, dan Hiester (2014) menemukan adanya hubungan *self adjustment* di perguruan tinggi dengan kecemasan sosial. Pada penelitiannya dijelaskan bahwa mahasiswa tingkat awal yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian akan merasakan kecemasan sosial. Hal ini berdampak pada rendahnya kehadiran atau partisipasi di dalam kelas, serta ketakutan untuk berbicara di depan umum. Lebih lanjut, Orlov, dkk (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat awal akan merasakan kesepian karena kesulitan untuk

berinteraksi dengan teman sebaya, kurangnya keterampilan dalam berorganisasi, dan ketidakmampuan bekerja dalam kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh Holifah (2018) menemukan adanya dampak kecemasan sosial bagi mahasiswa tingkat awal. Mahasiswa tingkat awal yang memiliki kemampuan untuk hidup dan berinteraksi secara baik dengan lingkungannya dapat merasakan kepuasan terhadap diri sendiri dan lingkungannya yang dapat mengurangi munculnya kecemasan sosial. Sedangkan mahasiswa yang merasakan kecemasan sosial berlebihan akan memberikan dampak negatif berupa tekanan psikologis sehingga berpengaruh pada hasil belajar yang kurang baik dan lebih banyak menghindari interaksi sosial.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Beyers dan Goosens (2002) juga menemukan dampak dari kegagalan dalam proses *self adjustment*. Mahasiswa tingkat awal yang mengalami kegagalan dalam proses *self adjustment* di perguruan tinggi akan mengarah pada munculnya masalah akademik dan non akademik. Masalah tersebut diantaranya adalah kesulitan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, munculnya perasaan cemas, depresi, kesepian, serta kesulitan dalam aspek akademik.

Arjangga dan Kusumaningsih (2016) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat awal mengalami masa penuh tantangan karena sedang berada dalam proses penyesuaian dari ketergantungan menuju kemandirian. Proses *adjustment* dari ketergantungan dalam pemenuhan kebutuhan, tuntutan akademik, dan hubungan sosial menuju kemandirian dapat menjadi indikasi munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal. Situasi tersebut akan mengakibatkan mahasiswa menghindari kegiatan intrakurikuler dan

ekstrakurikuler di perguruan tinggi yang akhirnya berdampak pada rendahnya penyesuaian sosial mahasiswa tingkat awal.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa tahun pertama perkuliahan adalah masa yang menantang bagi mahasiswa. Pada masa ini, mahasiswa merasakan banyak perubahan baik dari segi sistem dan metode pembelajaran, interaksi dengan teman-teman dari berbagai latar belakang bahasa dan budaya yang berbeda, kemandirian, lingkungan tempat tinggal yang baru dan sebagainya. Perubahan tersebut menjadikan mahasiswa membutuhkan *self adjustment*. *Self adjustment* sangat penting dimiliki oleh mahasiswa agar dapat mengatasi berbagai tantangan dan perubahan yang dihadapi selama di perguruan tinggi. Namun kenyataannya, masih terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan akademik dan perubahan lingkungan sosial. Mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam melakukan *self adjustment* di perguruan tinggi dapat berindikasi mengalami kecemasan sosial yang akan berdampak pada masalah akademik dan non akademik. Melihat fenomena dari data dan penelitian diatas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut terkait hubungan *self adjustment* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal di kota Makassar.

1.2 Rumusan Penelitian

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self adjustment* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal di kota Makassar?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self adjustment* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal di kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Menjadi sumber referensi atau bahan kajian untuk penelitian-penelitian selanjutnya, khususnya dalam melihat hubungan antara kecemasan sosial dengan *self adjustment* pada mahasiswa tingkat awal di kota Makassar.
- b. Memberikan sumbangsih ilmiah dalam bidang psikologi, khususnya untuk penelitian yang relevan dengan topik penelitian.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis yaitu memberikan wawasan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu pengetahuan terhadap fenomena yang terjadi.
- b. Bagi pembaca yaitu memberikan informasi mengenai hubungan antara *self adjustment* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal di kota Makassar.
- c. Bagi mahasiswa yaitu memberikan gambaran mengenai tantangan dan hambatan yang akan dihadapi ketika memasuki lingkungan perguruan tinggi serta salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak dari tantangan dan perubahan tersebut.
- d. Bagi institusi pendidikan yaitu memberikan informasi mengenai pentingnya *self adjustment* bagi mahasiswa tingkat awal ketika memasuki dunia

perkuliahan sehingga institusi pendidikan seperti perguruan tinggi dapat menyediakan sarana berupa kegiatan pengenalan lingkungan perguruan tinggi bagi mahasiswa tingkat awal. Misalnya dengan penjelasan mengenai metode dan sistem perkuliahan, kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang terdapat di perguruan tinggi, fakultas, maupun program studi, dan sebagainya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Sosial

2.1.1 Definisi Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah pengalaman rasa takut, cemas, atau khawatir tentang situasi sosial dan ketakutan akan evaluasi dari orang lain. Hal ini dapat disebabkan karena pengalaman negatif, permusuhan atau pengalaman khusus dengan teman sebaya yang selanjutnya dapat menghambat interaksi sosial (La Greca & Lopez, 1998). Kecemasan sosial juga dapat diartikan sebagai ketakutan yang tidak rasional berkaitan dengan keberadaan dan penilaian orang lain dalam situasi sosial. Individu dengan kecemasan sosial biasanya berusaha untuk menghindari situasi yang memungkinkan dirinya akan dinilai, menunjukkan gejala kecemasan atau berperilaku memalukan (Jatmiko, 2016).

Kecemasan sosial atau disebut juga dengan fobia sosial adalah ketakutan intens yang dirasakan oleh individu terhadap situasi sosial. Situasi sosial memberikan tekanan yang besar bagi individu dengan kecemasan sosial. Hal yang mendasari adalah ketakutan berlebihan akan evaluasi negatif dari orang lain berupa ketakutan akan penolakan, dipermalukan, atau merasa gugup. Individu dengan kecemasan sosial akan mencari alasan untuk menolak undangan acara sosial, menghindari sosialisasi dengan rekan kerja, dan menghindari situasi yang mana individu akan bertemu dengan orang baru (Nevid, Rathus, & Greene, 2018).

Kecemasan sosial adalah istilah yang menggambarkan ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran ketika berada dalam situasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain. Individu dengan kecemasan sosial akan berpikir bahwa

mereka akan melakukan sesuatu yang memalukan dan orang lain akan memberikan penilaian negatif terhadap apa yang dikatakan atau dilakukan. Hal ini membuat individu kesulitan berinteraksi, berbicara, mendengarkan atau berteman dengan orang lain. Seringkali kecemasan sosial mengarah pada isolasi dan kesepian serta menghambat individu memiliki hubungan akrab dengan orang lain atau menemukan pasangan hidup (Butler, 1999).

Semium (dalam Holifah, 2018) mendefinisikan bahwa kecemasan sosial merupakan bentuk ketakutan yang muncul terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain dan khawatir akan melakukan sesuatu yang mempermalukan diri sendiri. Akibatnya individu dengan kecemasan sosial akan menghindari beberapa situasi karena takut akan dikritik seperti berbicara atau tampil di depan umum, makan di tempat umum, menggunakan kamar kecil umum, atau melakukan kegiatan lain di depan umum yang dapat memicu kecemasan yang kuat.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan khawatir, cemas, dan ketakutan yang intens terhadap situasi sosial atau kehadiran orang lain. Hal ini dapat disebabkan oleh ketakutan individu akan evaluasi dan penilaian dari orang lain mengenai dirinya. Akibatnya individu akan berusaha menghindari situasi yang memungkinkan dirinya akan diberikan penilaian, berperilaku memalukan, menghindari bersosialisasi sehingga menghambat interaksi sosial.

2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan Sosial

La Greca & Lopez (1998) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek kecemasan sosial, diantaranya sebagai berikut :

a. *Fear of Negative Evaluation* (FNE)

Ketakutan akan evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*) merupakan salah satu aspek dari kecemasan sosial. Pada dasarnya individu memiliki kepedulian terhadap pandangan orang lain mengenai dirinya sehingga terkadang individu merasa khawatir memikirkan pandangan, penilaian, dan reaksi orang lain terhadap dirinya. Namun pada kecemasan sosial, individu mengalami ketakutan berlebih akan evaluasi negatif dari orang lain berupa penolakan dan kritikan sehingga cenderung menghindari situasi sosial. Individu merasa takut atau khawatir terhadap penilaian buruk yang diberikan orang lain.

b. *Social Avoidance and Distress* (SAD-New)

Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau orang asing (*social avoidance and : SAD-New*) mencerminkan penghindaran sosial dan distress dengan situasi baru atau bertemu orang asing. Kecemasan sosial dapat muncul ketika individu bertemu dengan orang baru atau ketika akan melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain. Individu dengan kecemasan sosial akan melakukan penghindaran sosial dan distress karena merasakan ketidaknyamanan, kesulitan, dan hambatan dalam beraktivitas.

c. *Social Avoidance and Distress* (SAD-General)

Penghindaran sosial dan rasa tertekan secara umum atau dengan orang yang dikenal (*SAD-General*). Sama halnya dengan *SAD-New*, pada *SAD-General* individu juga akan merasakan ketidaknyamanan, kesulitan, hambatan, atau melakukan penghindaran. Namun pada aspek ini, individu cenderung

pendiam dan malu bahkan dengan kelompok yang telah dikenal sebelumnya dan takut menghadiri undangan untuk melakukan hal-hal bersama dengan kelompok teman atau rekan kerja. Individu akan menghindari tempat-tempat umum yang akan membuat dirinya merasa tidak aman.

2.1.3 Faktor-faktor Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu:

a. Kerentanan secara biologis dan psikologis

Kerentanan secara biologis dapat bersumber dari pengaruh genetik keluarga dan adanya pengaruh *neurotransmitter* di otak yang dapat membuat individu mengalami hambatan dalam hubungan sosial. Sedangkan kerentanan secara psikologis dipengaruhi oleh adanya anggapan bahwa individu akan menerima evaluasi dari orang lain. Anggapan tersebut akan memunculkan rasa kesadaran diri ke arah positif dan negatif. Kesadaran diri yang positif akan membuat individu lebih percaya diri sedangkan kesadaran diri negatif akan membuat individu menjadi cemas (Durand & Barlow, 2006).

b. Pengalaman sosial

Pengalaman sosial negatif yang menyebabkan rasa malu atau terhina dapat menjadi faktor penyebab kecemasan sosial. Kecemasan sosial ini dapat muncul ketika individu berada pada situasi sosial dengan stimulus yang mirip atau sama dengan pengalaman yang tidak menyenangkan. Sehingga individu akan mencoba untuk menghindari situasi tersebut (Durand & Barlow, 2006).

c. *Thinking style* (cara berpikir)

Individu yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung sulit mengendalikan pikiran dan berpikir logis ketika berada pada situasi yang

membuat tidak nyaman sebab pikiran individu telah dikuasai oleh rasa cemas (Nainggolan, 2011).

2.1.4 Karakteristik Kecemasan Sosial

Leary dan Dobbins (1983) mengemukakan beberapa karakteristik individu yang mengalami kecemasan sosial diantaranya adalah :

- a. Individu cenderung membatasi keterlibatan diri dalam situasi yang berkaitan dengan lingkungan sosial.
- b. Individu cenderung menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa tidak nyaman.
- c. Individu cenderung menghindari situasi sosial yang memungkinkan individu merasakan kecemasan.

Karakteristik kecemasan sosial lainnya juga dinyatakan oleh Jones dan Carpenter (dalam Nainggolan, 2011), yaitu :

- a. Individu cenderung menutup diri.
- b. Individu tidak tahan dengan kritikan yang mungkin akan diterima dari orang lain.
- c. Individu mengalami ketakutan yang berlebihan bahwa orang lain akan mengadilinya.

2.2 Self Adjustment

2.2.1 Definisi Self Adjustment

Self adjustment adalah suatu proses yang ditandai dengan seberapa baik kemampuan individu dalam menghadapi situasi dan kondisi yang selalu berubah. Kemampuan tersebut dapat membuat individu merasakan kesesuaian dengan lingkungan dan mendapatkan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan (Haber & Runyon, 1984). *Self adjustment* adalah proses dimana individu berusaha untuk

mengatasi dan memenuhi kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik agar memperoleh keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dan tuntutan dalam diri (Schneider, 1960).

Self adjustment juga dapat didefinisikan sebagai interaksi antar individu yang berjalan secara terus menerus, baik interaksi dengan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan yang mengarahkan individu pada sebuah perilaku untuk menyeimbangkan kehidupan antara diri dan lingkungannya. Remaja dikatakan memiliki *self adjustment* yang baik apabila mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, merasa puas dengan kehidupannya, tidak merasa stres, serta terhindar dari berbagai yang menimbulkan cemas yang berdampak pada kesehatannya (Jamaluddin, 2020). *Self adjustment* bukan hanya berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap individu lain namun juga pada kondisi yang mendesak. *Self adjustment* dapat terjadi dalam sistem sosial seperti keluarga, relasi pertemanan, kelompok kerja atau sekolah (Purwati & Japar, 2014).

Definisi lain mengenai *self adjustment* adalah proses interaksi yang melibatkan individu dengan lingkungannya dalam usaha untuk menyelaraskan antara tuntutan dan kebutuhan internal dengan tuntutan yang ada di lingkungan. *Self adjustment* mahasiswa selama tahun pertama di universitas dapat menjadi landasan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap peristiwa-peristiwa berikutnya selama di perguruan tinggi. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dinilai mampu menanggapi tuntutan akademik dengan baik, berinteraksi secara sosial dan terlibat dalam kegiatan perkuliahan, memelihara kesehatan fisik dan mental, serta memiliki keterikatan dan komitmen terhadap institusi perguruan tinggi (Baker & Siryk, 1984).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self adjustment* adalah proses interaksi antara individu dengan lingkungannya sebagai usaha untuk memenuhi, menghadapi, dan mengatasi kebutuhan yang bersumber dari dalam diri dan lingkungan sosial sehingga terwujud keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan.

2.2.2 Aspek-aspek *Self Adjustment*

Haber & Runyon (1984) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self adjustment* yang baik ditandai dengan lima aspek yaitu :

a. Persepsi terhadap realitas

Pemahaman atau persepsi individu terhadap realitas dapat berbeda-beda, meskipun situasi yang dihadapi sama. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman yang dimiliki oleh individu. Individu dengan *self adjustment* yang baik memiliki persepsi yang relatif objektif terhadap realitas. Persepsi yang objektif tersebut dapat membantu individu dalam menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuan serta mengenali konsekuensi dari tingkah laku sehingga menuntun pada perilaku yang sesuai.

b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Setiap individu menyadari akan pentingnya berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain. Namun seringkali dalam prosesnya, individu akan dihadapkan dengan situasi yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Kondisi ini akan memunculkan perasaan tidak nyaman, stress, bahkan kecemasan. Situasi tersebut membuat individu membutuhkan kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan. Dalam hal ini, individu yang dapat menyesuaikan diri akan belajar menoleransi tekanan dan kecemasan yang dialami serta mampu untuk mengatasi stres dan kecemasan tersebut.

c. Gambaran diri yang positif

Gambaran individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator kualitas *self adjustment*. Individu yang memiliki gambaran diri positif dapat mengetahui dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Apabila individu mengetahui dan memahami dirinya dengan baik, maka individu dapat merealisasikan potensi yang dimiliki secara penuh dan merasakan kenyamanan psikologis.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Kemampuan mengekspresikan emosi sangat dibutuhkan dalam *self adjustment*. Individu dapat mengekspresikan emosi dengan baik ketika mampu menyadari dan memahami emosi dalam dirinya. Hal yang perlu diperhatikan ketika mengekspresikan emosi adalah bagaimana cara individu menampilkan emosinya secara realistis dan di bawah kontrol diri sendiri.

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik

Aspek yang penting dalam hubungan interpersonal yang menyenangkan adalah melibatkan berbagai perasaan dan emosi. Individu dengan *self adjustment* yang baik dapat membangun hubungan interpersonal. Mereka kompeten dan nyaman berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat menciptakan hubungan yang berkualitas serta bermanfaat dalam suatu hubungan sosial.

Dari pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self adjustment* terdiri dari lima aspek yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.

2.2.3 Faktor-Faktor *Self Adjustment*

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *self adjustment* individu yaitu sebagai berikut (Schneider, 1960) :

1. Kondisi fisik (*physical condition*)

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap proses *self adjustment* individu. *Self adjustment* akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada tidak sehat. Individu yang memiliki kondisi fisik yang sehat dapat melakukan penyesuaian dengan baik dan memenuhi tuntutan dalam kehidupannya. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, dan harga diri yang dapat memengaruhi proses penyesuaian diri dalam menghadapi dan mengatasi konflik. Sebaliknya, individu dengan kondisi fisik yang tidak sehat dapat menimbulkan perasaan khawatir, ketergantungan, dan perasaan ingin diperhatikan oleh orang lain. Meskipun tidak semua individu dengan kondisi fisik yang buruk tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.

2. Perkembangan dan kematangan (*development and maturation*)

Proses perkembangan dan kematangan dapat memengaruhi keberhasilan dalam penyesuaian individu. Proses perkembangan dan kematangan berkaitan dengan tugas-tugas yang dapat dicapai oleh individu di setiap tahapan perkembangan. Perkembangan dan kematangan yang memadai akan membantu individu untuk melakukan penyesuaian yang baik.

3. Kondisi psikologis (*psychological condition*)

Keadaan psikologis yang sehat merupakan syarat tercapainya *self adjustment* yang baik. Adanya perasaan frustrasi, kecemasan, dan cacat mental

akan melatarbelakangi adanya hambatan dalam proses *self adjustment*. Keadaan psikologis yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang sesuai dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungan. Hal-hal yang mempengaruhi kondisi psikologis diantaranya pengalaman, proses belajar, konsep diri, dan keyakinan diri.

4. Kondisi lingkungan (*enviromental condition*)

Kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi *self adjustment* individu yaitu sebagai berikut :

a. Lingkungan rumah dan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang paling penting berkaitan dengan *self adjustment*. Hal ini disebabkan karena lingkungan rumah dan keluarga merupakan lingkungan yang paling dekat sekaligus paling alami bagi individu. Unsur-unsur dalam lingkungan rumah dan keluarga yang dapat memengaruhi penyesuaian diri individu yaitu konstelasi keluarga, interaksi orang tua dan anak, interaksi antar anggota keluarga, koefisien keluarga, peran sosial dalam keluarga, dan karakteristik anggota keluarga.

b. Lingkungan pendidikan

Sama halnya dengan lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembang atau terhambatnya proses *self adjustment*. Hal tersebut dikarenakan lingkungan pendidikan merupakan media yang kuat untuk memengaruhi kehidupan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral individu.

c. Lingkungan masyarakat

Lingkungan masyarakat menjadi tempat individu bergaul dan menjalankan peran sosial. Konsistensi nilai-nilai, aturan, norma, moral, dan perilaku

masyarakat dapat diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh pada proses penyesuaian diri. Perasaan menjadi anggota dalam kelompok masyarakat dapat memengaruhi pemikiran, keyakinan, sikap, dan minat individu sehingga berdampak pada penyesuaian sosial dan moral individu.

5. Budaya dan agama (*cultural and religion*)

Budaya dan agama juga dapat memengaruhi *self adjustment* individu. Pengaruh budaya dapat diperoleh individu dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Aturan, tuntutan, nilai-nilai, dan larangan dalam budaya dapat memengaruhi perilaku individu. Selain budaya, agama juga memberikan pengaruh pada aspek nilai-nilai, keyakinan, praktek-praktek yang memberikan makna mendalam, tujuan serta keseimbangan hidup sehingga akan memengaruhi perilaku individu dalam penyesuaian diri.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *self adjustment* terbagi ke dalam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu meliputi kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, serta kondisi psikologis. Adapun faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu berupa pengaruh lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat, serta budaya dan agama.

2.3 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Awal

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri, swasta, maupun lembaga lainnya yang sederajat dengan perguruan tinggi. Individu yang telah menjadi seorang mahasiswa dinilai telah mampu berpikir kritis dan bertindak secara cepat dan tepat karena memiliki intelektualitas

yang tinggi, kecerdasan berpikir, serta perencanaan yang baik dalam bertindak (Siswoyo, 2007).

Mahasiswa tingkat awal yaitu individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi yang sedang berada pada tahun pertama atau semester satu dan dua (Ramadhan, 2019). Secara umum, mahasiswa di perguruan tinggi berusia 18 hingga 25 tahun. Monks, dkk (2002) menyatakan individu dengan rentang usia 18-21 tahun berada pada tahap perkembangan masa remaja akhir (*late adolescents*). Masa remaja identik dengan masa yang penuh tantangan dan krisis. Remaja juga perlu melakukan penyesuaian dengan perubahan-perubahan yang ada pada masa ini. Perubahan pada masa remaja melibatkan 3 aspek, yaitu perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis meliputi perubahan terkait fisik individu; perubahan kognitif meliputi pola pikir dan inteligensi; perubahan sosio-emosional meliputi perubahan dalam hubungan individu dengan orang lain, perubahan dalam emosi, kepribadian, dan peran dalam konteks sosial (Santrock, 2011).

2.4 Hubungan *Self Adjustment* dengan Kecemasan Sosial

Proses transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi seringkali dianggap sebagai masa yang paling menantang bagi mahasiswa tingkat awal (Feldt, et. al., 2011). Pada masa ini mahasiswa akan menghadapi perubahan baik dalam aspek akademik maupun non akademik seperti sistem perkuliahan dan metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, materi perkuliahan yang sulit, teman-teman yang berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang bahasa dan budaya, serta lingkungan tempat tinggal yang baru (Bibi, et. al., 2018).

Sebagai mahasiswa tingkat awal, individu membutuhkan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan hambatan di perguruan tinggi. Hal ini dikarenakan tantangan dan hambatan yang tidak teratasi akan mengarah pada berbagai masalah di kemudian hari, termasuk masalah psikologis (Rahayu & Arianti 2020). Salah satu masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa tingkat awal adalah kecemasan sosial (Prawoto, 2010).

Kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa tingkat awal dapat memberikan dampak berupa prestasi akademik yang buruk, lebih banyak menghindari interaksi sosial, keterampilan sosial yang buruk, jaringan sosial yang kecil, dan kebiasaan hidup yang tidak sehat (Hasibuan dkk, 2015). Dampak lainnya yaitu mahasiswa tingkat awal akan memiliki masalah dalam penyesuaian akademik, sosial dan emosi bahkan mengalami kegagalan melanjutkan perkuliahan (*drop out*) (Arjanggi, 2016). Oleh karena itu, mahasiswa tingkat awal membutuhkan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan perubahan salah satunya dengan melakukan *self adjustment* (Nurfitriana, 2016).

Self adjustment menurut Haber dan Runyon (1984) merupakan suatu proses yang ditandai dengan seberapa baik kemampuan individu dalam menghadapi situasi dan kondisi yang selalu berubah sehingga individu merasa sesuai dengan lingkungan dan mendapatkan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan. *Self adjustment* di perguruan tinggi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa tingkat awal karena pada saat memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa akan merasakan situasi baru yang belum pernah dirasakan sehingga membutuhkan *self adjustment* dan mengatasi stresor pada lingkungan perguruan tinggi (Adiwaty & Fitriyah, 2015). Dengan adanya *self adjustment*, mahasiswa tingkat awal diharapkan mampu memenuhi kebutuhan dasar dan pribadi dengan baik,

memiliki keterampilan yang membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak, dapat menerima keadaan, dan cakap dalam menangani permasalahan sehari-hari (Syafira & Indrawati, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Nordstorm, Goguen, & Hiester (2014) menemukan bahwa mahasiswa tingkat awal yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian akan merasakan kecemasan sosial. Hal ini berdampak pada rendahnya kehadiran atau partisipasi di dalam kelas, serta ketakutan untuk berbicara di depan umum. Selain itu, mahasiswa tingkat awal akan merasakan kesepian karena kesulitan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, kurangnya keterampilan dalam berorganisasi, dan ketidakmampuan bekerja dalam kelompok (Orlov dkk, 2018).

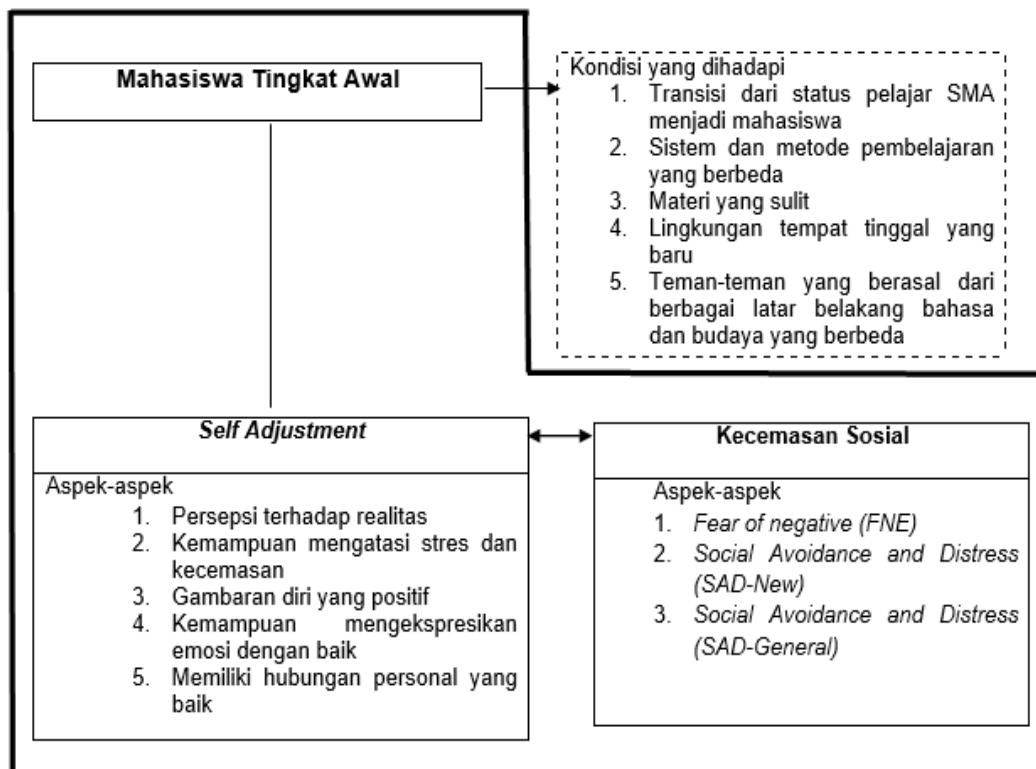
Penelitian lain yang dilakukan oleh Arjanggal & Kusumaningsih (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami masa penuh tantangan di tahun pertama perkuliahan. Sebab pada tahap ini, mahasiswa sedang berada dalam proses penyesuaian dari ketergantungan dalam pemenuhan kebutuhan, tuntutan akademik, dan hubungan sosial menuju kemandirian. Proses tersebut menjadi indikasi terjadinya kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal. Situasi tersebut akan membuat mahasiswa menghindari kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler di perguruan tinggi yang akhirnya berdampak pada rendahnya penyesuaian sosial mahasiswa tingkat awal.

Mahasiswa tingkat awal yang memiliki kemampuan untuk hidup dan berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya dapat merasakan kepuasan terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Hal tersebut dapat meminimalisir munculnya kecemasan sosial. Sedangkan mahasiswa yang merasakan kecemasan sosial berlebihan akan memberikan dampak negatif berupa tekanan





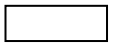

psikologis sehingga berpengaruh pada hasil belajar yang kurang baik dan lebih banyak menghindari interaksi sosial (Holifah, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan *self adjustment* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat awal dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang dapat mengarah pada munculnya masalah psikologis, salah satunya adalah kecemasan sosial. Hubungan *self adjustment* dengan kecemasan sosial dapat dilihat dari kemampuan mahasiswa tingkat awal menyesuaikan diri di perguruan tinggi. Oleh karena itu, untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal maka mahasiswa membutuhkan kemampuan *self adjustment* yang optimal.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

	= bagian dari
	= menunjukkan hubungan
	= menunjukkan arah hubungan penelitian
	= fokus penelitian secara umum
	= variabel penelitian
	= variable yang tidak diteliti

Berdasarkan gambar kerangka konseptual diatas dapat terlihat bahwa terdapat dua variabel yang akan diteliti yakni kecemasan sosial dengan *self adjustment*. Adapun subjek dalam penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat awal di kota Makassar. Maksud dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan *self adjustment* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal di kota Makassar. Karakteristik subjek pada penelitian ini yakni mahasiswa tingkat awal. Mahasiswa tingkat awal dipilih sebagai subjek penelitian karena pada masa ini individu sedang berada di masa transisi dari pelajar SMA menjadi mahasiswa perguruan tinggi sehingga dihadapkan dengan berbagai perubahan dan tantangan diantaranya sistem dan metode pembelajaran yang berbeda, materi perkuliahan yang sulit, teman yang berasal dari berbagai daerah, serta lingkungan tempat tinggal yang baru.

Sebagai mahasiswa tingkat awal, individu membutuhkan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan hambatan di perguruan tinggi. Hal ini dikarenakan tantangan dan hambatan yang tidak teratasi akan mengarah pada berbagai masalah di kemudian hari, termasuk masalah psikologis. Salah satu masalah psikologis yang dapat dialami oleh mahasiswa tingkat awal adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan pengalaman rasa takut,

cemas, atau khawatir tentang situasi sosial dan ketakutan akan evaluasi dari orang lain. Individu dengan kecemasan sosial memiliki ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau orang asing, serta penghindari sosial dan rasa tertekan secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Mahasiswa tingkat awal membutuhkan keterampilan dan kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang disebut dengan *self adjustment*. *Self adjustment* dapat dilihat dari lima aspek yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik. Masa penuh tantangan di tahun pertama perkuliahan menjadikan mahasiswa sedang berada dalam proses penyesuaian dari ketergantungan dalam pemenuhan kebutuhan, tuntutan akademik, dan hubungan sosial menuju kemandirian.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk hidup dan berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya dapat merasakan kepuasan terhadap diri sendiri dan lingkungannya yang dapat mengurangi munculnya kecemasan sosial. Sedangkan mahasiswa yang merasakan kecemasan sosial berlebihan akan memberikan dampak negatif berupa tekanan psikologis sehingga berpengaruh pada hasil belajar yang kurang baik dan lebih banyak menghindari interaksi sosial.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu :

H₁ : Ada hubungan *self adjustment* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal di kota Makassar.

H₀ : Tidak ada hubungan *self adjustment* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat awal di kota Makassar.