

Hubungan Kecemasan Sosial terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Baru di Yogyakarta

Iskandar Makduni¹, Annisa Warastri^{2*}

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi No.63, Area Sawah, Nogotirto, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta
annisa.warastri@unisayogya.ac.id

Abstract

Social anxiety is commonly experienced by first-year university students as they adjust to a new academic and social environment, and it is presumed to undermine their self-confidence. This study aimed to examine the relationship between social anxiety and self-confidence among new students in Yogyakarta. A quantitative correlational design was used, involving 150 new students from various universities in Yogyakarta selected through accidental sampling. Data were collected using two Likert-type psychological scales measuring social anxiety and self-confidence, both of which were declared reliable (Cronbach's alpha of 0.896 and 0.948, respectively). Data were analyzed using Pearson product-moment correlation. The results showed a significant negative relationship between social anxiety and self-confidence ($r = -0.524$; $p = 0.000 < 0.05$), with social anxiety accounting for 27.4% of the variance in self-confidence. Most respondents were categorized as having high social anxiety (94%) and low self-confidence (76%). These findings confirm that the higher the social anxiety experienced by new students, the lower their self-confidence, underscoring the importance of psychological support during the transition to university life.

Keywords: New Students; Self-Confidence; Social Anxiety

Abstrak

Latar Belakang/Tujuan: Mahasiswa baru rentan mengalami kecemasan sosial saat beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru, yang diduga berdampak pada menurunnya kepercayaan diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri pada mahasiswa baru di Yogyakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, melibatkan 150 mahasiswa baru dari berbagai perguruan tinggi di Yogyakarta yang dipilih dengan teknik accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi model Likert untuk mengukur kecemasan sosial dan kepercayaan diri, yang keduanya dinyatakan reliabel (Cronbach's alpha berturut-turut 0,896 dan 0,948). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson product moment. Hasil: Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri ($r = -0,524$; $p = 0,000 < 0,05$), dengan sumbangan efektif kecemasan sosial terhadap kepercayaan diri sebesar 27,4%. Sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sosial tinggi (94%) dan kepercayaan diri rendah (76%). Kesimpulan: Semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami mahasiswa baru, semakin rendah kepercayaan diri yang dimilikinya, sehingga diperlukan dukungan psikologis pada masa transisi memasuki dunia perkuliahan.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial; Kepercayaan Diri; Mahasiswa Baru.

Copyright (c) 2026 Iskandar Makduni, Annisa Warastri

✉Corresponding author: Annisa Warastri

Email Address: annisa.warastri@unisayogya.ac.id (Jl. Siliwangi No.63, Area Sawah, Nogotirto, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta)

Received 15 August 2026, Accepted 21 August 2026, Published 27 August 2026

PENDAHULUAN

Masa transisi menuju perkuliahan merupakan periode yang menantang bagi mahasiswa baru, karena mereka dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik yang sepenuhnya baru (Feldt et al., 2011; Santrock, 2011). Pada masa ini, banyak mahasiswa baru menunjukkan kecenderungan kecemasan sosial, yaitu ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, yang membuat mereka enggan berinteraksi dan cenderung menutup diri (Richards, 2017; Sitompul dkk., 2021). Anderson dkk. (2017) serta Siah dan Tan (2015) menegaskan bahwa keberhasilan penyesuaian

mahasiswa baru terhadap tantangan sosial dan akademik sangat menentukan kelancaran masa transisi tersebut.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengonfirmasi keterkaitan antara kecemasan dan kepercayaan diri pada berbagai konteks. Sandjaja, Sarjana, dan Jusup (2015) menemukan hubungan antara tingkat kecemasan dan tingkat sugestibilitas pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Chandra (dalam Sugiharta, 2016) melaporkan korelasi positif antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa PGSD. Christianto dkk. (2020) mengungkap tingginya kecemasan mahasiswa pada masa pandemi COVID-19, sementara Rahayu dan Arianti (2020) mengkaji penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi tanpa secara khusus mengaitkannya dengan kepercayaan diri. Penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada satu konteks situasional (ujian, pandemi, presentasi) dan belum banyak yang secara langsung menguji hubungan kecemasan sosial dengan kepercayaan diri pada populasi mahasiswa baru lintas perguruan tinggi di satu kota.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap lima mahasiswa baru dari beberapa perguruan tinggi di Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka merasa canggung, cemas, dan kurang percaya diri ketika harus beradaptasi dengan teman, dosen, maupun lingkungan kampus yang baru. Kesenjangan (gap) antara pentingnya kepercayaan diri bagi keberhasilan adaptasi mahasiswa baru dengan tingginya kecemasan sosial yang dilaporkan secara empiris inilah yang mendasari perlunya kajian lebih lanjut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri pada mahasiswa baru di Yogyakarta, dengan hipotesis bahwa semakin tinggi kecemasan sosial, semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa baru.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional (Creswell, 2014) untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas, yaitu kecemasan sosial, dengan variabel terikat, yaitu kepercayaan diri. Subjek penelitian adalah 150 mahasiswa baru yang sedang berkuliah di dua puluh perguruan tinggi di wilayah D.I. Yogyakarta, terdiri atas 50 laki-laki (29,4%) dan 100 perempuan (70,6%). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling dengan kriteria subjek merupakan mahasiswa baru atau remaja akhir yang berkuliah di Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui google form selama tujuh hari pada bulan Juni 2025.

Instrumen penelitian berupa dua skala psikologi model Likert dengan empat pilihan jawaban (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai). Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan lima aspek dari Ghufro dan Risnawita (2014), yaitu keyakinan kemampuan sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Skala kecemasan sosial disusun berdasarkan aspek dari Priest dan Hawari (dalam Aiman, 2016), yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis. Validitas aitem diuji melalui analisis daya beda aitem (corrected item-total correlation) dengan batas $r_{it} \geq 0,30$, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's alpha. Setelah proses seleksi aitem,

skala kepercayaan diri final terdiri atas 35 aitem ($\alpha = 0,948$) dan skala kecemasan sosial final terdiri atas 20 aitem ($\alpha = 0,896$), sehingga keduanya dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25.0, meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi Pearson product moment untuk menguji hubungan antara kecemasan sosial dan kepercayaan diri. Penelitian ini memperhatikan aspek etika penelitian meliputi informed consent, otonomi subjek untuk berpartisipasi atau menolak, asas manfaat (beneficial), dan kerahasiaan (confidentiality) data responden (Nursalam, 2014).

HASIL DAN DISKUSI

Karakteristik dan Taraf Variabel Penelitian

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dan kategorisasi taraf kedua variabel ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik subjek dan taraf variabel penelitian (n = 150)

Variabel / Kategori	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	50	29,4
	Perempuan	100	70,6
Kepercayaan Diri	Rendah	114	76,0
	Sedang	36	24,0
Kecemasan Sosial	Tinggi	141	94,0
	Rendah	9	6,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan (70,6%). Sebagian besar responden berada pada taraf kepercayaan diri rendah (76,0%) dan taraf kecemasan sosial tinggi (94,0%). Kecenderungan umum ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa baru di Yogyakarta mengalami kesulitan psikologis dalam beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru.

Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis

Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) pada kedua variabel, sehingga data tidak terdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai deviation from linearity sebesar 0,007 ($p < 0,05$), yang berarti hubungan antara kedua variabel tidak sepenuhnya linear, namun nilai linearity tetap signifikan ($p = 0,000$) sehingga analisis korelasi tetap dapat dilanjutkan.

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson product moment menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,524$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), serta nilai r hitung (0,524) lebih besar dari r tabel (0,2097). Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri pada mahasiswa baru di Yogyakarta. Nilai r squared sebesar 0,274 menunjukkan bahwa kecemasan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 27,4% terhadap variasi kepercayaan diri, sedangkan 72,6% sisanya

dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti konsep diri, harga diri, pengalaman, dan tingkat pendidikan (Ghufron & Risnawita, 2014).

Pembahasan

Temuan ini konsisten dengan model self-presentation theory dari Leary dan Kowalski (1995) yang menjelaskan bahwa individu dengan konsep diri dan harga diri yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan sosial karena merasa tidak mampu menampilkan kesan positif di hadapan orang lain, sehingga memunculkan rasa takut, gugup, dan penghindaran interaksi sosial. Hasil ini juga sejalan dengan riset Chandra (dalam Sugiharta, 2016) yang menemukan korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum, meskipun penelitian tersebut berfokus pada konteks presentasi akademik, sedangkan penelitian ini mencakup kecemasan sosial secara lebih umum pada masa transisi memasuki perkuliahan.

Tingginya taraf kecemasan sosial dan rendahnya taraf kepercayaan diri pada mayoritas responden sejalan dengan karakteristik mahasiswa baru yang dijelaskan oleh Baker dan Siryk (dalam Rahmadani & Rahmawati, 2020), yaitu perlunya adaptasi sosial, emosional, dan institusional secara bersamaan pada periode tahun pertama perkuliahan. Kondisi ini memperkuat argumen Lallo dkk. (2013) bahwa kecemasan merupakan permasalahan yang paling sering dialami mahasiswa dibandingkan permasalahan akademik maupun pekerjaan. Kebaruan penelitian ini terletak pada cakupan sampelnya yang melibatkan mahasiswa baru dari dua puluh perguruan tinggi berbeda di satu wilayah, sehingga gambaran hubungan kedua variabel ini menjadi lebih representatif dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya terbatas pada satu institusi.

Kontribusi praktis dari temuan ini adalah pentingnya program orientasi dan pendampingan psikologis bagi mahasiswa baru yang dirancang untuk menurunkan kecemasan sosial, misalnya melalui pelatihan keterampilan sosial dan kelompok dukungan sebaya, sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi lingkungan perkuliahan yang baru.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri pada mahasiswa baru di Yogyakarta ($r = -0,524$; $p = 0,000 < 0,05$), dengan sumbangan efektif sebesar 27,4%. Mayoritas mahasiswa baru berada pada taraf kecemasan sosial tinggi (94,0%) dan taraf kepercayaan diri rendah (76,0%), yang berarti semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami, semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa baru tersebut. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan populasi yang lebih beragam dan mempertimbangkan variabel lain yang turut memengaruhi kepercayaan diri, seperti konsep diri dan dukungan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa baru yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini, serta kepada dosen pembimbing dan Program Studi Psikologi, Fakultas

Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta atas dukungan yang diberikan selama proses penelitian.

REFERENSI

- Aiman, U. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa Psikologi semester VI yang akan menghadapi skripsi (Skripsi). Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Anderson, J. R., & Guan, Y. (2017). Implicit acculturation and the academic adjustment of China sojourners in Australia. *Australian Psychologist*, 52(6), 1-10.
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Selaras*, 3(1), 1-12.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Egziabher, T. B. G., & Edwards, S. D. (2013). Psychological adjustment of first-year students at a South African university. *Journal of Psychology in Africa*, 23(4), 631-635.
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring adjustment to college: Construct validity of the student adaptation to college questionnaire. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 92-104.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2014). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Psikopedagogia*, 5(1), 33-42.
- Lallo, D. A., Kandou, L. F. J., & Munayang, H. (2013). Hubungan kecemasan dan hasil UAS-1 mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado tahun ajaran 2012/2013. *Jurnal e-Biomedik*, 1(1), 592-597.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Nursalam. (2014). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi 4). Salemba Medika.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, I. (2020). Adaptasi mahasiswa baru terhadap lingkungan perkuliahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 101-110.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 88-99.
- Richards, T. A. (2017). *What is social anxiety?* Social Anxiety Institute.
- Sandjaja, A., Sarjana, W., & Jusup, I. (2015). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat sugestibilitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4(4), 1466-1477.
- Santrock, J. W. (2011). *Psikologi perkembangan* (Edisi 11, Jilid 1). Erlangga.

- Siah, P. C., & Tan, S. H. (2015). Motivational orientation, perceived stress and university adjustment among first year undergraduates in Malaysia. *Journal of Institutional Research South East Asia*, 13(1), 13-29.
- Sitompul, D., dkk. (2021). Kecemasan sosial pada mahasiswa: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(1), 45-56.
- Sugiharta. (2016). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa PGSD. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 55-63.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.