



HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PASCA PANDEMI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

Oleh

Jonathan Kristianto¹, Emmanuel Satyo Yuwono²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email : kristianto.jo.29@gmail.com, Emmanuel.yuwono@uksw.edu

Abstract

returned to offline. During the pandemic, all activities are carried out online through email, zoom, googlemeet or other platforms that allow for remote communication. This change is inversely proportional to the post-pandemic period which is directly faced offline or face-to-face without being limited by distance, space, and time. Many changes have occurred during the post-pandemic where activities are carried out offline, one of which is social interaction. The aim of this research was to examine the correlation between self-concept and social anxiety in post-pandemic UKSW psychology students. This research used a quantitative approach. Sample data collection was carried out using a self-concept measurement scale and a social anxiety measurement scale. The sample of this research is 260 active psychology students of UKSW Class of 2020, 2021, 2022 who have never studied offline before the pandemic. The sampling technique used in this research was accidental sampling. Hypothesis testing using the spearman Rho correlation analysis technique. The results of this study show that there is a negative correlation between self-concept and social anxiety. The result of the correlation coefficient (r) value obtained is -0.351 with a significance value level of 0.000 ($p < 0.05$), then the hypothesis in this study is accepted. There is a negative relationship between self-concept and social anxiety in post-pandemic UKSW psychology students.

Keywords: *Post pandemic, self-concept, Social anxiety, College Student.*

PENDAHULUAN

Perkuliahan bertujuan untuk menghasilkan lulusan berkualitas yang memiliki *soft skill* dan *hard skill* dengan keterampilan yang tinggi, kepribadian yang mulia, dan siap memasuki dunia kerja (Umami, 2022). Pandemi covid-19 menyebabkan semua kegiatan *offline* termasuk kegiatan pembelajaran yang harus dilakukan secara online mengacu pada Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020 dimana pemerintah telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring. Pembelajaran daring biasanya menggunakan *platform zoom* maupun *google meet*, namun ada *platform* lain yang dapat mendukung kegiatan perkuliahan

online. Karena pembelajaran daring, tidak terjadinya interaksi secara langsung, hal ini memberikan dampak dimana mahasiswa mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya maupun guru (Irawati, 2022).

Pada saat ini kegiatan belajar mengajar dan kegiatan-kegiatan lain di universitas sudah kembali dilakukan secara tatap muka langsung dengan beberapa persyaratan dan sesuai protokol kesehatan yang berlaku, mengacu pada keputusan bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 03/KB/2021, Nomor 384 Tahun 2021, Nomor HK.01.08/MENKES/4242/2021, dan Nomor 440- 717 Tahun 2021. Berdasarkan kepada keputusan tersebut, banyak mahasiswa yang



mulai datang ke daerah Universitasnya untuk mempersiapkan perkuliahan *offline*. Datangnya mahasiswa ke tempat perkuliahannya dengan lingkungan pendidikan dan sosial yang baru, menyebabkan mereka harus mulai berinteraksi kembali dengan orang lain, meninggalkan kebiasaan lama saat *online* dan kembali beraktivitas secara *offline*.

Pada tanggal 8 Juni 2022 kepada 4 orang mahasiswa, dilakukan wawancara yang memberi hasil dimana pasca pandemi yang terbiasa melakukan segala sesuatu termasuk perkuliahan secara *online* harus kembali melakukannya *offline*, dimana dampak yang timbul dari perasaan cemas mahasiswa tersebut yaitu takut berkenalan dengan orang baru, merasa tidak percaya diri dan takut tidak bisa menyesuaikan dengan lingkungan sosial yang baru, dampak-dampak tersebut merupakan dampak dari kecemasan sosial dimana enggan untuk bersosialisasi, takut untuk dinilai negatif, dan rasa malu (Rizki, dkk., 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kholisa & Purnamasari (2021). Dari dampak yang dirasakan oleh mahasiswa yang diwawancara dapat dilihat mahasiswa terdampak kecemasan sosial, hal ini sesuai dengan pernyataan Prawoto (2010).

Kecemasan sosial sendiri menurut La Greca dan Lopez (1998) adalah ketakutan yang terus-menerus terhadap situasi sosial yang melibatkan kinerja pribadi dan evaluasi oleh orang lain, observasi, ketakutan akan rasa malu dan terhina. Individu yang mengalami kecemasan sosial biasanya mengalami beberapa tanda fisik seperti muka kemerahan (*blushing*), berkeringat, gemetar, detak jantung meningkat, gangguan perut, mual, suara gemetar, diare, dan tangan dingin (Jiwo, 2012). Kecemasan sosial dalam fenomena ini dikarenakan perubahan model pembelajaran dimana saat pandemi mahasiswa terbiasa untuk melakukan perkuliahan secara *online* dan tidak bertemu siapa-siapa sekarang diharuskan untuk bersosialisasi secara *offline* dikarenakan perkuliahan yang sudah mulai bertransisi menjadi *offline* kembali (Massie, 2021).

Kecemasan sosial disebabkan oleh beberapa faktor (Mayestika, 2009) yaitu individu dan lingkungan, dimana faktor individu itu sendiri disebabkan konsep diri yang rendah, memiliki rencana yang kurang matang, sedangkan faktor lingkungan disebabkan oleh dukungan emosional yang rendah dari lingkungan sekitarnya, tidak memiliki dukungan dan motivasi sosial.

Faktor yang terkait dengan kecemasan sosial, salah satunya yaitu konsep diri (Hidayah, 2017). Konsep diri berarti sebuah skema dasar yang terdiri dari kumpulan keyakinan dan sikap terhadap diri sendiri yang terorganisir, hal ini berupa aspek negatif maupun positif (Baron & Byrne, 2004). Menurut Leonard dkk (2010) Rendahnya konsep diri masih terlihat dimana banyak mahasiswa masih tidak percaya diri dan juga masih belum mengenal dirinya sendiri. Hal ini juga karena Konsep diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu memiliki rasa percaya diri (Santrock, 2003). Sutoyo (2009) mengatakan konsep diri merupakan pandangan menyeluruh tentang totalitas diri baik positif maupun negatif mengenai dimensi fisik, psikis, sosial, pengharapan dan penilaian diri sendiri. Konsep diri sendiri terbentuk dari persepsi lingkungan pada individu tersebut dan persepsi diri sendiri. Pada penelitian-penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan Putra & Adli (2019), dan Wika (2015) konsep diri dengan kecemasan sosial memiliki korelasi negatif yang berarti, jika individu memiliki konsep diri yang tinggi maka individu tersebut akan lebih sulit untuk mengalami kecemasan sosial begitu juga sebaliknya. Kendati demikian penelitian yang dilakukan Kristanti & Shanti (2022), dan Annisa (2017) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial.

Dari pemaparan di atas peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Pasca Pandemi” dikarenakan pandemi Covid-19 dan akibat yang



terjadi karena pandemi Covid-19 menimbulkan kecemasan yang salah satunya kecemasan sosial bagi mahasiswa (Christianto & DKK, 2010), dan juga hubungan kecemasan sosial dengan konsep diri dimana Fitts (1971), menyatakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dan harus dimiliki oleh seorang individu.

METODE PENELITIAN

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Kecemasan sosial diukur menggunakan Social Anxiety Scale for Adolescence (SAS-A) yang dibuat La Greca and Lopez (1998). Data penelitian diperoleh dari pengukuran skala konsep diri yang dikembangkan oleh Goñi dkk yaitu skala *Structure of the Personal Self-Concept* (PSC)

HASIL

Analisis Deskriptif

Variabel	Mea n	SD	Persent ase	Keterang an
Konsep Diri	57,6 4	7,48	40%	Sedang
Kecemas an Sosial	53,7 6	12,1 01	36%	Sedang

Berdasarkan pada tabel diatas, pada skala konsep diri didapat bahwa nilai skor mean sebesar 57,64 dengan kategori sedang sebesar 40% dan memiliki standar deviasi pada 7,48. skala kecemasan sosial didapat bahwa nilai skor mean sebesar 53,76 dengan kategori sedang sebesar 36% dan memiliki standar deviasi pada 12,101.

Uji Asumsi

Pada uji normalitas *One-Sample Komlogorov-Smirnov Test* konsep diri mendapat hasil 0,001 ($p < 0,05$) yang menjelaskan bahwa variabel konsep diri tidak terdistribusi secara normal. Berbeda dengan variabel kecemasan sosial dengan hasil 0,200 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa variabel terdistribusi dengan normal

Uji Hipotesis

Correlations

		KNS	KCM
		P	SN
Spearman 's rho	KNS	1.000	-
	Correlation Coefficient	.351*	.351*
	Sig. (1- tailed)	.000	.000
N		260	260
KC MS N	Correlation	-	-
	Coefficient	.351*	1.000
	Sig. (1- tailed)	.000	.000
N		260	260

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien sebesar -0,351 dan dikatakan signifikan dalam penelitian ini dengan sig 0,000 ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dan uji deskriptif statistik diketahui bahwa konsep diri berada pada tingkat kategorisasi yang sedang begitu juga dengan kecemasan sosial yang tergolong pada tingkat kategorisasi sedang. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan mahasiswa Psikologi UKSW pasca pandemi. Dapat dilihat dari hasil uji hipotesis menggunakan *spearman rho* nilai korelasi sebesar -0,351 dengan sig = 0,000 ($p > 0,05$). Hal ini berarti hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu, adanya korelasi negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana pasca pandemi diterima. Artinya, semakin rendah konsep diri pasca pandemi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana maka semakin tinggi pula



kecemasan sosial dan semakin tinggi konsep diri pada mahasiswa pasca pandemi maka semakin rendah pula kecemasan sosial.

Hasil penelitian yang didapat sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra & Adli (2019) dimana terdapat korelasi negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial yang berarti, individu akan lebih mudah mengalami kecemasan sosial jika memiliki konsep diri yang rendah begitu juga sebaliknya, individu akan lebih tahan terhadap kecemasan sosial jika memiliki konsep diri yang baik. Hal ini didukung juga oleh penelitian Wika (2015) yang menjelaskan bahwa jika konsep diri seorang individu rendah maka individu tersebut akan lebih rentan mengalami kecemasan sosial.

Melalui hasil uji deskriptif didapati tingkat kategorisasi konsep diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana pasca pandemi berada pada kategorisasi sedang dengan nilai mean 57,64. Konsep diri mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan, sebab semenjak konsep diri mulai terbentuk, seseorang akan berperilaku sesuai dengan konsep dirinya tersebut Tamalawe (2019). Herring dkk, (2012) mengatakan bahwa konsep diri dan self esteem merupakan mediator antara aktivitas fisik dan gejala kecemasan terutama kecemasan sosia. Mahasiswa yang konsep dirinya rendah akan kesulitan untuk berinteraksi dengan individu lain, mengalami hambatan bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya, dimana hal-hal tersebut yang dialami mahasiswa dengan konsep diri yang rendah inilah yang akan menimbulkan kecemasan sosial, sedangkan mahasiswa pada usia dewasa awal seharusnya sudah memiliki kapasitas berkomunikasi dan keterampilan sosial yang baik (Pratiwi dkk, 2023). *Pasca* pandemi konsep diri memiliki peran terhadap kecemasan sosial yang cukup signifikan dimana jika seorang mahasiswa memiliki konsep diri dengan tingkat yang tinggi maka mahasiswa tersebut mampu berpikir positif untuk menjalankan pembelajaran dengan baik, bisa mengatasi hambatan sosial yang dialami, dan juga sebaliknya jika memiliki konsep diri rendah (Br Sitepu, 2022).

Pada penelitian ini juga didapati bahwa nilai rata-rata tingkat kategorisasi kecemasan sosial mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana pasca pandemi berada pada kategorisasi sedang dengan nilai mean 53,76. Pandemi Covid-19 menimbulkan kecemasan yang salah satunya kecemasan sosial bagi mahasiswa (Christianto dkk, 2010). Seorang dengan kecemasan sosial ditandai dengan perasaan tidak nyaman akan kehadiran orang lain, disertai perasaan malu yang ditandai dengan keganjalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. (Azka dkk, 2018). Kecemasan sosial semakin timbul saat masa pandemi sampai sekarang disebabkan karena individu tidak ingin banyak berinteraksi satu sama lain, baik di dalam maupun di luar ruangan (Nugraheni, 2022). Faktor pandemi juga mempengaruhi pola perilaku sosial yang menyebabkan kecemasan sosial dimana individu kesulitan untuk bersosialisasi secara langsung dengan individu seusianya dikarenakan saat pandemi individu mengikuti peraturan pemerintah yang mengharuskan seluruh Masyarakat tanpa terkecuali untuk melakukan physical distancing dan social distancing (Mangson, et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Psikologi angkatan 2020-2022 pasca pandemic dengan nilai koefisien sebesar -0,351 , dan skor signifikansi sebesar sig 0,000 ($p < 0,05$). Skor tingkat konsep diri terkategori sedang dengan nilai 57,64 dan kecemasan sosial terkategori sedang dengan nilai 53,76.

SARAN

Bagi Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Angkatan 2020-2022 yang memiliki konsep diri yang rendah, diharapkan dapat menerima keadaan, mencari dukungan sosial yang baik serta dapat berkonsultasi kepada tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater ketika sudah mengganggu kehidupan sehari-hari



Bagi konselor atau para tenaga profesional seperti psikolog dan psikiater, diharapkan dapat membuat dan memberikan program atau metode yang sesuai pada anak yang mengalami kecemasan sosial dengan konsep diri yang rendah pasca pandemi.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan menyebar data secara meluas dan merata sehingga data yang diperoleh nantinya akan berdistribusi dengan normal dan dapat meneliti variabel lainnya agar dapat menambah wawasan dan pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Annisa, M. (2017). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan umum pada remaja awal. *Jurnal Psikologi*, 10 (2) : 106-111.
- [2] Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN