

HUBUNGAN *SHYNESS* DENGAN KECEMASAN SOSIAL MAHASISWA BARU PERANTAU DARI LUAR JAWA

Dyah Ayu Dwi Hastuti¹, Ayatullah Kutub Hardew²
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia
Email: dyahzlf@gmail.com

Article Info

Submit :

12 Januari 2024

Revised:

23 Februari 2024

Published:

30 Maret 2024

Kata kunci:

Shyness; Kecemasan Sosial;
Mahasiswa Baru

Keywords:

Shyness; *Social Anxiety*; *Fresher*

Abstrak

Shyness yang terus menerus dapat menjadi pemicu utama terbentuknya kecemasan sosial yang membatasi kemampuan seseorang dalam berinteraksi dan beradaptasi dalam lingkungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *shyness* dengan kecemasan sosial mahasiswa baru perantau dari luar Jawa. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa baru dari luar Jawa yang menempuh studi di universitas di sekitar wilayah Solo Raya. Jumlah responden sebanyak 151 responden. Pengukuran dilakukan menggunakan skala psikologis dengan model skala Likert yang terdiri dari *Revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS)* dan *Social Anxiety Scale Adolescent (SAS-A)*. Pendekatan yang digunakan untuk menganalisis data adalah teknik korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,259** dengan signifikansi sebesar 0,001. Oleh karena itu hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Kesimpulannya, terdapat hubungan positif antara *shyness* dan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa baru perantau dari luar Jawa

Abstract

*Continuous shyness can serve as a primary trigger for the development of social anxiety, limiting an individual's ability to interact and adapt in social environments. The aim of this research is to investigate the relationship between shyness and social anxiety among new students from outside Java. The research method employed is quantitative correlational, utilizing purposive sampling techniques. The study population consists of new students from outside Java studying at universities in the Solo Raya region. The total number of respondents is 151. Measurements were conducted using psychological scales with a Likert scale model, comprising the Revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS) and Social Anxiety Scale Adolescent (SAS-A). The approach used to analyze the data is the product-moment correlation technique. The data analysis results show a correlation coefficient of 0.259** with a significance level of 0.001. Therefore, the hypothesis proposed by the researcher is accepted. In conclusion, there is a positive correlation between shyness and social anxiety among new students from outside Java*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki kekuatan untuk mengubah dunia dengan memberdayakan individu untuk menciptakan perubahan positif dalam masyarakat. Setiap individu memiliki potensi besar untuk menginspirasi masyarakat melalui pengetahuan, ide, dan tindakan mereka salah satunya mahasiswa. Peran mahasiswa sangat krusial karena merupakan *agent of change* sekaligus pionir inovasi. Mahasiswa merupakan individu yang tengah menjalani proses pendidikan di lembaga – lembaga seperti universitas, perguruan tinggi maupun institusi (Siregar et al., 2020). Mahasiswa merupakan individu yang telah menyelesaikan pendidikan menengah (SMA/SMK) kemudian memasuki tahap pendidikan yang lebih tinggi (Setyawati et al., 2020). Mereka yang lulus dari (SMA/SMK) melanjutkan pendidikan tinggi akan menjadi mahasiswa baru. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Kemenristekdikti tahun 2022, universitas dan perguruan tinggi terbaik paling banyak tersebar di Pulau Jawa seperti UGM, ITB, IPB, UI, dan lain-lain. Hal ini meningkatkan minat lulusan SMA/SMK untuk dapat masuk di universitas – universitas tersebut. Mereka yang berasal dari luar Pulau Jawa rela meninggalkan kampung halaman dan merantau demi menempuh pendidikan di universitas terbaik di Pulau Jawa (Fitri & Kustanti, 2020).

Proses perpindahan dari daerah asal ke daerah baru sering kali menimbulkan perasaan tidak nyaman, kebingungan, atau biasa disebut dengan *culture shock* (Amalia & Nurussa'adah, 2021). Perasaan tidak nyaman ini jika berlanjut ke tahap yang lebih serius dapat menyebabkan kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah pengalaman rasa takut, kekhawatiran atau kecemasan yang berlebihan ketika individu berinteraksi dengan orang lain atau berada dalam situasi sosial tertentu (Sitompul et al., 2021). Menurut La Greca dan Lopez kecemasan sosial berarti perasaan takut individu akan pandangan orang lain terhadap dirinya secara negatif dan menghina (Ulfa Ramadhanti, Asri Rejeki, 2022) . Individu yang mengalami kecemasan sosial memperlihatkan ciri – ciri fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, mual, wajah memerah dan ciri non fisik seperti penarikan diri dari lingkungan (Nuraini et al., 2021). Bagi mahasiswa baru perantau dari luar Jawa kecemasan sosial dapat menghambat mereka dalam membangun hubungan yang sehat dan kuat (Hidayat, 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu, individu yang mengalami kecemasan sosial disebabkan oleh kepribadian individu yang cenderung menutup diri (*introvert*) dari lingkungannya (Mahmudah et al., 2021). Berikutnya ditemukan bahwa citra diri yang negatif dapat membuat individu tidak percaya dengan dirinya sendiri, merasa kurang sehingga mengalami kecemasan sosial (Anindita, 2021). Penilaian negatif orang lain terhadap individu dapat menurunkan citra diri individu dan membuat individu merasa cemas secara sosial (Ayu Setyorini, 2021). Dukungan sosial teman sebaya juga sangat penting dalam masa penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru agar individu dapat *survive* dan tidak mengalami kecemasan sosial (Febriana & Rahmasari, 2021). Mahasiswa baru perantau dari luar Jawa rentan mengalami *culture shock* dengan budaya, bahasa, pergaulan yang ada di pulau Jawa sehingga

menyebabkan ketakutan, perasaan terasingkan, bahkan kecemasan sosial (Huda & Mahendra P., 2022).

La Greca dan Lopez mengidentifikasi tiga dimensi kecemasan sosial, yakni ketakutan terhadap penilaian negatif, menghindari interaksi sosial dan merasa tertekan ketika berada dalam situasi sosial dengan orang asing atau baru, serta menghindari interaksi sosial dan merasa tertekan dalam konteks situasi sosial yang melibatkan orang yang sudah dikenal (Elfariani & Anastasya, 2023; Riyanti, 2020). Pada saat memasuki lingkungan sosial yang baru mahasiswa baru perantau dari luar Jawa lebih rentan mengalami kecemasan sosial dibandingkan dengan mahasiswa baru yang murni berasal dari Pulau Jawa.

Mahasiswa baru yang berasal dari Pulau Jawa asli tentu sudah familiar dengan budaya, norma, kebiasaan, bahasa karena mereka lahir dan tumbuh di Pulau Jawa sehingga lebih mudah beradaptasi serta membaaur dengan lingkungan yang baru (Wono et al., 2021). Berbeda dengan mahasiswa baru yang berasal dari luar Pulau Jawa yang rentan mengalami kecemasan sosial disebabkan karena faktor sosial dan kepribadian. Faktor sosial mencakup perbedaan budaya yang signifikan, keterbatasan dukungan sosial, *stereotype* atau prasangka (Madoni & Mardiyah, 2021). Sedangkan faktor kepribadian seperti kepribadian yang cenderung *introvert* atau pemalu, individu yang pemalu biasanya kurang bisa terbuka dan memiliki rasa malu berlebihan.

Menurut Cheek and Buss *shyness* adalah perasaan tidak nyaman, gelisah, gugup saat berada dalam konteks sosial dan berhubungan dengan individu lain (Cordier et al., 2021). *Shyness* menjadi pengalaman yang umum dirasakan oleh mahasiswa baru perantau dari luar Jawa dalam proses perkenalan dengan lingkungan baru. *Shyness* dapat muncul apabila individu merasa dirinya tidak mampu memenuhi ekspektasi atau standar yang diharapkan oleh orang – orang. *Shyness* sering kali dianggap sebagai sifat alami yang dapat mempengaruhi individu dalam berbagai situasi. *Shyness* adalah bentuk ekspresi sosial yang muncul ketika individu merasa canggung atau tidak nyaman dalam interaksi dengan orang lain. Bagi beberapa individu, *shyness* mungkin menjadi hambatan dalam mencapai potensi penuh mereka. Hal ini dapat membatasi kesempatan untuk membangun hubungan sosial, berkembang dalam karir, atau bahkan mencoba hal – hal baru.

Menurut Mc Croskey *shyness* dapat disebabkan adanya *novelty*, yaitu berada pada situasi, tempat, atau hal baru. *Formality*, dalam konteks formal diwajibkan untuk mematuhi peraturan dan situasi yang berlaku. *Social attention*, perhatian yang berlebihan atau bahkan tidak mendapatkan perhatian sosial sama sekali. *Breaches of privacy*, ketika individu dilanggar (McCroskey & Richmond, 1982). Menurut Cheek and Buss *shyness* dikategorikan menjadi tiga aspek antara lain; *Somatic-emotional*, berupa gejala fisiologis (jantung berdebar, gemetar, badan terasa dingin, wajah memerah, pusing, mual) dan manifestasi perasaan berupa cemas dan gugup. *Behavioural*, adanya hambatan dalam berbicara dan menunjukkan sikap yang tidak aktif. *Gaze aversion*, menghindari berpandangan langsung dengan lawan bicara, serta menjauhkan diri dari interaksi sosial. *Cognitive*,

berupa fokus yang berlebihan terhadap diri sendiri dan bersiap terhadap kemungkinan penolakan (Marinho et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara yang sudah peneliti lakukan terhadap 3 mahasiswa baru perantau dari luar Jawa dan didukung dengan data kuantitatif berupa hasil kuisioner melalui *gform* yang diisi oleh 30 mahasiswa, didapatkan hasil 25 dari 30 mahasiswa baru perantau dari luar Jawa mengalami kecemasan sosial. Hasil dari pra penelitian tersebut adalah mahasiswa baru mengatakan bahwa mereka mengalami kecemasan sosial diantaranya enggan untuk maju presentasi atau mengungkapkan pendapat di depan kelas. Setiap berbicara di depan umum berdebar, khawatir, cemas bahkan tangan terasa dingin. Data kuantitatif menunjukkan 94,2% mahasiswa baru takut dengan penilaian negatif orang lain terhadap dirinya, 82,8% merasa tertekan dan terasingkan dari lingkungan baru mereka, 80% menarik diri dari lingkungan, enggan untuk tampil di depan umum, dan lebih memilih menyendiri. Kemudian terdapat 82% mahasiswa baru yang merasa malu (*shyness*) dengan situasi sosial yang baru.

Mahasiswa baru termasuk dalam tahap perkembangan remaja akhir, memiliki tugas perkembangan khususnya dalam hal sosial antara lain, memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki keterampilan dalam mengatasi masalah, memiliki kecenderungan untuk membentuk kelompok dengan teman sebayanya, dan belajar bertanggung jawab terhadap diri sendiri (Rachman & Permatasari, 2019; Ramanda et al., 2019). Namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa baru perantau dari luar Jawa memiliki teman yang sedikit di perantauan karena kemampuan sosialnya yang rendah, ketika kuliah selesai langsung kembali ke kost tidak berkumpul bersama teman – teman, kurang terlibat dalam tugas kelompok, menjadi kelompok minoritas dari teman – teman yang berasal dari Jawa. Hal ini menjadikan adanya kesenjangan antara penelitian terdahulu dan juga teori dengan fakta di lapangan, oleh karena itu penting untuk segera melaksanakan penelitian ini.

Keunikan dari penelitian ini berfokus pada subjek yaitu mahasiswa baru perantau dari luar Jawa, yang berarti terdapat perbedaan budaya dan latar belakang geografis yang signifikan antara kelompok ini dengan mahasiswa lokal. Variabel penelitian ini juga menjadi hal unik dalam penelitian ini karena penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti tentang hubungan *shyness* dengan kecemasan sosial, kebanyakan kedua variabel ini diteliti secara terpisah (O'Day & Heimberg, 2021).

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dalam ranah ilmu psikologi, terutama pada cabang psikologi sosial. Secara praktis, dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa baru perantau dari luar Jawa untuk mempersiapkan diri dalam situasi barunya sehingga tidak sampai mengalami kecemasan sosial. Bagi lembaga pendidikan tinggi dapat mendukung dan memberikan fasilitas atau program bagi mahasiswa baru perantau dari luar Jawa dalam mengatasi tantangan adaptasi mereka. Selain itu, penelitian ini dapat dikembangkan lebih baik lagi dalam mengatasi kecemasan sosial dan hal yang

berhubungan dengan kesehatan mental oleh peneliti selanjutnya dan praktisi di bidang psikologi.

Rumusan masalah penelitian ini mencoba menggali apakah terdapat korelasi antara *shyness* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru perantau dari luar Jawa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara *shyness* dan kecemasan sosial mahasiswa baru perantau dari luar Jawa. Terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini, Dimana hipotesis alternatif menyatakan bahwa ada korelasi antara *shyness* dengan kecemasan sosial mahasiswa baru perantau dari luar Jawa, sementara hipotesis nihil menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara *shyness* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru perantau dari luar Jawa.

METODE

Penelitian ini memanfaatkan metode kuantitatif korelasional, pemilihan metode korelasional dilakukan karena peneliti bertujuan untuk mengamati serta menganalisis keterkaitan antara dua variabel atau lebih (Sahir, 2022). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti yakni variabel terikat (*dependent*) yaitu kecemasan sosial dan variabel bebas (*independent*) *shyness*. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa baru perantau dari luar Jawa yang kuliah di universitas di Solo Raya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Rumus *Lemeshow* digunakan untuk mengestimasi jumlah sampel, sehingga diperoleh sampel sebanyak 151 subjek (Pradipta et al., 2021). Berikut tabel data sebaran sampel mahasiswa baru perantau dari luar Jawa:

Tabel No.01 Distribusi Subjek

Keterangan	Subjek	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki – laki	49
	Perempuan	102
	Σ	151
Asal Daerah	Sumatera	110
	Sulawesi	10
	Kalimantan	18
	NTT	4
	Papua	4
	Bali	5
	Σ	151
Usia	18	89
	19	62
	Σ	151

Instrumen dalam penelitian ini adalah skala *shyness* dan skala kecemasan sosial menggunakan jenis skala *Likert*. Skala *shyness* yang digunakan merupakan adaptasi dari instrumen pengukuran Cheek and Buss (Hopko et al., 2005) yaitu *Revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS)* berdasarkan aspek *shyness* meliputi *somatic – emotional, behavioural, dan cognitive*. Pada skala kecemasan sosial merupakan modifikasi dari pengukuran La Greca dan Lopez (Olivares et al., 2005) sesuai dengan

aspek kecemasan sosial yang mencakup ketakutan terhadap penilaian negatif, menghindari interaksi sosial dengan orang asing atau baru, serta aspek lainnya melibatkan menghindari situasi sosial dengan orang yang sudah dikenal.

Pengujian validitas mencakup evaluasi validitas isi dan item. Evaluasi kelayakan materi menggunakan uji validitas isi berdasarkan pertimbangan profesional atau ahli serta analisis rasional (sitasi). Nilai uji validitas skala kecemasan sosial mencapai 0,80 sementara skala *shyness* mencapai 0,92. Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur menggunakan metode *Cronbach's alpha* dengan SPSS 21. Keberhasilan data dianggap reliabel jika nilai reliabilitas mendekati 1 atau berada dalam rentang 0 hingga 1. Skor reliabilitas *Cronbach's alpha* untuk skala *shyness* adalah 0,92 dan untuk skala kecemasan sosial adalah 0,85. Selanjutnya, untuk menilai korelasi antara variabel X dan Y, digunakan analisis *product moment* dengan bantuan SPSS 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil perhitungan uji normalitas antara variabel X (*Shyness*) dengan variabel Y (Kecemasan Sosial) bisa dilihat pada tabel di bawah sebagai berikut:

**Tabel No.02 Uji Normalitas
 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Shyness	Kecemasan Sosial
N		151	151
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	75.72	72.45
	Std. Deviation	8.679	9.679
	Absolute	.090	.091
Most Extreme Differences	Positive	.050	.063
	Negative	-.090	-.091
Kolmogorov-Smirnov Z		1.102	1.115
Asymp. Sig. (2-tailed)		.176	.167

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan perhitungan SPSS versi 21 pada output di atas, menunjukkan hasil normalitas sebesar 0,176 untuk *shyness* dan 0,167 untuk kecemasan sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa normalitas yang dihasilkan lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan tingkat uji normalitas dari variabel *shyness* dan kecemasan sosial memiliki pola distribusi normal.

Pengujian linearitas dilaksanakan untuk menentukan apakah variabel *shyness* membentuk hubungan linear dengan variabel kecemasan sosial pada mahasiswa baru perantau dari luar Jawa. Hasil perhitungan linearitas variabel *shyness* dan variabel kecemasan sosial terdapat dalam tabel berikut:

Tabel No.03 Uji Linearitas ANOVA

	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	2935.658	35	83.876	.868	.678
Between Groups	941.964	1	941.964	9.745	.002
Deviation from Linearity	1993.694	34	58.638	.607	.953
Within Groups	11115.720	115	96.658		
Total	14051.377	150			

Berdasarkan hasil output dari analisis linearitas menggunakan SPSS 21 didapatkan nilai F hitung sebesar 0,607 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,953. Tingkat signifikansi yang ditemukan lebih tinggi dari 0,05 ($0,953 > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *shyness* dan kecemasan sosial pada mahasiswa baru yang berasal dari luar Jawa.

Hasil dari analisis pengujian korelasional variabel *shyness* dengan kecemasan sosial bisa dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel No. 04 Uji Analisis Data Correlations

	Shyness	Kecemasan Sosial
Shyness	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.259**
	N	151
Kecemasan Sosial	Pearson Correlation	.259**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	151

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS 21 pada output di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara *shyness* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru perantau dari luar Jawa. Koefisien korelasinya adalah 0,259 dengan nilai $p = 0,001$, yang mana lebih kecil dibandingkan dengan tingkat signifikansi 0,05. Oleh karena itu hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. Pada tabel *R Square*, ditunjukkan seberapa besar pengaruh yang disumbangkan oleh variabel tersebut.

Tabel No.05 Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.259 ^a	.067	.061	9.380

a. Predictors: (Constant), Shyness

b. Dependent Variable: Kecemasan Sosial

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan terlihat bahwa kontribusi efektif secara keseluruhan dari *shyness* terhadap kecemasan sosial sebesar 0,067 atau 6,7% sedangkan 93,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor – faktor lain.

Pembahasan

Hasil penelitian yang menguji korelasi antara *shyness* dan kecemasan sosial menggunakan teknik korelasi Pearson product moment, ditemukan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001 dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,259 artinya hipotesis dapat diterima dan terdapat hubungan positif antara *shyness* dan kecemasan sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan positif antara *shyness* dengan kecemasan sosial dimana mendukung temuan ini yang menyatakan bahwa *shyness* yang tinggi akan berpengaruh pada meningkatnya kecemasan sosial (Vilaplana-Pérez et al., 2021). Fenomena ini dapat dijelaskan dengan fakta di lapangan yang menunjukkan mahasiswa baru sering merasa malu ketika dihadapkan pada situasi dan lingkungan sosial yang baru. Rasa malu inilah yang menghambat mahasiswa baru dalam hubungan sosialnya hingga proses akademiknya.

Dalam konteks akademis, kecemasan sosial dapat merugikan performansi belajar, menghambat partisipasi aktif dalam diskusi kelas, dan mengurangi kemampuan untuk membangun jejaring sosial yang mendukung pembelajaran. Aspek jejaring sosial yang baik dalam konteks akademis dapat memberikan dukungan emosional, kolaborasi dalam tugas kelompok, dan pertukaran informasi yang penting untuk pemahaman lebih mendalam. Jika individu merasa terhalang oleh *shyness* atau kecemasan sosial, mereka mungkin melewatkan manfaat berharga ini dan kehilangan peluang untuk mengembangkan hubungan positif dalam lingkungan akademis. Dampaknya terhadap prestasi belajar dapat tercermin dalam penurunan motivasi dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan akademis. Pada tingkat yang lebih dalam, kecemasan sosial dapat memicu stress kronis yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental. Kondisi *stress* yang berkepanjangan dapat menyulitkan fokus dan konsentrasi, menghambat kemampuan untuk memahami dan memproses informasi dengan efektif selama pembelajaran.

Menurut Cheek and Buss *shyness* dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman yang dialami individu ketika berada di lingkungan sosial yang baru (Cheek, Jonathan M. & Busch, 1981). *Shyness* merupakan titik awal dari spektrum kecemasan sosial. Individu yang cenderung malu sering kali mulai mengembangkan

pola pikir negatif tentang diri mereka sendiri dihadapan orang lain. Mereka terlalu peduli dengan bagaimana orang lain menilai mereka, khawatir tentang kesalahan yang mungkin mereka lakukan, atau merasa tidak mampu untuk terlibat dalam percakapan dan interaksi sosial. *Shyness* menimbulkan perilaku menghindari pertemuan sosial, menarik diri, dan mengurangi interaksi dengan orang lain. Ketika pola pikir negatif dan perilaku penghindaran semakin kuat dan mengganggu kehidupan sehari – hari ini bisa menjadi gejala dari kecemasan sosial yang lebih parah.

Hal ini sesuai dengan teori *shyness* menurut Garducci & Golant, *shyness* dibagi menjadi dua, *situational* dan *dispositional* (Sari Dewi Chan et al., 2020). *Situational* adalah *shyness* yang muncul sebagai respon terhadap situasi tertentu, dalam hal ini berupa situasi sosial baru yang dialami oleh mahasiswa baru perantau dari luar Jawa. Situasi sosial yang baru tersebut meliputi kondisi lingkungan, budaya, bahasa, sistem pendidikan, dan *circle* pertemanan. *Dispositional* adalah *shyness* yang bersifat permanen atau jangka panjang, dalam hal ini berupa karakteristik kepribadian individu misalnya *introvert* (Hardi & Hakim, 2021). Kedua jenis *shyness* tersebut dapat saling melengkapi untuk menjadi prediktor timbulnya kecemasan sosial.

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa *shyness* disebabkan oleh tiga kondisi besar yaitu, situasi yang baru, takut akan evaluasi negatif, dan menjadi pusat perhatian (Downing et al., 2020). Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan adanya korelasi yang lemah antara *shyness* dengan kecemasan sosial. Penelitian ini menunjukkan jika *shyness* memberikan kontribusi sebesar 6,7% dari kecemasan sosial yang dialami mahasiswa baru perantau dari luar Jawa. Menurut penelitian sebelumnya terdapat faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap kecemasan sosial seperti dukungan sosial, celaan fisik, citra diri yang negatif hingga *bullying* (Pörhölä et al., 2019). Faktor internal meliputi kepribadian, penerimaan diri, trauma, temperamen dan regulasi emosi (Bates et al., 2021).

Penting untuk diingat bahwa sifat pemalu bukanlah suatu hambatan yang tidak dapat diatasi. Ada berbagai strategi dan dukungan yang dapat membantu mahasiswa baru perantau dari luar Jawa untuk mengatasi *shyness* mereka. Institusi pendidikan dapat menyediakan program orientasi khusus, mendukung kelompok studi, dan layanan konseling untuk membantu mahasiswa baru mengatasi tantangan adaptasi mereka. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kesadaran diri tentang sifat *shyness* mereka dan berusaha melibatkan diri dalam berbagai aktivitas sosial. Mengikuti klub atau organisasi kampus, menghadiri acara sosial, dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu membangun rasa percaya diri dan memperluas jejaring sosial mereka.

Kebaharuan dalam penelitian ini terletak pada subjek, kebanyakan subjek yang diteliti dalam topik *shyness* dan kecemasan sosial ini adalah siswa atau mahasiswa secara umum sedangkan dalam penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa baru perantau dari Luar Jawa. Hal lain yang menjadi kebaharuan adalah variabel x nya, dimana biasanya kecemasan sosial banyak dihubungkan dengan dukungan sosial,

citra diri, *bullying* namun dalam penelitian ini mencoba mengungkap hubungan dengan variabel *shyness*.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian terhadap mahasiswa baru perantau dari luar Jawa dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat korelasi positif antara *shyness* dengan kecemasan sosial mahasiswa baru perantau dari luar Jawa. Dalam konteks ini meskipun tingkat *shyness* rendah, namun dapat berkontribusi terhadap kecemasan sosial. Temuan dalam penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan wawasan kepada mahasiswa baru tentang *shyness* yang dapat menyebabkan kecemasan sosial sehingga mempersiapkan diri untuk beradaptasi dengan baik di lingkungan sosial yang baru. Penelitian tentang hubungan antara *shyness* dan kecemasan sosial pada mahasiswa baru perantau dari luar Jawa memiliki implikasi yang signifikan dalam konteks penanganan kesejahteraan mahasiswa. Hasil penelitian dapat memberikan wawasan kepada institusi pendidikan untuk mengembangkan program pendukung psikologis yang lebih baik, seperti pelatihan keterampilan sosial atau layanan konseling, untuk membantu mahasiswa mengatasi *shyness* dan kecemasan sosial. Implikasi ini dapat memperkuat integrasi sosial mahasiswa baru, meningkatkan kesejahteraan mental, dan memfasilitasi adaptasi mereka di lingkungan baru. Selain itu diharapkan dapat menyumbangkan pengetahuan dalam bidang psikologi, terutama psikologi sosial dan psikologi pendidikan. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan adanya pengembangan dengan fokus pada kecemasan sosial dan variabel lain yang memiliki dampak yang lebih signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji dan syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan kekuatan dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan jurnal ini. Penghargaan yang mendalam peneliti sampaikan kepada keluarga atas dukungan luar biasa, baik secara emosional maupun material. Terima kasih tak terhingga juga disampaikan kepada semua pihak yang turut sertamembantu dan terlibat dalam penelitian ini. Serta ucapan terima kasih khusus kepada pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta dukungan dalam kelancaran penulisan jurnal ini. Semua kontribusi tersebut sangat berarti dan berpengaruh dalam berhasilnya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agustriyana, N. A. (2017). Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.244>

- Amalia, R., & Nurussa'adah, E. (2021). Analisis Fenomena Culture Shock Mahasiswa Kepulauan Riau dalam Melakukan Interaksi Sosial di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Komunikasi Andalan*, 4(1), 20–29. <https://jurnal.unma.ac.id/index.php/jika/>
- Anindita, S. M. (2021). Model Remaja Putri: Body Image dan Bulimia Nervosa. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 2(1), 19–36. <https://doi.org/10.47776/mjprs.002.01.02>
- Ayu Setyorini, I. (2021). Hubungan Antara Body Shaming Dan Citra Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Ekasakti Semarang. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 22–33. <https://doi.org/10.24905/jcose.v3i1.67>
- Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2021). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 426–442. <https://doi.org/10.1111/papt.12318>
- Cheek, Jonathan M. & Busch, C. M. (1981). The influence of Shyness on loneliness in a new situation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 572–577.
- Cordier, R., Speyer, R., Mahoney, N., Arnesen, A., Heidi Mjelve, L., & Nyborg, G. (2021). Effects of interventions for social anxiety and shyness in school-aged children: A systematic review and meta-analysis. In *PLoS ONE* (Vol. 16, Issue 7 July). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254117>
- Downing, V. R., Cooper, K. M., Cala, J. M., Gin, L. E., & Brownell, S. E. (2020). Fear of negative evaluation and student anxiety in community college active-learning science courses. *CBE Life Sciences Education*, 19(2), 1–16. <https://doi.org/10.1187/cbe.19-09-0186>
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 57. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Febriana, & Rahmasari. (2021). Gambaran penerimaan diri korban bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–15. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41313>
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 491–501. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Hardi, H., & Hakim, L. (2021). Hubungan tipe kepribadian ekstrovert-inrovert dengan kesepian pada mahasiswa di universitas X. *Jurnal Psimawa*, 3(2), 96–101.
- Hidayat, P. (2020). Interaksi Sosial Online Dan Kecemasan Sosial Sebagai Prediktor Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 83–92. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v14i2.1159>
- Hopko, D. R., Stowell, J., Jones, W. H., Armento, M. E. A., & Cheek, J. M. (2005). Psychometric properties of the Revised Cheek and Buss Shyness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 84(2), 185–192. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8402_08
- Huda, M. H. N., & Mahendra P., A. I. (2022). Pola Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Perantauan Suku Banjar Dalam Menghadapi Gejar Budaya Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Mutakallimin: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2). <https://doi.org/10.31602/jm.v5i2.7911>
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 1–10.

- <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964>
- Mahmudah, F., Erwati, D., & Mz, I. (2021). Hubungan Kepribadian Introversi dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa IAIN Palangka Raya. *Al-Isyraq*, 4(2), 145–162.
- Marinho, A. C. F., de Medeiros, A. M., Pantuza, J. J., & Teixeira, L. C. (2020). Self-perception of shyness and its relation to aspects of public speaking. *Codas*, 32(5), 1–6. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20202019097>
- McCroskey, J. C., & Richmond, V. P. (1982). Communication apprehension and shyness: Conceptual and operational distinctions. *Central States Speech Journal*, 33(3), 458–468. <https://doi.org/10.1080/10510978209388452>
- Nuraini, C., Sunendar, D., & Sumiyadi, S. (2021). Tingkat Culture Shock di Lingkungan Mahasiswa Unsika. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 6(1). <https://doi.org/10.30998/sap.v6i1.9909>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3(October 2020), 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Olivares, J., Ruiz, J., Hidalgo, M. D., García-López, L. J., Rosa, A. I., & Piqueras, J. A. (2005). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric properties in a Spanish-speaking population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 85–97.
- Pörhölä, M., Almonkari, M., & Kunttu, K. (2019). Bullying and social anxiety experiences in university learning situations. *Social Psychology of Education*, 22(3), 723–742. <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09496-4>
- Pradipta, A. R., Salsyabila, S. R., & Kusnanto, D. (2021). Pengaruh kualitas pelayanan dan promosi terhadap minat beli. *Jurnal Manajemen*, 13(2), 179–187.
- Rachman, A., & Permatasari, N. (2019). Pengaruh Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Aktualisasi Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.7876>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Riyanti, N. (2020). Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(1), 86–92. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v2i1.1475>
- Sahir, S. H. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022.*
- Sari Dewi Chan, S., Bimbingan Rasulullah SAW dalam, A.-H., & Halik, A. (2020). Bimbingan Rasulullah Saw Dalam Menumbuhkan Sifat Malu. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 02(02), 302–324. <https://doi.org/10.24014/sb.v11i2.836>
- Setyawati, D. U., Korida, B. D., & Febrilia, B. R. A. (2020). Analisis Regresi Logistik Ordinal Faktor-Faktor yang Mempengaruhi IPK Mahasiswa. *Jurnal Varian*, 3(2), 65–72. <https://doi.org/10.30812/varian.v3i2.615>
- Siregar, N., Sahirah, R., & Harahap, A. A. (2020). Konsep Kampus Merdeka Belajar di Era Revolusi Industri 4.0. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 1(1), 141–157. <https://doi.org/10.53802/fitrah.v1i1.13>
- Sitompul, L. K., Stevani, L. D., Fauziah, R., & Putri, V. T. (2021). Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 5(2), 501–512. <http://e->

journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/4146

- Ulfa Ramadhanti, Asri Rejeki, A. S. W. (2022). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19. *Psikosains*, *17*, 131–144.
- Vilaplana-Pérez, A., Pérez-Vigil, A., Sidorchuk, A., Brander, G., Isomura, K., Hesselmark, E., Kuja-Halkola, R., Larsson, H., Mataix-Cols, D., & Fernández De La Cruz, L. (2021). Much more than just shyness: The impact of social anxiety disorder on educational performance across the lifespan. *Psychological Medicine*, *51*(5), 861–869. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003908>
- Wono, H., Bio Amos Mbaroputera, R. S., Herdono, I., & Safitri, B. A. (2021). Komunikasi Antarbudaya pada Mahasiswa Perguruan Tinggi X (Studi pada Mahasiswa Angkatan 2017). *Calathu: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *3*(2), 76–87. <https://doi.org/10.37715/calathu.v3i2.2195>