

Hubungan *Self Efficacy* dengan *Social Anxiety* pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Iega Nur Mawaddah
Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
e-mail: eganm222@gmail.com

Abstract

Anxiety is a state of worry, nervousness, or fear when facing difficult situations and believing that something bad will happen to oneself. Self-efficacy and social anxiety are two interrelated concepts, where a belief gained from previous experiences provides self-evaluation in facing social situations and performance. Anxiety is also experienced by international students at UIN KHAS Jember. Based on the results of a survey, anxiety is a problem for international students at UIN KHAS Jember. The research questions in this study are: first, how much self-efficacy do international students at UIN KHAS Jember have? Second, how much social anxiety do international students at UIN KHAS Jember have? Third, is there a relationship between self-efficacy and social anxiety in international students at UIN KHAS Jember? The research method used in this study is correlational research. The sampling technique used purposive random sampling with a total sample of 240 obtained from questionnaire data. Data validity and reliability were tested. The response to each instrument item was measured using a Likert scale. The analysis method used was normality test, linearity test, and Pearson correlation test. The first result shows that more international students at UIN KHAS Jember have moderate self-efficacy than those with low self-efficacy. Meanwhile, more international students with moderate social anxiety than those with low social anxiety. The third result shows a correlation coefficient of -0.259 with sig. 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant negative relationship between self-efficacy and social anxiety in international students at UIN KHAS Jember.

Keywords: Self-efficacy, Social Anxiety.

Abstrak

Kecemasan merupakan keadaan khawatir, gugup atau takut, ketika berhadapan dengan situasi yang sulit dan menganggap sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. *Self Efficacy* dengan *Social Anxiety* merupakan dua hal yang saling memiliki keterkaitan, dimana suatu keyakinan yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman sebelumnya memberikan evaluasi pada dirinya dalam menghadapi situasi sosial maupun performa. Kecemasan juga dialami oleh mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember. Berdasarkan hasil survey kecemasan termasuk suatu masalah bagi mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember. Rumusan masalah pada penelitian ini yang pertama, seberapa besar *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember? kedua, seberapa besar *social anxiety* yang dimiliki mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember? ketiga, adakah hubungan antara *self efficacy* dengan *social anxiety* pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember? Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling* dengan total sampel sebanyak 240 sampel diperoleh dari data kuesioner. Keabsahan data menggunakan uji validitas & reliabilitas. Jawaban setiap item instrumen menggunakan *skala likert*. Metode analisis yang digunakan

adalah uji normalitas, uji linearity, dan uji pearson korelasi. Hasil yang pertama menunjukkan mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember yang memiliki *self efficacy* sedang lebih banyak dari pada mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah. Sedangkan pada mahasiswa perantauan yang memiliki *social anxiety* tingkat sedang lebih banyak dari pada mahasiswa perantauan yang memiliki *social anxiety* yang rendah. Hasil yang ketiga, menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,259 dengan sig. 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan *social anxiety* pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember.

Kata Kunci : Self Efficacy, Social Anxiety.

Pendahuluan

Eksistensi manusia tidak akan pernah lepas dari hubungan sosial, membutuhkan orang lain, dan terus menerus berusaha menjalin pergaulan satu sama lain melalui pembicaraan. Siklus korespondensi terjadi ketika orang dapat menyampaikan data, pemikiran, asal usul, informasi, sentimen, mentalitas, aktivitas, satu sama lain pada premis yang sama, sebagai dua pemancar dan penerima korespondensi.

Undang-undang Republik Indonesia Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa yang termuat dalam Bagian I Pasal 3 menyatakan bahwa upaya kesejahteraan jiwa ditujukan untuk menjamin bahwa setiap orang dapat mencapai kepuasan pribadi yang layak, memperoleh kehidupan mental yang sehat, terbebas dari ketakutan, ketegangan, dan kejengkelan. lain yang dapat menghambat kesehatan psikologis. Hal ini disampaikan kepada masyarakat Indonesia, sehingga individu tidak seharusnya menghadapi ketakutan atau stres atau ketegangan yang berlebihan untuk menjaga kesehatan emosional dalam diri setiap orang. Data dari Investigasi Bantuan Dasar Pemerintah (Risksedas) 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta orang di atas 15 tahun memiliki masalah mental dan dekat dan sayang, dan lebih dari 12 juta orang di atas 1 tahun putus asa. Perbaikan ketegangan dapat dilakukan oleh hampir semua orang Indonesia terlepas dari apa pun itu untuk siswa.¹

Sebagai aturan umum, keadaan utama yang dialami mahasiswa baru adalah lingkungan sosial yang baru. lingkungan baru mengharapakan mahasiswa memiliki opsi untuk menyesuaikan. Ini mungkin unik atau hampir tidak sama dengan lingkungan tempat tinggal bersama orang tua. Perilaku menyenangkan saat berada di kontrakan atau rumah singgah bagi mahasiswa yang sedang berkelana juga tidak sama dengan tempat asalnya.

Mahasiswa memiliki kewajiban menimba ilmu untuk mendapatkan pendidikan yang baik pula, tempat yang jauh tidak menjadi penghalang untuk mahasiswa melanjutkan pendidikan sampai selesai. Banyak Mahasiswa melakukan perantauan dan tinggal di kost/kontrakan/asrama untuk bisa mendapatkan pendidikan yang layak di kampus, sehingga dengan adanya perpindahan dari rumah ke kost/kontrakan/asrama perlu adanya adaptasi ulang dengan lingkungan sosial,

¹ Rokom. (2021, Oktober 07). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Retrieved from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

teman yang baru. Tidaklah mudah bagi mahasiswa melakukan adaptasi ulang. Kadang bisa muncul rasa cemas/takut akan orang baru, maupun lingkungan yang baru, ketakutan akan tidak diterima oleh lingkungan yang baru, sehingga membuat mahasiswa kesulitan dalam beradaptasi atau takut akan bertemu dengan orang baru.² Kadangkala orang bisa merasa dalam keadaan low self efficacy (Efikasi diri rendah) dimana orang ini menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu. Rasa-rasa ini kadangkala muncul disebabkan ketika bertemu dengan orang baru/orang asing yang membuat dirinya merasa cemas/takut akan lingkungan sosialnya.³

Mahasiswa perantauan yang di hadapkan pada situasi yang menekan atau mengancam salah satunya yang mengharuskan berkomunikasi dalam lingkungan sosial yang baru, maka situasi yang menekan tersebut karena masih dalam proses adaptasi akan memengaruhi mahasiswa dalam melakukan kegiatan sosial di dalam kelas, atau di organisasi kampus. Mahasiswa yang ketika dihadapkan pada suatu keadaan yang mereka yakini mengancam diri mereka sendiri akan memberikan penilaian bahwa akan terjadi sesuatu yang menghebohkan, takut akan banyak hal saat bertemu dengan orang-orang baru yang menyebabkan orang merasa gelisah baik secara mental maupun fisiologis.

Kegelisahan sosial dapat diartikan sebagai pemicu berkembangnya ketegangan (cemas) pada seseorang yang mengalami kegugupan. Dalam Symptomatic and Factual Manual of Mental Issues (DSM V) kegelisahan tampaknya digambarkan oleh efek samping dari gugup (penderitaan karena kemalangan, perasaan cemas, sulit berkonsentrasi, dan sebagainya), ketegangan mesin (rewel, migrain, gemetar, tidak layak untuk bersantai) dan aktivitas otonom yang berlebihan (mabuk, berkeringat, jantung berdebar-debar, masuk angin, keluhan perut, nyeri otak, mulut berkeringat, dan sebagainya). Selain itu, ada keadaan sosial yang dapat memicu ketegangan persahabatan dalam diri seseorang. Hal ini disebabkan oleh ketakutan dalam diri individu yang disebabkan oleh perasaan takutnya untuk dipermalukan atau dihakimi secara negatif oleh orang lain).⁴ Selain itu, ada keadaan sosial yang dapat memicu ketegangan persahabatan dalam diri seseorang. Hal ini disebabkan oleh ketakutan dalam diri individu yang disebabkan oleh perasaan takutnya untuk dipermalukan atau dihakimi secara negatif oleh orang lain. Keadaan sosial yang dimaksud dalam masalah kegugupan sosial di atas mencakup dua keadaan khusus pelaksanaan dan keadaan kerjasama sosial.

Ciri-ciri kecemasan sosial pada seorang individu dapat dengan mudah terjadi, karena setiap orang cenderung mengalami masalah ketegangan, namun tingkat kegelisahan sosial setiap orang adalah unik. Sesuai pernyataan dalam buku May, Lou, dan Johnson masuk akal bahwa ketegangan sosial itu sendiri dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu tingkat kegelisahan yang rendah, sedang, dan serius.⁵ Seseorang yang memiliki kegugupan sosial akan cukup sering gelisah dan canggung saat

² Vitalis Herjayanto, 2018, hal 1-3.

³Vitalis Herjayanto, 2018, hal 1-3.

⁴ Rusdi Maslim, "*Diagnosis Gangguan Jiwa*", rujukan ringkas dari PPDGH IIII dan DSM V, (Jakarta: PT Nuh Jaya, 2013) hlm. 74.

⁵ Vitalis Herjayanto, 2018, hal 1-3.

mengatur orang lain, yang disertai dengan perasaan malu, takut, karena mereka mengira akan terjadi sesuatu yang buruk. Seperti yang ditunjukkan oleh perspektif Loudin, kegelisahan sosial dapat dikatakan bahwa kondisi seseorang yang menerima kesan orang lain tentang diri mereka adalah unik dalam kaitannya dengan pandangan mereka tentang diri mereka sendiri.⁶

Kecemasan juga dialami oleh mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember terlihat dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti mendapatkan narasumber sekitar 10 sampai 15 narasumber yang sedang mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami setiap narasumber berbeda-beda. Ada kecemasan dengan tingkat yang rendah maupun berat. Narasumber menceritakan kecemasan yang dialaminya seperti ketakutan akan bertemu dengan orang baru, takut untuk berbicara maupun berpendapat, takut jauh dengan orang tua, sampai ada yang mengemi kecemasan berat hingga sampai mau mengakhiri hidupnya karena takut akan banyak hal yang dihadapi saat di tempat perantauan.

Kecemasan bisa dibilang bersifat umum dan merupakan reaksi positif, namun jika rasa gelisah tersebut berlebihan, akan menimbulkan pesimisme dalam diri seseorang. Dengan asumsi tidak diobati, kegelisahan sosial dapat berkembang menjadi masalah ketegangan sosial atau ketakutan sosial. Disadari bahwa dominasi ketakutan sosial pada setiap orang pergi dari 9,6%-16%, ketiga setelah masalah penyalahgunaan zat dan kesedihan yang signifikan. Ketegangan sosial dapat "menghentikan" seorang individu dari melakukan apa yang dibutuhkan dan dapat dilakukan individu itu; dan pada umumnya orang-orang yang mengalami kegelisahan sosial melakukan banyak hal untuk menjauhkan diri dari keadaan sosial. Jika tidak dirawat cukup lama, dapat menimbulkan dampak yang lebih buruk pada hubungan persahabatan, pelaksanaan pekerjaan, pengajaran, dan berbagai kegiatan.⁷

Dayakisni dan Hudaniyah berpendapat bahwa kecemasan sosial dipengaruhi oleh penilaian sendiri. Kecemasan muncul ketika seorang individu merasa bahwa mereka memiliki hal-hal yang tepat yang diperlukan untuk kemajuan dalam hubungan persahabatan.⁸ Kegelisahan berbicara di depan umum adalah komponen dari self efficacy yang rendah. Self efficacy mengambil bagian dalam memutuskan bagaimana individu tujuan yang berbeda, tugas dan kesulitan. Sementara merasa khawatir dan gelisah, orang biasanya memiliki kemampuan diri yang rendah. Sementara itu, orang yang memiliki self efficacy tinggi merasa kompeten dan yakin akan kemajuan dalam mengalahkan halangan dan melihat bahaya sebagai kesulitan yang tidak perlu dijauhi.⁹

Islam mengajarkan pada umat muslim agar tidak mengalami kecemasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Terutama kecemasan yang dialami oleh

⁶ Andi, Haenir, *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir*, Jurnal Psikologi. 2019, hal. 56-62.

⁷ Noer Lailatul, *Hubungan Antara Attachment Style dan Self Esteem Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja*, Jurnal Psikologi, Vol. 3 No. 1 (Agustus, 2012), hal. 17-27.

⁸ ibid. hal. 17-27.

⁹ Wahyuni, *Hubungan Self efficacy dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasa Berbicara di Depan Umum*. Jurnal komunikasi islam, Vol. 5 No. 1 (2015) hal. 51-82.

seseorang secara berlebihan. Kecemasan yang berlebihan memicu munculnya disorder pada diri seseorang. Perasaan cemas muncul akibat adanya ketidak yakinan diri akan menghadapi hal-hal yang menurutnya sangat berat. Sebenarnya diharapkan bagi setiap manusia tidak mengalami kecemasan atau kekhawatiran yang berlebihan, seperti yang dijelaskan pada surah Al-An'am:48:

وَمَا تُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Yang artinya, Para rasul yang Kami utus itu adalah untuk memberi kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa beriman dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa kekhawatiran pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.¹⁰ Ketidakberdayaan untuk melawan kegugupan dapat membawa pengaturan perasaan biasa-biasa saja, kerendahan hati, melihat diri sendiri sebagai jelek dan memandang diri sendiri sebagai tidak menyenangkan bagi orang lain, di mana sejumlah besar pertimbangan pesimis ini dapat menjadi perhitungan yang menekan perbaikan diri dalam jangka panjang, saat berbicara di siang bolong, atau untuk sementara, perenungan pesimis ini akan membuat apa yang terjadi menjadi liar.¹¹ Seseorang yang mengalami kegelisahan mengingat kembali pengalaman-pengalaman yang berkembang dari dalam, keberanian yang rendah, cara berperilaku yang dapat dikenali dan terlebih lagi iklim yang tidak mendukung pengembangan diri, dapat menjadi penyebab kemajuan individu dengan susunan kecemasan sosial.

Islam mengajarkan pada umat muslim agar memiliki keyakinan terutama keyakinan pada yang Maha Kuasa. Keyakinan pada diri sendiri dalam menghadapi situasi-situasi yang sulit sangatlah penting dalam menjalankan aktivitas keseharian. Pentingnya keyakinan yang dimiliki pada diri sendiri membuat sukses atau tidaknya dalam menjalani aktivitas-aktivitas keseharian, kemudian yakin akan bisa menghadapi situasi-situasi yang sulit sehingga ia mampu dalam menghadapi situasi yang membuat dirinya kesulitan, seperti yang dijelaskan pada surah Al-Baqorah: 286:

اِيَكْفِيكَ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Yang artinya, Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan

¹⁰ Al-Qur'an dan terjemahan. Kementerian Agama Republik Indonesia, Al Quran QS Al-An'am:6:48.

¹¹ Nispayana Harianti, *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*, Vol. 18, No. 1 (April, 2014) hal. 81-97.

kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”¹²

Berdasarkan ayat diatas dijelaskan bahwa manusia yang beriman hendaknya yakin bahwa Allah SWT tidak akan memberikan ujian yang berat melebihi kemampuan yang dimiliki hambanya. Sehingga dapat dijelaskan bahwa mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember sebaiknya memiliki keyakinan pada dirinya agar mahasiswa mampu menghadapi situasi-situasi yang sulit dalam dirinya. Sehingga, mahasiswa yang yakin akan kemampuan yang dimilikinya akan terhindar dari kecemasan atau kegelisahan yang berlebihan ketika akan menghadapi situasi yang sulit.

Efikasi diri yang sebanding dengan kecemasan sosial adalah keyakinan yang diperoleh dari berbagai sumber inklusi yang memungkinkan orang untuk mengawasi keadaan sosial.¹³ Keyakinan dalam kecukupan diri memutuskan seberapa besar seorang individu akan berusaha menunjukkan fleksibilitas ketika dihadapkan dengan keadaan yang dapat membuatnya bertindak maladaptif.¹⁴

Social Anxiety

LaGreea dan Lopez berpendapat bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang tak kenal lelah tentang situasi persahabatan yang terus-menerus terkait dengan situasi performa, orang perlu mengelola orang lain dan menjadi pusat perhatian orang lain, dan ketakutan bahwa mereka akan dipermalukan atau dipermalukan.²⁰ Maksud Kecemasan sosial dalam penelitian ini adalah sensasi kelemahan dan kegelisahan dalam pandangan orang lain, sensasi aib dan kecenderungan untuk tidak memiliki pilihan untuk berkolaborasi secara sosial dengan orang lain. Hal ini membuat sulit bagi seseorang untuk bergaul secara sosia.

Kecemasan sosial adalah suatu kecenderungan canggung dalam pandangan orang lain, yang terus menerus disertai dengan rasa malu yang digambarkan dengan kecanggungan, halangan dan kecenderungan untuk menjauhkan diri dari kerjasama sosial. Saat menghadapi kegelisahan atau kecemasan, sebagian besar orang tidak menghadapi tekanan abstrak namun bertindak (cara berperilaku yang tidak salah lagi) dengan cara yang mengganggu pergaulan sosial. Ketika cemas (khawatir), orang mungkin langsung menunjukkan tanda-tanda kegembiraan internal mereka (misalnya gemetar, resah), keengganan orang lain, dan gangguan terus-menerus dalam berbagai cara berperilaku (misalnya hambatan wacana, kesulitan berkonsentrasi). menyebabkan ketegangan yang berubah menjadi kurangnya

¹² Al-Qur'an dan terjemahan. Kementrian Agama Republik Indonesia, Al Quran QS Al Baqorah/2:286

¹³ Mufidah, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Media Efikasi Diri”, Vol. 6 No. 2, 2017, hal. 68-74.

¹⁴ Wahyuni, 2015. Hal. 51-82.

hubungan persahabatan, karena orang-orang yang khawatir dan terkendali mungkin menjadi kurang berhasil secara sosial. sosial.²⁹

Kecemasan juga menyiratkan ekspresi mendalam yang digambarkan oleh ketegangan fisiologis, sensasi tekanan yang tidak diinginkan, dan kecenderungan menggenggam bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sementara itu, menurut Muchlas, kegugupan atau kecemasan adalah pertemuan emosional dari ketegangan mental, kesulitan dan ketegangan yang menyertai perjuangan atau bahaya.³⁰ Richard mencirikan kecemasan sosial sebagai gentar dan kegugupan dihakimi dan dinilai secara negatif oleh orang lain, mendorong sensasi kesulitan, kekacauan, rasa malu, dan ketegangan. Selanjutnya, Mattick dan Clarke berpendapat bahwa ketegangan sosial adalah keadaan putus asa saat bertemu dan mengobrol dengan orang lain.³¹

Self Efficacy

Bandura mengungkapkan *self efficacy* sebagai keyakinan tunggal bahwa orang tersebut dapat mendominasi apa yang terjadi dan mendapatkan hasil yang positif. Penilaian seseorang tentang kelangsungan hidup mengambil bagian yang sangat besar dengan cara mereka menggunakan metodologi yang berbeda untuk tujuan, tugas, dan kesulitan. Ketika dihadapkan dengan tugas yang menjengkelkan, untuk situasi ini berbicara di depan umum, kepercayaan tunggal pada kapasitas mereka (*self efficacy*) akan mempengaruhi cara individu merespons keadaan yang menyusahkan.³⁸

Bandura mengungkapkan bahwa *self efficacy* yang tinggi akan membujuk orang secara intelektual untuk bertindak lebih protektif dan sengaja, terutama jika tujuan yang ingin dicapai adalah tujuan yang jelas. Menemukan hubungan besar antara kelangsungan hidup dan pencapaian individu dan kinerja tidak diharapkan. Selain itu, Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* sangat membantu untuk melatih perintah atas stresor, yang berperan penting dalam kegembiraan kegelisahan. Orang yang menerima bahwa mereka dapat menerapkan perintah atas bahaya tidak menghadapi tingkat kegelisahan yang tinggi. Kemudian lagi, orang-orang yang menerima bahwa mereka tidak dapat mengawasi bahaya mengalami peningkatan tingkat kegembiraan ketegangan.³⁹

Efikasi diri dalam kaitan dengan kecemasan sosial adalah suatu keyakinan yang diperoleh dari berbagai sumber keterlibatan yang memberdayakan individu untuk mengelola keadaan sosial.¹⁵ Keyakinan dalam kecukupan diri memutuskan seberapa besar seorang individu akan berusaha menunjukkan fleksibilitas ketika dihadapkan dengan keadaan yang dapat membuatnya bertindak maladaptif.¹⁶ Gagasan tentang kelangsungan hidup itu sendiri, menurut master yang melahirkannya, adalah keyakinan individu dalam memiliki pilihan untuk mengontrol kerja individu itu sendiri dan peristiwa-peristiwa dalam lingkungan.¹⁷ Orang mungkin mengatakan bahwa kelangsungan hidup memiliki hubungan dengan

¹⁵ Mufidah, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Media Efikasi Diri", Vol. 6 No. 2, 2017, hal. 68-74.

¹⁶ Ibid, hal 68-74

¹⁷ Ibid, hal 68-74.

ketegangan sosial. Keyakinan yang merupakan bagian dari kelangsungan hidup diri menentukan sejauh mana seorang individu menjadi gelisah atau tidak dalam mengelola keadaan sosial.⁴⁵

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Self Efficacy Dengan Social Anxiety Pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember, mahasiswa UIN KHAS Jember adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan dengan strata S1, dan bertempat di Jember. mahasiswa UIN KHAS Jember kebanyakan dari luar daerah, sehingga banyak mahasiswa yang tinggal di kost, kontrakan, dan pondok pesantren. Adanya tuntutan dari keluarga yang membuat mahasiswa harus beradaptasi di lingkungan kampus dan kemungkinan lingkungan di kampus berbeda dari lingkungan di rumah asal, sehingga mahasiswa diharuskan untuk beradaptasi ulang dengan lingkungan yang baru yang memungkinkan munculnya kecemasan pada mahasiswa karena diharuskan untuk bersosialisasi dengan lingkungan baru, orang baru, teman yang baru, dan jauh dari keluarga atau orang tua.

Kecemasan itu juga dialami oleh mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember terlihat dari hasil survey yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 26 Januari 2022 dan diisi oleh 52 mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember. Survey dilakukan dengan menyebarkan google formulir. Survey dilakukan untuk mengetahui apakah kecemasan merupakan suatu permasalahan bagi mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember. Hasil dari survey, kecemasan masuk pada peringkat pertama dalam suatu masalah bagi mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember didapatkan hasil presentasi sekitar 84,65% menjawab jika kecemasan masuk pada peringkat pertama permasalahan yang dihadapi mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember. sehingga peneliti mengangkat masalah mengenai kecemasan sosial bagi diri mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember, karena dari hasil survey jika kecemasan suatu hal yang bermasalah dan mengganggu aktivitas dari mahasiswa UIN KHAS Jember.

Metode Penelitian

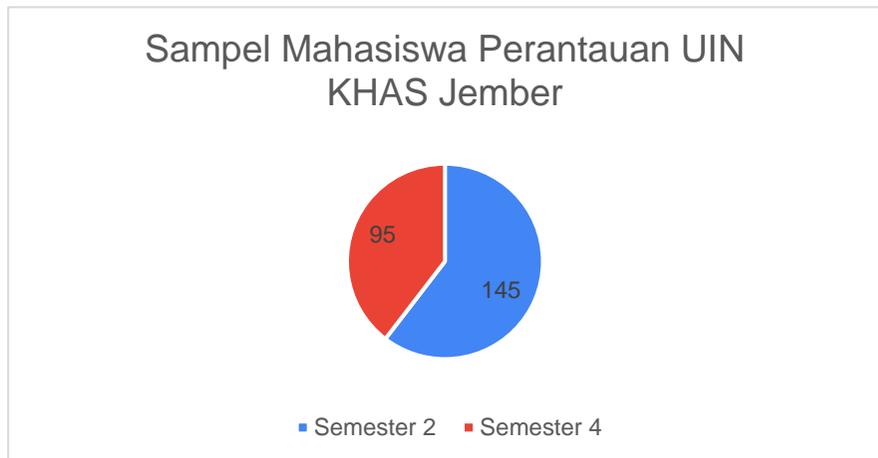
Metode penelitian yang di gunakan pada penelitian kali ini adalah penelitian korelasional. Pendekatan penellitian yang digunakan kuantitatif. Penelitian korelasi untuk menguji hubungan antara dua variabel bebas yaitu self efficacy dengan variabel terikat yaitu social anxiety.

Sampel

Populasi pada penelitian kali ini yaitu mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember. Pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling* dengan total sampel sebanyak 240 sampel yang diperoleh dari penyebaran kuesioner. Kriteria sampel yaitu mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember yang berasal dari kota (luar Tapal Kuda), sedang berada di semester dua dan empat, dan tinggal di kos/kontrakan/asrama di Jember. Jumlah keseluruhan sampel adalah 240 mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember, semester dua sebanyak 145 mahasiswa perantauan atau 60% dan mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember semester empat sebanyak 95 atau 40%.

Tabel sampel mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember

Keterangan	Semester	Jumlah	Presentase
Mahasiswa Perantauan	2	145	60%
	4	95	40%
Total		240	100%



Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner berupa skala self efficacy dan skala social anxiety. Kuesioner terdiri dari lima pilihan yaitu Selalu (SL), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Pernah (P), Tidak Pernah (TP).

Skala Likert (Favorable)

No	Keterangan	Simbol	Skor
1.	Selalu	SL	5
2.	Sering	S	4
3.	Kadang-kadang	KK	3
4.	Pernah	P	2
5.	Tidak pernah	TP	1

Skala Likert (Unfavorable)

No	Keterangan	Simbol	Skor
----	------------	--------	------

1.	Selalu	SL	1
2.	Sering	S	2
3.	Kadang-kadang	KK	3
4.	Pernah	P	4
5.	Tidak Pernah	TP	5

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji instrumen, uji instrumen menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Strategi penelusuran informasi berikut menggunakan uji normalitas, uji linieritas, dan uji korelasi Pearson. Metode ini digunakan untuk memutuskan hubungan antara dua variabel, efikasi diri dan kecemasan sosial.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data hasil penelitian seperti tampak pada Tabel 1. mengenai tingkat self efficacy yang dimiliki mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember, menunjukkan terdapat 31 responden dengan self efficacy tinggi (13%), 176 responden dengan self efficacy sedang (73%), dan 33 responden dengan self efficacy rendah (14%).

Tabel kategorisasi tingkat efikasi diri mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember

Keterangan	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Mahasiswa Perantauan UIN KHAS Jember	Tinggi	31	13%
	Sedang	176	73%
	Rendah	33	14%
Total		240	100%



Dengan demikian, hasil perhitungan klasifikasi menunjukkan bahwa terdapat 31 responden dengan efikasi diri tinggi (13%), 176 responden dengan efikasi diri sedang (73%), dan sisanya 33 responden dengan efikasi diri rendah (14%) . Hal ini berarti dapat dikatakan bahwa mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember memiliki kemandirian yang sedang. Mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember yang memiliki kemandirian yang membutuhkan kepercayaan pada kapasitasnya dalam mengelola keadaan sosial dan pelaksanaannya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa kurang yakin akan kemampuannya, kurang mempersiapkan diri dalam menghadapi situasi-situasi yang mungkin akan terjadi, kemudian kurang berani akan menghadapi tantangan-tantangan di kondisi maupun lingkungan sosial yang baru. Oleh karena itu mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember dengan self efficacy yang sedang akan mendapatkan hasil yang kurang maksimal dalam menghadapi situasi maupun kondisi yang baru pada lingkungan sosial yang baru.

Berbeda dengan mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember yang memiliki self efficacy rendah, mahasiswa ini cenderung tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya, mudah menyerah dalam menghadapi tantangan, takut akan evaluasi negatif dari orang lain, cemas akan orang yang baru dikenal, dan cemas ketika menghadapi resiko-resiko yang perlu dihadapi.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat dikatakan, self efficacy berperan menentukan seseorang dalam menghadapi situasi-situasi tertentu. Pada saat merasa takut atau cemas biasanya individu memiliki self efficacy yang rendah. Demikian sebaliknya pada saat mahasiswa perantauan merasa yakin akan kemampuannya dan mampu dalam menghadapi kondisi ataupun situasi yang dihadapi biasanya mahasiswa ini memiliki self efficacy yang tinggi.

Mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember yang memiliki efikasi diri tinggi, akan yakin pada dirinya dan kemampuan yang dimilikinya, mau untuk berusaha dengan giat, tidak mudah menyerah dan mampu dalam menghadapi situasi-situasi maupun kondisi yang dihadapinya. Selain itu mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember yang memiliki efikasi yang tinggi akan mempersiapkan dirinya dalam menghadapi situasi yang sulit dalam menghadapi kondisi yang akan terjadi dilingkungan perantauan atau tempat tinggal yang baru. Sehingga mahasiswa

perantauan UIN KHAS Jember yang mempersiapkan diri dan yakin akan kemampuannya, akan mampu menghadapi situasi yang ada.

Tabel kategorisasi tingkat kecemasan sosial mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember

Keterangan	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
Mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember	Tinggi	35	15%
	Sedang	168	70%
	Rendah	37	15%
Total		240	100%



Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi tingkat *social anxiety* didapatkan hasil terdapat 35 responden dengan *social anxiety* yang tinggi (15%), 168 responden dengan *social anxiety* sedang (70%), dan 37 responden dengan *social anxiety* rendah (15%). Mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember yang memiliki *social anxiety* yang tinggi dalam menghadapi situasi-situasi yang baru atau kondisi yang baru mengalami tekanan baik secara psikologis maupun fisiologis. Mahasiswa perantauan dengan *social anxiety* yang tinggi takut akan evaluasi negatif yang akan menimpa pada dirinya, kemudian takut berhadapan atau bertemu dengan orang yang baru, maupun cemas bertemu dengan orang yang dikenal. Mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember dengan tingkat *social anxiety* yang tinggi akan sulit dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru karena adanya ketakutan-ketakutan pada situasi sosial yang dihadapinya maupun situasi performa ketika mahasiswa perantauan menjadi pusat perhatian orang lain.

Pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember dengan *social anxiety* yang sedang adalah mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember yang mengalami *social anxiety* yang berbeda dari *social anxiety* yang tinggi. Mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember dengan kategori *social anxiety* yang sedang ketika dihadapkan dengan situasi-situasi sosial maupun performa akan tetap bisa menghadapinya, bisa menghadapi evaluasi negatif yang dilakukan oleh orang lain terhadap dirinya, bisa berhadapan dengan orang yang baru dikenal, maupun bisa menghadapi orang yang

dikenalnya, namun dengan hasil yang kurang maksimal dari mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember yang memiliki *social anxiety* yang tinggi. Ketidak mampuan yang dihadapi karena adanya kurang mampunya mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember dalam menghadapi situasi-situasi yang ada.

Tabel 3. Uji Normalitas

Asymp Sig (2 tailed)	Nilai Sig.	N	Keterangan
0,065	0,05	240	Berdistribusi Normal

Uji normalitas informasi berencana untuk memutuskan apakah sisa nilai berikutnya secara teratur disesuaikan atau tidak. Informasi tersebut dapat dikatakan beredar secara teratur jika bernilai Asymp Sig. nya $> 0,05$ (tingkat kepentingan). Pada tabel 3 menunjukkan bahwa hasil dari uji normalitas data nilainya 0,065 yang berarti $0,065 > 0,05$, atau nilainya lebih besar dari pada nilai taraf signifikansi. Melihat dari hasil tersebut, dapat dikatakan data penelitian adalah berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji linearity

Deviation from linearity	Nilai Sig.	N	Keterangan
0,367	0,05	240	Linear

Hasil dari uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan tabel dari uji linear dapat diperoleh hubungan linearitas antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dapat terlihat dari hasil deviation from linearity $> 0,05$, atau bisa dikatakan jika nilai deviation from linearity $0,367 > 0,05$. Maka dapat dikatakan jika terdapat hubungan yang linear antara variabel *self efficacy* dengan variabel *social anxiety*.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson

		Correlations	
		Self Efficacy	Social Anxiety
Self Efficacy	Pearson Correlation	1	-0,259
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	240	240
Social Anxiety	Pearson Correlation	-0,259	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	240	240

Uji korelasi bertujuan untuk menentukan derajat keeratan hubungan antara faktor-faktor yang dikomunikasikan oleh koefisien hubungan (r) dan jenis hubungan antara faktor X dan variabel Y dapat positif dan negatif. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa $r = -0,259$ dapat dikatakan jika variabel efikasi diri (X) dan variabel kecemasan sosial (Y) memiliki hubungan atau dapat dikatakan berhubungan negatif dengan signifikansi 0,000. Jenis hubungan antara variabel efikasi diri (X) dan variabel kecemasan sosial (Y) memiliki hubungan dasar negatif. Arti dari hubungan negatif tersebut adalah semakin tinggi variabel efikasi diri (X), semakin rendah variabel kecemasan sosial (Y). Sebaliknya, semakin rendah kemandirian maka semakin tinggi pula tekanan sosial mahasiswa asing di UIN KHAS Jember. Hubungan antara variabel efikasi diri (X) dan variabel kecemasan sosial (Y) memiliki hubungan yang luar biasa besar. Kedua variabel tersebut memiliki tingkat hubungan, khususnya hubungan tidak berdaya dan hubungan negatif.

Artinya, self efficacy yang dimiliki oleh mahasiswa menentukan tinggi rendahnya *social anxiety* pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember. Self efficacy dalam kaitannya dengan social anxiety pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember adalah keyakinan yang dimiliki oleh mahasiswa perantauan dari pengalaman-pengalaman sebelumnya yang memberikan evaluasi terhadap kemampuan mahasiswa menghadapi situasi-situasi tertentu. Oleh karena itu dapat dikatakan jika self efficacy memiliki keterkaitan dengan social anxiety. Keyakinan yang dimiliki oleh mahasiswa perantauan yang merupakan komponen dari self efficacy menentukan mahasiswa perantauan menjadi cemas atau tidak dalam menghadapi situasi-situasi yang ada atau situasi sosial.

Berdasarkan penelitian kali ini rumusan masalah yang pertama yaitu seberapa besar efikasi diri yang dimiliki mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember, seberapa besar kecemasan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember, dan adakah hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efikasi diri yang dimiliki mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember, seberapa besar kecemasan sosial yang dimiliki mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember, dan hubungan efikasi diri (X) dengan kecemasan sosial (Y) pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember. Pada bagian ini, kita akan berbicara tentang hubungan antara efikasi diri dan kecemasan sosial. Berdasarkan hasil pemeriksaan terukur yang diarahkan melalui SPSS v.25, maka hasil uji hubungan antara variabel efikasi diri (X) dan kecemasan sosial (Y) diperoleh hasil bahwa hubungan Pearson korelasi $-0,259$ dan sejauh mana dari Sig. 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini dimaksudkan ada hubungan antara variabel efikasi diri (X) dengan variabel kecemasan sosial (Y) sebagaimana terlihat pada tabel 4.11 yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang kritis dan negatif.

Kategorisasi tingkat efikasi diri pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember terdapat 31 responden dengan efikasi diri yang tinggi, 176 responden dengan efikasi diri yang sedang, dan 33 responden dengan self efficacy yang rendah. Adapun kategorisasi tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan UIN KHAS

Jember, dengan nilai 35 responden dengan kecemasan sosial yang tinggi, 168 responden dengan kecemasan sosial yang sedang, dan 37 responden dengan kecemasan sosial yang rendah.

Tingkat koefisiensi hubungan antara variabel *self efficacy* (X) dengan variabel *social anxiety* (Y) dapat dinyatakan berkorelasi terlihat pada hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemudian derajat hubungan anantara kedua variabel yaitu berkorelasi lemah dengan nilai *pearson correlation* $-0,259$. Hubungan antara kedua variabel adalah berkorelasi negatif signifikan, dilihat dari hasil yang ditandai dari nilai *pearson correlation* muncul negatif (-). Maksud dari hubungan yang negatif signifikan adalah semakin tinggi variabel *self efficacy* (X) maka semakin rendah variabel *social anxiety* (Y). demikian pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember maka semakin tinggi

Penutup

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan *self efficacy* dengan *social anxiety* pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Dilihat dari urutan tingkat efikasi diri, ditemukan bahwa mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember dengan tingkat kemandirian sedang mengalami kewalahan (73%) bila dibandingkan dengan tingkat efikasi diri dan rendah. Namun demikian, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi pada umumnya (14%) bila dibandingkan dengan mahasiswa perantauan yang memiliki efikasi diri rendah (13%).

Berdasarkan urutan tingkat kecemasan sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa luar negeri di UIN KHAS Jember menunjukkan mahasiswa dengan tingkat ketegangan sosial sedang mengalami kewalahan (70%) dibandingkan dengan mahasiswa tingkat tinggi dan rendah. Dengan demikian, mahasiswa luar negeri lebih banyak di UIN KHAS Jember dengan tingkat ketegangan sosial yang rendah (15%) dengan jumlah 37 responden dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kecemasan rendah yang tinggi (15%) dengan jumlah 35. responden.

Terdapat korelasi antara *self efficacy* dengan *social anxiety* pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember yakni sebesar $-0,259$. Hal tersebut berarti arah korelasi antara keduanya adalah “Lemah”. Tanda minus diawal berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan *social anxiety*. Artinya semakin tinggi *self efficacy*, semakin rendah *social anxiety* pada mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember, begitu sebaliknya.

Daftar Pustaka

Rokom. (2021, Oktober 07). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Retrieved from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

- Rusdi Maslim, "Diagnosis Gangguan Jiwa", rujukan ringkas dari PPDGH IIII dan DSM V, (Jakarta: PT Nuh Jaya, 2013) hlm. 74
- Andi, Haenir, Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir, *Jurnal Psikologi*. 2019, hal. 56-62.
- Noer Lailatul, Hubungan Antara Attachment Style dan Self Esteem Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja, *Jurnal Psikologi*, Vol. 3 No. 1 (Agustus, 2012), hal. 17-27.
- Wahyuni, Hubungan Self efficacy dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasa Berbicara di Depan Umum. *Jurnal komunikasi islam*, Vol. 5 No. 1 (2015) hal. 51-82.
- Al-Qur'an dan terjemahan. Kementrian Agama Republik Indonesia, Al Quran QS Al-An'am:6:48.
- Nispayana Harianti, Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang, Vol. 18, No. 1 (April, 2014) hal. 81-97.
- Mufidah, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Media Efikasi Diri", Vol. 6 No. 2, 2017, hal. 68-74.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2018), hal. 80.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Terj. UMM Pers. Malang: UMM Pers, 2009. hal. 134
- Ghazali. *Desain Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Semarang: Yoga Pratama, 2002. 107.
- Maslim. *Diagnosis Gangguan Jiwa*, rujukan ringkas dari PPDGH IIII dan DSM V. Jakarta: PT Nuh Jaya, 2013. hlm. 74.
- Siregar. *Metode Penelitian Sosial dan Bisnis*. Jakarta : BPFE, 2013. hal.67.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2018.
- Sukardi. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara, 2005. 116.
- Tim Revisi Buku Pedoman Karya Tulis Ilmiah IAIN Jember, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Jember: IAIN Jember Perss, 2017)*, hlm 38.
- Fitriana dkk. Pengaruh Efikasi Diri, Aktivitas, Kemandirian Belajar dan Kemampuan Berpikir Logis Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas VIII SMP. Vol. 1 No. 2, 2015, hal. 86-101.
- Hidayah, Skripsi: Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas 2 SMAN 1 Tumpang. (Malang, UIN Malang, 2017), hal 28-34.