



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

PROFIL KECENDERUNGAN KECEMASAN SOSIAL MAHASISWA BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Adelia Citra Erlansyah¹, Nurul Janah², Salsabilla Citra Dwi Rahmadani³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515015@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515013@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515012@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak: Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami mahasiswa dan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi, berkomunikasi, serta berpartisipasi dalam berbagai aktivitas akademik dan sosial. Tingginya tuntutan sosial di lingkungan perguruan tinggi berpotensi menimbulkan perasaan takut terhadap evaluasi negatif, rasa tidak nyaman saat menjadi pusat perhatian, dan kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil kecenderungan kecemasan sosial mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Responden penelitian terdiri atas 153 mahasiswa yang terdiri dari 36 mahasiswa laki-laki dan 117 mahasiswa perempuan. Data dikumpulkan menggunakan skala kecemasan sosial yang telah dianalisis kualitas psikometriknya melalui *Principal Component Analysis* (PCA). Hasil analisis menunjukkan bahwa instrumen memiliki struktur unidimensional dengan satu komponen utama yang memiliki nilai eigenvalue sebesar 5,623 dan mampu menjelaskan 56,2% varians total. Seluruh aitem menunjukkan nilai *component loading* yang tinggi, yaitu berkisar antara 0,675 hingga 0,841. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sosial pada mahasiswa laki-laki ($M = 24,750$) dan perempuan ($M = 24,735$) relatif sama, meskipun kelompok laki-laki memiliki variasi skor yang lebih besar dibandingkan kelompok perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena yang dialami oleh mahasiswa tanpa memandang jenis kelamin, sehingga diperlukan upaya pengembangan keterampilan sosial dan layanan psikologis untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Kecemasan Sosial, Mahasiswa, Jenis Kelamin*

Pendahuluan

Masa perkuliahan merupakan periode yang menuntut mahasiswa untuk aktif berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial, seperti berdiskusi, menyampaikan presentasi, bekerja dalam kelompok, serta menjalin hubungan dengan dosen dan teman sebaya. Kemampuan untuk berinteraksi secara efektif menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik. Namun demikian, tidak semua mahasiswa merasa nyaman ketika berada dalam situasi sosial. Sebagian mahasiswa mengalami kecemasan sosial yang ditandai dengan perasaan takut dievaluasi secara negatif, khawatir melakukan kesalahan di hadapan orang lain, serta kecenderungan menghindari interaksi sosial tertentu. Kondisi tersebut dapat menghambat keterlibatan mahasiswa dalam berbagai kegiatan akademik maupun sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi salah satu masalah psikologis yang cukup sering dialami oleh mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Suryaningrum, 2021). Selain berdampak pada kesehatan mental, kecemasan sosial juga dapat mengurangi rasa percaya diri, kemampuan berkomunikasi, serta performa akademik mahasiswa. Oleh sebab itu, kajian mengenai kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa perlu dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena tersebut.

Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan kecemasan sosial adalah jenis kelamin. Perbedaan karakteristik psikologis, pengalaman sosial, pola pengasuhan, dan tuntutan lingkungan yang diterima oleh laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi bagaimana individu merespons situasi sosial. Beberapa penelitian menemukan bahwa perempuan cenderung menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena lebih peka terhadap penilaian sosial dan hubungan interpersonal. Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan antara jenis kelamin dan kecemasan sosial masih menunjukkan temuan yang beragam. Beberapa studi melaporkan adanya perbedaan yang jelas antara laki-laki dan perempuan, sedangkan penelitian lainnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada kedua kelompok relatif serupa. Razidi et al., (2021) mengemukakan bahwa kecemasan sosial dapat dialami oleh mahasiswa laki-laki maupun perempuan dengan karakteristik yang berbeda-beda. Ketidakkonsistenan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kajian mengenai profil kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin masih perlu dilakukan pada berbagai kelompok dan konteks yang berbeda.

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan sosial yang semakin kompleks. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk mampu membangun hubungan sosial yang sehat, memperoleh penerimaan dari lingkungan, serta mengembangkan identitas diri yang positif. Dalam proses tersebut, sebagian mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi sosial sehingga memunculkan kecemasan sosial. Individu yang memiliki kecemasan sosial tinggi cenderung merasa tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain, menghindari situasi yang melibatkan perhatian publik, dan enggan mengemukakan pendapatnya di hadapan banyak orang. Keadaan ini dapat menghambat perkembangan akademik maupun sosial mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dan Sanyata (2024) menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi permasalahan yang cukup menonjol pada mahasiswa, terutama pada mahasiswa tahun pertama yang sedang beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Selain itu, Bahçekapılı (2021) menemukan bahwa kecemasan sosial juga dapat muncul dalam

berbagai konteks pembelajaran, termasuk pada sistem pembelajaran daring. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena yang masih relevan untuk diteliti pada populasi mahasiswa.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, diperlukan penelitian yang dapat menggambarkan kecenderungan kecemasan sosial mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Informasi mengenai profil kecemasan sosial dapat menjadi dasar untuk memahami karakteristik mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial sekaligus membantu perguruan tinggi dalam merancang layanan pendampingan psikologis yang lebih tepat sasaran. Selain memberikan manfaat praktis, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai kecemasan sosial pada mahasiswa, khususnya dalam konteks Indonesia. Fokus penelitian ini adalah mendeskripsikan profil kecenderungan kecemasan sosial mahasiswa berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui bagaimana distribusi dan karakteristik kecemasan sosial pada kelompok laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan sosial selama masa perkuliahan. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi yang bermanfaat dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai profil kecenderungan kecemasan sosial mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Proses penelitian diawali dengan penyusunan instrumen skala kecemasan sosial yang dikembangkan berdasarkan indikator-indikator teoritis yang relevan dengan konstruk kecemasan sosial. Setelah instrumen disusun, dilakukan proses pengumpulan data kepada mahasiswa yang menjadi responden penelitian menggunakan teknik penyebaran kuesioner. Data yang terkumpul kemudian diperiksa untuk memastikan kelengkapan jawaban dan tidak adanya data yang hilang (*missing value*). Selanjutnya, dilakukan pengolahan data menggunakan perangkat lunak statistik untuk memperoleh gambaran karakteristik responden dan distribusi skor kecemasan sosial. Analisis deskriptif digunakan untuk menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum berdasarkan kelompok jenis kelamin. Selain itu, untuk memastikan kualitas instrumen yang digunakan, dilakukan analisis psikometrik melalui *Principal Component Analysis* (PCA) guna mengidentifikasi struktur komponen dan menguji validitas konstruk alat ukur. Hasil PCA digunakan untuk mengevaluasi keterkaitan antaritem, nilai *component loading*, *eigenvalue*, serta proporsi varians yang mampu dijelaskan oleh komponen yang terbentuk. Setelah diperoleh bukti bahwa instrumen memiliki struktur yang memadai, dilakukan interpretasi terhadap hasil analisis deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Tahap akhir penelitian dilakukan dengan menyusun pembahasan berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dan menghubungkannya dengan teori serta temuan penelitian sebelumnya. Melalui prosedur yang sistematis tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris yang akurat mengenai profil kecenderungan kecemasan sosial mahasiswa berdasarkan jenis kelamin

Hasil dan Pembahasan

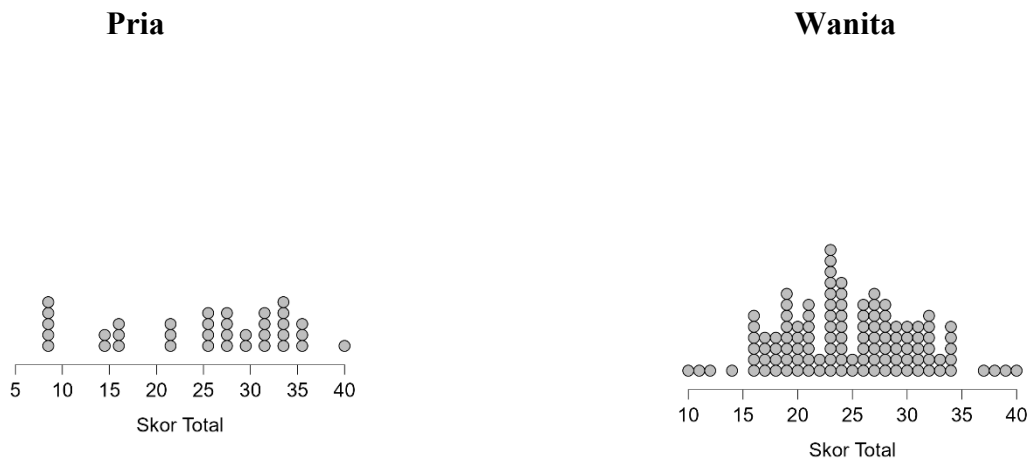
Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan sosial pada responden berdasarkan jenis kelamin. Kelompok pria terdiri atas 36 responden, sedangkan kelompok wanita terdiri atas 117 responden, dengan tidak terdapat data yang hilang (*missing value*) pada kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sosial pada kelompok pria sebesar 24,750, sedangkan pada kelompok wanita sebesar 24,735. Perbedaan nilai rata-rata tersebut sangat kecil sehingga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada kedua kelompok cenderung serupa. Temuan ini mengindikasikan bahwa baik responden pria maupun wanita dalam penelitian memiliki kecenderungan kecemasan sosial yang relatif sama. Selain itu, skor minimum pada kelompok pria adalah 8 dan skor maksimum mencapai 40, sedangkan pada kelompok wanita skor minimum sebesar 10 dan skor maksimum juga mencapai 40. Rentang skor yang cukup luas menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan sosial di antara responden, mulai dari tingkat yang rendah hingga tinggi. Dengan demikian, instrumen yang digunakan mampu menangkap keragaman karakteristik kecemasan sosial yang dimiliki oleh individu dalam sampel penelitian. Variasi skor tersebut juga mengindikasikan bahwa responden memiliki pengalaman dan tingkat ketidaknyamanan sosial yang berbeda-beda dalam situasi interaksi sosial.

Tabel 1.1 Descriptive Statistics

Descriptive Statistics		
	Skor Total	
	Pria	Wanita
Valid	36	117
Missing	0	0
Mean	24.750	24.735
Std. Deviation	9.333	6.080
Minimum	8.000	10.000
Maximum	40.000	40.000

Ditinjau dari penyebaran data, kelompok pria memiliki nilai standar deviasi sebesar 9,333, sedangkan kelompok wanita memiliki standar deviasi sebesar 6,080. Nilai standar deviasi yang lebih tinggi pada kelompok pria menunjukkan bahwa skor kecemasan sosial pada pria lebih beragam dibandingkan pada wanita. Dengan kata lain, tingkat kecemasan sosial pada responden pria cenderung lebih bervariasi, sementara pada responden wanita skor yang diperoleh relatif lebih terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata. Meskipun demikian, kesamaan nilai rata-rata pada kedua kelompok menunjukkan bahwa secara umum kecenderungan kecemasan sosial tidak berbeda secara mencolok berdasarkan jenis kelamin dalam sampel penelitian ini. Hasil *dot plot* juga memperlihatkan bahwa distribusi skor pada kedua kelompok tersebar di berbagai rentang nilai, yang menunjukkan bahwa instrumen mampu membedakan individu dengan tingkat kecemasan sosial yang rendah maupun tinggi.

Temuan ini memberikan indikasi bahwa alat ukur yang digunakan memiliki sensitivitas yang baik dalam mengidentifikasi variasi kecenderungan kecemasan sosial pada responden. Oleh karena itu, hasil statistik deskriptif mendukung penggunaan instrumen tersebut sebagai alat ukur yang mampu menggambarkan karakteristik kecemasan sosial dalam populasi penelitian secara memadai dan memberikan informasi awal yang penting sebelum dilakukan analisis psikometrik lebih lanjut.



Gambar 1.1 Dots Plots

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sosial pada mahasiswa laki-laki dan perempuan relatif sama, yaitu sebesar 24,750 pada laki-laki dan 24,735 pada perempuan. Temuan ini menarik karena berbeda dengan sejumlah penelitian yang menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Asher et al., 2017). Kesamaan skor rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang jenis kelamin. Pada konteks mahasiswa, berbagai tuntutan akademik dan sosial yang dihadapi selama masa perkuliahan tampaknya memberikan tekanan yang relatif serupa bagi laki-laki maupun perempuan. Mahasiswa dituntut untuk mampu berinteraksi secara aktif dalam diskusi, presentasi, kerja kelompok, maupun membangun relasi sosial di lingkungan kampus. Situasi tersebut dapat memunculkan kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain yang menjadi karakteristik utama kecemasan sosial (Leigh & Clark, 2018). Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial juga memungkinkan individu mengalami tekanan sosial yang sama terlepas dari perbedaan jenis kelamin. Temuan penelitian ini mendukung pandangan bahwa faktor lingkungan dan pengalaman sosial memiliki peran yang lebih besar dibandingkan faktor biologis dalam memunculkan kecemasan sosial pada mahasiswa (Morrison & Heimberg, 2019).

Meskipun rata-rata skor kedua kelompok relatif sama, hasil penelitian menunjukkan bahwa standar deviasi pada kelompok laki-laki ($SD = 9,333$) lebih tinggi dibandingkan kelompok perempuan ($SD = 6,080$). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa laki-laki lebih beragam dibandingkan mahasiswa perempuan. Sebagian laki-laki memiliki tingkat kecemasan sosial yang sangat rendah, sementara sebagian lainnya menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Sebaliknya, distribusi skor pada kelompok perempuan cenderung lebih homogen dan terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata.

Variasi tersebut dapat dijelaskan oleh adanya perbedaan strategi coping dan karakteristik sosial yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi interpersonal (Jefferies & Ungar, 2020). Pada kelompok laki-laki, norma sosial sering kali menuntut individu untuk tampil percaya diri dan tidak menunjukkan kerentanan emosional sehingga respons terhadap situasi sosial dapat menjadi lebih bervariasi. Di sisi lain, perempuan cenderung memperoleh kesempatan yang lebih besar untuk mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial sehingga pola kecemasan sosial yang muncul menjadi lebih beragam (Wu et al., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa kajian mengenai kecemasan sosial tidak hanya perlu memperhatikan tingkat kecemasan, tetapi juga variasi distribusi skor pada masing-masing kelompok.

Hasil analisis psikometrik melalui *Principal Component Analysis* (PCA) menunjukkan bahwa seluruh aitem dalam skala kecemasan sosial mengelompok pada satu komponen utama dengan nilai eigenvalue sebesar 5,623 dan proporsi varians yang dijelaskan sebesar 56,2%. Temuan ini mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan memiliki struktur yang unidimensional dan secara konsisten mengukur konstruk kecemasan sosial. Menurut Hair et al., (2019) suatu instrumen dapat dikatakan memiliki validitas konstruk yang baik apabila komponen yang terbentuk mampu menjelaskan sebagian besar varians data dan didukung oleh nilai *factor loading* yang memadai. Dalam penelitian ini, seluruh aitem memiliki nilai *component loading* di atas 0,60 sehingga menunjukkan hubungan yang kuat dengan konstruk kecemasan sosial. Temuan tersebut memperkuat keyakinan bahwa variasi skor yang diperoleh responden benar-benar mencerminkan tingkat kecemasan sosial yang dimiliki, bukan dipengaruhi oleh konstruk lain yang tidak relevan. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Leigh dan Clark (2018) yang menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan konstruk psikologis yang memiliki karakteristik spesifik dan dapat diukur melalui indikator-indikator yang saling berkaitan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai kondisi responden, tetapi juga mendukung kualitas alat ukur yang digunakan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi fenomena yang relevan dalam kehidupan mahasiswa dan dapat ditemukan baik pada laki-laki maupun perempuan. Temuan ini memperkuat argumentasi pada bagian pendahuluan bahwa kehidupan kampus merupakan lingkungan yang menuntut keterampilan sosial yang tinggi sehingga berpotensi memunculkan kecemasan sosial pada individu yang merasa tidak yakin terhadap kemampuan dirinya (Bahçekapılı, 2021). Kesamaan rata-rata skor kecemasan sosial pada kedua kelompok mengindikasikan bahwa kebutuhan akan layanan psikologis dan program pengembangan keterampilan sosial tidak hanya ditujukan pada satu jenis kelamin tertentu, melainkan perlu diberikan kepada seluruh mahasiswa. Selain itu, variasi skor yang lebih besar pada kelompok laki-laki menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa laki-laki mungkin memerlukan perhatian khusus dalam menghadapi masalah kecemasan sosial yang dialaminya. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Suryaningrum (2021) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang masih banyak ditemukan pada mahasiswa di era modern. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan program pencegahan dan intervensi yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, dan keterampilan sosial mahasiswa sebagai upaya untuk mengurangi dampak negatif kecemasan sosial terhadap perkembangan akademik maupun psikologis mereka.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kecenderungan kecemasan sosial yang relatif sama, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata skor kecemasan sosial yang hampir identik pada kedua kelompok. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena psikologis yang dapat dialami oleh seluruh mahasiswa tanpa memandang jenis kelamin. Meskipun demikian, kelompok laki-laki menunjukkan variasi skor yang lebih besar dibandingkan kelompok perempuan, yang menandakan adanya keragaman tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi pada mahasiswa laki-laki. Hasil analisis *Principal Component Analysis* (PCA) juga menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki kualitas psikometrik yang baik, ditandai dengan terbentuknya satu komponen utama yang mampu menjelaskan 56,2% varians total serta didukung oleh nilai *component loading* yang tinggi pada seluruh aitem. Temuan ini membuktikan bahwa alat ukur yang digunakan mampu mengukur konstruk kecemasan sosial secara konsisten dan valid. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan sosial masih menjadi isu yang relevan dalam kehidupan mahasiswa karena berkaitan dengan tuntutan interaksi sosial yang tinggi di lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan intervensi yang berorientasi pada pengembangan keterampilan sosial, peningkatan kepercayaan diri, serta dukungan psikologis yang dapat diakses oleh seluruh mahasiswa guna meminimalkan dampak negatif kecemasan sosial terhadap perkembangan akademik maupun kesejahteraan psikologis mereka.

Daftar Pustaka

- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review Maya. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.004>
- Bahçekapılı, E. (2021). Examining the Social Anxiety of University Students in Synchronous Online Learning Environments. *Acta Infologica*, 5(2), 435–443. <https://doi.org/10.26650/acin.934636>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Cengage.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people : A prevalence study in seven countries. *PLOS ONE*, 15(9), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes : Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388–414. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2019). Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *The Annual Review Of Clinical Psychology*, 9. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>

- Razidi, N., Umarudin, S. A., Abdullah, L. H., Yusuf, S., & Anuar, F. N. (2021). Investigating Gender Differences in Sosial Anxiety Disorder Among Unversity Students. *The Asian Journal of Professional and Business Studies*, 2(1), 1–11.
- Suryaningrum, C. (2021). College students ' s social anxiety : a study of the young people mental health in the digital age. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.29210/150100>
- Wijayanti, L. I., & Sanyata, S. (2024). Dynamics of Social Anxiety Among First-Year Students : Gender and Age Perspectives. *KONSELOR*, 13(2), 181–193. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/0202413285-0-86>
- Wu, P., Cao, K., Feng, W., & Lv, S. (2024). Cross - lagged analysis of rumination and social anxiety among Chinese college students. *BMC Psychology*, 12(28), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01515-6>