

***The Influence of Social Anxiety on the Learning Achievement of Students at UIN
Fatmawati Sukarno Bengkulu***

**Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa UIN Fatmawati
Sukarno Bengkulu**

Asti Haryati¹, Revandi Hadikusuma², Rika Afriyani³, Vioni Tria Purnama⁴, Testa Kumala Sari⁵

¹²³⁴⁵Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Email : asti@mail.uinfasbengkulu.ac.id, revandihadikusuma09@gmail.com, rikaafriyani13@gmail.com,
vionitriapurnama826@gmail.com, kumalatesta@gmail.com

*Corresponding Author

Received : 09 April 2025, Revised : 16 May 2025, Accepted : 20 May 2025

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of social anxiety on the learning achievement of UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu students. Social anxiety, which often appears in social interactions or learning situations, can affect the way students communicate and concentrate, which in turn affects their academic performance. The method used in this study is descriptive qualitative, with data collection through observation, interviews, and documentation. The results of the study indicate that students with high social anxiety tend to have difficulty interacting with others and feel anxious in academic situations, such as exams or presentations, which causes disruption in learning concentration. This condition ultimately decreases their academic achievement. In contrast, students with low social anxiety show a higher level of self-confidence in interacting and communicating, which supports their academic success. This study also highlights the importance of support from lecturers and families to help students manage social anxiety, so that they can improve their learning achievement. These findings emphasize the need for more intensive social and emotional support strategies for students in overcoming social anxiety to achieve academic success.

Keywords: Social Anxiety, Academic Achievement, College Students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecemasan sosial terhadap prestasi belajar mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Kecemasan sosial, yang sering muncul dalam interaksi sosial atau situasi belajar, dapat memengaruhi cara mahasiswa berkomunikasi dan berkonsentrasi, yang pada gilirannya berdampak pada kinerja akademik mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan sosial tinggi cenderung kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dan merasa cemas dalam situasi akademik, seperti ujian atau presentasi, yang menyebabkan gangguan dalam konsentrasi belajar. Kondisi ini akhirnya menurunkan prestasi akademik mereka. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecemasan sosial rendah menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam berinteraksi dan berkomunikasi, yang mendukung keberhasilan akademik mereka. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan dari dosen dan keluarga untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan sosial, sehingga mereka dapat meningkatkan prestasi belajar. Temuan ini menekankan perlunya strategi dukungan sosial dan emosional yang lebih intensif bagi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan sosial untuk mencapai kesuksesan akademik.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Prestasi Belajar, Mahasiswa

1. Pendahuluan

Kecemasan sosial di kalangan mahasiswa merupakan masalah yang cukup umum terjadi di lingkungan pendidikan tinggi. Banyak mahasiswa merasa cemas ketika berinteraksi dengan teman sekelas, dosen, atau bahkan dalam situasi ujian. Perasaan cemas yang

berlebihan ini sering kali disertai dengan ketakutan akan penilaian negatif atau penolakan dari orang lain. Hal ini dapat mengarah pada penghindaran situasi sosial, kesulitan dalam berbicara di depan umum, atau ketidakmampuan untuk berkolaborasi dalam kelompok. Kecemasan sosial yang dialami mahasiswa ini bisa mengganggu proses belajar mereka, mempengaruhi konsentrasi, dan pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik mereka (Mayliah Dian Khaeriah, Ahmad Ridfah, 2024).

Kecemasan sosial merupakan masalah yang cukup signifikan di kalangan mahasiswa, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, terutama dalam bidang akademik. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan sosial dan prestasi akademik yang buruk. (Solihah & Liana, 2017) misalnya, menemukan bahwa kecemasan terkait dengan materi pelajaran yang dianggap membosankan dan soal-soal yang sulit dapat meningkatkan tingkat kecemasan siswa, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk fokus selama proses pembelajaran. Hal ini berakibat pada penurunan kemampuan mereka untuk memahami materi dengan baik dan mengerjakan tugas yang diberikan. Penelitian serupa oleh (Zafira & Syaiful, 2023) juga menunjukkan bahwa kecemasan yang muncul dalam menghadapi ujian dan materi pelajaran yang dianggap sulit tidak hanya dialami oleh siswa dengan kecerdasan rendah, tetapi juga oleh siswa yang memiliki kecerdasan dan motivasi tinggi. Siswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung menghindari pelajaran, kesulitan dalam menguasai materi, dan akhirnya mengabaikan tugas-tugas akademik yang berujung pada penurunan prestasi. Selain itu, (Masruroh & Nurfitriyanti, 2022) menambahkan bahwa kecemasan dapat mengganggu proses belajar siswa, yang akhirnya menyebabkan penurunan prestasi belajar yang signifikan. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penting untuk mengelola kecemasan sosial di kalangan mahasiswa agar mereka dapat memaksimalkan potensi akademiknya. Hal ini menjadi landasan penting bagi penelitian ini untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana kecemasan sosial mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

Meskipun banyak penelitian yang telah membahas kecemasan sosial dan prestasi akademik, masih sedikit penelitian yang fokus pada mahasiswa perguruan tinggi, khususnya di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Hal ini menunjukkan adanya kekosongan penelitian yang perlu diisi. Sebagian besar penelitian yang ada lebih menekankan pada siswa sekolah menengah atau pelajar dengan kecemasan sosial yang lebih rendah. Di sisi lain, mahasiswa memiliki tantangan yang berbeda dalam mengelola kecemasan sosial, terutama terkait dengan dinamika kehidupan kampus yang lebih kompleks, seperti interaksi dengan dosen, kegiatan organisasi, dan ujian yang mempengaruhi prestasi akademik mereka (Shabrina et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami bagaimana kecemasan sosial memengaruhi mahasiswa di perguruan tinggi dan untuk menyusun strategi untuk membantu mereka mengatasi kecemasan tersebut, sehingga mereka dapat meningkatkan prestasi akademiknya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu dan prestasi belajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana kecemasan sosial dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi sosial dan mempengaruhi proses pembelajaran mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial di kalangan mahasiswa dan bagaimana kecemasan tersebut berhubungan dengan prestasi akademik mereka. Dengan tujuan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam merancang program dukungan dan intervensi yang lebih efektif bagi mahasiswa untuk mengelola kecemasan sosial mereka, serta meningkatkan prestasi akademik di lingkungan perguruan tinggi.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah deskriptif kualitatif, yaitu suatu penelitian yang menghasilkan data secara deskriptif (penggambaran) berupa fakta-fakta yang tertulis maupun lisan dari setiap perilaku orang yang dicermati. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, dengan alokasi waktu penelitian yang dilaksanakan pada bulan Februari 2025. Subjek penelitian yaitu 8 mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang mengalami kecemasan sosial. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, yakni mahasiswa yang menunjukkan indikasi mengalami kecemasan sosial dalam kegiatan akademik.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur observasi langsung. Peneliti menyiapkan panduan pertanyaan namun memberikan kebebasan bagi responden untuk menjawab lebih mendalam dan terbuka. Ini memungkinkan peneliti untuk menggali informasi yang lebih rinci dan eksploratif mengenai kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, observasi langsung dilakukan dengan mengikuti aktivitas mahasiswa dalam lingkungan akademik, seperti interaksi di kelas, pertemuan kelompok, dan kegiatan lainnya yang dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana kecemasan sosial mempengaruhi perilaku mereka.

Analisis data menggunakan analisis tematik, dimulai dengan familiarisasi data, pengkodean awal, dan pengelompokan tema-tema seperti kecemasan terhadap penilaian sosial, dampak pada interaksi sosial, dan konsentrasi belajar. Setelah direview, tema-tema ini disusun dalam narasi yang menggambarkan pengaruh kecemasan sosial terhadap prestasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan sosial menghambat prestasi belajar, sementara dukungan sosial membantu mahasiswa mengatasi kecemasan tersebut.

3. Hasil dan Pembahasan

Dinamika Kecemasan Sosial pada Mahasiswa

Penelitian ini menyoroti peran penting dosen dalam membantu mahasiswa UIN FAS Bengkulu mengatasi kecemasan sosial. Informasi yang diperoleh mengenai karakteristik kecemasan mahasiswa mengungkapkan adanya reaksi fisik, seperti rasa takut atau ketidaknyamanan, serta munculnya kekhawatiran dan perasaan cemas. Data ini berasal dari mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial, di mana peneliti melakukan wawancara langsung dan melakukan observasi terhadap kondisi nyata yang mereka alami.

Tabel 1. Kriteria Subjek Penelitian

No	Inisial	Umur	Status
1	AR	20 Tahun	Mahasiswa
2	SY	21 Tahun	Mahasiswa
3	BR	22 Tahun	Mahasiswa
4	SA	22 Tahun	Mahasiswa
5	RA	20 Tahun	Mahasiswa

6	JH	21 Tahun	Mahasiswa
7	AI	22 Tahun	Mahasiswa
8	GR	20 Tahun	Mahasiswa

Sumber: Peneliti, 2025

Hasil wawancara yang dilakukan terhadap mahasiswa Uinfas Bengkulu, yaitu AR, SY, BR, SA, RA, JH, AI, GR, WA, dan KR, menunjukkan adanya indikator kecemasan sosial yang serupa dengan penelitian sebelumnya. Secara umum, kecemasan yang dialami mahasiswa ini berkaitan dengan situasi berbicara di depan umum dan ketakutan yang menetap terkait interaksi sosial. Beberapa gejala yang terungkap dalam wawancara antara lain ketegangan fisik (seperti gemetar, tangan berkeringat), kesulitan berbicara, serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

1. Kecemasan Ketika Berbicara di Depan Umum:

Hasil wawancara dengan AR, SY, BR, dan AI menunjukkan adanya rasa takut dan ketegangan yang muncul saat diminta untuk berbicara di depan umum atau ketika berinteraksi dalam diskusi kelas. Hal ini mencerminkan gejala yang sering ditemukan dalam kecemasan sosial, seperti yang dijelaskan oleh Liebowitz (1987), di mana individu merasa sangat cemas ketika menjadi pusat perhatian dan khawatir akan penilaian orang lain. Berikut kutipan dari mahasiswa Uin Fas Bengkulu:

Menurut pendapat AR *"Waktu saya ditunjuk untuk maju kedepan menjelaskan materi yang diberikan dosen, pada saat itu teman-teman yang melihat dan disitu saya sampai gemetar dan tangan saya berkeringat terus sampai sesak nafas, padahal saya tidak mempunyai riwayat asma."*Kemudian SY mengungkapkan pendapatnya bahwa

"Saya kalau bertemu dengan orang banyak selalu gugup dan juga selalu menghindar, pernah waktu saya tampil di depan kelas saya sampai susah untuk berbicara dan pada akhirnya disitu saya sampai menangis." Setelah itu dipertegas BR *"Yang saya rasakan itu takut kalau bertemu dengan orang banyak, terus saya juga selalu menunduk kalau melewati orang."* Kemudian AI berpendapat bahwa *"Pada saat diskusi dimulai kebanyakan teman melakukan tanya jawab, sementara Saya hanya diam saja memantau karena saya merasa takut jika memberikan pertanyaan atau menjawab ketika teman Saya melakukan persentasi di depan kelas."*

Berdasarkan wawancara, faktor penyebab kecemasan sosial ini meliputi ketakutan terhadap penilaian negatif orang lain, penghindaran terhadap situasi sosial, serta pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan, seperti yang dialami oleh GR dan JH seperti rasa takut memberikan jawaban karena pengalaman gagal sebelumnya. Seperti penelitian terdahulu oleh (Mar'atussolihah et al., 2024) juga mengungkapkan bahwa kecemasan sosial dapat dipicu oleh rasa takut terhadap evaluasi negatif oleh orang lain dan pengalaman sosial yang buruk di masa lalu.

Untuk mengatasi kecemasan sosial ini, beberapa strategi yang sesuai antara lain adalah terapi kognitif-perilaku (CBT), yang membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif mereka terkait dengan penilaian orang lain, serta desensitisasi sistematis, yaitu teknik yang melibatkan eksposur bertahap pada situasi sosial yang menakutkan untuk mengurangi kecemasan. Selain itu, latihan berbicara di depan umum secara bertahap dan dukungan sosial dari teman atau keluarga juga dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi sosial. Implementasi strategi-strategi ini dapat membantu

mahasiswa untuk menghadapi ketakutan mereka dan berinteraksi lebih bebas tanpa terjebak dalam kecemasan yang berlebihan (Rahmadiani, 2020).

2. Ketakutan Yang Menetap

Ketakutan yang menetap atau kecemasan sosial yang berkepanjangan juga terungkap dalam wawancara dengan SA, RA, JH, dan GR. Beberapa mahasiswa merasa sulit melawan kecemasan mereka, bahkan setelah mencoba menghadapinya. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat menjadi masalah yang menetap dan berdampak pada kualitas hidup mereka. Kecemasan ini terkait dengan rasa takut yang mendalam terhadap interaksi sosial dan perasaan tidak diterima dalam kelompok sosial.

Berdasarkan wawancara bahwa SA berpendapat "*Pada saat maju kedepan lapangan itu sudah saya lawan perasaan takut saya tetapi pada saat didepan saya malah tidak bisa mengontrolnya.*" Kemudian RA menjelaskan bahwa "*Saat ini untuk melawan rasa takut, saya belum pernah mencoba, tapi sudah ada niat terus tidak tau kenapa seperti susah kak dan terbayang-bayang tentang orang tersebut tidak menerima saya.*" Dipertegas JH bahwa "*Saya belum pernah melawan perasaan takut saya, karena dulu saya pernah dibully itu jadi saya masih suka teringat kejadian itu, dan membuat saya pada akhirnya menutup diri dari lingkungan sosial.*"

Berdasarkan wawancara, faktor penyebab yaitu pengalaman negatif di masa lalu, seperti dibuli seperti yang dialami oleh JH atau merasa salah saat berbicara seperti GR, dapat memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa dalam interaksi sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Adinti, 2023) yang menyatakan bahwa pengalaman traumatis atau negatif dapat memperburuk kecemasan sosial dan menyebabkan individu menghindari interaksi sosial di masa depan. Untuk mengatasinya, strategi yang dapat diterapkan adalah terapi berbasis paparan, yang melibatkan menghadapi secara bertahap situasi yang menakutkan untuk mengurangi ketakutan dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, terapi kognitif-perilaku (CBT) sangat efektif untuk membantu individu mengubah pola pikir negatif dan memperbaiki persepsi mereka terhadap situasi sosial. Pendekatan ini juga dapat membantu individu mengatasi perasaan gagal atau trauma masa lalu dengan menggantikan pemikiran yang merugikan dengan keyakinan yang lebih positif dan realistis. Sebagai tambahan, dukungan sosial dari teman, keluarga, atau kelompok pendukung dapat memberikan rasa aman dan membantu mahasiswa merasa diterima, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi sosial (Stefany et al., 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dialami mahasiswa Uinfas Bengkulu disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketakutan akan penilaian orang lain, penghindaran terhadap situasi sosial tertentu, dan pengalaman negatif masa lalu. Penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan dukungan untuk mengatasi kecemasan ini melalui berbagai strategi yang dapat membantu mereka membangun rasa percaya diri dan keterampilan sosial.

Dukungan Dosen dan Orangtua Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya dukungan sosial, baik dari dosen maupun orang tua, dalam mengatasi kecemasan sosial mahasiswa. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Dimas Mahendra et al., 2022) menyatakan bahwa kecemasan sosial seringkali dipicu oleh pengalaman negatif masa lalu dan ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Penelitian-penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang tua dan dosen dapat memainkan peran penting dalam membantu individu merasa lebih diterima, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam situasi sosial.

Seperti yang dialami oleh AR, yang merasa didukung oleh dosennya, serta SY, yang merasakan dukungan yang besar dari orang tuanya, hal ini menunjukkan bagaimana pengaruh positif dari lingkungan sosial dapat mengurangi kecemasan sosial. AR mengungkapkan: "*Saya lebih dekat dengan dosen mata kuliah bimbingan Islam karena menurutku enak jika diajak mengobrol dan selalu memberikan nasihat, motivasi, ataupun dukungan kepada saya.*" Hal ini mencerminkan pentingnya dukungan dosen dalam membangun rasa aman dan kepercayaan diri mahasiswa dalam situasi sosial yang menantang.

Sebaliknya, GR yang kurang mendapatkan dukungan dari orang tuanya menunjukkan bagaimana kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kecemasan sosial. GR mengatakan: "*Orang tua saya kan dua-duanya bekerja, jadi waktunya itu hanya dari sore saja. Kalau untuk nasihat sering mereka menasehati saya, dan kalau untuk dukungan hanya sekedar menyuruh untuk berbaur saja, tapi jarang untuk didampingi.*" Hal ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua yang kurang dapat berkontribusi pada rasa kesepian dan ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan sosial mereka.

Faktor penyebab kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa seperti AR, SY, dan GR berkaitan erat dengan dukungan sosial yang mereka terima. AR dan SY yang merasakan dukungan positif dari dosen dan orang tua mereka, cenderung merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial yang menantang. Sebaliknya, GR yang kurang mendapatkan dukungan sosial, terutama dari orang tuanya, merasa lebih terisolasi dan kesulitan mengatasi kecemasan sosial. Dukungan sosial yang terbatas dapat memperburuk rasa kesepian dan ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, yang pada akhirnya memperburuk kecemasan sosial yang dialami.

Strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan sosial di antaranya adalah meningkatkan dukungan sosial yang lebih konsisten dan pribadi, baik dari dosen maupun orang tua. Dosen yang memberikan perhatian, mendengarkan, dan memberi dukungan emosional dapat membantu mahasiswa merasa lebih diterima dan aman dalam berinteraksi. Orang tua juga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan yang penuh kasih dan mengajarkan keterampilan sosial kepada anak-anak mereka, seperti mengatasi rasa takut dalam berinteraksi sosial. Selain itu, pendekatan kognitif-perilaku (CBT) dapat digunakan untuk membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif mereka terhadap situasi sosial, serta melakukan eksposur bertahap untuk menghadapi kecemasan mereka secara lebih efektif (Nada, 2024).

Seseorang yang mengalami kecemasan sosial pada dasarnya tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk mempermalukan diri mereka sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis (Prawoto, 2020). Penderita kecemasan sosial menilai dirinya lebih buruk daripada orang lain dan menurunkan kemampuan dan performansinya sehingga ia benar-benar lebih buruk Antony (Sihombing, 2018). Kecemasan sosial dalam kasus yang terjadi pada sebagian siswa dapat menghalangi mereka untuk menyelesaikan sasaran pendidikannya dan jika hal ini terus berlanjut dikhawatirkan akan menghalangi mereka untuk maju dalam karirnya (Marifah, N., Budiani, 2018).

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Orang dengan kecemasan sosial takut untuk mengatakan atau melakukan sesuatu yang memalukan atau membuat dirinya merasa hina. Kecemasan Sosial menurut Davison, dkk., (2014) adalah ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah harga diri. Kecemasan sosial adalah kecemasan (ketidaknyamanan emosional, ketakutan dan kekhawatiran) tentang situasi sosial, interaksi dengan orang lain, dan dievaluasi atau diteliti oleh orang lain (Marifah, N., Budiani, 2018).

Dari hasil penelitian diatas bahwasannya kecemasan yang berlebihan bisa menimbulkan efek yang tidak baik bagi mahasiswa, terutama pada kesehatan. Kecemasan

yang berlebihan tersebut bisa membuat remaja itu susah untuk mengatur pernafasannya atau seperti orang yang terkena penyakit asma. Salah satu kondisi yang dapat memicu gejala kecemasan sosial adalah saat penunjukan tiba-tiba untuk menjelaskan materi. Hal ini dapat mengakibatkan perilaku penghindaran. Akibatnya, siswa mengalami kesulitan untuk diterima dalam kelompok yang lebih besar dan membangun hubungan persahabatan yang lebih mendalam.

Dukungan dosen terhadap kecemasan sosial siswa sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif. Banyak mahasiswa Uinfas Bengkulu mengalami kecemasan sosial, yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi dengan teman sekelas atau dosen, serta dalam mengikuti kegiatan akademik. Dosen yang memberikan dukungan emosional, memahami, dan bersikap inklusif dapat membantu mahasiswa Uinfas Bengkulu merasa lebih diterima dan nyaman. Dukungan tersebut bisa berbentuk pendekatan yang lebih personal, menciptakan suasana kelas yang terbuka, serta memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengungkapkan perasaan atau kesulitan yang mereka hadapi. Dengan adanya dukungan ini, kecemasan sosial siswa dapat berkurang, memungkinkan mereka untuk fokus pada pembelajaran dan berkembang secara akademis maupun pribadi.

Dukungan orangtua terhadap kecemasan sosial mahasiswa Uinfas Bengkulu sangat penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi. Sebagai sumber pertama dukungan emosional, orangtua memiliki peran besar dalam memberikan rasa aman, kepercayaan diri, dan kenyamanan bagi anak-anak mereka. Ketika orangtua dapat memahami dan merespons kecemasan sosial yang dialami mahasiswa, mereka dapat membantu mengurangi perasaan takut atau cemas yang muncul dalam situasi sosial. Dengan memberikan dukungan yang penuh kasih sayang, komunikasi terbuka, dan dorongan positif, orangtua dapat membantu anak merasa lebih diterima dan siap untuk menghadapi interaksi sosial, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini akan mempengaruhi perkembangan emosional mahasiswa Uinfas Bengkulu secara keseluruhan dan membantu mereka membangun keterampilan sosial yang lebih baik.

Kemungkinan juga sumber-sumber dukungan sosial yang diberikan tidak mampu mempengaruhi kesehatan mental orang yang menerima. Keadaan tersebut tergantung pada ketepatan situasi dan penerima dukungan sosial. Karakteristik penerima perlu dipertimbangkan untuk menjaga keefektifitasan perilaku pemberian dukungan sosial adalah kepribadian, peran sosial dan budaya, sumber-sumber dukungan sosial lain yang mungkin dimiliki penerima. Kemampuan penerima dukungan sosial untuk menarik, mengarahkan dan mempertahankan dukungan sosial tersebut merupakan proses pemberian dukungan yang penting (Sihombing, 2018).

Dari penelitian tersebut terlihat yang lebih condong memberikan dukungan adalah dosen tertentu mengatasi kecemasan sosial mahasiswa sangat penting untuk menciptakan lingkungan akademik yang inklusif dan mendukung perkembangan pribadi mahasiswa. Dosen yang peka terhadap perasaan dan kebutuhan mahasiswa Uinfas Bengkulu dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan di dalam kelas, yang membantu mengurangi kecemasan sosial. Pendekatan yang empatik, komunikasi terbuka, dan perhatian terhadap kesejahteraan mahasiswa dapat mengurangi rasa terisolasi dan cemas, terutama bagi mahasiswa Uinfas Bengkulu yang merasa sulit berinteraksi dalam kelompok atau berbicara di depan umum. Dengan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berbicara, mendengarkan kekhawatiran mereka, serta menyediakan sumber daya atau bimbingan, dosen dapat memainkan peran kunci dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial mereka dan meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial di kampus.

Kurangnya dukungan keluarga dapat berdampak negatif pada kondisi emosional mahasiswa Uinfas Bengkulu, membuat mereka merasa tidak nyaman di rumah.

Individu yang menghadapi masalah seringkali memilih untuk menyelesaikannya sendiri tanpa meminta bantuan dari keluarga, karena merasa bahwa usaha tersebut tidak ada gunanya, menganggap keluarga tidak peduli, tidak menghargai, dan tidak menyayangi mereka. Sebaliknya, jika seseorang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari anggota keluarga, mereka akan merasa nyaman, betah, dan dihargai dalam lingkungan mereka. Dengan dukungan tersebut, mahasiswa Uinfas Bengkulu juga dapat beradaptasi dengan baik terhadap keluarga dan orang lain.

Pengaruh Kecemasan Sosial Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Uinfas Bengkulu

Kecemasan sosial dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa Uinfas Bengkulu. Ketika seseorang mengalami kecemasan sosial, mereka sering merasa takut atau cemas dalam situasi sosial, seperti berbicara di depan kelas, berinteraksi dengan teman sekelas, atau mengikuti kegiatan kelompok. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi dan mengurangi motivasi mereka untuk belajar. Rasa takut akan penilaian atau penghakiman dari orang lain juga dapat menyebabkan mereka menghindari tugas-tugas yang melibatkan interaksi sosial, seperti presentasi atau diskusi kelompok, yang sebenarnya penting dalam proses pembelajaran. Akibatnya, kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan akademik siswa, mengurangi partisipasi aktif mereka, dan pada akhirnya mempengaruhi nilai dan prestasi belajar secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mendukung siswa dalam mengelola kecemasan sosial mereka agar dapat mencapai potensi akademik yang optimal. Sejalan dengan penelitian (Widhawati et al., 2024) Apabila kecemasan akademik yang dialami oleh siswa rendah, maka kecenderungan prestasi belajar akan tinggi begitupun sebaliknya apabila kecemasan akademik yang dialami para siswa tinggi maka prestasi belajar cenderung rendah. Seperti yang telah dijelaskan bahwa kecemasan bisa berdampak baik ketika masih tergolong wajar dan terkendali yang akan membuat siswa lebih siap menghadapi proses pembelajaran sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang diinginkan, tetapi sebaliknya ketika kecemasan yang dialami berlebihan dan tidak terkendali maka akan berdampak buruk bagi siswa salah satunya belum mampu untuk mencapai prestasi belajar yang diinginkan.

Hubungan antara kecemasan sosial dan prestasi belajar mahasiswa Uinfas Bengkulu sangat erat, di mana kecemasan sosial dapat mempengaruhi kinerja akademik seseorang. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial sering merasa takut atau cemas dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti berbicara di depan kelas, mengikuti diskusi kelompok, atau bahkan berbicara dengan dosen atau teman sekelas. Perasaan ini dapat mengganggu konsentrasi mereka selama proses belajar, mengurangi partisipasi dalam kegiatan akademik, serta menurunkan kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan tugas atau ujian. Sejalan dengan penelitian (Mukholil, 2018) Kecemasan adalah masalah setiap manusia, bisa muncul setiap saat pada orang dewasa remaja ataupun anak-anak di sekolah. Ada bermacam-macam jenis kecemasan, ada kecemasan telah melakukan kesalahan atau dosa, kecemasan akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya dan kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas. Gejala-gejala kecemasan ada yang muncul dan terlihat dari fisik, seperti gelisah, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, kencing terus menerus, sulit konsentrasi, tangan sering berkeringat, gangguan perut, jantung berdebar, dan merasa tegang. Selanjutnya, gejala kecemasan yang bersifat psikis di antaranya ketakutan, pikiran kacau dan merasa malang. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar secara garis besar ada dua, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Di antara faktor intern yang mungkin dapat mempengaruhi proses belajar mengajar adalah rasa cemas yang muncul pada siswa ketika belajar atau ketika mengerjakan tugas lain di dalam atau di luar sekolah.

Selain itu, kecemasan sosial yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan stres yang berlebihan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental dan

fisik siswa, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk fokus dan belajar dengan efektif. Ketika kecemasan sosial menghalangi kemampuan siswa untuk berkomunikasi atau berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan belajar, hal ini dapat berujung pada penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan emosional dan strategi coping yang tepat untuk membantu mengurangi kecemasan sosial agar siswa dapat mencapai potensi akademik mereka secara maksimal.

4. Penutup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki dampak signifikan terhadap mahasiswa Uinfas Bengkulu, mempengaruhi kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi sosial, dan berdampak pada penurunan prestasi akademik. Penyebab utama kecemasan sosial meliputi ketakutan terhadap penilaian negatif orang lain, pengalaman negatif masa lalu, serta penghindaran situasi sosial seperti berbicara di depan umum. Dukungan sosial dari dosen dan orang tua berperan penting dalam mengurangi kecemasan sosial; dosen yang menciptakan lingkungan inklusif dan memberi dukungan emosional dapat membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri. Sebaliknya, kurangnya dukungan orang tua dapat memperburuk kondisi ini. Kecemasan sosial yang tidak ditangani dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar, sehingga memengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya peran dosen dalam menciptakan suasana pembelajaran yang mendukung dan perlunya dukungan emosional orang tua untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk menggunakan pendekatan kuantitatif yang dapat memberikan gambaran lebih jelas dan terukur mengenai tingkat kecemasan sosial mahasiswa serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengembangkan berbagai strategi intervensi yang lebih spesifik dan efektif, seperti pelatihan keterampilan berbicara di depan umum atau program dukungan kelompok. Terakhir, faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi pada kecemasan sosial, seperti kepribadian, budaya, dan pengalaman pribadi, juga layak untuk diteliti lebih lanjut. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif, penelitian ini dapat membantu menciptakan lingkungan akademik yang lebih mendukung bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam penyusunan penelitian ini yang berjudul "Kecemasan Sosial dan Pengaruhnya terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu". Pertama, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berarti selama proses penelitian ini berlangsung. Penulis juga menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada para narasumber, khususnya delapan mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang bersedia meluangkan waktunya untuk diwawancarai dan menjadi bagian penting dari penelitian ini. Tanpa keterbukaan dan partisipasi mereka, data yang diperoleh tidak akan sekomprehensif ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak kampus dan fakultas yang telah memberikan izin serta fasilitas untuk kelancaran penelitian ini. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan sahabat yang telah memberikan dukungan moral dan semangat yang tak ternilai selama proses penyusunan karya ilmiah ini. Semoga segala bentuk bantuan dan doa yang diberikan mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan karya ini.

References (Daftar Pustaka)

- Adinti, A. (2023). Social Withdrawal dan Dampaknya Bagi Remaja. *Prosding Seminar Antarbangsa*, 3(1), 490–509. SOCIAL WITHDRAWAL DAN DAMPAKNYA BAGI REMAJA%0AAlya Adinti1)%0AUniversitas Ahmad Dahlan%0AAlya2000001164@webmail.uad.ac.id
- Dimas Mahendra, F., Ambarwati, A., & Taufik Raharja, W. (2022). Efektivitas Program Pembagian Lima Ribu Masker Desa Pesanggrahan Kota Batu. *Jurnal Administrasi Publuk Dan Ilmu Komunikasi*, 9(1), 10–16. <https://doi.org/10.55499/intelektual.v9i1.62>
- Mar'atussolihah, U., Fitriani, A., & Cahya Izzati, I. D. (2024). Fear of Negative Evaluation (FNE), Parent Attachment, dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam Kehidupan Mahasiswa. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 96–102. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.54954>
- Marifah, N., Budiani, M. (2018). Hubungan Antara Attachment Style dan SelfEsteem dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Online Universitas Negeri Surabaya*. 3 (1).
- Masrurroh, A., & Nurfitriyanti, M. (2022). Pengaruh Kecemasan dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Prosiding Diskusi Panel Nasional Pendidikan Matematika*, 80, 103–110. <http://proceeding.unindra.ac.id/index.php/DPNPMunindra/article/view/5963%0Ahttp://proceeding.unindra.ac.id/index.php/DPNPMunindra/article/download/5963/1545>
- Mayliah Dian Khaeriah, Ahmad Ridfah, I. I. (2024). Perbandingan Tingkat Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Perantau Dan Bukan Perantau Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 122–133.
- Mukholil. (2018). KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR. *Jurnal Eksponen, Volume 8, Nomor 1*.
- Nada, A. (2024). Dukungan Keluarga dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(6), 2396–2404.
- Prawoto, Y. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. *Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 10–18. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961>
- Shabrina, A. N., Kurniawan, A., Ulkarimah, S., Musyaffa, S. H., Hakim, I. Al, & Budiman, N. (2025). Efektivitas Strategi Problem-Focused Coping dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. 9, 1021–1028.
- Sihombing, Y. P. T. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Belajar Semester 1 Di Fakultas Kedokteran Universitas Hkbp Nommensen. *Majalah Ilmiah Methoda*, 8, 68–72. <https://ejurnal.methodist.ac.id/index.php/methoda/article/download/290/248/332>
- Solihah, F. I., & Liana, C. (2017). Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Sejarah Siswa Kelas X IPS 2 SMAN 12 Surabaya. *Journal Pendidikan Sejarah*, 5(3), 1138–1150.
- Stefany, C., Dewi, A. P., & Dewi, I. Y. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Keluarga Terhadap Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 44–55.
- Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4(September), 171–178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- Zafira, A., & Syaiful, H. (2023). Pengaruh Kecemasan Matematis Dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(3), 92–103.