

**HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN
KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA
DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH 02**

Dosen Pembimbing : Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Ramadhan Surya Alam

(30702100168)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH 02

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Ramadhan Surya Alam
(30702100168)

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi, Psikolog
NIK. 210700009

12 Agustus 2025

UNISSULA

Semarang, 12 Agustus 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN
KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA DI PONDOK
PESANTREN AL-HIKMAH 02**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Ramadhan Surya Alam

30702100168

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 22 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.
2. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 22 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Ramadhan Surya Alam dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 12 Agustus 2025

Yang Menyatakan



67580AMX450435125

Ramadhan Surya Alam

30702100168



MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS : Al-Insyirah : 5-6)

“When you paln something well, there’s no need to rush”

(Thomas Shelby)

“Dan aku serahkan segala urusanku kepada Allah”

(QS : Ghafir : 44)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala nikmat, rahmat dan kemudahan yang diberikan. Dengan rasa syukur yang mendalam, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada semua pihak yang telah menjadi bagian dari proses panjang ini.

Teruntuk Ayah dan Ibu tercinta, terima kasih atas segala cinta, doa, dan dukungan yang tak pernah surut. Karya ini adalah bukti kecil dari doa-doa besar kalian. Juga untuk saudara, keluarga, dan kerabat yang selalu hadir membawa semangat di tengah lelahnya perjalanan.

Tak lupa kepada sahabat-sahabat seperjuangan dan seluruh rekan mahasiswa yang telah menjadi tempat berbagi cerita, belajar bersama, dan saling menguatkan dalam proses panjang ini. Juga kepada dosen pembimbing yang dengan sabar dan tulus membimbing serta membina selama proses penyusunan skripsi, semoga Allah SWT membalas segala ilmu dan kebaikan yang telah diberikan.

Karya ini juga penulis persembahkan kepada almamater tercinta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, yang telah menjadi tempat bertumbuh, belajar, dan mengenal jati diri. Terakhir, kepada diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan terus berjalan. Terima kasih karena tidak menyerah. Semoga langkah selanjutnya senantiasa dalam ridha Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul *“Hubungan antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Hikmah 02”* sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terimakasih kepada Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi yang mencontohkan keteladanan, memberikan arahan, dan fasilitas selama proses akademik.
2. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog, terima kasih yang sedalam-dalamnya atas bimbingan Ibu yang penuh kesabaran, ketelitian, dan dorongan tulus selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Terimakasih kepada Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali akademik yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, dan motivasi selama proses akademik.
4. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi, terima kasih atas ilmu, inspirasi, dan dedikasi yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Setiap materi dan nasihat Bapak/Ibu telah membentuk cara berpikir, meresapi makna ilmu, dan menyentuh sisi kemanusiaan.
5. Seluruh pengurus Staf Tata Usaha yang senantiasa memberikan pelayanan yang ramah dan bantuan administratif yang mempermudah setiap proses akademik.
6. Seluruh Pengasuh, pengurus, asatidz, dan santri Pondok Pesantren Al-Hikmah 02, terima kasih atas kehangatan, izin, dan ruang yang diberikan selama proses penelitian. Lingkungan pesantren ini bukan hanya tempat studi, tapi juga rumah yang penuh makna.

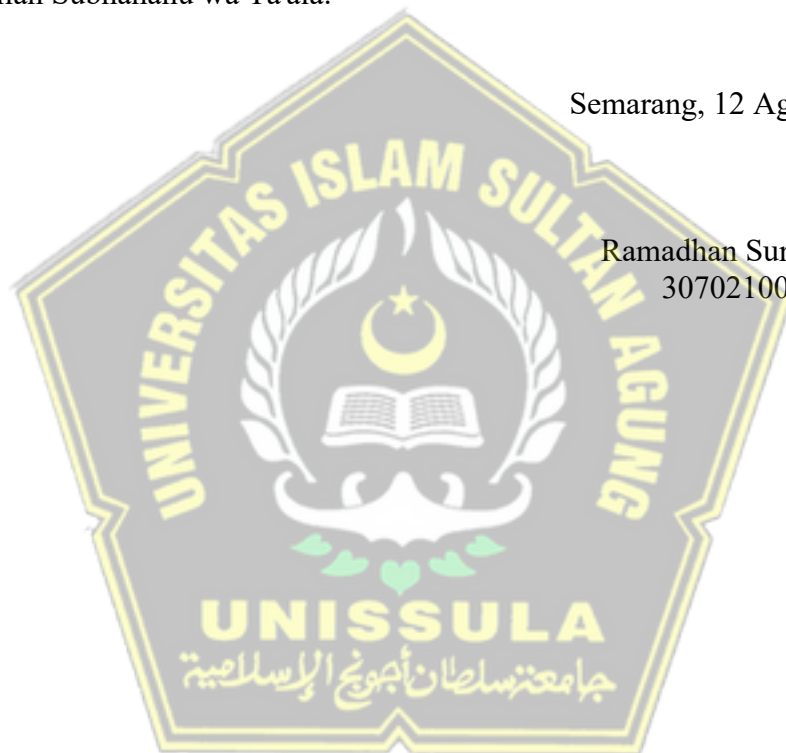
7. Kedua orang tua saya, Bapak Anis Suryawan dan Ibu Endang Suji Mulyani. Terima kasih tak akan pernah cukup mewakili segala pengorbanan, doa, dan cinta yang tak pernah putus kalian berikan. Keringat Ayah adalah bahan bakar keberangkatan saya, dan doa Ibu adalah atap paling teduh sepanjang perjalanan ini. Skripsi ini adalah bentuk kecil dari janji untuk tidak menyia-nyiakan segala yang telah kalian perjuangkan.
8. Kakak-kakak saya, Amirul Fajar Randa, Ardhia Mahardika Fidina Suryani, dan Alya Qothrunnada Suryani. Terima kasih telah menjadi sosok yang tak pernah lelah memberi dukungan, baik lewat kata-kata maupun lewat perhatian yang kadang tak terlihat tapi sangat terasa.
9. Kepada Khasan Fajar, terima kasih telah menjadi sahabat yang tak hanya menemani, tapi juga ikut turun tangan membantu proses penelitian ini. Dukunganmu bukan sekadar bantuan, tapi juga pengingat untuk terus bergerak maju.
10. Teman-teman kamar Takhfidz, terima kasih telah memberikan sambutan yang hangat dan menampung penulis selama masa penelitian. Kalian tidak hanya berbagi ruang, tapi juga kehangatan dan kebahagiaan.
11. Teman-teman *RedZone*, Vallen Ciwidey, Jutung Pinarak, Babeh Zidab, Rafi CB, Doni Type C, Fadil Muslim, Aqil Spion, Zaenal Vario, Ilham Sumbul, Sandi Mutiara, Fajar Superior, dan Alak Soleh. Terima kasih untuk canda tawa, suka duka, lelah, semangat, ide-ide liar, dan solidaritas yang menyala. Bersama kalian, ruang kecil jadi panggung besar penuh warna.
12. Terimakasih kepada teman-teman kelas C yang selalu kompak, suportif, informatif, dan menghibur sehingga kegiatan perkuliahan terasa lebih menyenangkan.
13. Teman-teman Psikologi angkatan 21, terimakasih sudah saling membantu, memberikan informasi, dan memberikan arahan kepada teman seperjuangan.
14. Terimakasih kepada diri sendiri yang sudah berhasil menyelesaikan masa perkuliahan ini dan menyandang gelar Sarjana Psikologi.

15. Kepada semua pihak yang membantu, terima kasih untuk bantuan, doa, dan dukungan yang mungkin tak tertulis namanya di sini, namun tercatat kuat dalam hati dan insyaAllah juga dalam catatan amal kebaikan di sisi-Nya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, serta menjadi amal jariyah yang diridhai oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Semarang, 12 Agustus 2025

Ramadhan Surya Alam
30702100168



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kecemasan Sosial.....	10
1. Pengertian Kecemasan Sosial	10
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan Sosial	12
3. Aspek-aspek dalam Kecemasan Sosial	19
B. Ketangguhan Mental	23
1. Pengertian Ketangguhan Mental	23
2. Aspek-aspek Ketangguhan Mental	25

C.	Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Sosial.....	32
D.	Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....		35
A.	Identifikasi Variabel.....	35
B.	Definisi Operasional.....	35
1.	Kecemasan Sosial.....	35
2.	Ketangguhan Mental	36
C.	Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	37
1.	Populasi	37
2.	Sampel.....	37
3.	Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	37
D.	Metode Pengumpulan Data	38
1.	Skala Kecemasan Sosial.....	38
2.	Skala Ketangguhan Mental	38
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	39
1.	Validitas	39
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	39
3.	Reliabilitas Alat Ukur	40
F.	Teknik Analisis	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		41
A.	Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian	41
1.	Orientasi Kancan Penelitian.....	41
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	42
B.	Pelaksanaan Penelitian	46
C.	Analisis Data Hasil Penelitian.....	47
1.	Uji Asumsi	47
2.	Uji Hipotesis	48
D.	Deskripsi Hasil Penelitian	48
1.	Deskripsi Data Skor Variabel Kecemasan Sosial	49
2.	Deskripsi Data Skor Variabel Ketangguhan Mental.....	50
E.	Pembahasan.....	52

F. Kelemahan Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
1. Saran Bagi Mahasiswa	56
2. Saran Bagi Peneliti selanjutnya.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Subjek	37
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Kecemasan Sosial.....	38
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Ketangguhan Mental	39
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Sosial	43
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Ketangguhan Mental	44
Tabel 6. Sampel Uji Coba Alat Ukur	44
Tabel 7. Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan Sosial	45
Tabel 8. Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Ketangguhan Mental	46
Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Ketangguhan Mental	46
Tabel 10. Data Subjek Penelitian.....	47
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	47
Tabel 12. Norma Kategori Skor	49
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Kecemasan Sosial.....	49
Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Sosial	50
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Ketangguhan Mental.....	51
Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Ketangguhan Mental	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Sosial.....	50
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Ketangguhan Mental.....	51



LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	63
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba	72
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas	75
Lampiran D. Skala Penelitian	81
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian	100
Lampiran F. Analisis Data.....	105
Lampiran G. Surat Izin Penelitian dan Dokumentasi.....	108



HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH 02

Oleh :

Ramadhan Surya Alam¹, Inhastuti Sugiasih²

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Email : ramasurya@std.unissula.ac.id¹, inhastuti@unissula.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan sosial pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Hikmah 02. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan data menggunakan teknik cluster random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 114 mahasiswa. Alat ukur dalam penelitian ini berupa skala pengukuran psikologi, yaitu skala kecemasan sosial (SAS-A) yang terdiri dari 18 aitem yang memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,916 serta skala ketangguhan mental yang terdiri 17 aitem *favorable* dan 17 aitem *unfavorable* yang memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,922. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel, dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar -0,319 dan taraf signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu terdapat hubungan yang negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat ketangguhan mental maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Hikmah 02 dan juga sebaliknya.

Kata Kunci : Kecemasan Sosial, Ketangguhan Mental

**HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN
KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA
DI PONDOK PESANTREN AI-HIKMAH 02**

By :

Ramadhan Surya Alam¹, Inhastuti Sugiasih²

Faculty of Psychology

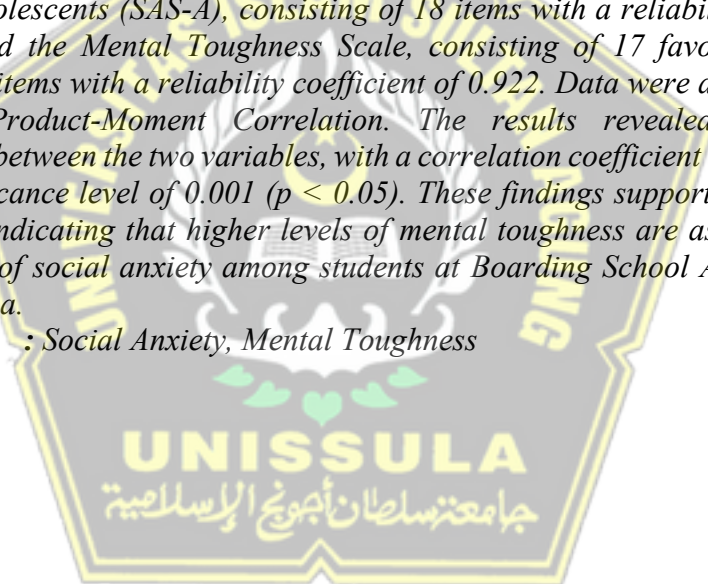
Universitas Islam Sultan Agung

Email : ramasurya@std.unissula.ac.id¹, inhastuti@unissula.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between mental toughness and social anxiety among students at Boarding School Al-Hikmah 02. The research employed a quantitative correlational approach. Data were collected using a cluster random sampling technique, with a total sample of 114 students. The instruments used were psychological measurement scales: the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), consisting of 18 items with a reliability coefficient of 0.916, and the Mental Toughness Scale, consisting of 17 favorable and 17 unfavorable items with a reliability coefficient of 0.922. Data were analyzed using Pearson's Product-Moment Correlation. The results revealed a negative relationship between the two variables, with a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.319 and a significance level of 0.001 ($p < 0.05$). These findings support the proposed hypothesis, indicating that higher levels of mental toughness are associated with lower levels of social anxiety among students at Boarding School Al-Hikmah 02, and vice versa.

Keywords : Social Anxiety, Mental Toughness



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang mendapatkan statusnya karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi. Di samping itu, mahasiswa juga dianggap sebagai calon intelektual dan cendekiawan muda yang nantinya diharapkan mampu memberi kontribusi besar bagi masyarakat (Niken dkk., 2020). Dalam banyak situasi, mahasiswa sering diminta pendapat atau idenya karena dianggap punya peran penting dalam menyikapi berbagai macam tantangan sosial. Menurut Fakhira (2023), masyarakat memandang mahasiswa sebagai suatu kelompok yang memiliki tanggung jawab moral untuk ikut terlibat dalam menciptakan masyarakat yang lebih adil dan terbuka. Salah satu bentuk peran nyata mahasiswa adalah dengan menyebarkan pengetahuan dan membangun kesadaran sosial terkait isu-isu penting, seperti hak asasi, kesetaraan gender, dan sebagainya, karena punya akses yang luas terhadap informasi dan mampu memaksimalkan penggunaan *platform* untuk menyuarakannya.

Mahasiswa diharapkan mampu menjalankan peran dan fungsinya sebagai agen perubahan, kontrol sosial, serta generasi penerus pembangunan bangsa. Namun, tidak semua mahasiswa dapat memenuhi tuntutan tersebut. Berbagai hambatan muncul dalam proses adaptasi, baik dengan lingkungan sosial maupun akademik, sehingga mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menjalin interaksi sosial yang baik. Dikutip dari portal berita Liputan6.com, beberapa hambatan tersebut bisa berupa keterbatasan sumber daya finansial dan fasilitas yang menghambat pengembangan diri mahasiswa serta kurangnya pengalaman yang dimiliki terkadang menjadikan mahasiswa dipandang sebelah mata karena dianggap kurang mampu dalam menangani isu-isu kompleks di masyarakat. Selain itu, seiring perkembangan zaman, era digital juga membawa tantangan baru berupa tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial, yang dapat mengalihkan fokus dari peran utama mahasiswa.

Tingginya tuntutan dan harapan masyarakat, disertai dengan hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa berdampak pada perubahan perilaku dalam

berinteraksi sosial. Mahasiswa menjadi cenderung pasif dalam kegiatan bermasyarakat seperti rapat warga, kerja bakti, kegiatan karang taruna, dan kegiatan sosial lainnya. Bentuk perilaku pasif tersebut seperti menolak undangan kegiatan warga, datang sebentar lalu hanya diam saja, tidak memberi pendapat karena takut salah atau ditertawakan serta merasa rendah diri karena takut dinilai tidak mampu mengikuti norma atau ekspektasi lingkungan. Selain itu, mahasiswa juga cenderung menghindari peran publik, seperti mengisi atau memimpin suatu acara, cenderung menghindari kontak dan komunikasi pada orang tertentu yang dianggapnya dapat memberikan evaluasi negatif, takut untuk menghadapi lingkungan sosial yang baru serta hanya menjadi pemantau tanpa mau terlibat untuk menghindari potensi evaluasi negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Afandi dkk., (2014), menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami rasa tidak percaya diri ketika menghadapi situasi sosial baru, menjadi pusat perhatian, atau khawatir dinilai negatif. Dalam penelitian tersebut yang dilakukan di Universitas Trunojoyo Madura, tercatat 61 dari 149 mahasiswa baru mengalami situasi tersebut dengan berbagai bentuk respon, seperti takut ditertawakan (57,38%), takut membuat kesalahan (16,40%), merasa diri tidak layak (11,48%), hingga menyalahkan diri sendiri (6,55%). Perasaan ini sering menuntun pada perilaku seperti menunduk, menghindari kontak mata, berbicara terbata-bata, atau bahkan menghindari dari situasi sosial tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mar'atussolihah dkk., (2024) pada 210 mahasiswa perguruan tinggi negeri di Lampung dengan rentang usia 18–21 tahun, menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat *fear of negative evaluation* (FNE) yang cukup tinggi, yakni sebanyak 126 orang berada pada kategori tinggi, 52 orang pada kategori sedang, dan hanya 32 orang yang termasuk kategori rendah. Hal ini berarti lebih dari 60% mahasiswa mengalami rasa takut yang kuat terhadap penilaian negatif dari orang lain. Mahasiswa mengalami perasaan takut dievaluasi negatif karena merasa khawatir tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial, takut ditolak, dipermalukan, atau dianggap gagal oleh lingkungan sekitarnya.

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di lingkungan pondok pesantren atau biasa disebut “Mahasantri”, juga mengalami hal serupa. Mahasantri sendiri merupakan istilah yang menggabungkan kata "maha" (tinggi) dan "santri" (seseorang yang mendalami agama Islam), yang merujuk pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren sambil menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi (Rukiati & Hikmawati, 2006). Mahasiswa yang berada di pondok pesantren tidak hanya mengikuti perkuliahan seperti mahasiswa pada umumnya, tetapi juga berpartisipasi dalam berbagai kegiatan keagamaan dan pembinaan karakter di lingkungan pesantren (Latifah, 2019). Hal ini memberikan kesempatan pada mahasiswa yang berada di lingkungan pesantren untuk mengembangkan potensi akademik sekaligus spiritual secara seimbang. Lingkungan pondok pesantren memiliki karakteristik unik dengan aturan ketat dan jadwal kegiatan yang padat. Mahasiswa yang berada di pondok pesantren dituntut untuk mencapai prestasi akademik dan spiritual yang tinggi, sejalan dengan harapan masyarakat yang menginginkan mahasiswa menjadi teladan dalam ilmu dan akhlak. Tuntutan ini menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa sehingga menyebabkan mahasiswa yang berada di pondok pesantren merasa khawatir, takut, dan gelisah jika merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan.

Tingginya harapan masyarakat terhadap mahasiswa, seringkali menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya tekanan pada mahasiswa yang akhirnya mengakibatkan terjadinya masalah psikologis. Salah satu masalah psikologis yang dialami yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gelisah, dan ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda (Fernández dkk., 2018).

Harapan dan tuntutan masyarakat yang tinggi terhadap mahasiswa dapat terjadi karena tidak semua orang memiliki kesempatan untuk melanjutkan pendidikan hingga ke jenjang perguruan tinggi dan menyandang status sebagai mahasiswa. Harapan tersebut terlihat dari berbagai ungkapan yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari, seperti “Masa kamu gak bisa, katanya mahasiswa,” atau “Kan kamu mahasiswa, pasti bisa”. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat memiliki harapan yang sangat tinggi terhadap mahasiswa karena

dianggap mampu memecahkan banyak persoalan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari (<https://bemfebunivtelkom.wordpress.com>).

Kecemasan yang dialami mahasiswa berupa kecemasan sosial yang menimbulkan rasa takut dan gelisah ketika tidak mampu memenuhi harapan sosial dari masyarakat sekitar. Kecemasan sosial merupakan kecenderungan untuk merasakan cemas dalam situasi sosial karena takut dinilai negatif oleh orang lain, merasa malu atau terhina, dan merasa membuat orang lain tidak nyaman atau tidak menyukai keberadaan seseorang yang mengalami kecemasan sosial (Jarcho dkk., 2015). Umumnya seseorang akan merasa takut melakukan kesalahan, takut dinilai bodoh, takut ditertawakan dan dipermalukan, semua itu merupakan tanda-tanda seseorang mengalami kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 15 Februari 2025 dengan subjek berinisial KF yang merupakan salah satu mahasiswa Ma'had Aly Pondok Pesantren Al-Hikmah 02, diperoleh informasi sebagai berikut :

“Emm..kalo dipiki-pikir sih iya juga mas. Saya kuliah disini sebenarnya juga karena tuntutan dari keluarga saya, karena memang keluarga besar saya adalah orang-orang yang suka mendalami ilmu agama. Mungkin karena saya sendiri yang berbeda, dan saya juga merasa passion saya itu malah gak disini, jadi ya agak susah juga buat memahami pelajaran yang ada disini. Saya udah semester 9 disini, cuman ya ngerasa belum paham banyak ilmu di jurusan saya. Kalo kerabat, keluarga, sama tetangga-tetangga mah ngiranya saya udah lama disini pasti waktu pulang udah bisa ngisi-ngisi acara islami, mereka pikir saya udah mempelajari kitab-kitab berat kaya gitu mas. Kadang ngerasa minder sama takut juga kalo dimintai ngisi ceramah, soalnya memang lingkungan saya udah pada jago-jago semua lah mas. Ya kurang lebih gitu sih mas.”

Berdasarkan hasil wawancara berikutnya pada tanggal 15 Februari 2025 dengan subjek berinisial IPW yang merupakan salah satu mahasiswa STAI Pondok Pesantren Al-Hikmah 02, diperoleh informasi sebagai berikut :

“Kecemasan itu pasti ada dalam diri saya, ya memang seperti persespsi masyarakat sekitar saya yang tinggi. Di desa saya, dengan menegtahui di jurusan saya yang sekarang, itu masyarakat menilai saya bahwasanya itu mahasiswa S1 itu sudah setara dengan lulusan S2 dan S3. Sudah bisa menangani kasus-kasus yang ada, sedangkan saya memang belum sejauh itu. Pernah ada juga ketika ada masalah didesa saya, seseorang bertanya sama saya, ”ini gimana solusinya kalo kaya gini? ”. Disitu saya memikirkan siapa saya gitu loh, sehingga saya sering dimintai saran, saya juga masih belum lulus dan masih terus menjalankan studi. Yang saya khawatirkan,

ketika memang saran saya dilakukan, apakah itu bisa efektif?, apakah itu bisa berhasil memberikan perubahan yang baik, sedangkan ketika gagal apa pemikiran masyarakat terhadap saya?. Disitu saya bimbang juga, ya akhirnya ketika mungkin lagi ada permasalahan disekitar rumah saya, saya mending dirumah aja, ndak mau ikut campur”.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 16 Februari 2025 dengan subjek berinisial KU yang merupakan salah satu mahasiswa AKPER Pondok Pesantren Al-Hikmah 02, diperoleh informasi sebagai berikut:

“Mungkin sih ya. Biasanya waktu musim praktek, kan kita terjun langsung ke puskesmas, rumah sakit dan unit perawatan lainnya. Nah karena memang AKPER disini tuh sudah tekenal juga diwilayah Bumiayu, jadi kita agak khawatir sih kalau mengecewakan tempat kita praktek, takut juga malah nama sekolah kita jadi jelek. Jadi kalo lagi praktek kita harus udah nyiapin mental buat nerima teguran kalau memang ga sesuai dan coba-coba nyari nilai plus buat nutupin kesalahan atau ketidakpahaman kita.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, diperoleh informasi bahwa terdapat kecemasan pada mahasiswa ketika tidak mampu menyesuaikan diri dengan harapan dari lingkungan sekitar. Bentuk kecemasannya bisa berupa rasa malu, takut dinilai negatif, dan merasa orang sekitar tidak menyukai karena tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan dkk., (2013) pada salah satu universitas yang berada di Jatinangor, menunjukkan bahwa persentasi kecemasan sosial paling besar berada pada kategori sedang dengan hasil 47.8%, kategori tinggi (*High Social Anxiety*) sebanyak 31.2%, dan kategori rendah (*Non-Anxiety Control*) sebanyak 20.9%. Pada penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Suryaningrum (2021) pada dua universitas yang berada di Indonesia, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak, baik jika dilihat berdasarkan akademik maupun berdasarkan tahun masuk dan jenis kelamin. Angka persentase tersebut secara umum mencapai lebih dari 70% yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh subjek penelitian mengalami kecemasan sosial.

Hasil penelitian Rahma dkk., (2017) yang dilakukan di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at mengungkapkan bahwa 54% santri mengalami kecemasan berat, yang berdampak pada adaptasi sosial dan menunjukkan bahwa kecemasan pada santri pondok pesantren dapat dipengaruhi oleh ketakutan akan evaluasi

negatif dan kurangnya kepercayaan diri . Penelitian lain yang dilakukan oleh Firdausi dkk., (2023), menemukan bahwa 88% santri berada pada kategori kecemasan sosial sedang, yang dapat menghambat interaksi sosial dan proses belajar.

Ketangguhan mental adalah sekumpulan nilai, moral, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan dan mengatasi kesulitan, hambatan, atau tekanan yang dihadapi. Ketangguhan mental juga dapat mempertahankan fokus dan motivasi untuk tetap konsisten dalam mencapai tujuan dalam kehidupan (Gucciardi dkk., 2016). Ketangguhan mental membuat seseorang cenderung menilai lingkungannya lebih terkendali, memandang dirinya memiliki kemampuan serta rasa tanggung jawab, dan tetap fokus pada tujuan meski berada dalam situasi sulit. Masalah yang dihadapi dianggap sebagai tantangan alami yang dapat memperkuat pertumbuhan pribadi (Gerber dkk., 2015). Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa ketangguhan mental membantu individu mengatasi perubahan besar dalam hidup, seperti naik ke jenjang pendidikan berikutnya atau beralih dari satu bidang pekerjaan ke bidang pekerjaan lain.

Penelitian mengenai ketangguhan mental dan kecemasan telah banyak dilakukan, namun studi yang secara khusus mengkaji hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan sosial masih terbatas, terutama pada mahasiswa. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Ginting (2022) yang berjudul "Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bermain pada Siswa Sepak Bola Spirit Simole di Karo" dengan melibatkan 43 siswa sepak bola Spirit Simole sebagai subjek penelitian. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif antara ketangguhan mental dan kecemasan bermain pada atlet sepak bola. Hal ini menunjukkan, bahwa semakin tinggi ketangguhan mental seseorang, semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dialaminya. Sebaliknya, seseorang dengan ketangguhan mental yang lebih rendah cenderung mengalami kecemasan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu lemahnya ketangguhan mental yang dimiliki oleh seseorang (Khaleghi dkk., 2025). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Raynadi dkk., (2016) yang menjelaskan adanya hubungan negatif antara kestabilan psikologis dan kecemasan.

Ketangguhan mental sendiri memberikan kontribusi 37,7% terhadap penurunan kecemasan pada seseorang ketika dalam situasi yang sulit. Hasil penelitian tersebut sangat relevan dengan kondisi mahasiswa yang berada di pondok pesantren, karena lingkungan pondok pesantren memiliki karakteristik unik dengan aturan ketat, jadwal kegiatan yang padat serta budaya dan tradisi yang berbeda dengan mahasiswa pada umumnya. Mahasiswa yang berada di pondok pesantren dituntut untuk mencapai prestasi akademik dan spiritual yang tinggi. Hal ini sejalan dengan harapan masyarakat yang menginginkan mahasiswa menjadi teladan dalam ilmu dan akhlak. Tekanan ini dapat menyebabkan mahasiswa yang berada di pondok pesantren merasa cemas jika merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kun Annisa & Kurniawan, (2022), menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketangguhan mental seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan, baik dari sisi kecemasan kognitif (misalnya pikiran negatif atau rasa takut gagal) maupun kecemasan somatik (seperti gejala fisik berupa gemetar, jantung berdebar, atau keringat dingin). Selain itu, ditemukan pula bahwa seseorang yang tangguh secara mental cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Artinya, ketangguhan mental tidak hanya membantu mengurangi rasa cemas, tetapi juga mendorong munculnya keyakinan diri saat menghadapi tekanan. Dengan kata lain, seseorang yang kuat secara mental lebih mampu menghadapi situasi sulit dan tetap fokus pada tujuannya, sedangkan seseorang yang ketangguhan mentalnya rendah lebih rentan terganggu oleh tekanan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ginting (2022) serta Kun Annisa & Kurniawan, (2022) terletak pada bentuk spesifik dari kecemasan. Pada penelitian sebelumnya, kecemasan yang diteliti yaitu kecemasan kompetitif, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada kecemasan sosial. Selain itu, terdapat juga perbedaan pada populasi penelitian, pada penelitian sebelumnya populasi penelitian merupakan atlet olahraga, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa di pondok pesantren sebagai populasi penelitian. Penggunaan instrumen penelitian dalam mengukur tingkat kecemasan juga menjadi

pembeda antar penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini menggunakan Social Anxiety Social-Adolescents (SAS-A), sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2).

Penelitian ini hanya menggunakan dua variabel guna memfokuskan pada bagaimana hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan sosial sehingga hasil yang diperoleh akan lebih spesifik terhadap hubungan kedua variabel tersebut. Berdasarkan uraian dari fenomena latar belakang permasalahan dan didukung dengan adanya hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Hikmah 02, ditemukan adanya beberapa masalah mengenai kecemasan sosial pada mahasiswa di lingkungan Pondok Pesantren. Hal ini yang mendasari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Hikmah 02”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang dijelaskan di latar belakang, maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Hikmah 02”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam menambah wawasan ilmu Psikologi di bidang sosial yang berkaitan dengan ketangguhan mental dan kecemasan sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dan mampu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu Psikologi di bidang sosial tentang variabel-variabel lain yang berkaitan dengan ketangguhan mental dan kecemasan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi tentang ketangguhan mental dan kecemasan. Melalui penelitian ini juga diharapkan mampu membantu orang-orang untuk meningkatkan ketangguhan mental.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Teori kecemasan sosial dalam model kognitif menurut Rapee & Heimberg (1997) merupakan kecemasan yang terjadi karena seseorang secara berlebihan memusatkan perhatian pada bagaimana terlihat oleh orang-orang dan membentuk representasi mental negatif tentang diri sendiri berdasarkan ingatan. Seseorang dengan kecemasan sosial juga membandingkan representasi ini dengan standar yang dianggap dimiliki oleh orang-orang, dan ketika merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut, maka muncul respon untuk mengantisipasi evaluasi negatif yang pada akhirnya memicu terjadinya kecemasan.

La Greca & Stone (1993) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai suatu keadaan emosional yang mencakup rasa takut, cemas, atau tertekan dalam situasi sosial atau saat seseorang merasa sedang dievaluasi secara negatif oleh orang lain. Kecemasan ini dapat dimanifestasikan dalam bentuk perilaku menghindar dan perasaan tidak nyaman, terutama dalam situasi baru atau dengan orang asing. La Greca & Stone (1993) menambahkan bahwa kecemasan sosial pada anak muda berhubungan erat dengan kualitas pertemanan dan persepsi penerimaan sosial. Faktor seperti rasa takut terhadap evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*) dan penghindaran sosial (*social avoidance*) menjadi aspek utama yang sering ditemukan pada remaja yang mengalami kecemasan sosial.

Teori *Self Presentation* menurut Schlenker & Leary (1982) menjelaskan bahwa kecemasan sosial terjadi ketika seseorang memiliki motivasi untuk menciptakan kesan tertentu terhadap orang-orang yang ditemui, baik itu nyata maupun imajinasi, namun seseorang tersebut meragukan kemampuan yang dimiliki untuk melakukannya dengan baik. Kondisi inilah yang menjadi penyebab munculnya kekhawatiran terhadap evaluasi negatif dari orang lain yang dianggap penting sehingga mempengaruhi tingkat kecemasan. Schlenker & Leary (1982) juga mengatakan bahwa kecemasan sosial adalah hasil dari

ancaman yang dirasakan terhadap identitas seseorang dalam konteks sosial. Ancaman ini dapat berasal dari ketidaksesuaian antara standar pribadi dengan hasil performa sosial.

Kecemasan adalah suatu pengalaman emosional atau keadaan mental yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang. Kecemasan sosial adalah salah satu bentuk yang paling umum, yang mengacu pada ketakutan yang berlebihan terhadap interaksi antar pribadi dan kinerja diri sendiri dalam situasi sosial. Secara khusus, hal ini diwujudkan sebagai rasa gugup yang intens, kesusahan, dan kecenderungan perilaku untuk menghindari interaksi sosial (Bowles, 2017).

Kecemasan sosial sendiri merupakan kecenderungan untuk merasakan cemas dalam situasi sosial karena takut dinilai negatif oleh orang lain, merasa malu atau terhina, dan merasa membuat orang lain tidak nyaman atau tidak menyukainya (Fernández dkk., 2018). Umumnya seseorang dengan kecemasan sosial takut melakukan kesalahan, takut dinilai bodoh, takut ditertawakan dan dipermalukan, semua itu merupakan tanda-tanda seseorang mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial memiliki kompleksitas yang umumnya membawa dampak besar bagi penderitanya. Dampak negatif tersebut dapat terlihat dari menurunnya kesejahteraan subjektif, kualitas hidup, peran sosial, serta perkembangan karier (Bafadal, 2021). Individu dengan kecemasan sosial cenderung memandang dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain, sehingga berdampak pada penurunan kemampuan dan performa yang dimiliki. Kondisi ini banyak dipengaruhi oleh pola pikir yang membuat merasa berbeda, terlalu kritis terhadap diri sendiri, dan enggan mencoba hal-hal yang belum benar-benar dikuasai.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah kondisi emosional yang ditandai oleh ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif dalam situasi sosial. Kondisi ini sering memicu perilaku menghindar, ketidaknyamanan, dan gangguan dalam hubungan sosial, yang

pada akhirnya berdampak buruk pada kesejahteraan subjektif, kualitas hidup, dan perkembangan karir.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan Sosial

a. Prespektif Evolusi

Menurut Trower & Gilbert (1989), kecemasan sosial dijelaskan melalui perspektif evolusi sebagai mekanisme adaptif untuk bertahan hidup dalam kelompok sosial. Trower & Gilbert berpendapat bahwa manusia memiliki naluri untuk menghindari konflik atau ancaman dari orang lain yang dianggap lebih dominan dalam hierarki sosial. Kecemasan sosial muncul sebagai respons untuk mengurangi risiko penolakan, penghinaan, atau serangan, sehingga seseorang cenderung menyesuaikan perilakunya agar diterima dalam suatu kelompok. Dalam teori ini, perasaan cemas dianggap berfungsi untuk membantu menjaga hubungan sosial yang harmonis dan menghindari situasi yang dapat merusak status atau kedudukan di masyarakat. Namun, jika respons ini menjadi berlebihan atau tidak sesuai dengan konteks, dapat menyebabkan gangguan kecemasan sosial. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial menurut Trower & Gilbert (1989) :

1) Mekanisme Pertahanan Evolusi

Kecemasan sosial berasal dari sistem pertahanan yang berkembang untuk mengatasi ancaman dalam kelompok sosial, terutama dalam hierarki yang melibatkan peran kekuasaan antara dua pihak.

2) Persepsi Ancaman Sosial

Seseorang dengan kecemasan sosial cenderung menilai orang lain sebagai ancaman atau dominan yang dapat memberikan evaluasi negatif.

3) Kesiapan Menghindari Ancaman (*Braced Readiness*)

Orang dengan kecemasan sosial selalu dalam keadaan waspada terhadap potensi ancaman sosial, yang meningkatkan stres dan ketegangan secara terus-menerus.

4) Perilaku Submisif dan Sikap Menghindar

Kecenderungan untuk menunjukkan perilaku tunduk atau menghindari situasi sosial sebagai cara untuk mengurangi ancaman dan mempertahankan posisi dalam kelompok.

5) Ekspektasi Negatif Terhadap Evaluasi Sosial

Individu dengan kecemasan sosial sering memperkirakan akan dinilai secara negatif oleh orang lain, yang memperburuk ketakutan dalam interaksi sosial.

6) *Self-Focus* yang Berlebihan

Seseorang dengan kecemasan sosial terlalu memperhatikan diri sendiri dalam situasi sosial, merasa bahwa segala kekurangan sangat terlihat oleh orang lain.

7) Strategi Mengatasi dengan Menghindar atau Mengalah

Saat menghadapi situasi sosial yang sulit, individu dengan kecemasan sosial sering kali memilih untuk menghindar atau menggunakan strategi menenangkan pihak lain dengan bersikap pasif.

b. *Internal Working Models*

Teori kecemasan sosial dengan menggunakan model kerja internal (*internal working models*) menurut (Vertue, 2003), menjelaskan bahwa kerangka mental tentang diri sendiri dan orang lain yang terbentuk sejak kecil melalui interaksi dengan orang tua berperan penting dalam membentuk kepercayaan dan ekspektasi sosial. Ketika model ini negatif, seseorang cenderung mengembangkan rasa takut akan penilaian negatif, kegagalan dalam hubungan sosial, dan ketidakmampuan untuk memengaruhi emosi orang lain secara efektif. Teori ini juga menyelaraskan pandangan evolusioner bahwa kecemasan sosial adalah mekanisme adaptif untuk mencegah penolakan sosial dan memastikan keterikatan yang mendukung kelangsungan hidup. Kecemasan sosial juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya :

1) Pengalaman Masa Kecil yang Negatif

Seseorang yang mengalami perlakuan negatif pada masa kecilnya, seperti sering dikritik, dipermalukan, atau diabaikan oleh orang tua atau lingkungan sekitar, cenderung mengembangkan model kerja internal yang negatif tentang diri mereka sendiri dan orang lain. Hal ini memunculkan adanya persepsi bahwa interaksi sosial bisa berisiko dan menimbulkan rasa malu, sehingga tumbuh dengan kecenderungan menghindari situasi sosial.

2) Keyakinan Negatif Tentang Diri Sendiri

Seseorang dengan kecemasan sosial biasanya memiliki pandangan buruk tentang diri mereka sendiri, misalnya merasa tidak menarik, bodoh, atau tidak berharga. Keyakinan ini membuat seseorang dengan kecemasan sosial merasa cemas saat berinteraksi dengan orang lain karena takut dihakimi atau ditolak.

3) Persepsi Negatif Terhadap Orang Lain

Orang dengan kecemasan sosial sering kali melihat orang lain sebagai sosok yang kritis, menuntut, atau siap menghakimi. Hal ini menyebabkan seseorang dengan kecemasan sosial selalu waspada dan cemas ketika harus berkomunikasi atau tampil di depan umum.

4) Pengaruh Pengasuhan Orang Tua

Pola asuh yang terlalu protektif atau otoriter bisa membuat anak menjadi takut mengambil risiko dalam interaksi sosial. Jika orang tua seringkali memermalukan atau mengkritik anak saat berinteraksi, anak bisa tumbuh dengan ketakutan besar terhadap penilaian orang lain.

5) Pengalaman Buruk atau Trauma Sosial

Orang yang pernah mengalami pengalaman sosial yang sangat memalukan atau traumatis (misalnya diintimidasi atau dihina di depan umum) bisa mengembangkan kecemasan sosial. Pengalaman buruk ini membuat seseorang menjadi lebih waspada dan menghindari situasi sosial yang serupa agar tidak mengalami kejadian yang sama.

6) Peran Faktor Biologis

Kecemasan sosial juga bisa dipengaruhi oleh faktor genetik atau neurobiologis. Misalnya, seseorang yang memiliki sistem saraf yang lebih sensitif terhadap stres bisa lebih mudah merasa cemas dalam situasi sosial.

c. Teori Perbandingan

Menurut teori perbandingan sosial dari Festinger (1954), kecemasan sosial dapat muncul karena kecenderungan manusia untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Teori ini menjelaskan bahwa seseorang secara alami mencari evaluasi diri dengan melihat standar sosial yang ada di sekitarnya. Ketika seseorang merasa bahwa dirinya lebih rendah, kurang kompeten, atau tidak mampu dibandingkan dengan orang lain, ia mungkin merasa cemas atau takut akan penilaian negatif dari lingkungan sosial. Dalam situasi sosial, perbandingan ini menjadi lebih intens, terutama jika seseorang merasa bahwa dirinya tidak memenuhi harapan sosial atau standar yang dianggap penting. Akibatnya, perasaan takut gagal, malu, atau ditolak dapat muncul, yang kemudian memperkuat kecemasan sosial. Teori ini menyoroti bahwa kecemasan sosial bukan hanya tentang ketakutan akan interaksi sosial, tetapi juga tentang bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri dalam hubungannya dengan orang lain. Seperti yang sudah dijelaskan dalam teori tersebut, berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial :

1) Kecenderungan Alami untuk Membandingkan

Manusia secara alami memiliki dorongan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain guna mengevaluasi kemampuan dan pendapat. Hal ini dapat meningkatkan rasa tidak percaya diri dan kecemasan saat berinteraksi sosial.

2) Standar Sosial

Orang dengan kecemasan sosial sering kali menetapkan standar sosial yang terlalu tinggi berdasarkan perbandingan dengan individu yang dianggap superior. Seseorang dengan kecemasan sosial mungkin merasa tidak cukup menarik, tidak cukup pintar, atau tidak cukup baik dalam

berbicara dibandingkan dengan orang lain, yang membuat semakin cemas dalam situasi sosial.

3) Perbandingan Ke Atas (*Upward Comparison*)

Ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih baik (perbandingan ke atas), hal ini bisa menjadi motivasi atau justru menyebabkan kecemasan. Pada seseorang dengan kecemasan sosial, perbandingan ke atas sering kali menyebabkan perasaan rendah diri, karena mereka merasa tidak bisa mencapai tingkat yang sama dengan orang lain.

4) Kurangnya Perbandingan ke Bawah (*Downward Comparison*)

Festinger juga menjelaskan bahwa seseorang dapat merasa lebih baik jika membandingkan diri dengan individu yang kurang beruntung (*downward comparison*). Namun, seseorang dengan kecemasan sosial jarang melakukan perbandingan ke bawah dan lebih sering fokus pada kekurangan dibandingkan dengan orang lain yang dianggap lebih baik.

5) Fokus Berlebihan pada Evaluasi Orang Lain

Seseorang dengan kecemasan sosial cenderung terlalu fokus pada bagaimana orang lain menilai, sehingga merasa tegang dan tidak nyaman dalam interaksi sosial.

6) Menghindari Situasi Sosial

Karena takut dibandingkan dan dinilai negatif, seseorang dengan kecemasan sosial sering menghindari situasi sosial, seperti berbicara di depan umum atau berinteraksi dengan orang baru.

7) Kesulitan dalam Menyesuaikan Persepsi Diri

Seseorang dengan kecemasan sosial sering kali lebih sulit menerima umpan balik positif dan cenderung hanya memperhatikan kritik atau hal negatif, yang semakin memperkuat rasa cemas dalam interaksi sosial.

d. *Self Presentation Theory*

Teori presentasi diri (*Self-Presentation*) menurut (Schlenker & Leary, 1982) menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul ketika seseorang berusaha untuk memberikan kesan tertentu kepada orang lain tetapi

memikirkan kemampuan yang dimiliki untuk melakukannya dengan sukses. Kecemasan ini muncul pada ketakutan tidak mampu memenuhi standar evaluatif dari audiens nyata atau yang dibayangkan, terutama saat seseorang memiliki motivasi tinggi untuk mencapai tujuan orang lain namun merasa tidak yakin akan berhasil. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada seseorang, yaitu :

1) Motivasi Untuk Mengesankan Orang Lain

Tingginya motivasi untuk memberikan kesan positif di depan orang lain dapat meningkatkan kecemasan sosial, terutama jika individu merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai target yang ditargetkan. Motivasi ini sering kali dipengaruhi oleh pentingnya kesan yang ingin diciptakan, yang berkaitan dengan tujuan dan nilai pribadi.

2) Evaluasi dan Persepsi Diri yang Negatif

Persepsi individu mengenai kekurangan atau ketidakmampuan diri dalam konteks sosial memainkan peran besar dalam kecemasan sosial. Individu yang menilai dirinya tidak memiliki keterampilan sosial atau merasa kurang menarik cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi.

3) Ketidakpastian Situasional

Ketidakpastian mengenai bagaimana bertindak atau bereaksi dalam situasi sosial, seperti dalam pertemuan pertama atau situasi yang tidak terstruktur, dapat memicu kecemasan.

4) Karakteristik Audiens

Faktor seperti kekuatan, status, atau keahlian audiens dapat mempengaruhi tingkat kecemasan sosial. Individu cenderung lebih cemas ketika berinteraksi dengan orang-orang yang berpengaruh, kritis, atau memiliki status tinggi karena merasa harus memenuhi ekspektasi yang lebih tinggi.

5) Pengalaman Sosial yang Buruk atau Trauma Masa Lalu

Pengalaman sosial negatif sebelumnya, seperti penolakan atau kritik, dapat memperkuat ekspektasi kegagalan di masa mendatang, yang

kemudian meningkatkan kecemasan sosial. Kondisi ini juga dapat menciptakan ketakutan terhadap evaluasi negatif (*fear of negative evaluasi*).

6) Kebutuhan Persetujuan Sosial

Beberapa orang memiliki kebutuhan yang kuat untuk mendapatkan persetujuan dan menghindari penolakan, yang membuatnya cenderung merasa cemas dalam situasi sosial.

7) Standar Perfeksionis

Seseorang yang menetapkan standar tinggi untuk diri sendiri atau berusaha tampil sempurna di hadapan orang lain cenderung lebih rentan terhadap kecemasan sosial. Standar yang tinggi ini dapat menimbulkan perasaan gagal jika merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut.

e. Model Metakognisi

Menurut model metakognitif yang dijelaskan oleh Wells (2007), kecemasan sosial tidak hanya berasal dari pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri, tetapi juga dari cara seseorang berpikir tentang pikirannya sendiri (metakognisi). Dalam konteks ini, seseorang dengan kecemasan sosial cenderung memiliki keyakinan bahwa perhatian orang lain akan tertuju pada kesalahan atau kekurangannya, dan bahwa kesalahan itu akan berdampak buruk pada hubungan sosial atau harga diri. Berikut adalah beberapa faktor penting dari kecemasan sosial menurut model metakognitif yang dijelaskan oleh Wells (2007):

1) Keyakinan Metakognitif Negatif

Keyakinan metakognitif negatif adalah keyakinan seseorang tentang bahaya dari pikirannya sendiri. Keyakinan seperti ini membuat seseorang menganggap pikiran negatif sebagai sesuatu yang berbahaya dan harus dihindari, padahal tidak selalu benar. Keyakinan ini memperkuat kecenderungan untuk menghindari situasi sosial.

2) Kurangnya Fleksibilitas dalam Mengelola Pikiran

Seseorang dengan kecemasan sosial cenderung tidak bisa melepaskan diri dari pikiran negatif, terlalu terjebak dalam analisis, khawatir, dan

perenungan yang tidak berujung. Kurangnya kemampuan untuk mengatur dan menghentikan aliran pikiran ini membuat kecemasan menjadi sulit dikendalikan.

3) Pengalaman Sosial Negatif di Masa Lalu

Pengalaman buruk di masa lalu seperti dihina, dipermalukan, atau ditolak secara sosial bisa menjadi faktor pemicu munculnya pola pikir negatif. Pengalaman-pengalaman ini bisa tertanam dalam memori dan memicu reaksi yang sama ketika berada di situasi sosial yang mirip, meskipun kondisinya sudah berbeda.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti naluri untuk menghindari konflik sosial, pengalaman masa kecil yang negatif, serta pandangan buruk terhadap diri sendiri dan orang lain. Seseorang dengan kecemasan sosial cenderung merasa takut ditolak, sering membandingkan diri dengan orang lain, dan khawatir tidak bisa memberikan kesan positif di hadapan orang lain. Selain itu, keinginan yang tinggi untuk diterima, pengalaman sosial yang buruk, serta standar pribadi yang terlalu tinggi juga memperkuat rasa cemas dalam interaksi sosial.

3. Aspek-aspek dalam Kecemasan Sosial

Menurut Schlenker & Leary (1982), aspek-aspek kecemasan sosial berkaitan erat dengan konsep self-presentation, yaitu upaya seseorang untuk menciptakan kesan tertentu di hadapan orang lain, baik secara nyata maupun imajinatif. Kecemasan sosial muncul ketika seseorang merasa termotivasi untuk memberikan kesan positif kepada audiensnya tetapi meragukan kemampuannya untuk melakukannya. Kondisi ini biasanya disertai dengan kekhawatiran akan evaluasi negatif, baik yang dirasakan maupun yang diantisipasi. Aspek-aspek utama kecemasan sosial menurut Schlenker & Leary (1982) yaitu :

a. Motivasi untuk Mengesankan Orang Lain

Kecemasan sosial sering kali meningkat jika individu memiliki dorongan kuat untuk menciptakan kesan tertentu, terutama di hadapan audiens yang dianggap penting, berkuasa, atau kritis.

b. Ekspektasi Hasil yang Rendah

Keraguan terhadap kemampuan menciptakan kesan yang diinginkan sering kali menjadi pemicu utama kecemasan sosial. Keraguan ini dapat disebabkan oleh ketidakpastian tentang cara bertindak, kekurangan keterampilan sosial, atau persepsi tentang kekurangan atribut yang diperlukan untuk memenuhi harapan audiens.

c. Evaluasi Diri Negatif

Orang dengan kecemasan sosial cenderung mengevaluasi dirinya secara negatif, mempersepsikan bahwa mereka tidak memiliki keterampilan sosial yang memadai, atau merasa tidak mampu memenuhi standar tertentu yang diharapkan dalam situasi sosial.

Kecemasan sosial yang dijelaskan melalui model kognitif dan perilaku dikembangkan oleh Rapee & Heimberg (1997) lebih menyoroti interaksi berbagai faktor kognitif, emosional, dan lingkungan. Model ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial timbul ketika seseorang merasa bahwa dirinya sedang diamati dan dinilai oleh orang lain, terutama secara negatif. Aspek utama dalam model ini meliputi :

a. Representasi Mental Yang Negatif Pada Diri Sendiri

Individu menciptakan representasi mental tentang dirinya sendiri seperti yang dilihat oleh orang lain. Representasi ini sering kali bias atau negatif, terutama bagi mereka yang memiliki kecemasan sosial tinggi.

b. Persepsi Tentang Standar atau Harapan Dari Orang Lain

Individu membuat asumsi tentang standar atau harapan yang dimiliki oleh audiens terhadap penampilan atau perilaku. Semakin besar kesenjangan antara persepsi individu terhadap penilaian audiens dan standar yang diharapkan, semakin tinggi tingkat kecemasan.

c. Ketakutan Pada Evaluasi Negatif

Ketakutan terhadap evaluasi negatif menjadi inti dari kecemasan sosial. Hal ini melibatkan keyakinan bahwa orang lain akan menghakimi secara kritis yang berujung pada konsekuensi negatif.

d. Bias Perhatian dari Orang Lain

Individu dengan kecemasan sosial cenderung lebih memperhatikan ancaman sosial, seperti isyarat-isyarat negatif dari audiens, dibandingkan dengan informasi positif atau netral.

e. Respon dari Orang Lain yang Akhirnya Dapat Memperkuat Keyakinan Negatif

Ketika kecemasan meningkat, individu sering menunjukkan respons fisik (seperti berkeringat atau gemetar) dan perilaku (seperti menghindari kontak mata atau berbicara dengan nada rendah) yang memperkuat keyakinan negatif.

Teori kecemasan sosial yang dikembangkan oleh Watson dkk., (1969), merujuk pada pengalaman tidak yang tidak nyaman, ketegangan, atau kecemasan yang dialami individu dalam situasi sosial, terutama yang melibatkan evaluasi dari orang lain. Watson membagi kecemasan sosial menjadi dua aspek utama, yaitu :

- a. *Social Avoidance and Distress* yang menggambarkan kecenderungan individu untuk menghindari situasi sosial karena merasa tidak nyaman atau cemas selama interaksi sosial
- b. *Fear of Negative Evaluation* yang mengacu pada ketakutan individu terhadap penilaian negatif dari orang lain. Ketakutan tersebut dapat membuat seseorang menghindari situasi evaluatif dan akan bekerja lebih keras untuk mendapatkan validasi.

Kedua aspek tersebut, meskipun saling berkaitan, menunjukkan dimensi berbeda dari kecemasan sosial yang berkontribusi pada penghindaran sosial atau upaya untuk mengurangi ketegangan melalui perilaku tertentu. Teori ini menekankan bahwa kecemasan sosial tidak hanya berkaitan dengan ketakutan akan penolakan, tetapi juga dengan motivasi untuk menghindari situasi yang dapat memicu evaluasi negatif.

La Greca & Stone, (1993) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai rasa cemas yang dapat digeneralisasi dengan nyata sehingga dapat menimbulkan rasa kurang nyaman pada individu. Hal tersebut karena individu harus berhadapan

dengan orang yang tidak baru atau dikenali yang akan menimbulkan rasa khawatir ketika mendapat penilaian dan penghinaan. Aspek-aspek kecemasan sosial menurut (La Greca & Stone, 1993) adalah sebagai berikut:

- a. Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif (*Fear of negative evaluation*). Aspek ini menggambarkan rasa khawatir atau ketakutan individu terhadap penilaian buruk, seperti mendapatkan kritik atau ejekan dari orang lain.
- b. Penghindaran sosial dan stres (*Social avoidance and distress in general*). Individu dalam aspek ini lebih suka menghindari keramaian atau interaksi sosial yang berpotensi membuatnya tidak nyaman, dan akan merasa lebih tenang jika sendirian.
- c. Penghindaran sosial dari lingkungan sosial yang baru (*Social avoidance specific to new situation*). Dalam aspek ini, individu juga cenderung menghindari pengalaman baru, termasuk bertemu dan berinteraksi dengan orang asing.

Kecemasan sosial adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut berlebihan terhadap situasi sosial, terutama karena khawatir akan penilaian negatif dari orang lain. Menurut model metakognitif yang dijelaskan oleh Wells (2007), kecemasan sosial tidak hanya berasal dari pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri, tetapi juga dari cara seseorang berpikir tentang pikirannya sendiri (metakognisi). Dalam konteks ini, seseorang dengan kecemasan sosial cenderung memiliki keyakinan bahwa perhatian orang lain akan tertuju pada kesalahan atau kekurangannya, dan bahwa kesalahan itu akan berdampak buruk pada hubungan sosial atau harga diri. Berikut adalah beberapa aspek penting dari kecemasan sosial menurut model metakognitif yang dijelaskan oleh Wells (2007):

- a. Perhatian yang Terfokus pada Diri Sendiri (*Self-Focused Attention*)

Salah satu ciri utama dari kecemasan sosial adalah ketika seseorang menjadi terlalu sibuk mengamati dirinya sendiri saat berada dalam situasi sosial. Alih-alih memperhatikan apa yang sedang dibicarakan atau bagaimana reaksi orang lain secara nyata, seseorang dengan kecemasan sosial justru memantau detak jantungnya, suara bicaranya, atau ekspresi wajahnya sendiri.

Akibatnya, seseorang tersebut menjadi semakin sadar akan gejala cemas yang muncul, dan itu justru memperburuk kecemasan.

b. Citra Diri Negatif (*Negative Self-Imagery*)

Orang dengan kecemasan sosial sering membentuk gambaran mental negatif tentang bagaimana terlihat di mata orang lain. Misalnya, membayangkan wajahnya pucat, tangannya gemetar, atau terlihat tidak percaya diri, walaupun hal itu belum tentu sesuai kenyataan.

c. Perilaku Pengaman (*Safety Behaviors*)

Untuk mengurangi rasa cemas, seseorang dengan kecemasan sosial sering menggunakan strategi tertentu yang disebut perilaku pengaman. Contohnya seperti berbicara sangat pelan agar tidak salah ucap, menghindari kontak mata agar tidak terlihat gugup, atau duduk di pojok ruangan agar tidak diperhatikan.

d. Pemrosesan Setelah Kejadian (*Post-Event Processing*)

Setelah suatu interaksi sosial selesai, seseorang dengan kecemasan sosial cenderung terus memikirkan kembali kejadian itu secara berlebihan. Seseorang dengan kecemasan sosial cenderung memutar ulang kejadian dalam pikiran, mencari kesalahan kecil, dan menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang sebenarnya tidak penting.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial terjadi ketika seseorang takut dinilai negatif oleh orang lain, sehingga merasa cemas dan cenderung menghindari interaksi sosial. Beberapa teori menjelaskan bahwa kecemasan ini dipengaruhi oleh keinginan untuk memberikan kesan baik, persepsi negatif terhadap diri sendiri, serta pengalaman sosial yang kurang baik. Akibatnya, individu bisa merasa tidak percaya diri dan lebih nyaman menghindari situasi sosial.

B. Ketangguhan Mental

1. Pengertian Ketangguhan Mental

Menurut Crust & Clough (2011), ketangguhan mental adalah kemampuan psikologis seseorang untuk menghadapi tantangan, tekanan, dan kesulitan dengan sikap yang positif dan tetap fokus pada tujuan. Ketangguhan

mental ini dijelaskan melalui model 4C, yaitu kontrol untuk mengendalikan emosi dan lingkungan, komitmen pada tugas meskipun menghadapi rintangan, tantangan berupa melihat kesulitan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, dan percaya diri pada kemampuan diri sendiri serta kemampuan bersosialisasi. Ketangguhan mental memungkinkan individu untuk tetap stabil, produktif, dan resilien dalam situasi yang penuh tekanan.

Menurut Marsheilla Aguss & Yulindra (2021), ketangguhan mental adalah kesanggupan kondisi psikis untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi gangguan dan ancaman dalam keadaan bagaimanapun juga, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Ketangguhan mental juga merupakan salah satu bentuk pertahanan diri dari seseorang ketika menghadapi situasi yang sulit. Ketangguhan mental memberikan perasaan positif dan motivasi sehingga seseorang mampu untuk mengontrol kecemasannya. Dalam definisi lain, ketangguhan mental merupakan kumpulan dari adanya nilai, suatu sikap, perilaku, serta adanya emosi yang seseorang mampu bertahan dan melalui segala hambatan, kesulitan, hingga tekanan-tekanan yang telah dialami (Gucciardi, 2017).

Anthony dkk., (2020) juga menjelaskan bahwa ketangguhan mental adalah suatu sikap yang dimiliki seseorang untuk dapat mengatasi segala rintangan dan kesulitan yang dihadapi untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Ketangguhan mental berfungsi segala macam kesulitan yang dihadapi seseorang. Ketangguhan mental sendiri muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang menjadi sosok yang siap secara fisik maupun mental sehingga dapat mengatasi segala bentuk tekanan dan situasi yang sulit.

Loehr (1986) mendefinisikan ketangguhan mental sebagai kemampuan psikologis yang memungkinkan individu untuk secara konsisten menampilkan performa terbaiknya, bahkan dalam kondisi dan situasi yang tegang, penuh tekanan dan tidak ideal. Dalam bukunya yang berjudul *Mental Toughness Training for Sports*, Loehr (1986) menjelaskan bahwa ketangguhan mental bukanlah kemampuan bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dilatih dan dikembangkan melalui strategi yang tepat.

Menurut Jones dkk., (2002) menjelaskan bahwa ketangguhan mental merupakan kemampuan psikologis yang membuat seseorang tetap bisa tampil baik bahkan ketika berada di bawah tekanan besar. Teori ini muncul dari wawancara dengan para atlet profesional dan menjelaskan bahwa ketangguhan mental mencakup berbagai hal penting, seperti kepercayaan diri, motivasi tinggi, pengendalian emosi, dan keteguhan dalam mengejar tujuan.

Meskipun kedua definisi tampak serupa karena sama-sama menekankan konsistensi performa dalam kondisi sulit, perbedaan utamanya terletak pada pendekatan. Loehr (1986) lebih fokus pada pelatihan praktis dengan tiga aspek utama psikologis, sedangkan (Jones dkk., 2002) mengembangkan pendekatan teoretis berlandaskan pengalaman atletik yang lebih detail

Secara umum, individu yang memiliki ketangguhan mental dicirikan oleh kemampuan melihat lingkungannya sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan, memandang dirinya kompeten dan bertanggung jawab, tetap berpegang pada tujuan yang telah ditetapkan meskipun menghadapi situasi sulit, serta menganggap masalah sebagai tantangan alami yang mendorong perkembangan diri (Gerber dkk., 2015). Beberapa peneliti menjelaskan bahwa individu yang memiliki mental tangguh mampu mengelola tekanan tinggi dengan lebih baik, sehingga berpeluang lebih besar untuk meraih keberhasilan di berbagai bidang.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental adalah kemampuan seseorang untuk tetap bertahan, berkembang, dan termotivasi meski menghadapi tekanan dan tantangan. Ketangguhan mental ini melibatkan kontrol emosi, komitmen pada tujuan, fleksibilitas untuk beradaptasi, serta keyakinan pada diri sendiri untuk mengatasi kesulitan dengan sikap positif dan produktif.

2. Aspek-aspek Ketangguhan Mental

Teori ketangguhan mental yang dikembangkan oleh Crust & Clough (2011) menjelaskan bahwa ketangguhan mental merupakan kemampuan psikologis bawaan atau bisa juga dikembangkan untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan dengan lebih baik. Konsep ketangguhan mental ini

mencakup kemampuan untuk tetap fokus, percaya diri, dan terkendali bahkan di bawah tekanan tinggi. Crust & Clough (2011) juga menekankan bahwa ketangguhan mental berkontribusi pada performa yang lebih stabil, pencapaian yang lebih tinggi, dan kemampuan mengatasi kesulitan secara efektif. Aspek-aspek dalam ketangguhan mental menurut (Crust & Clough, 2011) adalah sebagai berikut:

a. *Control*

Aspek *control* berkaitan dengan rasa percaya seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur hidup. Beberapa individu merasa bahwa pengendalian diri yang dimiliki dapat memberikan dampak besar pada lingkungan sekitar. Mahasiswa dengan kontrol tinggi biasanya memiliki keyakinan kuat bahwa dirinya mampu memengaruhi kondisi internalnya sekaligus mengarahkan berbagai peristiwa dalam hidupnya.

b. *Challenge*

Individu yang memiliki tingkat *challenge* tinggi biasanya memandang tantangan sebagai peluang untuk mengembangkan diri. Cara pandang terhadap sebuah tantangan menjadi kunci dalam menentukan bagaimana seseorang menghadapi dan menaklukkannya. Bagi mahasiswa dengan *challenge* tinggi, setiap perubahan dan tuntutan hidup dilihat secara positif, sebagai kesempatan untuk menemukan hal baru serta membuktikan kemampuan diri, baik kepada orang lain maupun kepada dirinya sendiri.

c. *Commitment*

Aspek *commitment* merupakan daya tahan individu untuk tetap fokus pada tujuan hingga seluruh tanggung jawab dapat diselesaikan. Mahasiswa dengan komitmen tinggi umumnya dapat merumuskan target atau sasaran yang membantu untuk melihat arah kesuksesan yang ingin diraih. Kesadaran akan tujuan tersebut membuat lebih bersemangat untuk mencapainya, bahkan ketika dihadapkan pada berbagai tantangan dan kesulitan.

d. *Confidence*

Aspek *confidence* atau rasa percaya diri adalah kemampuan untuk yakin dapat menyelesaikan suatu tugas dengan sukses. Mahasiswa yang memiliki

confidence tinggi menunjukkan keyakinan besar dalam menghadapi tantangan akademik, mulai dari menguasai materi ujian hingga menyesuaikan diri dengan dinamika lingkungan kampus. Sikap ini juga membantu untuk tetap tenang ketika menghadapi kegagalan, karena mereka memandang hal tersebut sebagai bagian alami dari perjalanan hidup.

Jones dkk., (2002) menjelaskan ketangguhan mental sebagai kekuatan psikologis yang memungkinkan seseorang tampil konsisten, fokus, dan tidak mudah goyah saat menghadapi tekanan, tantangan, maupun kegagalan. Melalui studi terhadap atlet elite, (Jones dkk., 2002) mengidentifikasi 12 aspek utama dari ketangguhan mental, berikut penjelasannya:

a. Keyakinan Diri yang Tak Tergoyahkan (*Unshakeable Self-Belief*)

Seseorang yang tangguh secara mental memiliki rasa percaya diri yang kuat bahwa dirinya mampu berhasil dalam situasi apa pun, bahkan ketika orang lain meragukan.

b. Kemampuan Tampil Maksimal di Bawah Tekanan (*Thriving on Pressure*)

Seseorang dengan ketangguhan mental tidak hanya bisa bertahan dalam tekanan, tapi justru merasa tertantang dan termotivasi untuk memberikan performa terbaik saat tekanan tinggi.

c. Fokus yang Stabil (*Remaining Fully Focused*)

Seseorang dengan ketangguhan mental memiliki kemampuan menjaga konsentrasi penuh pada tugas yang sedang dihadapi tanpa mudah terpengaruhi oleh lingkungan atau tekanan situasi.

d. Kemampuan Bangkit dari Kegagalan (*Bouncing Back from Setbacks*)

Individu yang tangguh secara mental tidak mudah larut dalam kekecewaan ketika mengalami kegagalan. Sebaliknya, mereka mampu belajar dari pengalaman tersebut dan bangkit kembali dengan cepat.

e. Motivasi yang Kuat untuk Sukses (*Desire and Motivation to Succeed*)

Salah satu ciri penting dari ketangguhan mental adalah adanya dorongan yang kuat dari dalam diri untuk mencapai keberhasilan. Motivasi tersebut muncul bukan karena tekanan eksternal, tetapi karena keinginan pribadi untuk berkembang.

f. Konsistensi dalam Performa (*Consistently Performing Under Pressure*)

Individu yang memiliki ketangguhan mental mampu menunjukkan performa yang stabil, bahkan ketika berada dalam tekanan atau kondisi yang tidak ideal.

g. Kontrol Emosi (*Emotional Control*)

Mampu tetap tenang dan tidak terbawa emosi negatif seperti gugup, marah, atau kecewa, yang bisa mengganggu konsentrasi dan performa.

h. Kontrol Pada Pikiran (*Mental Control*)

Selain emosi, ketangguhan mental juga ditandai dengan kemampuan untuk mengendalikan pikiran sendiri. Individu dapat menjaga pola pikir yang positif dan menghindari gangguan mental yang tidak diperlukan.

i. Kesadaran Diri yang Tinggi (*High Level of Self-Awareness*)

Individu yang tangguh secara mental memiliki pemahaman yang baik tentang kondisi dan kapasitas dirinya sendiri, sehingga mampu menyesuaikan strategi dalam menghadapi berbagai situasi.

j. Penetapan dan Pencapaian Tujuan (*Setting and Achieving Goals*)

Mampu menetapkan tujuan yang jelas dan bekerja secara sistematis untuk mencapainya, termasuk melalui perencanaan dan evaluasi diri.

k. Etos Kerja Tinggi (*Working Hard and Smart*)

Ketangguhan mental juga tercermin dari sikap disiplin, komitmen efisien, dan mampu mengelola waktu dan energi dengan bijak dalam upaya meningkatkan kemampuan diri sendiri.

l. Keinginan Untuk Berkembang (*Desire for Personal Growth and Development*)

Seseorang yang tangguh secara mental, selalu ingin berkembang lebih baik dari sebelumnya, terbuka terhadap masukan, dan senang mempelajari hal-hal baru untuk mendukung kemajuan dirinya.

Gucciardi dkk., (2016) menjelaskan konsep ketangguhan mental sebagai bentuk kapasitas psikologis yang memungkinkan individu untuk mencapai

performa tinggi secara konsisten meskipun menghadapi berbagai tuntutan situasi. Ketangguhan mental melibatkan aspek-aspek seperti:

a. Keyakinan Diri (*Self-Belief*)

Seseorang yang memiliki ketangguhan mental tinggi percaya pada kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi tantangan, tidak mudah terpengaruh oleh kegagalan, dan tetap yakin untuk bisa mencapai tujuan.

b. Pengendalian Emosi (*Emotion Regulation*)

Pengendalian emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang dan mengendalikan emosi dalam situasi sulit. Seseorang yang tangguh secara mental dapat mengelola stres dan tekanan tanpa kehilangan fokus atau kendali.

c. Ketekunan dan Kegigihan (*Perseverance*)

Seseorang dengan ketangguhan mental tidak mudah menyerah dan terus berusaha meskipun menghadapi rintangan atau kegagalan.

d. Motivasi Intrinsik (*Intrinsic Motivation*)

Seseorang dengan ketangguhan mental memiliki dorongan dari dalam diri untuk mencapai tujuan, bukan karena tekanan dari luar. Motivasi ini membuat seseorang menjadi lebih berkomitmen untuk berkembang dan belajar.

e. Fleksibilitas dan Adaptasi (*Flexibility and Adaptability*)

Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi tantangan baru dengan pikiran terbuka. Seseorang yang tangguh mentalnya, tidak takut mencoba strategi baru jika yang lama tidak berhasil.

f. Fokus dan Konsentrasi (*Focus and Concentration*)

Seseorang yang tangguh secara mental bisa mengabaikan hal-hal yang tidak penting dan tetap bekerja agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan.

Loehr (1986) membagi ketangguhan mental ke dalam tiga aspek utama: mental, emosional, dan fisik. Ketiganya saling berkaitan dan mendukung performa seseorang, terutama dalam situasi penuh tekanan seperti olahraga kompetitif atau aktivitas dengan tuntutan tinggi. Berikut penjelasan tiap aspeknya :

a. Aspek Mental

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola cara berpikirnya saat berada dalam situasi penuh tekanan atau kompetisi. Loehr menekankan bahwa kekuatan mental bukan hanya soal berpikir positif, tetapi juga kemampuan mempertahankan fokus dan kendali pikiran. Beberapa komponen penting dalam aspek mental ini antara lain:

1) Kemampuan untuk tetap fokus

Individu yang tangguh secara mental mampu memusatkan perhatian pada hal-hal yang penting dan relevan dengan tujuan yang sedang dihadapi, tidak mudah terdistraksi oleh suara, tekanan dari orang sekitar atau bahkan oleh pikiran-pikiran yang tidak berhubungan. Fokus yang stabil memungkinkan seseorang untuk tetap menjaga kualitas dirinya bahkan dalam kondisi sulit sekalipun.

2) Berpikir positif

Pola pikir positif bukan berarti selalu optimis tanpa alasan, tetapi lebih pada cara melihat situasi secara realistis dan tetap menemukan sisi yang bisa dikelola. Individu tangguh memiliki kebiasaan untuk berbicara positif kepada diri sendiri (*self-talk*). Hal ini membuat menjadi lebih siap mental menghadapi tekanan, dibandingkan individu yang membiarkan pikiran negatif menguasai.

3) Mengontrol pikiran negatif

Pikiran negatif akan selalu muncul, terutama ketika seseorang merasa ragu, takut gagal, atau menghadapi tekanan tinggi. Namun, orang dengan ketangguhan mental mampu menyadari pikiran tersebut tanpa terbawa suasana, bisa menahan diri untuk tidak memperbesar ketakutan atau kekhawatiran, dan mampu mengarahkan pikirannya kembali pada hal-hal yang bisa mereka kontrol.

b. Aspek Emosional

Aspek ini mencakup kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengendalikan emosinya saat menghadapi tekanan, kegagalan, atau situasi kompetitif yang menegangkan. Ketangguhan emosional membuat seseorang

tetap tenang, stabil, dan tidak mudah terpancing. Dalam aspek ini terdapat beberapa komponen, yaitu :

1) Kontrol emosi

Orang yang tangguh tidak mudah kehilangan kendali emosi saat berada dalam tekanan dan bisa tetap tenang meskipun merasa gugup, cemas, atau tertekan. Hal ini penting karena emosi yang tidak terkontrol seringkali mengganggu fokus dan merusak performa. Dengan pengendalian emosi yang baik, individu dapat berpikir jernih dan tetap bertindak sesuai dengan strategi yang sudah direncanakan.

2) Respons tenang terhadap kegagalan

Seseorang dengan ketangguhan emosional tidak membiarkan perubahan suasana hati memengaruhi tindakannya. Individu yang tangguh cenderung bisa tetap tenang saat menang, dan tetap rendah hati atau termotivasi saat kalah. Stabilitas ini membuat menjadi lebih konsisten, karena tidak bergantung pada emosi sesaat dalam mengambil keputusan atau bertindak.

3) Kestabilan suasana hati

Seseorang dengan ketangguhan emosional tidak membiarkan perubahan suasana hati memengaruhi tindakannya. Individu yang tangguh cenderung bisa tetap tenang saat menang, dan tetap rendah hati atau termotivasi saat kalah. Stabilitas ini membuat menjadi lebih konsisten, karena tidak bergantung pada emosi sesaat dalam mengambil keputusan atau bertindak.

c. Aspek Fisik

Aspek fisik dalam ketangguhan mental tidak hanya merujuk pada kekuatan tubuh, tetapi juga bagaimana seseorang mengatur energi, stamina, dan kesiapan fisik secara menyeluruh untuk mendukung performa terbaiknya. Komponen yang terdapat dalam aspek ini dijelaskan sebagai berikut :

1) Daya Tahan dalam Aktivitas Berat

Ketangguhan fisik memungkinkan seseorang untuk bertahan dalam kondisi aktivitas berat atau situasi sulit tanpa kehilangan konsentrasi atau

kekuatan. Daya tahan ini berkaitan langsung dengan kemampuan menjaga mental tetap kuat seiring dengan menurunnya kondisi tubuh.

2) Manajemen Energi yang Efektif

Individu yang tangguh tahu kapan harus memberikan usaha maksimal dan kapan harus menahan diri atau istirahat untuk memulihkan tenaga. Dengan manajemen energi yang baik, performa bisa dijaga tetap stabil dan tidak cepat mengalami kelelahan mental maupun fisik.

3) Kemampuan Pulih dari Tekanan Fisik dan Mental

Setelah menghadapi situasi yang melelahkan secara fisik maupun mental, orang yang tangguh tidak membutuhkan waktu lama untuk kembali bugar secara utuh. Individu yang tangguh secara mental mampu memulihkan diri dengan cepat, baik secara fisik maupun secara mental. Hal ini sangat penting agar bisa tetap konsisten di performa berikutnya.

C. Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Sosial

Mahasiswa merupakan salah satu elemen penting dalam masyarakat yang memiliki peran strategis dalam menghadapi berbagai tantangan sosial. Masyarakat juga memiliki harapan yang tinggi terhadap mahasiswa, hal ini terjadi karena tidak semua orang dapat menempuh pendidikan hingga ke jenjang perguruan tinggi dan mendapatkan status sebagai mahasiswa. Tingginya harapan masyarakat terhadap mahasiswa, seringkali menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya tekanan pada mahasiswa yang akhirnya mengakibatkan terjadinya masalah psikologis. Salah satu masalah psikologis yang dialami yaitu kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan kecenderungan untuk merasakan cemas dalam situasi sosial karena takut dinilai negatif oleh orang lain, merasa malu atau terhina, dan merasa membuat orang lain tidak nyaman atau tidak menyukainya (Jarcho dkk., 2015). Umumnya seseorang dengan kecemasan sosial takut melakukan kesalahan, takut dinilai bodoh, takut ditertawakan dan dipermalukan, semua itu merupakan tanda-tanda seseorang mengalami kecemasan sosial.

Khaleghi dkk., (2025) mengemukakan bahwa kecemasan yang dialami seseorang dalam menghadapi tekanan berupa harapan sosial merupakan pertanda lemahnya ketangguhan mental. Hal ini didukung oleh penelitian yang menjelaskan hubungan negatif antara stabilitas psikologis dan kecemasan. Ketangguhan mental sendiri memberikan kontribusi 37,7% terhadap penurunan kecemasan pada seseorang ketika dalam situasi yang sulit (Raynadi dkk., 2016).

Ketangguhan mental merupakan kondisi psikis yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi gangguan dan ancaman dalam keadaan bagaimanapun juga, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Ketangguhan mental juga merupakan salah satu bentuk pertahanan diri dari seseorang ketika menghadapi situasi yang sulit. Ketangguhan mental memberikan perasaan positif dan motivasi sehingga seseorang mampu untuk mengontrol kecemasannya (Anthony dkk., 2020).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ginting (2022) yang berjudul "Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bermain pada Siswa Sepak Bola Spirit Simole di Karo" dengan melibatkan 43 siswa sepak bola Spirit Simole sebagai subjek penelitian. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif antara ketangguhan mental dan kecemasan bermain pada atlet sepak bola. Hal ini menunjukkan, bahwa semakin tinggi ketangguhan mental seseorang, semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dialaminya. Sebaliknya, seseorang dengan ketangguhan mental yang lebih rendah cenderung mengalami kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Khaleghi dkk., (2025) dengan judul *"Mental Toughness And Competitive State Anxiety In Iranian Adolescent Athletes: The Mediating Role Of Emotional Self-Efficacy And Mindfulness"* dengan sampel 321 atlet remaja profesional di Kota Mashhad Iran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketangguhan mental seorang atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan saat bertanding. Artinya, atlet yang tangguh secara mental cenderung lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi tekanan pertandingan. Penelitian ini juga menemukan bahwa ketangguhan mental punya pengaruh tidak langsung

terhadap kecemasan, yaitu melalui efikasi diri emosional dan mindfulness. Atlet yang merasa mampu mengelola emosinya dan yang memiliki kesadaran penuh atas diri dan situasinya, akan lebih kuat secara mental dan pada akhirnya mengalami kecemasan yang lebih rendah saat bertanding.

D. Hipotesis

Berdasarkan beberapa teori dan uraian yang telah dijabarkan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin rendah kecemasan sosial pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah ketangguhan mental maka semakin tinggi kecemasan sosial pada mahasiswa.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel variabel dependen (variabel terikat) dan independen (variabel bebas).

1. Variabel dependen atau terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2020). Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini kecemasan sosial.
2. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2020). Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah ketangguhan mental.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan penjabaran dari definisi konseptual yang dibuat lebih spesifik dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian, sehingga variabel yang digunakan bisa diukur dengan jelas melalui indikator-indikator tertentu. Definisi operasional membantu peneliti menjelaskan bagaimana suatu variabel digunakan dalam penelitian, agar tidak menimbulkan makna yang berbeda-beda dan dapat diuji secara nyata di lapangan (Azwar, 2017). Adapun definisi operasional terkait penelitian ini yaitu :

1. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang berlebihan terhadap interaksi sosial dan kemampuan diri dalam kegiatan sosial. Kecemasan ini ditandai dengan rasa gelisah, tidak nyaman, dan kecenderungan untuk menghindari situasi sosial karena takut dinilai negatif, dipermalukan, atau membuat orang lain tidak nyaman. Kecemasan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan subyektif, kualitas hidup, dan fungsi sosial serta karir individu kedepannya. Penderita kecemasan sosial sering kali memiliki pola berpikir

negatif tentang diri sendiri, merasa rendah diri dibandingkan orang lain, dan takut mencoba hal-hal baru yang tidak dikuasai.

Pengukuran skala kecemasan sosial akan diukur dengan menggunakan skala kecemasan sosial, yaitu *Social Anxiety Scale-Adolescents* (SAS-A) dari La Greca & Stone, (1993) yang terdiri dari 18 aitem *favorble*. Aitem tersebut didasari oleh aspek kecemasan sosial yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial dan tertekan secara umum, serta penghindaran sosial dan tertekan pada lingkungan yang baru. Semakin tinggi skor yang didapatkan menandakan semakin tingginya tingkat kecemasan sosial dari suatu individu, sebaliknya jika semakin rendah skor yang didapatkan maka individu cenderung tidak mengalami kecemasan sosial.

2. Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental merupakan kemampuan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi gangguan, ancaman, dan situasi sulit, baik yang berasal dari dalam dirinya sendiri maupun lingkungan. Ketangguhan mental mencakup nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membantu seseorang bertahan dan menghadapi berbagai hambatan serta tekanan. Ketangguhan mental juga berfungsi sebagai bentuk pertahanan diri dan memberikan motivasi serta kontrol terhadap kecemasan, sehingga individu dapat mengatasi berbagai kesulitan untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Pengukuran skala ketangguhan mental akan diukur dengan menggunakan skala ketangguhan mental dari Crust & Clough, (2011) yang didasari oleh aspek ketangguhan mental, yaitu kontrol, tantangan, komitmen, dan percaya diri. Semakin tinggi skor yang didapatkan menandakan semakin tingginya tingkat ketangguhan mental dari suatu individu, maka individu akan mampu mengontrol diri, menyikapi tantangan baik, membangun komitmen dengan diri sendiri dan orang lain, dan memiliki percaya diri yang baik. Namun sebaliknya, jika semakin rendah skor yang didapatkan maka individu kurang mampu dalam mengontrol diri, takut dengan tantangan, tidak bisa menjaga komitmen, dan kurang percaya diri.

C. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik yang sama dan relevan dengan masalah penelitian yang sedang dikaji. Populasi ini menjadi dasar bagi peneliti dalam menentukan siapa atau apa yang akan diteliti (Azwar, 2017). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek atau benda-benda alam yang lainnya. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Hikmah 02.

Tabel 1. Populasi Subjek

Perguruan Tinggi	Jumlah Mahasiswa
Ma'had Aly	71
STAI	66
AKPER	174
Total	311

2. Sampel

Azwar (2017) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu agar dapat mewakili keseluruhan populasi. Penggunaan sampel bertujuan untuk memudahkan proses pengumpulan data, terutama jika jumlah populasi terlalu besar, sehingga penelitian tetap bisa dilakukan secara efektif dan efisien. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Pondok Pesantren Al-Hikmah 02.

3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Teknik pengambilan sampel adalah prosedur yang digunakan untuk memilih anggota dari populasi agar dapat mewakili keseluruhan populasi tersebut secara tepat dan dapat dipercaya (Azwar, 2017). Pemilihan teknik yang tepat akan mempengaruhi validitas hasil penelitian, karena sampel yang baik mampu menggambarkan keadaan populasi secara akurat. Teknik pengambilan sampel dilakukan ketika telah menentukan besarnya jumlah subjek yang telah dijadikan sebagai sampel dalam penelitian. Dalam penelitian ini, penentuan pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* yang

merupakan cara pengambilan sampel yang dilakukan secara acak dengan membagi populasi menjadi beberapa kelompok atau cluster bukan pada individu.

D. Metode Pengumpulan Data

Bentuk skala yang dalam penelitian ini adalah skala jenis skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang terhadap suatu pernyataan atau pertanyaan. Skala ini terdiri dari empat kategori, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS), responden diminta untuk memberikan tanggapan terhadap pernyataan atau pertanyaan tertentu dengan memilih salah satu dari beberapa pilihan yang menunjukkan tingkat setuju atau tidak setuju. Dalam penelitian ini, skala pengukuran diterapkan pada variabel kecemasan sosial dan ketangguhan mental mahasiswa.

1. Skala Kecemasan Sosial

Skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi skala kecemasan yang dikembangkan berdasarkan aspek kecemasan sosial berdasarkan La Greca & Stone, (1993).

Tabel 2. *Blueprint* Kecemasan Sosial

Aspek	Aitem	Jumlah
Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif	8	8
Penghindaran sosial dan tertekan secara umum	4	4
Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru	6	6
Total	18	18

2. Skala Ketangguhan Mental

Skala ketangguhan mental yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi skala yang dikembangkan berdasarkan aspek ketangguhan mental yang dikemukakan oleh Crust & Clough, (2011). Dalam teorinya, Clough mengonseptualisasikan ketangguhan mental dan ketahanan sebagai konstruksi yang serupa, dengan satu-satunya perbedaan penting adalah penambahan rasa percaya diri ke dalam modelnya. Empat komponen ketangguhan mental menurut model ketangguhan mental ini adalah Kontrol, Komitmen, Tantangan, dan Percaya Diri. Individu yang bermental tangguh dianggap kompetitif, tahan terhadap kesalahan atau stres, serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan kecemasan yang rendah.

Tabel 3. Blueprint Ketangguhan Mental

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol (<i>Control</i>)	5	5	10
Tantangan (<i>Challenge</i>)	5	5	10
Komitmen (<i>Commitment</i>)	5	5	10
Percaya Diri (<i>Confidence</i>)	5	5	10
Total	20	20	40

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

(Azwar, 2012) menjelaskan bahwa validitas menunjuk pada sejauhmana suatu skala mampu memberikan hasil data dengan akurat dan teliti mengenai atribut yang dirancang untuk mengukurnya. Artinya, sebuah alat ukur atau instrumen psikologis dikatakan valid jika benar-benar mampu mengukur konstruk psikologis atau atribut tertentu yang menjadi tujuan pengukuran, bukan aspek lain yang tidak relevan. Validitas bukan hanya sifat dari alat ukur, melainkan proses pengumpulan bukti yang menunjukkan bahwa interpretasi hasil pengukuran tersebut memang akurat untuk tujuan tertentu. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu validitas isi yang menunjukan sejauh mana butir-butir dalam suatu alat ukur dapat mewakili seluruh wilayah isi yang hendak diukur.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem adalah prosedur untuk mengetahui sejauh mana suatu butir aitem dalam tes mampu membedakan antara peserta yang memiliki kemampuan tinggi dan rendah terhadap atribut yang diukur. Daya beda aitem memperlihatkan kemampuan aitem untuk membedakan individu ke dalam berbagai tingkatan kualitatif atribut yang diukur berdasarkan skor kuantitatif (Azwar, 2012).

Aitem dipilih berdasarkan korelasi aitem total. Aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$ dianggap memiliki daya beda yang baik, sedangkan aitem yang memiliki nilai koefisien relasi $< 0,30$ dianggap memiliki daya beda yang rendah. Peneliti akan memilih aitem yang memiliki nilai daya beda aitem tertinggi. Jika jumlah aitem yang terpilih kurang dari perkiraan, peneliti dapat

menurunkan batasan minimal menjadi 0,25 agar aitem yang dibutuhkan bisa tercapai (Azwar, 2012).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah sejauh mana suatu alat ukur memberikan hasil yang konsisten dan dapat dipercaya saat digunakan berulang kali. Reliabilitas menunjukkan bahwa alat ukur bebas dari kesalahan yang terlalu besar dan dapat diandalkan untuk mengukur suatu atribut psikologis. Sebuah tes yang reliabel akan memberikan gambaran yang sama walaupun diulang pada waktu yang berbeda, selama kondisinya tidak berubah secara signifikan (Azwar, 2012).

Reliabilitas alat ukur bisa dilihat dari nilai koefisien reliabilitas yang berada pada rentang nilai 0 hingga 1,00. Jika nilai koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka alat ukur dikatakan reliabel. Sebaliknya, jika nilai koefisien mendekati 0 maka alat ukur tidak reliabel. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha Coefficient* melalui perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 27.0.

F. Teknik Analisis

Metode analisis data digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan memproses data sehingga dapat diambil kesimpulan yang tepat. Penelitian ini menerapkan metode analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari *pearson* untuk menilai korelasi antara ketangguhan mental dengan kecemasan sosial dikalangan mahasiswa. Proses perhitungan yang digunakan yaitu alat bantu komputer dengan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Sosial Sciences*) versi 27.0 for windows agar dapat menghasilkan angka yang lebih akurat dan objektif.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan tahap awal sebelum kegiatan penelitian dilaksanakan, tahap ini bertujuan untuk mempersiapkan segala kebutuhan dalam proses pelaksanaan penelitian agar berjalan dengan maksimal. Dalam tahap persiapan, peneliti memulai dengan menentukan lokasi penelitian yang sesuai dengan karakteristik populasi yang sudah ditentukan. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Hikmah 02 yang terletak di Desa Benda, Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes, Provinsi Jawa Tengah.

Pondok Pesantren Al-Hikmah 02 memiliki sejarah panjang dan peran penting dalam pengembangan pendidikan agama Islam di wilayah tersebut. Didirikan pada tahun 1911 oleh K.H. Kholil bin Mahali, pesantren ini awalnya menggunakan metode sederhana berupa pengajaran dari rumah ke rumah karena rendahnya pengetahuan agama di masyarakat saat itu. Seiring berjalannya waktu, pesantren ini berkembang pesat. Pada tahun 1922, K.H. Suhaimi Abdul Ghani ikut bergabung dalam pengelolaan pesantren dan mulai mendirikan asrama untuk santri yg bersal dari luar daerah. Pesantren ini kemudian dikenal dengan nama "Pondok Pesantren Benda" sesuai dengan nama desa tempat berdirinya.

Pertumbuhan signifikan terjadi pada tahun 1930 dengan dibukanya sistem pendidikan klasikal. Meski sempat mengalami gangguan pada masa penjajahan, pesantren ini bangkit kembali dan terus berkembang di bawah kepemimpinan generasi penerus seperti K.H. Masruri Abdul Mughni dan K.H. Shodiq Suhaimi. Hingga saat ini, Pondok Pesantren Al Hikmah 02 menjadi lembaga pendidikan besar yang menaungi berbagai jenjang pendidikan, mulai dari tingkat SLTP seperti SMP dan MTs, lalu tingkat SLTA seperti SMA, SMK, MA, dan Muallimin, hingga tingkat perguruan tinggi seperti Ma'had Aly, STAI, dan AKPER.

Peneliti menentukan lokasi Pondok Pesantren Al-Hikmah 02 sebagai lokasi penelitian dengan didasari oleh beberapa pertimbangan sebagai berikut :

- a. Belum pernah ada penelitian mengenai Hubungan antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di lingkungan Pondok Pesantren.
- b. Terdapat permasalahan Kecemasan Sosial pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Hikmah 02.
- c. Jumlah dan karakteristik subjek penelitian sesuai dengan persyaratan yang telah ditentukan oleh peneliti.
- d. Pihak pondok pesantren telah memberikan izin untuk dilaksanakannya penelitian.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum turun ke lapangan. Tahap ini penting untuk memastikan kegiatan penelitian berjalan lancar dan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan. Beberapa proses persiapan yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

a. Persiapan Perizinan

Tahap perizinan adalah proses di mana peneliti meminta izin secara resmi kepada pihak yang berwenang di lokasi penelitian. Tujuan dari tahap ini adalah agar kegiatan penelitian mendapat dukungan, berjalan dengan lancar, serta menghormati aturan dan tata tertib yang berlaku di tempat tersebut. Proses perizinan diawali dengan mengajukan permohonan izin berupa pembuatan surat izin penelitian di bagian Tata Usaha Fakultas Psikologi Unissula. Surat izin ditujukan kepada Pengasuh Pondok Pesantren Al-Hikmah 02, Ketua STAI Al-Hikmah 02, Mudir Ma'had Aly Al-Hikmah 02, dan Direktur AKPER Al-Himah 02 dengan nomor surat 885 /C.1/Psi-SA/V/2025, 1129 /C.1/Psi-SA/VII/2025, 1128 /C.1/Psi-SA/VII/2025, 1127 /C.1/Psi-SA/VII/2025.

b. Penyusunan Alat Ukur

Tahap penyusunan alat ukur adalah proses peneliti membuat atau menyiapkan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam

menyusun alat ukur, peneliti memastikan bahwa pernyataan yang dibuat sesuai dengan tujuan penelitian dan mudah dipahami oleh responden. Tahap ini penting agar data yang didapat nantinya akurat dan bisa dianalisis dengan baik.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala yang terdiri dari empat kategori, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS), responden diminta untuk memberikan tanggapan terhadap pernyataan atau pertanyaan tertentu dengan memilih salah satu dari beberapa pilihan yang menunjukkan tingkat setuju atau tidak setuju. Penjelasan lebih lanjut mengenai skala yang digunakan adalah sebagai berikut :

1) Skala Kecemasan Sosial

Penyusunan skala Kecemasan Sosial mengacu pada aspek-aspek dari La Greca & Stone (1993), yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial dan tertekan secara umum, serta penghindaran sosial dan tertekan pada lingkungan yang baru. Skala Kecemasan Sosial memiliki 18 butir aitem *favorable* dengan sebaran aitem sebagai berikut :

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Sosial

Aspek	Aitem	Jumlah
Ketakutan terhadap evaluasi negatif.	9, 16, 14, 2, 11, 8, 1, 10	8
Penghindaran sosial dan tertekan secara umum.	3, 7, 6, 12	4
Penghindaran sosial dan tertekan pada lingkungan yang baru.	17, 4, 13, 5, 15	6
Total		18

2) Skala Ketangguhan Mental

Skala Ketangguhan Mental disusun berdasarkan aspek-aspek dari Crust & Clough (2011), yaitu kontrol, komitmen, tantangan, dan percaya diri. Skala Ketangguhan Mental ini memiliki 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable* dengan sebaran aitem sebagai berikut :

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Ketangguhan Mental

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kontrol	15, 11, 1, 29, 3	24, 7, 22, 12, 31	10
Komitmen	4, 18, 5, 17, 40	27, 9, 28, 6, 34	10
Tantangan	19, 16, 2, 21, 8	10, 37, 14, 35, 33	10
Percaya diri	26, 30, 20, 25, 32	13, 38, 36, 23, 39	10
Total			40

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui kualitas dari alat ukur yang digunakan apakah sudah valid dan reliable untuk digunakan pada penelitian. Uji coba ini dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2025 hingga 8 Juni 2025, dengan menggunakan *Google Form* melalui tautan <https://forms.gle/ib2HxsU42gUiqpYLA> dan disebarluaskan melalui grup WhatsApp. Pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling dengan memilih sampel secara acak. Sampel yang terpilih yaitu mahasiswa di Ma'had Aly Al-Hikmah 02 dan mahasiswa di STAI Al-Hikmah 02 yang memiliki jumlah keseluruhan 138 mahasiswa dengan total 90 mahasiswa yang mengisi tautan *google form* yang dibagikan. Berikut adalah tabel rincian sampel pada uji coba alat ukur :

Tabel 6. Sampel Uji Coba Alat Ukur

Perguruan Tinggi	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Mahasiswa Yang Mengisi
Ma'had Aly Al-Hikmah 02	71	48
STAI Al-Hikmah 02	66	42
Total	137	90

d. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda butir dilakukan untuk menilai sejauh mana suatu aitem dalam instrumen dapat membedakan peserta yang memiliki kemampuan tinggi dan rendah terhadap aspek yang diukur. Pemilihan aitem didasarkan pada nilai korelasi antara skor aitem total. Aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$ dikategorikan memiliki daya beda yang baik, sedangkan aitem dengan nilai korelasi di bawah 0,30 dianggap memiliki daya beda rendah. Peneliti akan memilih aitem dengan nilai daya beda tertinggi. Apabila jumlah aitem yang memenuhi kriteria masih belum mencukupi, maka batas minimum daya

beda dapat diturunkan menjadi 0,25 agar jumlah aitem yang dibutuhkan tetap dapat terpenuhi.

1) Skala Kecemasan Sosial

Hasil uji daya beda terhadap skala kecemasan sosial menunjukkan bahwa 18 aitem memiliki daya pembeda yang tinggi, dengan koefisien korelasi berada pada rentang 0,396 hingga 0,799. Estimasi reliabilitas terhadap 18 aitem tersebut, yang dihitung menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, menghasilkan nilai sebesar 0,916. Nilai ini mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur. Rincian hasil uji daya beda aitem pada skala kecemasan sosial disajikan sebagai berikut:

Tabel 7. Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan Sosial

Aspek	Aitem	DBT	DBR	Jumlah
Ketakutan terhadap evaluasi negatif.	9, 16, 14, 2, 11, 8, 1, 10	8	0	8
Penghindaran sosial dan tertekan secara umum.	3, 7, 6, 12	4	0	4
Penghindaran sosial dan tertekan pada lingkungan yang baru.	17, 4, 13, 5, 15	6	0	6
Total	18	18	0	18

Keterangan : DBT (Daya Beda Tinggi) dan DBR (Daya Beda Rendah)

2) Skala Ketangguhan Mental

Uji daya beda terhadap 40 aitem pada skala ketangguhan mental dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi $r_{ix} \geq 0,30$ sebagai acuan penilaian. Berdasarkan hasil analisis, sebanyak 34 aitem dikategorikan memiliki daya beda tinggi, sementara 6 aitem tergolong daya beda rendah. Aitem dengan daya beda tinggi menunjukkan koefisien korelasi dalam kisaran 0,329 hingga 0,753, sedangkan aitem dengan daya beda rendah berada pada rentang -0,054 hingga 0,294. Estimasi reliabilitas skala diperoleh melalui perhitungan *Alpha Cronbach* dan menghasilkan nilai sebesar 0,922, yang mengindikasikan bahwa instrumen reliabel.

Adapun distribusi aitem skala ketangguhan mental yang telah melalui uji daya beda disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Ketangguhan Mental

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	DBT	DBR	Jumlah
Kontrol	15, 11, 1, 29, 3	24, 7, 22, 12, 31	7	3	10
Komitmen	4, 18, 5, 17, 40	27, 9, 28, 6, 34	7	3	10
Tantangan	19, 16, 2, 21, 8	10, 37, 14, 35, 33	10	0	10
Percaya diri	26, 30, 20, 25, 32	13, 38, 36, 23, 39	10	0	10
Total	20	20	34	6	40

Keterangan : DBR (Daya Beda Rendah) dan DBT (Daya Beda Tinggi)

e. Penomoran Ulang

Penomoran ulang aitem adalah proses mengatur kembali urutan nomor aitem dalam instrumen setelah dilakukan seleksi berdasarkan hasil uji validitas atau uji daya beda. Tahap ini dilakukan ketika tidak semua aitem dari versi awal instrumen dinyatakan layak atau memenuhi kriteria, sehingga hanya aitem-aitem terpilih yang digunakan dalam skala penelitian. Penomoran ulang pada skala kecemasan sosial dan skala ketangguhan mental adalah sebagai berikut :

Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Ketangguhan Mental

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kontrol	15(11), 1, 29(25)	24(20), 22(18), 12(8), 31(27)	7
Komitmen	4(3), 18(14), 5(4), 17(13)	27(23), 9(6), 28(24)	7
Tantangan	19(15), 16(12), 2, 21(17), 8(5)	10(7), 37(32), 14(10), 35(30), 33(29)	10
Percaya diri	26(22), 30(26), 20(16), 25(21), 32(28)	13(9), 38(33), 36(31), 23(19), 39(34)	10
Total			34

Keterangan : (...) Nomor Aitem Baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 11 Juni 2025 hingga 07 Juli 2025, setelah sebelumnya dilakukan tahap uji coba alat ukur. Proses pengumpulan data

dilakukan secara daring, dengan dukungan koordinasi dari Dosen Kesiswaan serta Badan Eksekutif Mahasiswa yang membantu menyebarkan tautan *Google Form* ke setiap angkatan melalui grup *WhatsApp*. Tautan tersebut berisi skala penelitian berupa kuisisioner yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel, dengan tautan sebagai berikut: <https://forms.gle/aqxMilp3pmGMhd436>. Metode *cluster random sampling* digunakan dalam pemilihan sampel, di mana pemilihan dilakukan secara acak melalui proses pengundian. Institusi yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini adalah Akademi Keperawatan Al-Hikmah 02, dengan jumlah mahasiswa sebanyak 174 orang. Adapun rincian data mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Data Subjek Penelitian

Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Mahasiswa Yang Mengisi
2022	55	29
2023	55	46
2024	64	39
Total	174	114

C. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki sebaran distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z* melalui bantuan *software SPSS (Statistical Product and Services Solutions)* versi 27 for Windows. Suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang dihasilkan lebih dari 0,05. Adapun hasil pengujian normalitas dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig	P	Keterangan
Kecemasan Sosial	45,46	8,592	0,065	0,200	0,05	Normal
Ketangguhan Mental	95,07	8,755	0,059	0,200	0,05	Normal

Hasil uji normalitas terhadap variabel kecemasan sosial menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,065 dengan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data terdistribusi secara normal. Sementara itu, variabel ketangguhan mental memperoleh nilai KS-Z sebesar 0,059 dan nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel ini juga berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas berfungsi untuk mengevaluasi apakah terdapat pola hubungan linier yang signifikan antara dua variabel dalam penelitian. Metode *Deviation from Linearity* digunakan dalam analisis ini, dengan tolak ukur bahwa nilai signifikansi $> 0,05$ menunjukkan adanya hubungan linier. Hasil pengujian menggunakan SPSS for Windows versi 27.0 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,643, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linier dan signifikan.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk menilai hubungan antara variabel ketangguhan mental (X) dan kecemasan sosial (Y) pada mahasiswa di lingkungan Pondok Pesantren Al-Hikmah 02. Hasil analisis menghasilkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,319 dengan tingkat signifikansi 0,001 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif, yang berarti bahwa mahasiswa dengan tingkat ketangguhan mental yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian adalah bagian dalam laporan penelitian yang berisi penjabaran atau pemaparan data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Penjelasan ini biasanya disajikan secara runtut dan apa adanya. Tujuannya adalah untuk memberi gambaran yang jelas tentang temuan yang diperoleh dari lapangan atau dari hasil pengisian instrumen oleh responden. Dalam penelitian ini, klasifikasi subjek dilakukan dengan menggunakan pendekatan distribusi normal. Tujuannya adalah untuk membagi peserta penelitian ke dalam kelompok-kelompok

berdasarkan tingkatan skor pada variabel yang diteliti. Norma yang menjadi dasar klasifikasi dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik, σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Variabel Kecemasan Sosial

Skala kecemasan sosial terdiri atas 18 aitem yang masing-masing memiliki rentang skor antara 1 hingga 4. Skor terendah yang mungkin diperoleh adalah 18 yang didapatkan dari (18x1), sedangkan skor paling tinggi yaitu 72 yang didapatkan dari (18x4). Dengan demikian, rentang total skor pada skala kecemasan sosial adalah 54 yang didapatkan dari (72-18). Nilai mean hipotetik pada skala ini yaitu 45 yang didapatkan dari ((72+18):2). Adapun standar deviasi pada skala ini yaitu 10,8 yang didapatkan dari ((72-18):5).

Skor empirik yang diperoleh pada skala kecemasan sosial, yaitu 24 untuk skor minimum dan 66 untuk skor maksimum. Adapun untuk skor mean empirik pada skala ini yaitu 45 dan skor standar deviasi 8,4.

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Kecemasan Sosial

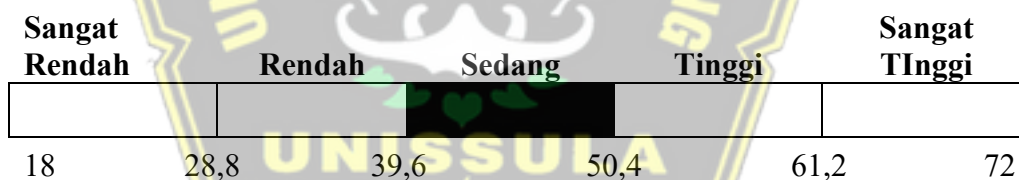
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	24	18
Skor Maksimum	66	72
Mean	45	45
Standar Deviasi	8,4	10,8

Berdasarkan tabel norma kategori skor, diperoleh skor mean empirik sebesar 45 yang masuk dalam kategori sedang. Berikut merupakan rincinan norma kategorisasi pada skala kecemasan sosial:

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Sosial

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$61,2 < 72$	Sangat Tinggi	4	3,51%
$50,4 < x \leq 61,2$	Tinggi	29	25,44%
$39,6 < x \leq 50,4$	Sedang	55	48,25%
$28,8 < x \leq 39,6$	Rendah	21	18,42%
$18 \leq 28,8$	Sangat Rendah	5	4,39%
TOTAL		114	100%

Hasil analisis berdasarkan tabel norma pada skala kecemasan sosial menunjukkan bahwa 4 mahasiswa (3,51%) berada dalam kategori sangat tinggi. Sebanyak 29 mahasiswa (25,44%) termasuk dalam kategori tinggi. Kategori sedang merupakan yang paling banyak ditempati, yaitu oleh 55 mahasiswa (48,25%). Sementara itu, kategori rendah diisi oleh 21 mahasiswa (18,42%), dan hanya 5 mahasiswa (4,39%) yang berada dalam kategori sangat rendah. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Pondok Pesantren Al-Hikmah 02 berada pada tingkat kecemasan sosial yang tergolong sedang. Gambar berikut menampilkan distribusi norma kategorisasi pada skala kecemasan sosial:

**Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Sosial**

2. Deskripsi Data Skor Variabel Ketangguhan Mental

Skala ketangguhan mental terdiri atas 34 aitem yang masing-masing memiliki rentang skor antara 1 hingga 4. Skor terendah yang mungkin diperoleh adalah 34 yang didapatkan dari (34×1) , sedangkan skor paling tinggi yaitu 136 yang didapatkan dari (34×4) . Dengan demikian, rentang total skor pada skala kecemasan sosial adalah 102 yang didapatkan dari $(136 - 34)$. Nilai mean hipotetik pada skala ini yaitu 85 yang didapatkan dari $((136 + 34) : 2)$. Adapun standar deviasi pada skala ini yaitu 20,4 yang didapatkan dari $((136 - 34) : 5)$.

Skor empirik yang diperoleh pada skala kecemasan sosial, yaitu 24 untuk skor minimum dan 66 untuk skor maksimum. Adapaun untuk skor mean empirik pada skala ini yaitu 45 dan skor standar deviasi 8,4.

Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Ketangguhan Mental

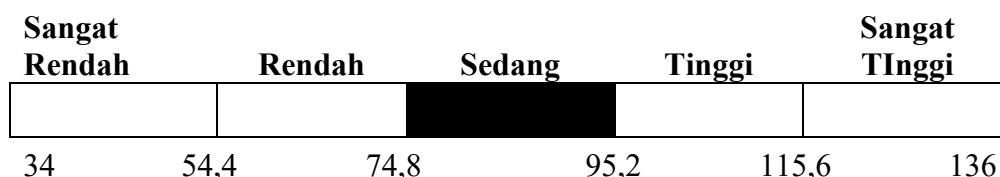
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	75	34
Skor Maksimum	115	136
Mean	95	85
Standar Deviasi	8	20,4

Berdasarkan tabel norma kategori skor, diperoleh skor mean empirik sebesar 95 yang masuk dalam kategori sedang. Berikut merupakan rincinan norma kategorisasi pada skala ketangguhan mental:

Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Ketangguhan Mental

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$115,6 < 136$	Sangat Tinggi	0	0%
$95,2 < x \leq 115,6$	Tinggi	52	45,61%
$74,8 < x \leq 95,2$	Sedang	62	54,39%
$54,4 < x \leq 74,8$	Rendah	0	0%
$34 \leq 54,4$	Sangat Rendah	0	0%
TOTAL		114	100%

Hasil analisis berdasarkan tabel norma pada skala ketangguhan mental menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori sangat tinggi. Sebanyak 52 mahasiswa (45,61%) termasuk dalam kategori tinggi. Kategori sedang merupakan yang paling banyak ditempati, yaitu oleh 62 mahasiswa (54,39%). Sementara itu, tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa di lingkungan Pondok Pesantren Al-Hikmah 02 berada pada tingkat ketangguhan mental yang tergolong sedang. Gambar berikut menampilkan distribusi norma kategorisasi pada skala ketangguhan mental:



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Ketangguhan Mental

E. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan sosial pada mahasiswa di lingkungan Pondok Pesantren Al-Hikmah 02. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, yang merupakan salah satu bentuk analisis statistik parametrik. Pengujian dilakukan terhadap 114 responden dan menghasilkan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,319 dengan tingkat signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel meskipun korelasinya lemah. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat ketangguhan mental mahasiswa, maka tingkat kecemasan sosial yang dialami cenderung menurun. Sebaliknya, apabila ketangguhan mental mahasiswa rendah, maka kecenderungan mengalami kecemasan sosial pada mahasiswa di lingkungan Pondok Pesantren Al-Hikmah 02 menjadi lebih tinggi. Temuan ini mendukung hipotesis yang telah diajukan peneliti dan selaras dengan asumsi bahwa ketangguhan mental dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap kecemasan sosial. Selain itu, terdapat sumbangan efektif variabel ketangguhan mental terhadap variabel kecemasan sosial sebesar 10,2% yang dilihat dari hasil *R Square* (0,102).

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang memperoleh statusnya karena terdaftar di perguruan tinggi. Mahasiswa dikenal sebagai calon intelektual muda yang diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran terhadap permasalahan sosial. Menurut Niken dkk., (2020), mahasiswa memiliki peran penting dalam menghadapi tantangan di masyarakat. Fakhira (2023) juga menyatakan bahwa masyarakat cenderung menaruh harapan besar agar mahasiswa dapat berkontribusi dalam menciptakan masyarakat yang lebih adil dan inklusif.

Besarnya harapan tersebut kerap menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa, apalagi tidak semua orang memiliki kesempatan untuk mengenyam pendidikan tinggi. Tekanan ini bisa menjadi salah satu pemicu munculnya masalah psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Menurut Fernández dkk., (2018), kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut, cemas, dan gelisah, yang intensitasnya berbeda pada setiap individu.

Kecemasan yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini lebih spesifik mengarah pada kecemasan sosial, yaitu rasa takut saat berinteraksi di lingkungan sosial karena khawatir mendapat penilaian negatif dari orang lain. Jarcho dkk. (2015) menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul karena rasa takut ditolak, malu, atau mengganggu kenyamanan orang lain. Beberapa bentuknya bisa berupa takut melakukan kesalahan, takut ditertawakan, atau takut terlihat tidak mampu di depan umum.

Hasil penelitian ini jika ditinjau berdasarkan aspek-aspek kecemasan sosial, dapat menggambarkan perilaku nyata mahasiswa di pondok pesantren. Pada aspek kognitif, mahasiswa dengan kecemasan sosial cenderung dipenuhi pikiran negatif seperti takut melakukan kesalahan, merasa kurang mampu, atau khawatir mendapat penilaian buruk dari orang lain. Pikiran-pikiran tersebut membuat mahasiswa enggan berpartisipasi aktif dalam lingkungan akademik maupun sosial. Namun, mahasiswa dengan ketangguhan mental tinggi mampu menekan pikiran negatif itu dan membangun keyakinan bahwa setiap kesalahan adalah bagian dari proses belajar. Hal ini menjadikan mahasiswa lebih berani tampil dan berinteraksi dengan orang lain.

Pada aspek afektif, mahasiswa dengan kecemasan sosial sering menunjukkan perasaan takut, gugup, dan tidak nyaman saat harus berbicara di depan umum atau berinteraksi dengan orang yang memiliki otoritas. Perasaan ini berkaitan dengan rendahnya rasa percaya diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki ketangguhan mental lebih tinggi mampu mengelola emosi tersebut dengan lebih baik. Mahasiswa dengan mental yang tangguh tetap dapat menjaga ketenangan dan fokus pada tujuan meskipun berada dalam situasi yang sulit, sehingga rasa cemas yang muncul tidak menghambat aktivitas sosial.

Kecemasan sosial juga muncul melalui aspek fisiologis. Mahasiswa yang mengalami kecemasan biasanya itu menunjukkan gejala fisik seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, atau suara gemetar ketika berbicara. Kondisi seperti ini sering menjadikan mahasiswa cenderung menghindari dari kesempatan untuk tampil atau berinteraksi. Namun sebaliknya, mahasiswa yang memiliki ketangguhan mental lebih mampu menahan dan mengendalikan gejala tersebut,

misalnya dengan mengatur pernapasan dan mengalihkan fokus pada hal-hal positif. Dengan cara ini, reaksi fisik akibat kecemasan dapat dikurangi, sehingga tetap bisa berperan dalam kegiatan sosial maupun akademik.

Pada aspek yang terakhir, yaitu aspek perilaku. Kecemasan sosial kerap membuat mahasiswa menarik diri, menghindari diskusi, atau memilih diam dalam kegiatan kelompok. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa ketangguhan mental berperan penting dalam menekan perilaku menghindar tersebut. Mahasiswa yang tangguh secara mental justru menjadikan situasi sosial sebagai tantangan yang harus dihadapi. Mahasiswa jadi lebih berani berdiskusi, aktif mengikuti kegiatan, dan berusaha membangun relasi sosial yang sehat dengan orang-orang sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental bukan hanya menurunkan tingkat kecemasan sosial, tetapi juga mendorong munculnya perilaku adaptif yang lebih positif. Dengan demikian, pembahasan ini menjelaskan bahwa ketangguhan mental memiliki kontribusi nyata terhadap kecemasan sosial yang dialami mahasiswa. Meski korelasinya lemah, ketangguhan mental dapat dipandang sebagai faktor pendukung yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan sosial maupun akademik, serta mencegah untuk larut dalam pola perilaku yang menghambat perkembangan diri.

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya, seperti yang disampaikan oleh Kun Annisa & Kurniawan (2022) yang menyatakan adanya hubungan negatif antara ketangguhan mental dan kecemasan. Hal serupa juga ditemukan oleh Khaleghi dkk., (2025) yang menyebutkan hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, mahasiswa di lingkungan Pondok Pesantren Al-Hikmah 02 berada pada kategori kecemasan sosial sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa di lingkungan pondok pesantren mengalami kecemasan sosial, kondisinya masih dalam batas yang bisa ditangani. Sementara itu, tingkat ketangguhan mental juga berada pada kategori sedang, yang berarti mahasiswa di lingkungan Pondok Pesantren Al-Hikmah 02 memiliki kapasitas yang cukup untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan akademik maupun sosial.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa kelemahan penelitian, diantaranya :

1. Data demografi pada sampel penelitian yang kurang spesifik. Data tersebut berupa usia, jenis kelamin, dan data tahun masuk mahasiswa.
2. Hanya melibatkan mahasiswa dari satu pondok pesantren saja, sehingga hasilnya belum bisa mewakili seluruh mahasiswa pondok pesantren lainnya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti sesuai dengan hasil penelitian, yaitu terdapat hubungan negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat ketangguhan mental mahasiswa, maka tingkat kecemasan sosial yang dialami cenderung menurun. Sebaliknya, apabila ketangguhan mental mahasiswa rendah, maka kecenderungan mengalami kecemasan sosial pada mahasiswa di lingkungan Pondok Pesantren Al-Hikmah 02 menjadi lebih tinggi.

B. Saran

1. Saran Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa disarankan untuk terus berusaha memperkuat ketangguhan mental agar lebih siap menghadapi tekanan, baik dari lingkungan sekitar maupun tuntutan akademik. Dengan mental yang lebih kuat, kecemasan sosial yang dirasakan bisa berkurang secara perlahan.

Mahasiswa bisa mulai dari hal-hal sederhana, seperti menjaga pola pikir positif, belajar menerima kekurangan diri, berbicara dengan orang yang dipercaya saat merasa tertekan, atau aktif mengikuti kegiatan yang bisa menumbuhkan rasa percaya diri. Jangan ragu juga untuk mencari bantuan jika merasa kesulitan, karena menjaga kesehatan mental itu sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

2. Saran Bagi Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti berikutnya, disarankan untuk memperluas cakupan sampel, tidak hanya dari satu pondok pesantren saja. Dengan begitu, hasil penelitian bisa lebih representatif dan tidak terbatas pada satu lingkungan saja. Selain itu, lebih bagus lagi jika pengumpulan data bisa dilakukan secara langsung, bukan hanya melalui *online*, agar peneliti bisa lebih memastikan kejujuran responden dan meminimalisir kesalahan pengisian. Peneliti selanjutnya juga bisa mempertimbangkan untuk menambahkan variabel lain

yang relevan, seperti dukungan sosial, stres akademik, atau faktor kepribadian, agar hasil penelitian lebih lengkap dan menyeluruh.



DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A., Adhani, D. N., & Program, I. H. (2014). Perasaan malu (shyness) pada mahasiswa baru di Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 5(1). doi.org/10.21107/personifikasi.v5i1.6570
- Anthony, S., Saleem, S., Subhan, S., & Mahmood, Z. (2020). Mental toughness scale for Pakistani university students: a validation study. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(4), 693–706. doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.4.37
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Vol. 1). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2 ed., Vol. 1). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bafadal, I. (2021). Self control dalam menekan perilaku social anxiety pada remaja. *Bimbingan dan Konseling Islam*, 10. doi.org/10.20414/altazkiah.v10i2.4296
- Bowles, T. V. (2017). The focus of intervention for adolescent social anxiety: Communication skills or self-esteem. *International Journal of School and Educational Psychology*, 5(1), 14–25. doi.org/10.1080/21683603.2016.1157051
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32. doi.org/10.1080/21520704.2011.563436
- Fakhira, A. (2023). *Peran dan tanggung jawab mahasiswa sebagai agen perubahan sosial*. Tangerang Selatan. Diambil dari <https://kumparan.com/atthalia-fakhira/peran-dan-tanggung-jawab-mahasiswa-sebagai-agen-perubahan-sosial-20ro07MxWeR>
- Fernández, R. S., Pedreira, M. E., Boccia, M. M., & Kaczer, L. (2018). Commentary: Forgetting the best when predicting the worst: Preliminary observations on neural circuit function in adolescent social anxiety. Dalam *Frontiers in Psychology* (Vol. 9, Nomor 5). doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01088
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Sage Journal*, 7(1). doi.org/10.1177/001872675400700202

- Firdausi, H. A., Sulistiana, D., & Nugraha, A. (2023). Profil kecemasan sosial santri dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 12, Nomor 2). doi.org/10.21009/INSIGHT.122.03
- Gerber, M., Feldmeth, A. K., Lang, C., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., dkk. (2015). The relationship between mental toughness, stress, and burnout among adolescents: A longitudinal study with swiss vocational students. *Psychological Reports*, 117(3), 703–723. doi.org/10.2466/14.02.PR0.117c29z6
- Ginting, G. S. (2022). Hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bermain pada siswa sepak bola spirit simole di Karo. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 2(1). doi.org/123456789/17886
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23. doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010
- Hasibuan, E. P., Srisayekti, W., & Moeliono, M. F. (2013). Gambaran kecemasan sosial berdasarkan liebowitz social anxiety scale (lsas) pada remaja akhir di Bandung. Universitas Padjajaran. <https://id.scribd.com/document/327418911/Gambaran-Kecemasan-Sosial-Berdasarkan-Liebowitz>
- Jarcho, J. M., Romer, A. L., Shechner, T., Galvan, A., Guyer, A. E., Leibenluft, E., dkk. (2015). Forgetting the best when predicting the worst: Preliminary observations on neural circuit function in adolescent social anxiety. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 13, 21–31. doi.org/10.1016/j.dcn.2015.03.002
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. doi.org/10.1080/10413200290103509
- Khaleghi, B., Sheykhzadeh, G. R., Derakhshan, S., & Eyni, S. (2025). Mental toughness and competitive state anxiety in Iranian adolescent athletes: The mediating role of emotional self-efficacy and mindfulness. *Sport Sciences for Health*. doi.org/10.1007/s11332-025-01411-z
- Kun Annisa, R., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2, 107–118. doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31929

- La Greca, A. M., & Stone, W. L. (1993). Social anxiety scale for children-revised: Factor structure and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22(1), 17–27. doi.org/10.1207/s15374424jccp2201_2
- Lathifah, E. (2019). Mahasantri sebagai pelaku perekonomian di era industri 4.0. *Indonesian Interdisciplinary Journal of Sharia Economics (IIJSE)*, 2(1), 20–31. doi.org/10.31538/ijse.v2i1.248
- Mar'atussolihah, U., Fitriani, A., Dwi, I., Izzati, C., Islam, P., Usuluddin, F., dkk. (2024). Fear of negative evaluation (fne), parent attachment, dan kecemasan sosial: Menguraikan keterkaitannya dalam kehidupan mahasiswa. *Journal of Psychological Science & Profession*, 8(2), 96–102. doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.54954
- Marsheilla Aguss, R., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 20(1), 53–64. doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36050
- Niken Agita Hayuputri, Sumarwanto, & Astari Wulandari. (2020). Perancangan gelanggang mahasiswa di Semarang. *Journal of Architecture and Urbanism*, 14(2), 28–36. doi.org/10.56444/sarga.v14i2.166
- Rahma, N. H., Utami, S., & Zaini, M. (2017). *Hubungan tingkat kecemasan dengan adaptasi sosial pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. <http://fikes.unmuhjember.ac.id>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. Dalam *Behaviour Research and Therapy*, (Vol. 35, Nomor 8). doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154. doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669. doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

- Suryaningrum, C. (2021). College student's social anxiety: a study of the young people mental health in digital age. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 1. doi.org/10.29210/150100
- Trower, P., & Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. Dalam *Clinical Psychology Review* (Vol. 9). doi.org/10.1016/0272-7358(89)90044-5
- Vertue, F. M. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: an attachment perspective on social anxiety disorder. Dalam *Personality and Social Psychology Review* 2)03 (Vol. 7, Nomor 2). doi.org/10.1207/s15327957pspr0702_170-191
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety 1. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (Vol. 33, Nomor 4). doi/10.1037/h0027806
- Wells, A. (2007). Cognition about cognition: metacognitive therapy and change in generalized anxiety disorder and social phobia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1), 18–25. doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.01.005

