

Mahasiswa Rentan Alami Kecemasan Sosial

Tuesday, 29 Januari 2019 WIB, Oleh: Ika



Gangguan kecemasan bisa menyerang siapa saja. Rasa khawatir ini bisa dengan mudah dialami banyak orang, termasuk mahasiswa.

Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial saat menjalani masa kuliah. Dampak yang muncul akibat rasa cemas sangat berpengaruh terhadap kehidupan mahasiswa.

Sejumlah penelitian menyebutkan dampak kecemasan pada mahasiswa antara lain memengaruhi kemampuan mengingat, penyesuaian diri di perguruan tinggi yang rendah, performansi akademik yang buruk, bahkan hingga putus kuliah. Selain itu, juga berdampak pada hubungan sosial, kesuksesan pekerjaan, pendidikan, serta aktivitas lainnya.

Kecemasan sosial merupakan sindrom cemas saat berada dalam situasi sosial. Banyak faktor yang berperan terhadap berkembangnya kecemasan sosial.

“Salah satunya konstrual diri sebagai faktor terkait budaya berkontribusi terhadap tinggi rendahnya kecemasan sosial melalui efikasi diri dan strategi regulasi emosi,” ungkap Cahyaning Suryaningrum, Selasa (29/1) saat ujian terbuka program doktor di Fakultas Psikologi UGM.

Konstrual diri merupakan sikap seseorang menempatkan diri dalam hubungannya dengan orang lain didasarkan pada asumsi-asumsi yang berlaku dalam budayanya.

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang ini menyampaikan konstrual diri interdependensi juga berpengaruh terhadap tingginya tingkat kecemasan sosial melalui efikasi diri dan supresi. Selain itu, konstrual diri independensi juga berpengaruh terhadap rendahnya tingkat

kecemasan sosial melalui efikasi diri dan strategi penilaian kognitif.

Hasil penelitian Cahyaning terhadap 341 mahasiswa di Pulau Jawa dan luar Pulau Jawa juga menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berperan sebagai penentu efek mediasi efikasi diri. Hal tersebut berlaku baik pada pengaruh konstrual diri maupun independensi terhadap kecemasan sosial. (Humas UGM/Ika)

Berita Terkait

- [Tipe Belajar Lingkungan Berperan Terhadap Kemampuan Dalam Perilaku Mengambil Risiko](#)
- [UGM Buka Layanan Call Center Psikososial Bagi Sivitas](#)
- [Konseling Terbukti Turunkan Kecemasan Ibu Bersalin](#)
- [UGM Buka Layanan Call Center Psikososial Bagi Sivitas](#)
- [Iklim Kelas Kondusif Turunkan Kecemasan Siswa Belajar Matematika](#)