

PENGARUH KONSEP DIRI TERHADAP *SOCIAL ANXIETY* PADA MAHASISWA BARU DI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

Mertaniat Gulo¹, Togi Fitri Afriani Ambarita²

¹Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

²Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Corresponden E-Mail; mertaniat.gulo@student.uhn.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima: 15 Mei 2026 Direvisi: 25 Mei 2026 Disetujui: 28 Juni 2026 Tersedia Daring: 31 Juli 2026 Kata Kunci: <i>Konsep Diri, Social Anxiety, Mahasiswa Baru</i>	Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan sosial ketika memasuki lingkungan perkuliahan. Mereka mengaku merasa takut dinilai negatif, kesulitan beradaptasi dengan teman baru, kurang percaya diri saat berinteraksi, serta cemas ketika harus berbicara atau melakukan presentasi di depan kelas. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi permasalahan yang dialami mahasiswa baru dan diduga berkaitan dengan konsep diri yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsep diri terhadap social anxiety pada mahasiswa baru di Universitas HKBP Nommensen Medan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena kecemasan sosial yang dialami mahasiswa baru dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan perkuliahan. Konsep diri dipandang sebagai salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat social anxiety pada mahasiswa baru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Populasi penelitian berjumlah 1.431 mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan angkatan 2025. Sampel penelitian berjumlah 283 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala konsep diri dan skala social anxiety. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara konsep diri terhadap social anxiety pada mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan. Hasil analisis menunjukkan nilai $F = 8,883$ dengan signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), nilai $t = -2,980$ dengan signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), koefisien regresi sebesar -0,156, serta nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,030. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri memberikan kontribusi sebesar 3,0% terhadap social anxiety, sedangkan 97,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Semakin tinggi konsep diri mahasiswa baru, maka semakin rendah tingkat social anxiety yang dialami.
Keywords:	ABSTRACT
<i>Self-Concept, Social Anxiety, First-Year Students.</i>	<i>Based on a preliminary study conducted through observations and interviews with first-year students at HKBP Nommensen University Medan, it was found that some students experienced social anxiety when entering the university environment. They reported feeling afraid of being negatively evaluated, having difficulty adapting to new peers, lacking confidence in social interactions, and feeling anxious when required to speak or give presentations in front of the class. These preliminary findings indicate that social anxiety remains a significant issue among first-year university students and is presumed to be associated with their self-concept. This study aims to determine the effect of self-concept on social anxiety among first-year students at HKBP Nommensen University Medan. This research was motivated by the phenomenon of social anxiety experienced by first-year students during their adjustment to the university environment. Self-concept is considered one of the factors that influences the level of social anxiety among first-year students. This study employed a quantitative method using</i>

simple linear regression analysis. The population consisted of 1,431 first-year students enrolled at HKBP Nommensen University Medan in the 2025 academic year. A total of 283 students were selected as the research sample using a purposive sampling technique. The results showed that self-concept had a significant negative effect on social anxiety among first-year students at HKBP Nommensen University Medan. The analysis yielded an F-value of 8.883 with a significance level of 0.003 ($p < 0.05$), a t-value of -2.980 with a significance level of 0.003 ($p < 0.05$), a regression coefficient of -0.156, and a coefficient of determination (R^2) of 0.030. These findings indicate that self-concept contributed 3.0% to social anxiety, while the remaining 97.0% was influenced by other factors not examined in this study. The higher the students' self-concept, the lower their level of social anxiety.

© 2023
This is an open access article under CC-BY license



1. Pendahuluan

Brilliant (2021) mendefinisikan mahasiswa baru merupakan individu yang sedang berada pada masa transisi dari jenjang pendidikan menengah menuju lingkungan perguruan tinggi. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai pengalaman baru, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda, termasuk dalam hal berinteraksi dengan teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sosial kampus secara keseluruhan. Dalam proses tersebut, mahasiswa juga mulai membentuk serta mengevaluasi cara pandang mereka terhadap diri sendiri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan sosial ketika memasuki lingkungan perkuliahan. Mahasiswa mengungkapkan adanya rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain, kesulitan beradaptasi dengan teman baru, kurang percaya diri dalam berinteraksi, serta kecemasan ketika harus berbicara atau melakukan presentasi di depan kelas. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi salah satu permasalahan psikologis yang dialami mahasiswa baru. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan.

Cara individu memandang, menilai, dan mengevaluasi dirinya sendiri dikenal sebagai konsep diri (self-concept). Konsep diri memiliki peran penting dalam mempengaruhi bagaimana individu memahami kemampuan, kelebihan, serta keterbatasan yang dimilikinya. Berdasarkan pengamatan sementara peneliti, mahasiswa baru yang memiliki konsep diri yang positif cenderung menunjukkan sikap percaya diri, lebih terbuka dalam berinteraksi dengan orang lain, serta mampu menempatkan dirinya secara lebih adaptif dalam situasi sosial di lingkungan kampus. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki konsep diri yang kurang positif tampak lebih sering meragukan kemampuan dirinya, merasa tidak yakin ketika harus berinteraksi dengan orang lain,

serta lebih sensitif terhadap penilaian dari lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan munculnya kecemasan sosial (social anxiety) pada mahasiswa baru. Social anxiety merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan takut, khawatir, atau tidak nyaman ketika individu berada dalam situasi sosial yang memungkinkan dirinya dinilai oleh orang lain. Pada mahasiswa baru, kecemasan sosial dapat muncul ketika mereka harus berinteraksi dengan teman baru, menyampaikan pendapat dalam diskusi kelas, atau menyesuaikan diri dengan berbagai kegiatan akademik maupun organisasi di lingkungan kampus. Peneliti menduga bahwa konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa baru dapat mempengaruhi tingkat kecemasan sosial yang mereka alami. Mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif diduga akan lebih mampu menghadapi berbagai situasi sosial dengan rasa percaya diri sehingga kecenderungan mengalami kecemasan sosial menjadi lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki konsep diri yang kurang positif diduga lebih rentan mengalami kecemasan sosial karena adanya keraguan terhadap diri sendiri serta kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain.

Secara global, laporan World Health Organization (WHO, 2023) menunjukkan bahwa gangguan kecemasan termasuk salah satu permasalahan kesehatan mental paling besar di dunia, dengan angka prevalensi mencapai 9,1% pada remaja yang akan menuju pada tahap dewasa. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mengungkapkan bahwa sekitar 6% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, seperti kecemasan dan depresi. Di mana kecemasan sosial berpotensi menghambat perkembangan akademik, menurunkan kepercayaan diri, serta memberikan dampak negatif terhadap kualitas interaksi sosial mereka.

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) (2022) merupakan survei kesehatan mental nasional pertama yang secara khusus mengukur prevalensi gangguan mental pada remaja usia 10–17 tahun di Indonesia. Hasil survei ini menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Jika dikonversikan ke dalam jumlah, angka tersebut setara dengan sekitar 15,5 juta remaja atau sekitar 34.9% remaja yang menghadapi masalah kesehatan mental dan 2,45 juta remaja yang mengalami gangguan mental. Temuan tersebut mengungkapkan bahwa jenis gangguan mental yang paling banyak dialami remaja adalah gangguan kecemasan yang merupakan gabungan antara fobia sosial dan gangguan kecemasan sosial. Gangguan kecemasan sosial (Social Anxiety Disorder / SAD) merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang ditandai dengan rasa takut yang berlebihan terhadap kemungkinan mengalami rasa malu, penghinaan, atau penolakan ketika individu berada dalam situasi yang melibatkan evaluasi oleh orang lain, seperti saat melakukan penampilan publik atau berinteraksi secara sosial. Gangguan ini sebelumnya dikenal sebagai fobia sosial (social phobia). Individu dengan gangguan kecemasan sosial cenderung menghindari situasi sosial tertentu karena kekhawatiran akan penilaian negatif yang dapat berdampak pada harga diri dan fungsi sosialnya (Rose & Tadi, 2022). Fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial menyeluruh ini berada pada

tingkat dengan prevalensi sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Dan dapat kita lihat bahwa Tingkat gangguan kecemasan sosial berada pada angka yang lumayan lebih tinggi dibanding gangguan Kesehatan mental lainnya.

Imana, dkk (2025) menyatakan masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan salah satu fase perkembangan yang penuh tantangan dan memerlukan proses penyesuaian diri yang kompleks. Mahasiswa baru merupakan kelompok yang paling rentan mengalami kecemasan sosial karena sedang berada pada masa transisi dari dunia sekolah menuju kehidupan perkuliahan. Perubahan lingkungan belajar, sistem akademik yang menuntut kemandirian, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman baru dari berbagai latar belakang sering kali menimbulkan tekanan psikologis. Banyak mahasiswa baru merasa takut tidak diterima, khawatir mendapat penilaian negatif dari orang lain atau teman perkuliahan, atau cemas dianggap berbeda oleh lingkungan sekitarnya. Pernyataan ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suwanda, dkk (2022) di Universitas Malikussaleh yang menyatakan hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa perantau angkatan 2023 berada pada kategori tinggi, hasil analisis berdasarkan aspek dapat diketahui bahwa aspek Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing berada pada kategori tinggi, dengan persentase 54,8%. Pada aspek ini menunjukkan bahwa Seseorang akan merasa gugup saat berkomunikasi, merasa malu dan cemas saat bertemu ataupun berkenalan dengan orang baru atau asing. Seseorang juga gelisah saat mengerjakan sesuatu hal di depan orang lain. Hal ini akan membuat Seseorang yang merasakannya akan cenderung untuk menghindari kontak mata dan keadaansosial.

Untuk memperkuat fenomena penelitian, peneliti melakukan wawancara awal terhadap tiga mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menjalani masa adaptasi di lingkungan perkuliahan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kecemasan ketika berinteraksi dengan teman baru, menyampaikan pendapat di kelas, maupun mengikuti kegiatan kampus. Mereka juga menunjukkan adanya keraguan terhadap kemampuan diri sendiri yang mengarah pada rendahnya konsep diri.

Informan pertama (AR), mahasiswa laki-laki berusia 18 tahun, mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa gugup ketika berada di lingkungan baru.

"Sejak masuk kuliah saya sering merasa takut untuk memulai percakapan dengan teman-teman. Saya khawatir mereka tidak mau menerima saya atau menganggap saya aneh. Kalau dosen meminta bertanya atau menjawab di kelas, saya lebih memilih diam karena takut salah dan malu kalau ditertawakan." Wawancara tersebut menunjukkan bahwa informan memiliki kekhawatiran yang tinggi terhadap penilaian negatif dari orang lain sehingga cenderung menghindari situasi sosial.

Informan kedua (LS), mahasiswi berusia 19 tahun, juga mengungkapkan pengalaman yang serupa.

"Saya sering membandingkan diri dengan teman-teman yang kelihatannya lebih pintar dan lebih percaya diri. Akibatnya saya jadi merasa kemampuan saya kurang. Kalau ada presentasi, saya sudah merasa cemas dari beberapa hari sebelumnya karena takut tidak bisa menjelaskan dengan baik."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penilaian negatif terhadap diri sendiri menyebabkan informan merasa kurang percaya diri sehingga memunculkan kecemasan dalam situasi sosial maupun akademik.

Selanjutnya, informan ketiga (DN), mahasiswa berusia 18 tahun, menyampaikan bahwa proses penyesuaian diri di lingkungan kampus tidak mudah baginya.

"Saya termasuk orang yang sulit bergaul kalau berada di lingkungan baru. Saya sering merasa orang lain lebih baik daripada saya. Karena itu saya lebih memilih menyendiri daripada harus memulai pembicaraan. Kadang saya ingin ikut organisasi, tetapi takut tidak diterima atau dianggap tidak mampu."

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa baru masih mengalami berbagai bentuk social anxiety, seperti rasa takut terhadap penilaian negatif, kurang percaya diri, menghindari interaksi sosial, serta keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konsep diri yang dimiliki mahasiswa baru berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan sosial yang mereka alami selama menjalani proses adaptasi di lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh konsep diri terhadap social anxiety pada mahasiswa baru di Universitas HKBP Nommensen Medan menjadi penting untuk dilakukan.

Selain itu, penelitian yang secara spesifik dilakukan pada mahasiswa baru di Universitas HKBP Nommensen Medan masih jarang ditemukan. Padahal, setiap lingkungan perguruan tinggi memiliki karakteristik sosial, budaya, serta dinamika interaksi yang berbeda, yang dapat mempengaruhi pengalaman psikologis mahasiswa di dalamnya. Oleh karena itu, penelitian yang berfokus pada mahasiswa baru di universitas tersebut menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh gambaran yang lebih kontekstual mengenai hubungan antara konsep diri dan social anxiety.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh konsep diri terhadap social anxiety pada mahasiswa baru di Universitas HKBP Nommensen Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan konsep diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa baru, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antara konsep diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa baru, dengan pengumpulan data yang dilakukan pada satu waktu pengukuran. Melalui desain tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konsep diri berhubungan secara signifikan dengan tingkat kecemasan sosial yang dialami mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) dalam metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang memiliki pada filsafat positivisme, dipakai pada penelitian populasi atau sampel tertentu, teknik sampling umumnya dilakukan secara acak atau random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh konsep diri terhadap social anxiety pada mahasiswa baru di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Populasi yang akan digunakan peneliti pada penelitian ini adalah mahasiswa baru 2025 yang masih aktif dengan rentan usia 18-22 tahun dan menempuh Pendidikan di Universitas HKBP Nommensen Medan yang berjumlah keseluruhan sebanyak 1.431 mahasiswa. Sampel dapat diartikan sebagian dari populasi yang dipilih peneliti untuk dapat mewakili populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling.

Adapun kriteria subjek yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa/i baru 2025 aktif di Universitas HKBP Nommensen Medan
2. Mahasiswa/i baru 2025 dengan dengan usia 18-22 tahun
3. Berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket (kuesioner) yang disusun berdasarkan Skala Likert. Skala Likert merupakan salah satu teknik pengukuran dalam penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap suatu objek atau fenomena sosial. Dalam penyebaran skala ini nanti akan digunakan melalui google form. Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu skala konsep diri dan skala kecemasan sosial. Skala konsep diri disusun berdasarkan aspek-aspek Personal Self-Concept yang dikemukakan oleh Goñi et al. (2011). Konsep diri diukur menggunakan Personal Self-Concept Questionnaire (PSCQ) yang terdiri dari 18 item (9 item favorable dan 9 item unfavorable). Skala Likert terdiri 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 1. Kriteria Penilaian Skala Likert Konsep Diri

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
TST	1	4

Sementara itu, skala kecemasan sosial disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh La Greca & Lopez (1998). Instrumen menggunakan SAS-A (18 item) yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable, dengan 5 kategori yaitu: Selalu, Sering, kadang-kadang, Jarang, Tidak Pernah.

Tabel 2. Kriteria Penilaian Skala Likert *Social Anxiety*

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin disajikan untuk memberikan gambaran mengenai komposisi responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Pengelompokan responden berdasarkan jenis kelamin dilakukan menjadi dua kategori, yaitu laki-laki dan perempuan. Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari total 286 responden, terdapat 231 responden (80,77%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan 55 responden (19,23%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3. Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Perempuan	55	19,23%
Laki-Laki	231	80,77%
Total	286	100%

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 286 responden, diketahui bahwa responden dengan usia 19 tahun merupakan kelompok yang paling banyak berpartisipasi, yaitu sebanyak 98 orang (34,27%). Selanjutnya, responden yang berusia 22 tahun berjumlah 65 orang (22,73%), diikuti oleh responden berusia 18 tahun sebanyak 50 orang (17,48%), responden berusia 21 tahun sebanyak 39 orang (13,64%), serta responden berusia 20 tahun sebanyak 34 orang (11,89%).

Tabel 4. Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
18	50	17,48%
19	98	34,27%
20	34	11,89%
21	39	13,64%
22	65	22,73%
Total	286	100%

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 286 responden, diketahui bahwa responden dengan usia 19 tahun merupakan kelompok yang paling banyak berpartisipasi, yaitu sebanyak 98 orang (34,27%). Selanjutnya, responden yang berusia 22 tahun berjumlah 65 orang (22,73%), diikuti oleh responden berusia 18 tahun sebanyak 50 orang (17,48%), responden berusia 21 tahun sebanyak 39 orang (13,64%), serta responden berusia 20 tahun sebanyak 34 orang (11,89%).

Tabel 5. Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Fakultas Psikologi	78	27,3%
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	78	27,3%
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	26	9,1%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	23	8,0%
Fakultas Hukum	19	6,6%
Fakultas Kedokteran	19	6,6%
Fakultas Bahasa dan Seni	16	5,6%
Fakultas Teknik	12	4,2%
Fakultas Pertanian	10	3,5%
Fakultas Peternakan	5	1,7%
Total	286	100%

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan fakultas disajikan untuk memberikan gambaran mengenai latar belakang akademik responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil pengumpulan data, seluruh responden merupakan mahasiswa baru stambuk 2025 di Universitas HKBP Nommensen Medan yang berasal dari berbagai fakultas. Berdasarkan hasil data pada tabel, diketahui bahwa responden terbanyak berasal dari Fakultas Psikologi dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis, yang masing-masing berjumlah 78 orang (27,3%). Selanjutnya, responden yang berasal dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik berjumlah 26 orang (9,1%), diikuti oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sebanyak 23 orang (8,0%). Sementara itu, responden yang berasal dari Fakultas Hukum dan Fakultas Kedokteran masing-masing berjumlah 19 orang (6,6%), kemudian Fakultas Bahasa dan Seni sebanyak 16 orang (5,6%), Fakultas Teknik sebanyak 12 orang (4,2%), Fakultas Pertanian sebanyak 10 orang (3,5%), dan Fakultas Peternakan sebanyak 5 orang (1,7%).

Tabel 5. Subjek Penelitian Berdasarkan Stambuk

Stambuk	Frekuensi (n)	Presentase (%)
2025	286	100%
Total	286	100%

Berdasarkan hasil data pada tabel, diketahui bahwa seluruh responden berjumlah 286 orang (100,0%) merupakan mahasiswa stambuk 2025. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang berasal dari angkatan selain tahun 2025, sehingga seluruh subjek penelitian memiliki latar belakang angkatan yang sama.

Tabel 6. Subjek Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal

Stambuk	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kos sendiri	171	59,8%
Orang tua	85	29,7%
Saudara	30	10,5%
Total	286	100%

Berdasarkan hasil data pada tabel, diketahui bahwa sebagian besar responden tinggal di kos sendiri, yaitu sebanyak 171 orang (59,8%). Selanjutnya, responden yang tinggal bersama orang tua berjumlah 85 orang (29,7%), sedangkan responden yang tinggal bersama saudara berjumlah 30 orang (10,5%).

Tabel 7. Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Daerah

Stambuk	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Medan	102	35,7%
Kabupaten Nias	33	11,5%
Kabupaten Toba	23	8,0%
Kabupaten Tapanuli	22	7,7%
Kabupaten Samosir	17	5,9%
Kabupaten Deli Serdang	10	3,5%
Kabupaten Humbang Hasundutan	8	2,8%
Kabupaten Simalungun	7	2,4%
Kabupaten Karo	6	2,1%
Kabupaten Padang	6	2,1%
Lawas	6	2,1%
Kabupaten Asahan	6	2,1%
Kabupaten Labuhanbatu	5	1,7%
Kabupaten Serdang	4	0,7%
Bedagai	2	0,7%
Kabupaten Dairi	2	0,3%
Kabupaten Batu Bara	1	0,3%
Pematang Siantar	30	10,5%
Pakpak Barat		
Diluar Sumatera Utara		
Total	286	100%

Berdasarkan hasil pada tabel, diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari Kota Medan, yaitu sebanyak 102 orang (35,7%). Selanjutnya, responden yang berasal dari Kabupaten Nias berjumlah 33 orang (11,5%), Kabupaten Toba sebanyak 23 orang (8,0%), Kabupaten Tapanuli sebanyak 22 orang (7,7%), dan Kabupaten Samosir sebanyak 17 orang (5,9%). Responden yang berasal dari Kabupaten Deli Serdang berjumlah 10 orang (3,5%), diikuti oleh Kabupaten Humbang Hasundutan sebanyak 8

orang (2,8%), serta Kabupaten Simalungun sebanyak 7 orang (2,4%). Selain itu, responden juga berasal dari Kabupaten Karo, Kabupaten Padang Lawas, Kabupaten Asahan, dan Kabupaten Labuhanbatu yang masing-masing berjumlah 6 orang (2,1%), Kabupaten Serdang Bedagai sebanyak 5 orang (1,7%), Kabupaten Dairi sebanyak 4 orang (1,4%), Kabupaten Batu Bara dan Kota Pematangsiantar masing-masing sebanyak 2 orang (0,7%), serta Kabupaten Pakpak Barat sebanyak 1 orang (0,3%). Sementara itu, responden yang berasal dari berbagai provinsi di luar Sumatera Utara berjumlah 30 orang (10,5%) dan dikelompokkan ke dalam kategori Luar Sumatera Utara.

Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian dari variabel konsep diri dan social anxiety. Uji normalitas digunakan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan program IBM SPSS Statistic 20. Dasar pengambilan Keputusan dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) > 0.05 , maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		KONSEP DIRI	SOCIAL ANXIETY
	N	286	286
Normal	Mean	82.5035	39.2203
Paramete rs ^{a,b}	Std. Deviation	10.74187	9.63639
Most	Absolute	.051	.079
Extreme	Positive	.051	.048
Differenc es	Negative	-.041	-.079
	Kolmogorov-Smirnov Z	.863	1.338
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.445	.056
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel konsep diri diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.445, sedangkan pada variabel social anxiety diperoleh 0.056. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari > 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel konsep diri dengan social anxiety bersifat linear atau tidak. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistic 20. Dasar pengambilan Keputusan dalam uji linearitas adalah apabila nilai signifikansi pada Deviation from Linearity > 0.05 , maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9. Uji Linearitas
ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SA * KD	(Combined)	7298.059	50	145.961	1.790	.002
	Between Groups					
	Linearity	802.669	1	802.669	9.841	.002
	Deviation from Linearity	6495.390	49	132.559	1.625	.010
	Within Groups	19167.064	235	81.562		
	Total	26465.122	285			

Linearitas dapat diketahui dengan menggunakan uji F. syarat dikatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear adalah apabila nilai F hitung lebih kecil atau sama dengan F tabel pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel, diperoleh nilai signifikansi Linearity sebesar 0,002 (Sig. < 0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel konsep diri dengan social anxiety.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana dengan menggunakan program software SPSS for windows 20. Analisis data yang bertujuan untuk melihat “Pengaruh konsep diri terhadap social anxiety pada mahasiswa baru”. Data yang diuji terlebih dahulu memenuhi asumsi normalitas dan juga linearitas. Hasil data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 10. Uji Hipotesis
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.174 ^a	.030	.027	9.506

a. Predictors: (Constant), KD

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 20, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,174. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan social anxiety. Selanjutnya, diperoleh nilai R Square (R^2) sebesar 0,030, yang berarti bahwa variabel konsep diri mampu memberikan kontribusi atau pengaruh sebesar 3,0% terhadap variasi social anxiety pada mahasiswa baru. Sementara itu, 97,0% variasi social anxiety dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	802.669	1	802.669	8.883	.003 ^b
Residual	25662.453	284	90.361		
Total	26465.122	285			

a. Dependent Variable: SA

b. Predictors: (Constant), KD

Berdasarkan hasil uji ANOVA diperoleh nilai $F = 8,883$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,003$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan, sehingga variabel konsep diri secara statistik berpengaruh terhadap social anxiety pada mahasiswa baru. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dinilai layak untuk menjelaskan hubungan antara kedua variabel penelitian.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	52.110	4.361		11.949	.000
KD	-.156	.052	-.174	-2.980	.003

a. Dependent Variable: SA

Berdasarkan tabel Coefficients, diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 52,110 dan nilai koefisien regresi (b) sebesar -0,156. Persamaan menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada konsep diri akan diikuti dengan penurunan skor social anxiety sebesar 0,156 satuan, dengan asumsi variabel lain dianggap konstan. Tanda negatif pada koefisien regresi menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah antara konsep diri dan social anxiety, yaitu semakin tinggi konsep diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat social anxiety yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri, maka kecenderungan social anxiety akan semakin tinggi.

Hasil uji parsial menunjukkan nilai $t = -2,980$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,003$ ($p < 0,05$). Karena nilai signifikansi lebih kecil dari $0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara konsep diri terhadap social anxiety pada mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsep diri terhadap social anxiety pada mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konsep diri terhadap social anxiety pada mahasiswa baru. Selain itu, koefisien regresi bernilai negatif ($B = -0,156$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi konsep diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat social anxiety yang dialaminya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki konsep diri rendah cenderung lebih mudah mengalami social anxiety.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,030, yang berarti konsep diri hanya memberikan kontribusi sebesar 3,0% terhadap social anxiety, sedangkan 97,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa social anxiety pada mahasiswa baru merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, pengalaman berinteraksi, karakteristik kepribadian, regulasi emosi, efikasi diri, maupun kemampuan penyesuaian diri. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Guo et al. (2025) yang menjelaskan bahwa tingkat social anxiety pada mahasiswa dipengaruhi oleh konsep diri yang dimiliki individu. Mahasiswa yang memiliki konsep diri positif cenderung menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah karena memiliki penilaian yang baik terhadap kemampuan, nilai diri, serta lebih percaya diri dalam menjalin hubungan sosial. Sebaliknya, mahasiswa dengan konsep diri yang negatif lebih rentan mengalami social anxiety karena lebih mudah merasa tidak mampu, takut terhadap penilaian orang lain, serta kurang yakin terhadap dirinya sendiri ketika berada dalam situasi sosial. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor yang dapat memperkuat maupun melemahkan hubungan antara konsep diri dengan social anxiety. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus cenderung mampu mengurangi kecemasan sosial yang mereka rasakan meskipun menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru. Artinya, semakin positif konsep diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Meskipun demikian, besar kontribusi konsep diri dalam menjelaskan variasi kecemasan sosial relatif kecil, sehingga konsep diri bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa baru. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar konsep diri, seperti dukungan sosial, kepribadian, pengalaman sosial sebelumnya, pola asuh, kemampuan regulasi emosi, serta kondisi lingkungan akademik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel-variabel tersebut agar diperoleh pemahaman yang

lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa baru.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Morrison dan Heimberg (2013) yang menjelaskan bahwa social anxiety tidak hanya dipengaruhi oleh konsep diri, tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis lainnya, seperti karakteristik kepribadian, pengalaman sosial yang kurang menyenangkan, rendahnya dukungan sosial, serta kemampuan regulasi emosi. Individu dengan karakteristik kepribadian yang cenderung pemalu, sensitif terhadap penilaian orang lain, atau memiliki pengalaman penolakan dan evaluasi negatif dalam interaksi sosial lebih berisiko mengalami social anxiety. Selain itu, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan rasa takut, gugup, dan khawatir ketika berada dalam situasi sosial sehingga kecemasan sosial yang dialami menjadi lebih tinggi.

Spence dan Rapee (2016) menjelaskan bahwa social anxiety merupakan kondisi yang memiliki penyebab multifaktorial. Perkembangan social anxiety dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor, antara lain faktor biologis, temperamen atau karakteristik kepribadian, pengalaman sosial, pola asuh, proses kognitif, serta lingkungan sosial tempat individu berkembang. Interaksi berbagai faktor tersebut menyebabkan setiap individu memiliki tingkat kerentanan yang berbeda dalam mengalami social anxiety. Pada mahasiswa baru, perubahan lingkungan dari sekolah menuju perguruan tinggi, tuntutan akademik yang semakin tinggi, kebutuhan untuk membangun relasi sosial baru, serta proses adaptasi terhadap budaya kampus dapat menjadi pengalaman yang memicu munculnya kecemasan sosial, terutama apabila individu memiliki konsep diri yang kurang positif dan tidak didukung oleh kemampuan penyesuaian diri yang memadai.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat dipahami bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi social anxiety, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa baru. Social anxiety merupakan hasil interaksi berbagai aspek psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berkaitan. Oleh karena itu, upaya untuk menurunkan tingkat social anxiety pada mahasiswa baru tidak hanya dapat dilakukan melalui pengembangan konsep diri yang positif, tetapi juga perlu didukung dengan peningkatan dukungan sosial, penguatan kemampuan regulasi emosi, pengembangan efikasi diri, serta fasilitasi proses penyesuaian diri terhadap lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu membangun kepercayaan diri yang lebih baik, beradaptasi secara optimal, serta mengurangi kecenderungan mengalami kecemasan dalam berbagai situasi sosial. Dengan demikian, konsep diri merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan social anxiety, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan.

Secara psikologis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa cara mahasiswa memandang dan menilai dirinya sendiri berpengaruh terhadap bagaimana mereka menghadapi berbagai situasi sosial selama menjalani masa transisi ke lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa baru yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, lebih mudah menerima kekurangan diri, serta lebih percaya diri ketika berinteraksi dengan dosen maupun teman sebaya. Sebaliknya,

mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif lebih mudah merasa tidak mampu, khawatir melakukan kesalahan, serta takut memperoleh penilaian negatif dari orang lain. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa lebih rentan mengalami kecemasan sosial ketika berada pada situasi yang menuntut interaksi dengan lingkungan baru.

Temuan penelitian ini mendukung teori Carl Rogers (1959) yang menjelaskan bahwa konsep diri merupakan keseluruhan persepsi individu mengenai dirinya sendiri, yang meliputi cara individu memandang kemampuan, karakteristik, serta nilai yang dimilikinya. Menurut Rogers, individu yang memiliki konsep diri positif akan lebih mampu menerima dirinya secara utuh (*self-acceptance*) sehingga memiliki rasa percaya diri yang lebih baik dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Sebaliknya, individu yang mengalami ketidaksesuaian antara pengalaman dengan konsep dirinya (*incongruence*) akan lebih mudah mengalami kecemasan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa konsep tersebut juga terjadi pada mahasiswa baru yang sedang menghadapi proses adaptasi di lingkungan perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori La Greca dan Lopez (1998) yang menjelaskan bahwa *social anxiety* ditandai oleh rasa takut terhadap evaluasi negatif, kecenderungan menghindari situasi sosial, serta munculnya ketidaknyamanan ketika individu harus berinteraksi dengan orang lain. Mahasiswa yang memiliki konsep diri positif akan lebih mampu memandang situasi sosial sebagai kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif cenderung menganggap situasi sosial sebagai ancaman terhadap harga dirinya sehingga lebih mudah mengalami kecemasan ketika harus berbicara di depan kelas, berdiskusi, ataupun membangun hubungan dengan teman baru.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan fenomena yang melatarbelakangi penelitian. Mahasiswa baru merupakan individu yang sedang berada pada masa transisi dari lingkungan sekolah menuju perguruan tinggi. Pada masa ini mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik maupun sosial yang berbeda dengan pengalaman sebelumnya. Mereka dituntut untuk membangun relasi baru, mengikuti proses pembelajaran yang lebih mandiri, beradaptasi dengan lingkungan kampus, serta berinteraksi dengan teman-teman yang berasal dari berbagai daerah dan latar belakang. Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti, beberapa mahasiswa mengaku merasa minder, takut memulai percakapan, khawatir tidak diterima oleh kelompok pertemanan, dan merasa cemas ketika harus melakukan presentasi di depan kelas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan bagaimana mahasiswa memandang dirinya sendiri. Mahasiswa yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih mampu mengatasi situasi tersebut dibandingkan mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Guo dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa konsep diri berpengaruh negatif terhadap *social anxiety* pada mahasiswa. Individu yang memiliki konsep diri positif lebih percaya terhadap kemampuan dirinya sehingga tidak mudah merasa takut terhadap penilaian orang lain. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif lebih rentan mengalami *social anxiety* karena memiliki

kecenderungan untuk menilai dirinya secara negatif. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Kholisa, dkk. (2024) yang menemukan adanya hubungan negatif antara konsep diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa. Serta penelitian Sulthon dan Sovitriana (2023) yang menunjukkan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor yang memengaruhi munculnya social anxiety. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa konsep diri merupakan faktor protektif dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan sosial selama proses penyesuaian diri di perguruan tinggi.

Selain menguji pengaruh antarvariabel, penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki konsep diri pada kategori tinggi dan social anxiety pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan telah memiliki persepsi yang positif terhadap dirinya sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus secara relatif baik. Walaupun demikian, masih terdapat sebagian mahasiswa yang berada pada kategori social anxiety sedang maupun tinggi, sehingga menunjukkan bahwa proses adaptasi setiap individu berlangsung secara berbeda sesuai dengan karakteristik dan pengalaman masing-masing.

Berdasarkan analisis aspek, aspek Honesty dan Emotional Adjustment merupakan aspek konsep diri yang memperoleh persentase tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu menerima dirinya secara apa adanya, bersikap jujur terhadap kondisi dirinya, serta memiliki kemampuan mengendalikan emosi ketika menghadapi perubahan lingkungan. Kemampuan tersebut menjadi modal psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial selama memasuki dunia perkuliahan.

Sementara itu, pada variabel social anxiety, aspek yang memperoleh persentase tertinggi adalah Social Avoidance and Distress in New Situations, diikuti oleh Fear of Negative Evaluation. Temuan tersebut menunjukkan bahwa bentuk kecemasan sosial yang paling banyak dialami mahasiswa baru adalah rasa tidak nyaman ketika menghadapi situasi sosial yang baru, seperti berkenalan dengan teman baru, berbicara di depan kelas, berdiskusi, maupun melakukan presentasi. Selain itu, mahasiswa juga masih memiliki kekhawatiran terhadap kemungkinan memperoleh penilaian negatif dari orang lain. Apabila kedua hasil tersebut dihubungkan, dapat dipahami bahwa mahasiswa yang mampu menerima dirinya secara positif dan memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik akan lebih mudah menghadapi situasi sosial yang baru. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu menerima dirinya akan lebih mudah mengembangkan pikiran negatif mengenai kemampuan yang dimilikinya sehingga lebih rentan menghindari interaksi sosial dan mengalami kecemasan ketika berada dalam lingkungan yang belum familiar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap social anxiety pada mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan. Meskipun pengaruh yang diberikan relatif kecil, konsep diri tetap memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, pengembangan

konsep diri melalui kegiatan orientasi mahasiswa baru, layanan konseling, pelatihan pengembangan diri, maupun program peningkatan keterampilan sosial perlu terus dikembangkan agar mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dan mampu meminimalkan munculnya social anxiety selama menjalani kehidupan perkuliahan.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru. Artinya, semakin positif konsep diri yang dimiliki, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Namun demikian, kontribusi konsep diri dalam menjelaskan variasi kecemasan sosial tergolong relatif kecil. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar variasi kecemasan sosial dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar konsep diri yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi dukungan sosial, kepribadian, efikasi diri, regulasi emosi, pengalaman sosial sebelumnya, pola asuh, kemampuan adaptasi, maupun lingkungan akademik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan variabel prediktor yang lebih beragam sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa baru.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh konsep diri terhadap social anxiety pada mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara konsep diri terhadap social anxiety. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai F sebesar 8,883 dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), serta nilai t sebesar -2,980 dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh konsep diri terhadap social anxiety pada mahasiswa baru Universitas HKBP Nommensen Medan diterima. Koefisien regresi sebesar -0,156 menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi konsep diri yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin rendah tingkat social anxiety yang dialaminya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki konsep diri rendah cenderung mengalami tingkat social anxiety yang lebih tinggi ketika menghadapi berbagai situasi sosial di lingkungan perkuliahan. Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,030 menunjukkan bahwa konsep diri memberikan kontribusi sebesar 3,0% terhadap social anxiety, sedangkan sisanya sebesar 97,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi social anxiety pada mahasiswa baru, meskipun besarnya kontribusi yang diberikan relatif kecil. Oleh karena itu, semakin positif konsep diri yang dimiliki mahasiswa baru, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kecemasan sosial dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan perguruan tinggi, sehingga pengembangan konsep diri yang positif menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa baru menghadapi tuntutan sosial dan akademik selama masa transisi di dunia perkuliahan.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders(5th ed., text rev.; DSM-5-TR). *American Psychiatric Publishing*.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). *American Psychiatric Publishing*.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of DSM-5 TM.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). *American Psychiatric Publishing*.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andayani, T. R. (2010). Penyesuaian Sosial Siswa Akselerasi Ditinjau Dari Konsep Diri dan Membuka Diri. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 16(7), 13–20.
- Anxiety, 23(3), 234–246.
- Artina, V. S., Taviprawati, E., & Darsiah, A. (2019). Dampak pengenalan kehidupan kampus mahasiswa baru (PK2MB) terhadap sikap mahasiswa tentang kebersihan lingkungan kampus di STP Trisakti. *Jurnal Sains Terapan Pariwisata*, 4(1), 37–52.
- Asri, D. N. & Sunarto. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6 (1). h. 1 – 11
- Asri, D. N., & Sunarto. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri remaja (Studi kualitatif pada siswa SMPN 6 Kota Madiun). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(1), 1–11. Retrieved from <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang>
- Astiza, L., Sumarna, N., & Herik, E. (2022). Konsep diri dengan penerimaan diri pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 3(2), 162-172.
- Axelsson, E., & Hedman-Lagerlöf, E. (2023). Validity and clinical utility of distinguishing between DSM-5 somatic symptom disorder and illness anxiety disorder in pathological health anxiety: Should we close the chapter?. *Journal of Psychosomatic Research*, 165, 111105.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.111105>
- Azhari, M., Anwar., Pohan, K., Banurea, S., & Darmila, L. (2024). Konsep diri dalam Islam. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(2), 124–135.
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Biagi, M., & Uyun, M. (2023). KONSEP DIRI, OPTIMISME, DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SMA NEGERI 3 PALEMBANG. *MOTIVA JURNAL PSIKOLOGI*, 6(1), 35.
<https://doi.org/10.31293/mv.v6i1.6731>
- Brilliant, S. P. (2021). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Mahasiswa Baru Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri Kediri. IAIN Kediri.
- DeWall, C. N., Buckner, J. D., Lambert, N. M., Cohen, A. S., & Fincham, F. D. (2010). Bracing for the worst, but behaving the best: Social anxiety, hostility, and behavioral aggression. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 260–268.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.12.002>

- Dianah, R., Imaddudin, A., & Arumsari, C. (2023). Analysis of social anxiety in high school students (Description of public high school students' social anxiety in Indihiang District). *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling*, 3(1), 1–15. Retrieved from <https://ejournal.upi.edu/index.php/Psikoeduko/index>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- G. M., & Tadi, P. (2022, October 25). Social anxiety disorder. *StatPearls Publishing*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555890/>
- Goñi, E., Madariaga, J. M., Axpe, I., & Goñi, A. (2011). Structure of the personal self-concept (PSC) questionnaire. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(3), 509–522. <https://doi.org/xxxxx>
- Guo, S., Yang, J., Zhang, S., Xue, D., & Liu, M. (2023). Impact of self-identity on social anxiety among college students: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*.
- Hamid, S. A., Yuline., & Halida. (2025). Studi terhadap peserta didik mengalami kecemasan sosial siswa kelas X SMAN 1 Sungai Raya. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 14(1), 37–44. doi:10.26418/jppk.v14i1.84961
- Hasanah, A., Priasmoro, D. P., & Zakaria, A. (2022). Gambaran penyesuaian diri pada mahasiswa baru Prodi DIII Keperawatan tahun angkatan 2021–2022 di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. *Journal of Borneo Holistic Health*, 5(1), 28–36.
- Hermansyah Lbs, F., & Ichsan. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri dan moralitas remaja dari aspek sosial-religius. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 5(2), 175–182. doi:10.37364/jireh.v5i2.150
- Hulukati, W. & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2 (1). h. 73 – 114
- Hume-Figueroa, M. R., & Téllez-Alanís, B. (2025). Self-esteem and self-concept as predictors of social anxiety in university students. *Revista Educación*, 49(1). <https://doi.org/10.15517/revedu.v49i1.61007>
- Hume-Figueroa, M. R., & Téllez-Alanís, B. (2025). Self-esteem and Self-concept as Predictors of Social Anxiety in University Students. *Revista Educación*, 49(1).
- Imana, A., Dzaki, H., Putri, L. M., Terra, R., Nabilah, S. O., & Hidayati, I. (2025). Hubungan social anxiety terhadap tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa baru perantau di Universitas Negeri Padang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 248–256. doi:10.61132/observasi.v3i1.952
- Jusnita, R., Haeriyah, S., & Susanto, A. D. (2025). Hubungan konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP Negeri 1 Curug Kab. Tangerang. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(9), 48–51. doi:10.59435/menulis.v1i9.637
- Kholisa, I. N., Purnamasari, S. E., & Rinaldi, M. R. (2024). Konsep diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa (Self-concept and social anxiety in college students). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(2), 110–119

- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (2005). Social anxiety and its impact on adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*.
- Lestari, A., Fitriasia, A., & Ofianto. (2022). Metodologi ilmu pengetahuan: Kuantitatif dan kualitatif dalam bentuk implementasi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6).
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249–274. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- Marshellena, D., Devinta, N., & Hendrastomo, G. (2015). Kehidupan mahasiswa perantau dan tantangan psikologisnya. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(4), 103–110.
- Masela, M. S. (2019). *Hubungan antara gaya hidup dan konsep diri dengan interaksi sosial pada remaja*. *Psikovidya*, 23(1), 64-85
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development And Validation Of Measures Of Social Phobia Scrutiny Fear And Social Interaction Anxiety. *Behaviour Research And Therapy*, Vol 36, 455-470.
- Noor, J. (2011). *Metodologi penelitian: Skripsi, tesis, disertasi, dan karya ilmiah*. Kencana.
- Noyes, R., Jr., & Hoehn-Saric, R. (2010). *The anxiety disorders*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511663222>
- Praditna, L. M. A., Maulidiva, S. Z., Setyadi, M. R. W., & Elizar, L. J. A. (2025). Social anxiety disorder: Dari definisi hingga prognosis literatur review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 13755–13764.
- Pratiwi, S. L., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Sudrajat, D. (2023). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Bandung. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 7(1), 93–107. doi:10.21043/konseling.v7i1.18595
- Putra, R. A., & Adli, P. F. D. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada narapidana pria kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Padang. *Jurnal PSYCHE*, 12(1), 87–92.
- Ramadhani, A., Rifani, R., & Jafar, E. S. (2025). Pengaruh self-concept terhadap fear of missing out (FoMO) pada individu emerging adulthood pengguna media sosial di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(6), 10295–10309.
- Revaldi, M. D., & Rachmawati, R. (2019). Konsep diri dan kecemasan sosial pada remaja homoseksual. *Psychology Journal of Mental Health*, 1(1), 89–xx. Retrieved from <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>
- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. *Houghton Mifflin*.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw-Hill.
- Rose, G. M., & Tadi, P. (2022, October 25). *Social anxiety disorder*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555890/>

- Simanjuntak, H., & Amir, A. (2024). Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa baru dalam penyesuaian perkuliahan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1330–1339. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidencebased model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50–67. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2016.06.007>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistivani, N. W. (2012). Hubungan konsep diri dan regulasi diri dengan motivasi berprestasi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 118-126.
- Sulthon, M., & Sovitriana, R. (2023). The influence of social comparison and self-concept on social anxiety in early level students of the Faculty of Psychology X who use social media Instagram. *Dinasti Health and Pharmacy Science*, 1(2). <https://doi.org/10.38035/dhps.v1i2>
- Susilawati, & Fredrika, L. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsep diri mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(7), 175–183.
- Suwanda, N., Musni, R., & Amin, S. (2024). Gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 448–456. doi:10.29103/uhjpm.v2i1.13420
- Umarta, S. A., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh konsep diri terhadap tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 269–278. doi:10.5281/zenodo.8377018
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, & Sakinah Nur Rokhmah. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- World Health Organization. (2022). International classification of diseases(11th ed.). World Health Organization.