

**Pengalaman Emosional dan Pola Kepribadian
Mahasiswa Dengan *Social Anxiety Disorder* Dalam
Situasi Sosial**

Naya Sofia Dinanti^{1*}, Sri Nurhayati Selian²

¹² Universitas Muhammadiyah Aceh

***Corresponding author. : nayasofia927@gmail.com**

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

*Emotional Experience,
Student Personality,
Social Anxiety Disorder.*

*This study aims to deeply understand the emotional experiences and personality patterns of students with **Social Anxiety Disorder** in dealing with various social situations. Students, as individuals in the early adult stage, are required to actively interact in academic environments. However, for those experiencing social anxiety, these demands can be a source of pressure that affects their emotional state and behavior. This study used a qualitative approach with a phenomenological method to explore the subjective experiences of the participants. The research subjects consisted of three students selected through purposive sampling technique with the criteria of having a tendency towards social anxiety. Data were collected through in-depth semi-structured interviews, then analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing, and its validity was tested using triangulation. The results showed that students experienced anxiety, fear of negative judgment, low self-confidence, and a tendency to avoid social situations. Physical symptoms such as heart palpitations, sweating, and difficulty speaking also appeared. In addition, a personality pattern was found that tended to be introverted and sensitive to the judgments of others. This condition impacted academic activities and social relationships. This research is expected to provide a basis for developing effective interventions and mentoring.*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat terlepas dari interaksi dengan orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, individu selalu dihadapkan pada berbagai situasi sosial seperti berkomunikasi, bekerja sama, bertukar pikiran, serta membangun relasi dengan lingkungan sekitar. Interaksi sosial tersebut menjadi bagian penting dalam perkembangan psikologis seseorang, khususnya pada masa remaja akhir hingga dewasa awal. Pada tahap ini, mahasiswa sebagai individu yang sedang berada dalam fase perkembangan menuju kedewasaan dituntut untuk mampu

beradaptasi dengan berbagai situasi sosial di lingkungan akademik maupun masyarakat (Praditna et al., 2025).

Namun, tidak semua individu mampu menghadapi situasi sosial dengan perasaan nyaman dan percaya diri. Sebagian orang justru mengalami ketakutan yang berlebihan ketika harus berinteraksi dengan orang lain atau berada dalam situasi yang melibatkan penilaian sosial. Kondisi ini dikenal sebagai *Social Anxiety Disorder*, yaitu gangguan kecemasan yang ditandai dengan rasa takut yang intens terhadap situasi sosial karena khawatir akan dinilai negatif, dipermalukan, atau ditolak oleh orang lain (Sinulan et al., 2025). Individu dengan kondisi ini sering kali merasa sangat cemas ketika harus berbicara di depan umum, berkenalan dengan orang baru, berdiskusi di kelas, atau bahkan sekadar berada di tengah keramaian.

Pada lingkungan perguruan tinggi, kemampuan berinteraksi sosial merupakan salah satu aspek penting yang menunjang keberhasilan akademik maupun perkembangan pribadi mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk aktif dalam diskusi, presentasi, kerja kelompok, serta menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya dan dosen. Menurut Nabila dan Selian (2026) mahasiswa dengan kecemasan sosial cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih besar ketika berada dalam situasi yang menuntut interaksi atau penilaian sosial. Mereka cenderung menghindari situasi sosial, merasa gugup atau takut berlebihan, serta mengalami berbagai reaksi emosional seperti cemas, malu, tidak percaya diri, bahkan merasa tidak berharga (Nurisari, Noviekayati, & Ananta, 2024).

Pengalaman emosional yang dialami oleh individu dengan *Social Anxiety Disorder* sering kali bersifat kompleks dan mendalam. Menurut Najich, Rahman, dan Atmoko (2024) perasaan cemas yang muncul tidak hanya terjadi pada saat individu berada dalam situasi sosial, tetapi juga dapat muncul sebelum dan setelah situasi tersebut terjadi. Sebelum menghadapi situasi sosial, individu biasanya mengalami kecemasan antisipatif, yaitu perasaan khawatir berlebihan mengenai kemungkinan dinilai buruk oleh orang lain. Ketika berada dalam situasi sosial, mereka dapat mengalami gejala seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, sulit berbicara, serta perasaan ingin menghindar. Setelah situasi tersebut berakhir, individu sering kali terus memikirkan kembali interaksi yang telah terjadi dan menilai dirinya secara negatif.

Selain pengalaman emosional, pola kepribadian juga menjadi salah satu aspek yang penting dalam memahami kondisi individu dengan *Social Anxiety Disorder* (Aristawati, Meiyuntariningsih, Cahya, & Putri, 2021). Kepribadian berkaitan dengan pola pikir, perasaan, dan perilaku yang relatif menetap dalam diri seseorang. Mahasiswa yang mengalami *Social Anxiety Disorder* sering kali menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan akademik maupun sosial. Mereka mungkin merasa

kesulitan untuk berpartisipasi dalam diskusi kelas, melakukan presentasi, membangun hubungan pertemanan, atau mengekspresikan pendapat di depan orang lain (Diptania, Hardika, & Retnoningtias, 2024). Kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan akademik, kesejahteraan psikologis, serta kualitas kehidupan sosial mahasiswa. Jika tidak dipahami dengan baik, pengalaman yang mereka alami dapat menimbulkan perasaan terisolasi dan meningkatkan tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun penelitian mengenai kecemasan sosial telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian lebih menekankan pada aspek kuantitatif seperti tingkat kecemasan atau hubungan antara variabel tertentu. Sementara itu, pengalaman subjektif individu yang mengalami *Social Anxiety Disorder*, khususnya pada mahasiswa, masih perlu digali secara lebih mendalam. Menurut Hasani (2025) pendekatan penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami secara lebih komprehensif bagaimana individu memaknai pengalaman emosional yang mereka rasakan serta bagaimana pola kepribadian mereka terbentuk dan memengaruhi cara mereka menghadapi situasi sosial.

Melalui pendekatan kualitatif, peneliti dapat mengeksplorasi secara lebih mendalam pengalaman hidup mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial, termasuk bagaimana mereka merasakan, memahami, dan merespons berbagai situasi sosial dalam kehidupan sehari-hari (Missasi, 2023). Penelitian ini juga memberikan kesempatan bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman mereka secara langsung, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika emosional dan pola kepribadian yang mereka miliki. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman emosional dan pola kepribadian mahasiswa yang mengalami *Social Anxiety Disorder* serta implikasinya bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman emosional serta pola kepribadian mahasiswa yang mengalami *Social Anxiety Disorder* dalam berbagai situasi sosial. Menurut Inayah, Habsy, dan Nursalim (2025) pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu, makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut, serta bagaimana mereka merespons situasi sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk

menggali dan memahami pengalaman hidup individu secara mendalam, khususnya berkaitan dengan pengalaman emosional yang mereka rasakan dalam menghadapi situasi sosial (Khalefa & Selian, 2021). Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha memahami bagaimana mahasiswa yang mengalami *Social Anxiety Disorder* memaknai pengalaman mereka ketika berada dalam situasi yang melibatkan interaksi sosial.

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa yang memiliki kecenderungan mengalami *Social Anxiety Disorder* atau menunjukkan gejala kecemasan sosial dalam situasi sosial tertentu. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian ('Atikah & Savira, 2023).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*). Menurut Wiwaha, Toba, dan Karnalim (2024) wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti dapat menggali informasi secara lebih luas dan mendalam mengenai pengalaman emosional yang dirasakan oleh partisipan serta pola kepribadian yang mereka tunjukkan dalam situasi sosial. Melalui wawancara tersebut, partisipan diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman pribadi mereka terkait kecemasan yang muncul ketika berada dalam situasi sosial tertentu.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif. Menurut Ratnasari, Sari, dan Ulia (2025) proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti memilih dan menyederhanakan data yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif untuk memudahkan peneliti dalam memahami pola-pola pengalaman emosional dan kepribadian yang muncul dari masing-masing partisipan. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dengan menginterpretasikan makna dari pengalaman emosional dan pola kepribadian mahasiswa yang mengalami *Social Anxiety Disorder* dalam situasi sosial.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, yaitu dengan membandingkan berbagai informasi yang diperoleh selama proses penelitian serta melakukan pengecekan kembali terhadap data yang telah dikumpulkan (Putra & Yudiarso, 2025). Dengan demikian, data yang dihasilkan diharapkan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman emosional serta pola kepribadian mahasiswa dengan *Social Anxiety Disorder* dalam menghadapi situasi sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada bagian ini disajikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengalaman emosional serta pola kepribadian mahasiswa dengan *Social Anxiety Disorder*, yang diharapkan dapat memberikan gambaran lebih mendalam terkait dinamika kecemasan sosial yang mereka alami.

1. Pengalaman dalam Situasi Sosial

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa dengan *Social Anxiety Disorder* menunjukkan kecenderungan menarik diri dalam berbagai situasi sosial, terutama pada lingkungan yang belum familiar, yang tidak hanya mencerminkan perilaku pasif tetapi juga melibatkan proses kognitif berupa kekhawatiran terhadap penilaian negatif, rendahnya rasa percaya diri, serta kecenderungan membatasi interaksi sebagai bentuk perlindungan diri dari kemungkinan penolakan atau evaluasi negatif.

Menurut Nurlina dan Selian (2025) individu dengan *Social Anxiety Disorder* juga cenderung membatasi diri dalam interaksi sosial sebagai bentuk perlindungan dari kemungkinan penolakan atau evaluasi negatif, sehingga lebih memilih berada dalam zona nyaman dan berinteraksi dengan lingkungan yang sudah dikenal. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya tampak pada perilaku yang menghindari, tetapi juga melibatkan dinamika psikologis yang lebih mendalam dalam cara individu memandang diri dan lingkungan sosialnya.

Responden 1 mengungkapkan "*Awalnya aku agak susah beradaptasi dan sering gugup, apalagi kalau harus ngomong di depan orang atau tatap mata langsung. Kadang juga takut dinilai. Tapi biasanya aku coba nenangin diri dan tetap berpikiran positif. Sekarang sih udah lebih gampang bergaul, walaupun kadang masih suka ngerasa cemas di situasi tertentu*".

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung bersikap pasif dalam interaksi sosial. Ia lebih sering menunggu diajak berbicara terlebih dahulu, sehingga terlihat kurang memiliki inisiatif dan bergantung pada orang lain untuk memulai komunikasi. Hal ini juga menunjukkan bahwa responden membutuhkan rasa aman sebelum terlibat dalam interaksi sosial.

Responden 2 juga mengungkapkan "*Aku orangnya lebih pendiam dan butuh waktu buat nyaman sama orang baru. Kalau di situasi sosial sering ngerasa gugup, apalagi waktu presentasi atau ngomong di depan banyak orang, rasanya takut salah dan takut dinilai. Kadang juga jadi kepikiran terus setelahnya. Tapi biasanya aku coba*

nenangin diri dan berpikir positif. Sekarang masih belajar biar bisa lebih percaya diri pelan-pelan”.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden 2 cenderung lebih pendiam dan pasif saat berinteraksi. Ia biasanya butuh waktu untuk merasa nyaman dan lebih sering memilih mendengarkan dulu daripada langsung berbicara, terutama dengan orang baru. Hal ini menunjukkan bahwa ia masih kurang percaya diri dan membutuhkan rasa aman sebelum bisa lebih terbuka dalam situasi sosial (Salsabilla & Selian, 2025).

Selanjutnya responden 3 mengungkapkan *“Aku orangnya pemalu dan kurang percaya diri, apalagi kalau harus presentasi, diskusi, atau ketemu orang baru. Aku sering cemas, gugup, takut salah, bahkan bisa jadi blank walaupun udah belajar”.*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan kurang percaya diri dalam interaksi sosial. Responden cenderung merasa cemas, gugup, dan takut salah saat berada dalam situasi seperti presentasi, diskusi, maupun ketika berinteraksi dengan orang baru. Hal ini mengindikasikan adanya rasa takut terhadap penilaian orang lain serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri (Hikmah & Selian, 2026). Selain itu, responden juga lebih memilih berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal dan terkadang merasa lebih nyaman menyendiri, yang mencerminkan adanya keterbatasan dalam membuka diri di lingkungan sosial.

2. Pengalaman Emosional Subjek Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman emosional subjek penelitian ditandai dengan munculnya berbagai perasaan negatif dalam situasi sosial (Syifa & Selian, 2025). Subjek cenderung merasa gugup, cemas, takut, kurang percaya diri, serta tidak nyaman, terutama ketika berada pada kondisi yang menuntut interaksi aktif seperti berbicara di depan umum atau berkomunikasi dengan orang baru. Hal ini mengindikasikan adanya dinamika emosional yang kompleks serta disertai respon fisiologis yang cukup signifikan dalam menghadapi situasi sosial.

Menurut Racsanjani dan Selian (2025) bahwa pengalaman emosional subjek penelitian ditandai dengan adanya konflik internal antara keinginan untuk berinteraksi dan rasa takut terhadap penilaian orang lain. Subjek cenderung mengalami tekanan psikologis yang memengaruhi kualitas interaksinya. Selain itu, kondisi tersebut juga disertai dengan respon fisiologis seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, tubuh gemetar, hingga kesulitan dalam berbicara dengan lancar.

Responden 1 mengungkapkan, *“Aku sering ngerasain konflik dalam diri aku sendiri, di satu sisi pengen berinteraksi sama orang lain, tapi di sisi lain juga takut dinilai buruk. Hal ini bikin aku jadi cemas dan tertekan saat harus berinteraksi sosial. Selain itu, aku juga ngerasain gejala fisik seperti jantung berdebar, tangan berkeringat,*

badan gemetar, sampai kadang susah ngomong dengan lancar kalau lagi di situasi yang bikin aku nggak nyaman.”

Nisa dan Selian (2026) menyatakan bahwa responden sering mengalami konflik dalam dirinya, yaitu antara keinginan untuk berinteraksi dengan rasa takut terhadap penilaian orang lain. Responden juga merasakan kecemasan dan tekanan saat berada dalam situasi sosial. Selain itu, kondisi tersebut disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, tubuh gemetar, serta kesulitan berbicara dengan lancar.

Responden 2 mengungkapkan, *“Aku sering ngerasa gugup, cemas, dan nggak nyaman saat harus berinteraksi, terutama kalau ngomong di depan orang banyak atau ketemu orang baru. Aku pengen berinteraksi, tapi juga takut salah dan dinilai negatif. Hal ini bikin aku jadi lebih pendiam, canggung, bahkan kadang menghindari situasi tertentu. Kadang juga muncul reaksi fisik seperti berkeringat dan makin gugup saat harus tampil presentasi.”*

Khotimah dan Selian (2025) menyatakan bahwa responden sering merasa gugup, cemas, dan tidak nyaman saat berada dalam situasi sosial, terutama ketika harus berbicara di depan orang banyak atau bertemu orang baru. Responden juga mengalami konflik antara keinginan untuk berinteraksi dan rasa takut akan penilaian negatif, yang membuatnya cenderung menjadi lebih pendiam, canggung, dan terkadang menghindari situasi tertentu. Selain itu, kondisi tersebut juga disertai dengan respon fisik seperti berkeringat dan meningkatnya rasa gugup saat harus melakukan presentasi di depan orang ramai.

Responden 3 juga mengungkapkan, *“Aku ngerasa sering gugup, cemas, dan kurang percaya diri kalau lagi di situasi sosial, terutama waktu harus ngomong di depan atau ketemu orang baru. Aku juga sering takut salah dan kepikiran bakal dinilai orang lain. Karena itu, aku lebih nyaman sama lingkungan yang udah aku kenal.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami kecemasan, gugup, dan kurang percaya diri dalam situasi sosial, terutama saat harus berbicara di depan umum atau bertemu orang baru. Responden juga merasa takut melakukan kesalahan dan khawatir terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut membuat responden lebih nyaman berada di lingkungan yang sudah dikenal oleh responden.

3. Pola Kepribadian Subjek Penelitian

Utami dan Selian (2025) menyatakan bahwa pola kepribadian individu dengan kecemasan sosial ditandai dengan kecenderungan bersikap pendiam, tertutup, dan berhati-hati dalam situasi sosial. Individu cenderung membutuhkan waktu untuk beradaptasi, lebih memilih mengamati daripada terlibat secara langsung, serta menunjukkan rendahnya inisiatif dalam memulai interaksi. Selain itu, individu juga lebih

nyaman berada dalam lingkungan yang sudah familiar dan cenderung membatasi diri pada situasi sosial tertentu. Hal ini mengindikasikan adanya pola kepribadian yang cenderung pasif serta membutuhkan rasa aman sebelum dapat berinteraksi secara lebih aktif.

Menurut Chairunnisa Fauzi dan Selian (2025) bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung memiliki pola kepribadian yang lebih tertutup dan pasif dalam berinteraksi. Individu lebih sering menunggu situasi yang dirasa aman sebelum terlibat, serta menunjukkan kecenderungan untuk mengamati terlebih dahulu daripada langsung berpartisipasi. Selain itu, kurangnya inisiatif dalam memulai komunikasi juga mencerminkan adanya kebutuhan akan rasa nyaman dan penerimaan dalam lingkungan sosial.

Responden 1 mengungkapkan bahwa, "*Biasanya aku ngerasa jantung berdebar, gugup, dan kadang ngomong jadi kurang lancar. Tapi setelah itu rasanya lega. Aku juga ngerasa orangnya cukup tenang dalam berpikir, tapi tetap aktif dan punya inisiatif. Sekarang juga udah lebih gampang bergaul dibanding sebelumnya, biasanya aku mulai duluan nyapa terus nanya hobi atau hal yang mereka suka.*"

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami respon fisik seperti jantung berdebar dan gugup yang memengaruhi kelancaran berbicara, namun mampu merasakan kelegaan setelah situasi tersebut terlewati. Selain itu, responden juga memiliki pola pikir yang cukup tenang serta menunjukkan adanya perkembangan dalam kemampuan sosial, seperti menjadi lebih mudah bergaul dan memiliki inisiatif untuk memulai interaksi dengan orang lain.

Responden 2 mengungkapkan, "*Kalau lagi presentasi aku biasanya ngerasa cemas, berkeringat, dan gugup. Setelah selesai sih lega, tapi kadang masih kepikiran apakah tadi aku ada salah atau nggak. Aku juga ngerasa orangnya cukup pendiam, lebih suka mengamati daripada banyak ngomong, apalagi kalau belum kenal. Aku cenderung tertutup, jadi biasanya lebih banyak dengerin dulu dan coba memahami orang lain sebelum akhirnya bisa lebih terbuka.*"

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami kecemasan yang cukup kuat dalam situasi tampil di depan umum, disertai respon fisik seperti berkeringat dan rasa gugup (Balqis & Selian, 2025). Meskipun merasa lega setelah situasi berakhir, responden masih cenderung melakukan evaluasi diri secara berlebihan terhadap kemungkinan kesalahan. Selain itu, responden memiliki kecenderungan kepribadian yang pendiam dan tertutup, dengan pola interaksi yang lebih banyak mengamati dan mendengarkan terlebih dahulu sebelum merasa cukup nyaman untuk terbuka kepada orang lain.

Responden 3 juga mengungkapkan, *“Kalau lagi cemas biasanya jantung aku berdebar kencang, jadi gugup dan agak susah ngomong. Tapi setelah itu rasanya lega, kayak beban langsung hilang. Aku juga ngerasa orangnya pemalu dan kurang percaya diri, kadang bisa jadi introvert di situasi tertentu. Walaupun sebenarnya aku juga bisa bergaul, tapi di sisi lain cukup tertutup. Biasanya kalau kenalan, aku bakal tanya nama dulu. Kalau orangnya responnya enak dan ramah, aku lanjut ngobrol, tapi kalau dia keliatan jutek atau sinis, biasanya aku nggak lanjut interaksi.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami kecemasan yang ditandai dengan respon fisik seperti jantung berdebar, rasa gugup, dan kesulitan berbicara, namun diikuti dengan perasaan lega setelah situasi tersebut berakhir. Selain itu, responden memiliki kecenderungan kepribadian yang pemalu, kurang percaya diri, serta bersifat ambivert, yaitu mampu bergaul namun tetap cenderung tertutup dalam situasi tertentu. Dalam berinteraksi, responden juga menunjukkan sikap selektif, dimana ia akan melanjutkan komunikasi apabila mendapat respon yang positif, dan cenderung menarik diri apabila mendapatkan respon yang kurang menyenangkan.

4. Pengaruh dalam Kehidupan Mahasiswa

Menurut Aprilia, Repelita, Muyassarah, dan Baihaqi (2026) bahwa kecemasan sosial memberikan pengaruh yang cukup besar dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam aspek interaksi dan aktivitas akademik. Mahasiswa cenderung menjadi lebih pendiam, tertutup, dan berhati-hati dalam berinteraksi, serta membutuhkan waktu lebih lama untuk beradaptasi di lingkungan baru. Selain itu, mahasiswa lebih sering memilih untuk mengamati daripada terlibat langsung, serta memiliki inisiatif yang rendah dalam memulai interaksi, baik dengan teman maupun dosen. Kondisi ini juga membuat mahasiswa lebih nyaman berada di lingkungan yang sudah familiar dan cenderung membatasi diri pada situasi tertentu, seperti diskusi atau presentasi di kelas.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial memberikan pengaruh dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam hal interaksi sosial dan aktivitas akademik. Mahasiswa cenderung bersikap lebih pendiam, tertutup, dan berhati-hati, serta membutuhkan waktu untuk beradaptasi di lingkungan baru. Selain itu, mahasiswa lebih sering memilih mengamati daripada terlibat langsung dan memiliki inisiatif yang rendah dalam memulai interaksi. Kondisi ini juga membuat mahasiswa lebih nyaman berada di lingkungan yang sudah familiar dan cenderung membatasi diri dalam situasi tertentu. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial memengaruhi kepercayaan diri serta partisipasi mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan.

Responden 1 mengungkapkan bahwa, *“Tergantung kondisi sih, kadang aku pengen sendiri kalau lagi capek, tapi kalau udah nyaman juga senang kumpul sama*

orang lain. Kadang sikapku ini bisa bikin orang lain ngerasa aku pendiam atau jadi agak segan. Terus kadang juga bikin aku jadi lebih ragu di situasi tertentu. Tapi sejauh ini masih bisa aku jalanin dengan baik kok.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan fleksibel dalam kebutuhan sosial, yaitu dapat menikmati kebersamaan dengan orang lain ketika merasa nyaman, namun juga membutuhkan waktu sendiri saat merasa lelah. Selain itu, sikap yang cenderung pendiam dapat memengaruhi persepsi orang lain serta menimbulkan keraguan dalam situasi tertentu. Meskipun demikian, responden masih mampu menyesuaikan diri dan menjalani kondisi tersebut dengan cukup baik.

Responden 2 juga mengungkapkan, *“Kadang aku ngerasa lebih nyaman sendirian karena nggak ngerasa tertekan atau takut dinilai orang lain. Perasaan cemas itu juga bikin aku jadi lebih diam dan kurang percaya diri kalau lagi interaksi. Apalagi kalau harus banyak ngomong di depan orang, biasanya lebih kerasa. Pernah juga pas presentasi, aku ngerasa jauh lebih gugup dibanding kalau ngomong sama teman dekat.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung merasa lebih nyaman saat sendiri karena dapat menghindari tekanan sosial dan kekhawatiran akan penilaian orang lain. Kecemasan yang dialami juga berdampak pada menurunnya kepercayaan diri serta membuat responden menjadi lebih pasif dalam berinteraksi. Selain itu, situasi yang menuntut komunikasi di depan umum, seperti presentasi, menjadi pemicu utama meningkatnya rasa gugup, terutama jika dibandingkan dengan interaksi bersama orang yang sudah dikenal dekat.

Responden 3 mengungkapkan, *“Di saat tertentu aku lebih nyaman sendirian, soalnya ngerasa lebih leluasa aja buat ngelakuin apa pun. Tapi aku juga ngerasa kalau perasaan cemas itu cukup ngaruh ke cara aku bersikap dan berinteraksi sama orang lain. Lumayan kerasa juga pengaruhnya, apalagi waktu mau presentasi. Dan itu pernah terjadi, bahkan bisa dibbilang cukup sering.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan merasa lebih nyaman saat sendiri karena memberikan ruang kebebasan dalam bertindak. Namun, kecemasan yang dialami turut memengaruhi cara responden bersikap dan berinteraksi dengan orang lain. Pengaruh tersebut semakin terasa dalam situasi yang menuntut tampil di depan umum, seperti presentasi, dan terjadi dengan frekuensi yang cukup sering.

5. Dukungan dan Cara Menghadapi Situasi Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung membutuhkan dukungan dalam menghadapi situasi sosial, baik dari diri

sendiri maupun dari lingkungan sekitar (Imana, Dzaki, Putri, Terra, Nabilah, & Hidayati, (2025). Individu biasanya berusaha mengatasi kecemasan dengan cara menyemangati diri, berpikir positif, serta mempersiapkan diri sebelum menghadapi situasi yang menuntut interaksi. Selain itu, dukungan dari orang terdekat seperti teman atau keluarga juga berperan penting dalam membantu individu merasa lebih tenang dan percaya diri. Individu cenderung merasa lebih nyaman ketika berada bersama orang yang sudah dikenal, sehingga keberadaan lingkungan yang suportif menjadi faktor penting dalam proses adaptasi. Hal ini mengindikasikan bahwa upaya mengatasi kecemasan sosial tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial yang dapat membantu meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri dalam berinteraksi.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan sosial membutuhkan dukungan serta cara tertentu untuk mengatasi situasi sosial. Individu cenderung berusaha mengelola kecemasan dengan menyemangati diri, berpikir positif, dan mempersiapkan diri sebelum menghadapi interaksi. Selain itu, dukungan dari orang terdekat seperti teman atau keluarga turut membantu individu merasa lebih tenang dan percaya diri. Responden juga lebih nyaman ketika berada di lingkungan yang sudah dikenal, sehingga dukungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu proses adaptasi. Hal ini mengindikasikan bahwa upaya mengatasi kecemasan sosial dipengaruhi oleh kemampuan responden dalam mengelola diri serta adanya dukungan dari lingkungan sekitar.

Responden 1 mengungkapkan bahwa, *“Aku coba meyakinkan diri kalau aku bisa menghadapi situasi itu. Aku juga pernah cerita ke keluarga dan teman, dan mereka cukup ngedukung serta kasih pengaruh positif. Aku juga berusaha percaya kalau orang lain sebenarnya nggak terlalu merhatiin hal-hal yang aku khawatirin. Harapannya sih aku bisa terus ningkatin rasa percaya diri pas berinteraksi sama orang lain.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki upaya coping yang cukup baik dalam menghadapi kecemasan sosial, seperti meyakinkan diri sendiri dan membangun pola pikir yang lebih positif terhadap penilaian orang lain. Selain itu, responden juga memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman sebagai sumber penguatan emosional. Hal ini mengindikasikan adanya keinginan dan usaha untuk terus meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Responden 2 juga mengungkapkan, *“Biasanya aku coba mempersiapkan diri lebih baik dan nenangin diri dulu sebelum menghadapi situasi itu. Aku juga pernah cerita ke teman dekat atau keluarga, dan mereka biasanya ngasih semangat serta bilang supaya aku nggak terlalu khawatir. Kalau ada teman dekat yang nemenin, aku*

juga jadi ngerasa lebih tenang. Harapannya sih aku bisa lebih percaya diri dan nggak terlalu takut sama penilaian orang lain.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki strategi coping yang adaptif, seperti mempersiapkan diri dan menenangkan diri sebelum menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Responden juga memanfaatkan dukungan dari teman dekat dan keluarga sebagai sumber kekuatan emosional, yang membantu meningkatkan rasa tenang. Selain itu, adanya harapan untuk menjadi lebih percaya diri dan tidak terlalu takut terhadap penilaian orang lain menunjukkan motivasi untuk berkembang dalam menghadapi situasi sosial.

Responden 3 mengungkapkan, *“Biasanya aku nyemangatin diri sendiri, kayak ngomong ke diri sendiri kalau aku itu bisa. Aku ulang-ulang pikiran itu biar rasa cemasnya berkurang. Aku juga pernah cerita sedikit ke teman-teman terdekat, dan mereka ngasih dukungan supaya aku bisa lebih percaya diri ke depannya. Selain itu, aku juga coba berpikir kalau aku itu sama aja kayak orang lain. Harapannya sih ke depan aku bisa lebih percaya diri, nggak ngerasa diri paling buruk, dan bisa berinteraksi dengan lebih leluasa.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden menggunakan strategi coping kognitif dengan cara menyemangati dan meyakinkan diri sendiri secara berulang untuk mengurangi kecemasan. Responden juga memanfaatkan dukungan sosial dari teman sebagai sumber penguatan untuk meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, responden berusaha membangun persepsi diri yang lebih positif dengan menganggap dirinya setara dengan orang lain. Hal ini mencerminkan adanya harapan dan upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan berinteraksi secara lebih bebas di masa depan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa individu dengan kecemasan sosial mengalami berbagai bentuk ketidaknyamanan dalam situasi sosial, baik secara emosional, kognitif, maupun perilaku. Individu cenderung merasa gugup, cemas, dan kurang percaya diri, serta memiliki pola kepribadian yang lebih pendiam dan berhati-hati dalam berinteraksi.

Tabel 1. Hasil Wawancara

Aspek	Responden 1	Responden 2	Responden 3
Pengalaman dalam situasi sosial	Awalnya sulit beradaptasi, gugup, takut dinilai, tetapi mulai lebih	Pendiam, butuh waktu nyaman, gugup	Pemalu, kurang percaya diri, sering cemas dan blank

	mudah bergaul	setelah interaksi
Pengalaman Emosional Subjek Penelitian	Mengalami konflik internal, cemas disertai gejala fisik (berdebar, gemetar)	Cemas, gugup, menghindari, disertai gejala fisik seperti berkeringat
Pola Kepribadian Subjek Penelitian	Cukup tenang, mulai aktif dan punya inisiatif	Pendiam, tertutup, lebih banyak mengamati
Pengaruh dalam Kehidupan Mahasiswa	Kadang ragu dan terlihat pendiam, tapi masih bisa menyesuaikan diri	Lebih nyaman sendiri, kurang percaya diri, gugup saat presentasi
Dukungan & Cara Menghadapi Situasi Sosial	<i>Self-talk</i> , berpikir positif, dukungan keluarga & teman	Persiapan diri, menenangkan diri, dukungan sosial
		Cemas, kurang percaya diri, takut dinilai, lebih nyaman di lingkungan familiar
		Pemalu, kurang percaya diri, cenderung <i>ambivert</i> dan selektif
		Lebih nyaman sendiri, kecemasan cukup sering memengaruhi interaksi
		<i>Self-talk</i> berulang, berpikir positif, dukungan teman

PEMBAHASAN

Lim, Siauwira, Rezeki, dan Elvinawanty, (2024) menyatakan bahwa mahasiswa dengan *Social Anxiety Disorder* mengalami dinamika psikologis yang kompleks dalam menghadapi situasi sosial. Kecenderungan menarik diri yang ditunjukkan oleh ketiga responden tidak hanya merupakan bentuk perilaku pasif, tetapi juga berkaitan dengan proses kognitif berupa kekhawatiran terhadap penilaian negatif, rendahnya kepercayaan diri, serta adanya kebutuhan akan rasa aman sebelum terlibat dalam interaksi. Hal ini sejalan dengan konsep kecemasan sosial yang menekankan bahwa individu tidak hanya menghindari situasi sosial secara perilaku, tetapi juga mengalami distorsi kognitif dalam memandang diri dan lingkungan sosialnya.

Menurut Mar'atussolihah, Fitriani, dan Izzati, (2024) dari sisi pengalaman emosional, hasil penelitian memperlihatkan bahwa ketiga responden mengalami perasaan cemas, gugup, takut, serta ketidaknyamanan yang cukup intens ketika berada dalam situasi sosial, khususnya yang melibatkan evaluasi dari orang lain

seperti presentasi atau interaksi dengan orang baru. Kondisi ini juga disertai dengan respon fisiologis seperti jantung berdebar, berkeringat, dan kesulitan berbicara, yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada aspek fisik. Selain itu, adanya konflik internal antara keinginan untuk berinteraksi dan rasa takut terhadap penilaian negatif menjadi salah satu faktor yang memperkuat kecemasan yang dialami, sehingga memengaruhi kualitas interaksi sosial individu.

Dari aspek kepribadian, ditemukan bahwa responden cenderung memiliki karakteristik yang tertutup, pendiam, dan berhati-hati dalam berinteraksi. Mereka lebih memilih untuk mengamati terlebih dahulu sebelum terlibat secara aktif serta membutuhkan waktu untuk merasa nyaman dengan lingkungan baru. Pola ini menunjukkan adanya kecenderungan kepribadian yang pasif serta kebutuhan akan kontrol dan keamanan dalam situasi sosial (Nurisari, Noviekayati, & Ananta, 2024). Meskipun demikian, terdapat perbedaan tingkat adaptasi antar responden, di mana sebagian individu mulai menunjukkan perkembangan dalam hal inisiatif dan kemampuan berinteraksi, yang menandakan adanya potensi perubahan ke arah yang lebih adaptif.

Rakhmaniar (2023) menyatakan bahwa pengaruh kecemasan sosial juga terlihat dalam kehidupan akademik dan sosial mahasiswa, di mana individu menjadi lebih ragu, kurang percaya diri, serta cenderung membatasi keterlibatan dalam aktivitas seperti diskusi dan presentasi. Hal ini berpotensi menghambat perkembangan akademik dan hubungan sosial jika tidak dikelola dengan baik. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, meskipun dengan adanya tekanan psikologis tertentu, yang mengindikasikan adanya kemampuan adaptasi dalam batas tertentu.

Pusvitasari dan Jayanti (2021) menyatakan bahwa keberadaan strategi coping dan dukungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu individu menghadapi kecemasan sosial. Responden menunjukkan berbagai upaya seperti menenangkan diri, berpikir positif, melakukan self-talk, serta mempersiapkan diri sebelum menghadapi situasi sosial. Selain itu, dukungan dari teman dan keluarga memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri individu dalam berinteraksi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengalaman emosional dan pola kepribadian mahasiswa dengan kecemasan sosial saling berkaitan dan memengaruhi cara individu menghadapi situasi sosial. Meskipun terdapat hambatan dalam interaksi sosial, individu tetap memiliki potensi untuk berkembang melalui proses adaptasi, penggunaan strategi coping yang tepat, serta dukungan sosial yang memadai (Taha, Islamiyah, Mujizat, & Pakaya, 2025). Oleh karena itu, penting adanya upaya intervensi

psikologis dan pendampingan yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri, pengelolaan kecemasan, serta penguatan dukungan sosial agar mahasiswa dapat berfungsi secara optimal dalam lingkungan akademik maupun sosial.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *Social Anxiety Disorder* memiliki dinamika pengalaman emosional dan pola kepribadian yang saling berkaitan dalam memengaruhi cara mereka menghadapi situasi sosial. Ketiga responden menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan, gugup, takut akan penilaian negatif, serta kurang percaya diri, terutama dalam situasi yang melibatkan interaksi sosial seperti presentasi, diskusi, dan bertemu dengan orang baru. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memunculkan respon fisiologis seperti jantung berdebar, berkeringat, dan kesulitan berbicara, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas interaksi sosial mereka.

Dari sisi kepribadian, responden cenderung memiliki karakteristik pendiam, tertutup, berhati-hati, serta membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Mereka lebih sering mengamati daripada terlibat langsung dan memiliki inisiatif yang relatif rendah dalam memulai interaksi. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan rasa aman sebelum berpartisipasi dalam situasi sosial. Selain itu, kecemasan sosial juga memberikan pengaruh terhadap kehidupan akademik dan sosial mahasiswa, seperti menurunnya kepercayaan diri, keterbatasan dalam berpartisipasi, serta kecenderungan menghindari situasi tertentu.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa responden memiliki upaya untuk mengatasi kecemasan yang dialami melalui berbagai strategi coping, seperti menenangkan diri, berpikir positif, melakukan *self-talk*, serta mempersiapkan diri sebelum menghadapi situasi sosial. Dukungan dari lingkungan terdekat, seperti teman dan keluarga, juga berperan penting dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan rasa aman. Secara keseluruhan, mahasiswa dengan kecemasan sosial masih memiliki potensi untuk berkembang dan beradaptasi secara lebih baik apabila didukung oleh strategi penanganan yang tepat serta lingkungan yang suportif.

REFERENSI

- Aprilia, N. P., Repelita, T., Muyassarah, I. R., & Baihaqi, R. A. (2026). Peran Dukungan Sosial dalam Mengelola Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10(1), 450-454. <https://doi.org/10.31004/jptam.v10i1.35889>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional

- Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*, 12(2), 1035-1046. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>
- 'Atikah, N., & Savira, S. I. (2023). Hubungan Halo Effect dengan Kecemasan Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 676-689. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54544>
- Balqis, P., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman Remaja dari Keluarga Broken Home dalam Menghadapi Trauma Masa Kecil. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(4), 222-231. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i4.1895>
- Chairunnisa, F. N., & Selian, S. N. (2025). Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*. *Kognisi: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Konesling*, 2(1), 9-21. <https://www.researchgate.net/publication/400181988>
- Diptania, A. A. M., Hardika, I. R., & Retnoningtias, D. W. (2024). Kepribadian Introvert dan Gejala Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Psikologi di Bali. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi (Journal of Psychological Science & Profession)*, 8(3), 197-209. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i8.57766>
- Hasani, R. N. E. A. (2025). Terapi Kognitif Untuk Menurunkan Ketakutan Akan Evaluasi Negatif pada Mahasiswa Dengan Social Anxiety Disorder. *Procedia: Studi Kasus & Intervensi Psikologi*, 13(4), 224-231. <https://doi.org/10.22219/procedia.v13i4.37476>
- Hikmah, N., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Emosional Remaja dalam Kondisi Fatherless. *Harapan: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Psikologi*, 2(2), 67-74. <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud/article/view/631>
- 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. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.952>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *IJCAS: International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35-49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Khotimah, K. R., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman Mahasiswa Menggunakan Self-Compassion untuk Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Insan Mulia*, 2(2), 50-56. <https://ejournal.imbima.org/index.php/jiim/article/view/614>
- Lim, V., Siauwire, V., Rezeki, S. M., & Elvinawanty, R. (2024). Kecemasan Sosial Ditinjau dari Body Image pada Siswi Sma Global Prima National Plus School. *Jurnal Pendidikan Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 1084-1093. <https://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/516>

- Mar'atussholihah, U., Fitriani, A., & Izzati, I. D. C. (2024). Fear of Negative Evaluation(FNE), Parent Attachment, dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam Kehidupan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi (Journal of Psychological Science & Profession)*, 8(2), 1-22. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.54954>
- Missasi, V. (2023). Analisis Model Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal An-Nur*, 12(2), 87-94. <http://dx.doi.org/10.24014/an-nur.v12i2.28912>
- Nabila, R., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Mahasiswa Terhadap Stres Akademik: Pendekatan Fenomenologis. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 2(1), 154-163. <https://ejournal.lli.or.id/index.php/JKPI/article/view/262>
- Najich, M. A., Rahman, D. H., & Atmoko, A. (2024). Analisis Faktor yang Berkontribusi Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa: A Systematic Literature Review. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1653-1662. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1182>
- Nisa, U., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Self-Harm pada Remaja Putri dengan Kesehatan Mental yang Buruk. *Pijar Pelita: Journal of Early Childhood Education and Early Childhood*, 2(1), 1-15. <https://journal.pijarpelita.com/jpp/article/view/4>
- Nurisari, S. U., Noviekayanti, I., & Ananta, A. (2024). Self-Compassion dan Kepribadian Introvert: Potret Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), 136-146. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12585>
- Nurlina., & Selian, S. N. (2025). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 2082-2089. <https://indojournal.com/index.php/jisoh/article/view/1753>
- Putra, T. Q. H., & Yudiarso, A. (2025). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Gangguan Kecemasan Sosial: Sebuah Tinjauan Meta Analisis. The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy for Reducing Social Anxiety Disorder: A Meta Analysis. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(3), 465-472. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3.19909>
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 21-30. <https://e-journal.unimudasorong.ac.id/index.php/jipmc/article/view/1250>
- Praditna, L. M. A., Maulidiva, S. Z., Setyadi, M. R. W., & Elizar, R. J. A. (2025). Social Anxiety Disorder: Dari Definisi Hingga Prognosis- Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 13755-13764. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.50044>
- Racsanjani, A., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur. *Sujud: Jurnal Agama*,

- Sosial dan Budaya*, 2(1), 829-837.
<https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud/article/view/645>
- Rakhmaniar, A. (2023). Eksplorasi Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Gaya Komunikasi Pada Mahasiswa: Pendekatan Grounded Theory. *Tuturan: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial, & Humaniora*, 1(1), 80-94.
<https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i1.1119>
- Ratnasari, D., & Sari, Y., & Ulia, N. (2025). Eksplorasi Pengalaman Mahasiswa Dalam Pembelajaran Sosial Emosional Melalui Metode Role Play. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(1), 181-192.
<https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/5760>
- Salsabilla, S., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman Mahasiswa dalam Menggunakan Artificial Intelligence untuk Mendukung Belajar. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 5(1), 51-62. <https://doi.org/10.55606/jurripen.v5i1.7229>
- Sinaulan, N. L., Sengkey, M. M., Julius, H. N., Sinurat, P., & Banda, C. I. (2025). Pengalaman Mahasiswa Pertengahan Yang Mengalami **Social Anxiety Disorder** dan Perasaan Inferior di Lingkungan Kampus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 3590-3594. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1112>
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Pengungkapan Diri Dalam Hubungan Pertemanan. *Humanitas*, 6(3), 345-362. 10.28932/humanitas.v6i3.5807
- Syifa, Z., & Selian, S. N. (2025). Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Toxic Relationship di Lingkungan Pertemanan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 3(1), 359-369.
https://www.researchgate.net/publication/400088857_Strategi_Coping_Mahasiswa_dalam_Menghadapi_Toxic_Relationship_di_Lingkungan_Pertemanan
- Taha, N., Islamiyah, I. W., Mujizat., & Pakaya, U. (2025). Gangguan Penderita Anxiety Terhadap Kemampuan Berbicara. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10), 141-147. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15389709>
- Utami, J. T., & Selian, S. N. (2025). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Adaptasi Kultural Mahasiswa Perantau. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 1449-1460. <https://indojournal.com/index.php/jisoh/article/view/1212>