


Pengalaman mahasiswa pertengahan yang mengalami social anxiety dan perasaan inferior di lingkungan kampus

Nova Lisye Sinaulan^{1*}, Marssel Michael Sengkey², Hansen Novalrian Julius³, Priskila Sinurat⁴, Christian Imanuel Banda⁵

^{1,2,3,4,5}Psikologi, Universitas Negeri Manado, Jalan Kampus Unima, Kec. Tondano Selatan, Kab. Minahasa, Prov. Sulawesi Utara, 95618, Indonesia.

E-mail: hansennnoval@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1112>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 May 2025

Revised: 30 May 2025

Accepted: 8 Juny 2025

Kata kunci :

Sosial anxiety, inferiority, mahasiswa

Keywords :

Kecemasan sosial, rasa rendah diri, pelajar



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana social anxiety memengaruhi perasaan inferiority pada mahasiswa pertengahan di Universitas Sam Ratulangi. Mahasiswa pada tahap ini menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial, yang berpotensi memicu kecemasan sosial dan berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis dan performa akademik mereka. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode naratif, yang menekankan pada pengalaman hidup individu melalui cerita personal. Partisipan dalam penelitian ini adalah dua mahasiswa semester empat, Valerina dan Gabby, yang berasal dari Universitas Sam Ratulangi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial muncul dalam bentuk ketakutan terhadap penilaian negatif dan kecenderungan untuk menghindari situasi sosial. Hal ini berdampak pada timbulnya perasaan inferior, yang ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri, perasaan tidak layak, dan ketidakmampuan bersosialisasi secara optimal.

This study aims to understand how social anxiety affects feelings of inferiority in middle-students at Sam Ratulangi University. Students at this stage face various academic and social pressures, which have the potential to trigger social anxiety and negatively impact their psychological development and academic performance. This study uses a qualitative approach with a narrative method, which emphasizes individual life experiences through personal stories. Participants in this study were two fourth-semester students, Valerina and Gabby, from Sam Ratulangi University. The results showed that social anxiety appears in the form of fear of negative judgment and a tendency to avoid social situations. This has an impact on the emergence of feelings of inferiority, which are characterized by low self-confidence, feelings of inadequacy, and the inability to socialize optimally.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Nova Lisye Sinaulan, et al (2025) Pengalaman Mahasiswa Pertengahan yang Mengalami Social Anxiety dan Perasaan Inferior di Lingkungan Kampus, 3(4). 3590-3594 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1112>

PENDAHULUAN

Dalam dunia akademik, Perkuliahan merupakan fase yang penting dalam upaya pengembangan diri dari suatu individu, khususnya mahasiswa yang masih dalam tahap peralihan atau transisi dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini, banyak tantangan yang diperhadapkan pada mahasiswa yang sedang mengemban ilmu di bangku perkuliahan, baik tantangan dalam bidang akademik, maupun non akademik seperti kehidupan sosial. kehidupan sosial mahasiswa dapat mempengaruhi bagaimana perkembangan psikologis mereka. tantangan yang paling sering muncul pada mahasiswa adalah social anxiety atau kecemasan sosial. Tantangan ini akan berdampak secara signifikan pada berbagai aspek kehidupan akademik dan sosial dari mahasiswa tersebut.

Social anxiety atau kecemasan sosial merupakan suatu kondisi psikologis di mana individu merasakan ketakutan, ketidaknyamanan, dan kekhawatiran yang intens saat berada dalam situasi sosial. Individu dengan kecemasan sosial cenderung merasa takut akan penilaian negatif dari orang lain dan berusaha menghindari interaksi sosial, baik dengan orang asing maupun dengan orang yang sudah dikenal. Lebih dari sekadar gejala kecemasan biasa, social anxiety dapat menjadi gangguan antarpribadi yang memengaruhi cara seseorang membangun dan mempertahankan hubungan sosialnya. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, terutama pada masa pertengahan perkuliahan, tekanan akademik, tuntutan sosial, serta dinamika hubungan dengan teman sebaya dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan sosial. Kecemasan sosial bukan sekadar gejala yang berkaitan dengan kecemasan. Hal ini juga merupakan gangguan antarpribadi, suatu kondisi yang di dalamnya kekhawatiran merusak hubungan seseorang dengan orang lain. Selama sepuluh tahun terakhir, para peneliti telah semakin mendokumentasikan bagaimana kekhawatiran sosial merusak hubungan antarpribadi dan sebaliknya, bagaimana proses antarpribadi membentuk dan melestarikan rasa takut sosial. (Alden & Taylor, 2004)

Butler (2008) mengatakan ada beberapa karakteristik seorang individu yang mengalami kecemasan sosial, diantaranya menghindari situasi yang menyulitkan. Seorang individu yang mengalami kecemasan sosial akan menunggu orang yang dikenal jika akan melakukan sesuatu, pergi menjauh saat melihat seseorang yang dapat membuat cemas, tidak makan ditempat umum dan lain sebagainya. Orang yang memiliki kecemasan sosial akan melakukan segala sesuatu yang dapat membuatnya merasa aman dimana orang tersebut mencoba untuk tidak menarik perhatian. Antisipasi dari orang yang mengalami kecemasan sosial untuk tidak terlalu terlibat masalah adalah dengan memikirkan apa yang akan dilakukannya bila terjadi masalah di masa yang akan datang. Selain itu, Fenomena social anxiety pada mahasiswa sangat memengaruhi perasaan inferioritas mereka yang kemudian berdampak pada berbagai aspek kehidupan akademik dan sosial (Alden & Taylor, 2004; Rodebaugh, Heimberg, & Liebowitz, 2004).

Kecemasan yang terus bertambah ini dapat menyebabkan individu mengembangkan kepribadian compulsory neurosis, salah satu indikator yang paling terlihat dari inferiority complex (Wiguna & Yunita, 2019). Di mana, individu akan terus mengalami keinginan yang tidak tertahankan untuk mengungkapkan perasaan inferioritasnya dan jika tidak diungkapkan ia akan merasa cemas, tapi di saat yang sama individu tidak ingin orang lain tahu. Inferiority complex sangat menyakitkan bagi ego, seseorang yang merasa inferior selalu memiliki mekanisme pertahanan diri (defense mechanism) yang kuat untuk membantunya menyembunyikan perasaan inferior dari dirinya sendiri maupun orang lain (Kazuki, 2014). Emosi yang tidak sehat kerap akan muncul seperti kecemasan, merasa tidak aman, bahkan dapat menyebabkan perilaku abnormal (Moningka & Midori 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa beberapa gejala atau ciri utama dari inferiority complex adalah kecemasan yang menyebabkan perilaku abnormal.

Inferioritas adalah perasaan rendah diri yang muncul ketika individu merasa tidak mampu atau merasa dirinya kurang dibandingkan dengan orang lain. Bagi mahasiswa, inferioritas ini sering kali memunculkan perasaan tidak berharga dan tidak percaya diri, yang akhirnya memengaruhi performa akademis dan kesejahteraan psikologis. Menurut teori psikologi Adlerian, perasaan inferioritas sering terjadi pada tahap perkembangan manusia, terutama pada masa remaja hingga awal dewasa. Tahapan ini adalah saat di mana mahasiswa berada pada titik kritis dalam mengembangkan identitas dan kemandirian diri mereka (Adler, 2013). Inferioritas yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif jangka panjang, seperti depresi, kecemasan, hingga menurunnya motivasi untuk belajar dan bersosialisasi (Hill & Buss, 2006).

Perasaan superioritas di kalangan mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan sosial dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan dan performa akademik mereka. Mahasiswa yang merasa superior cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada motivasi belajar dan interaksi sosial yang positif. Penelitian menunjukkan bahwa rasa memiliki dan penerimaan di lingkungan universitas dapat memperkuat perasaan ini, sehingga mahasiswa merasa lebih terlibat dan termotivasi untuk berprestasi. Selain itu, mahasiswa dengan perasaan superioritas sering kali menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik, karena mereka merasa mampu untuk mengatasi kesulitan tanpa terpengaruh oleh ketidakpastian atau kecemasan. Namun, penting untuk dicatat bahwa perasaan superioritas yang berlebihan juga dapat menyebabkan masalah, seperti mengabaikan kontribusi orang lain dan menciptakan jarak sosial. Oleh

karena itu, meskipun perasaan ini dapat mendukung keberhasilan akademik, keseimbangan dalam persepsi diri tetap diperlukan untuk mencegah dampak negatif.

Sosial anxiety sering kali dialami oleh mahasiswa yang berada pada tahun pertengahan perkuliahan (mahasiswa semester 3 dan dan semester 5). Mereka berada dalam fase transisi, di mana harapan akademis semakin tinggi dan tekanan sosial dari lingkungan pertemanan dan keluarga semakin meningkat. Hal ini diperparah oleh tuntutan untuk memperluas jaringan sosial, meraih prestasi akademik, serta mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja (Russell & Topham, 2012). Penelitian oleh La Greca dan Lopez (1998) menunjukkan bahwa social anxiety memiliki korelasi yang signifikan dengan perasaan rendah diri dan kepercayaan diri yang rendah pada remaja dan dewasa muda. Temuan ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang mengindikasikan bahwa kecemasan sosial berhubungan dengan meningkatnya perasaan inferioritas, yang berdampak pada pengembangan diri dan interaksi sosial (Purdon et al., 2001).

Konteks Universitas Sam Ratulangi sebagai lokasi penelitian ini memiliki keunikan tersendiri. Mahasiswa di universitas ini berasal dari berbagai latar belakang budaya, dengan perbedaan sosial dan ekonomi yang signifikan. Beragamnya latar belakang budaya dan nilai-nilai sosial menambah kompleksitas interaksi sosial di lingkungan kampus. Hal ini dapat memengaruhi intensitas sosial anxiety yang dirasakan mahasiswa, terutama yang berasal dari daerah yang berbeda atau memiliki budaya yang berbeda dari mayoritas mahasiswa lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bukowski et al. (1998), mahasiswa yang mengalami kesulitan beradaptasi di lingkungan sosial baru lebih rentan terhadap sosial anxiety, yang kemudian memicu perasaan inferioritas.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana social anxiety memengaruhi perasaan inferioritas pada mahasiswa di Universitas Sam Ratulangi, terutama mahasiswa tahun pertengahan yang sedang mengalami berbagai transisi akademis dan sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya penanganan social anxiety dan program dukungan di lingkungan kampus guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan membantu mereka mengatasi perasaan inferioritas yang dapat menghambat perkembangan diri dan prestasi akademis.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada data ini adalah Metode penelitian Kualitatif dengan menggunakan Pendekatan naratif. Metode ini adalah salah satu metode dalam penelitian kualitatif yang fokus pada pengumpulan dan analisis cerita individu untuk memahami bagaimana mereka memberi makna pada pengalaman hidup mereka. Metode ini digunakan untuk menggambarkan kehidupan individu, mengumpulkan cerita tentang kehidupan mereka, dan menuliskan cerita atau riwayat pengalaman individu tertentu. Penelitian naratif merupakan suatu bentuk khas dari penelitian kualitatif, biasanya berfokus pada studi satu orang atau individu tunggal dan bagaimana individu itu memberikan makna terhadap pengalamannya melalui cerita-cerita yang disampaikan. J.W. Creswell (2012).

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari dua orang mahasiswa yang memiliki identitas berbeda. Instrumen dari penelitian ini berupa wawancara mendalam yang digunakan untuk mengumpulkan data terkait dengan pendapat mahasiswa tentang social anxiety dan inferiority yang terjadi di lingkungan akademik. Penelitian ini juga berfokus pada proses pengalaman mahasiswa dalam menghadapi social anxiety dan inferiority.

Kedua partisipan dalam penelitian ini adalah Valerina dan Gabby (Nama samaran). Keduanya lahir di pulau Sulawesi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara dengan para partisipan menunjukkan tentang bagaimana social anxiety dan inferiority terjadi dalam kehidupan perkuliahan mereka. Valerina dan Gabby merupakan mahasiswa semester 4 di Universitas Sam Ratulangi Manado. Dibawah ini adalah narasi tentang bagaimana kehidupan perkuliahan mereka

Valerina :

Valerina memulai ceritanya dengan menceritakan pengalaman waktu ia pertama kali masuk kuliah.

“Waktu semester awal, aku tuh semangat banget masuk kuliah. Tapi makin lama, aku makin ngerasa kayak... semua orang tuh jauh lebih bisa. Setiap kali disuruh presentasi, tanganku dingin, suaraku kedengerannya tuh gemeter gitu. Pernah juga satu kali dosen bilang, ‘Mahasiswa yang kayak begini

nggak siap presentasi!’ Padahal aku udah latihan. Sejak itu, aku lebih milih diem. Bahkan di kerja kelompok, aku cuma ngerjain bagian tulisannya, nggak pernah mau tampil. Aku mikir, udah deh, aku memang nggak sepintar yang lain. Rasanya kayak aku nggak layak ada di sini.”

Kondisi Valerina menunjukkan bagaimana interaksi sosial yang tampak sepele seperti komentar negatif dari dosen atau dinamika kerja kelompok dapat menjadi faktor dalam pembentukan rasa inferior. Ketakutan akan evaluasi negatif yang Valerina ceritakan menggambarkan bagaimana kecemasan ekstrem dalam situasi sosial di kelas, terutama saat diminta tampil.

Setelah mengalami momen yang ia anggap “memalukan”, Valerina lebih memilih untuk menarik diri dari situasi sosial akademik yang dimana hal ini menunjukkan strategi defense mechanism yang bersifat menghindar, yang menurut penelitian sebelumnya cenderung memperkuat rasa inferior pada mahasiswa. Valerina juga membandingkan dirinya dengan teman-teman yang lebih aktif, dan menyimpulkan bahwa dirinya “tidak layak” menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Hal ini mencerminkan bagaimana standar sosial yang tidak tertulis di kampus bisa membentuk kepribadian yang inferior.

Gabby :

Gabby merupakan orang yang pemalu dan pendiam, Gabby mulai menceritakan masa lalunya tentang mengapa ia menjadi pribadi yang pemalu.

“Waktu aku kelas 5 SD, aku mulai sadar kalau aku kelihatan beda. Badanku memang lebih besar dari teman-teman lain. Tapi aku enggak pernah mikir itu masalah sampai ada yang manggil aku dengan panggilan aneh. Awalnya cuma panggilan iseng, ‘Gabby gajah’, ‘Gabby ndut’. Aku ketawa aja waktu itu, pura-pura enggak sakit hati, tapi sebenarnya... tiap malam aku nangis diam-diam. Aku mulai benci kalo lihat badan aku di cermin. Aku jadi enggak suka ikut foto kelas. Jadi kalo ada acara foto bersama aku berdiri paling belakang biar enggak kelihatan. Kalau bisa, aku maunya gausah ikutan aja.”

Pada narasi diatas menunjukkan bahwa pada awalnya, Gabby baik-baik dengan dirinya. Ia sadar tubuhnya lebih besar, tapi baginya itu hanyalah sebuah fakta, bukan sebuah masalah. Ia tidak merasa minder atau malu. Ini adalah kondisi aslinya yang sehat. Perubahan terjadi ketika teman-temannya mulai memberikan julukan seperti "Gabby gajah" dan "Gabby ndut". Meskipun terdengar "iseng", julukan ini berfungsi sebagai label yang kuat. Di usia kelas 5 SD, pengakuan dan penilaian teman sangatlah penting. Perkataan mereka menjadi seperti "cermin" baru bagi Gabby. Ia mulai melihat dirinya bukan lagi sebagai "Gabby", tetapi sebagai "Gabby si gajah" seperti yang dikatakan teman-temannya.

Setelah itu Gabby menceritakan tentang bagaimana hal ini mempengaruhi kehidupannya di masa sekarang.

“Mulai dari saat itu aku udah ga pernah berani buat memulai percakapan sama orang baru. Aku bahkan enggak pernah berani presentasi di depan kelas. Waktu disuruh, aku selalu gemeteran. Aku takut salah ngomong, takut diketawain. Bahkan sampai kuliah sekarang aja, aku selalu ngarepnya dosentuh enggak manggil nama aku. Kalau harus diskusi kelompok juga, aku cuma bantu bagian ngetik aja, tapi aku enggak pernah ngomong. Aku tahu inih ganggu banget buat kehidupan aku, tapi aku enggak tahu harus gimana lagi. Kadang aku juga mikir, ‘Apa aku selama ini cuma jadi bayangan aja di hidup orang?’ Yang paling bikin sakit itu bukan cuma mereka yang ngebully, tapi yang diam aja. Dulu sahabat aku ada di situ waktu aku dibully, tapi dia diem aja. Dia malah ikutan ketawa. Mungkin biar dia enggak kena juga. Sejak saat itu aku susah percaya orang. Aku selalu mikir, kalau aku dekat sama orang, mereka pasti ninggalin juga nanti. Jadi aku jaga jarak. Aku enggak nyaman sama interaksi sosial, bukan karena aku enggak butuh orang, tapi karena aku takut disakiti lagi.”

Dari narasi diatas menunjukkan bahwa seiring berjalannya waktu, rasa tidak berharga dan takut dinilai orang lain dapat menjelma menjadi social anxiety, di mana Gabby menunjukkan avoidance behavior seperti enggan berbicara di kelas, menghindari situasi sosial, dan menarik diri. Ketakutan terhadap penilaian sosial bukan hanya karena pengalaman negatif secara langsung, tapi juga karena pengkhianatan sosial dari teman terdekat yang diam saat ia dibully. Hal-hal ini membuat Gabby menjadi pribadi yang pemalu dan pendiam seperti dirinya sekarang.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa social anxiety (kecemasan sosial) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perasaan inferioritas pada mahasiswa, khususnya mereka yang berada di tahun pertengahan perkuliahan seperti semester 3 dan 5. Fase transisi dari remaja ke dewasa, ditambah tekanan

akademik dan sosial, membuat mahasiswa lebih rentan terhadap kecemasan sosial yang pada akhirnya dapat menurunkan kepercayaan diri dan menghambat interaksi sosial mereka.

Melalui pendekatan naratif, pengalaman dua partisipan Valerina dan Gabby dapat menggambarkan bagaimana tekanan sosial, penilaian negatif dari lingkungan, dan pengalaman masa lalu yang traumatis dapat memunculkan rasa tidak aman, ketakutan akan evaluasi, dan kecenderungan menarik diri. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan kemampuan mahasiswa dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat.

Temuan ini juga dapat memperkuat teori bahwa social anxiety bukan hanya gangguan psikologis biasa, tetapi juga berakar kuat pada dinamika interpersonal dan sejarah pengalaman individu. Dalam konteks Universitas Sam Ratulangi yang memiliki latar belakang budaya yang beragam, tantangan adaptasi sosial semakin kompleks dan memperparah potensi munculnya rasa inferior.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama, peneliti ingin berterima kasih sebesar-besarnya kepada Tuhan yang maha esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, kami dapat merampungkan artikel jurnal ini. Selanjutnya, ilmu-ilmu yang diperoleh semasa mengerjakan artikel dan argumentasi yang dipaparkan di sini tidak mungkin ada tanpa peneliti-peneliti sebelumnya yang dijadikan acuan untuk penulisan. Terakhir, peneliti mengucapkan terima kasih untuk teman-teman yang tak dapat kami sebutkan namanya satu per satu yang sudah membantu lewat tenaga secara langsung dan untuk doa yang mereka berikan

REFERENSI

- Adler, A. (1939). *Social interest: A challenge to mankind*. J. Linton & R. Vaughan (Trans.). New York: Putnam.
- Feist, J., Feist, G.J. & Roberts, T. (2013). *Theories of Personality*, 9th ed. Dubuque: McGraw-Hill Education
- Schultz, D.P., & Schultz, S.E. (2013). *Theories of Personality*, 10th ed. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning
- Kania Cahyaningtyas, S. Y. (2020). INFERIORITY COMPLEX PADA MAHASISWA. *JECO || Journal Of Education and Counseling* Volume 1, No. 1, Hal. 1-7.
- Missasi, V. (2023). ANALISIS MODEL KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA. *Jurnal An-Nur*, Volume 12, Nomor 2, hal. 94.
- Russell, G., & Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *Journal of Mental Health*, 21 (4), 375-385
- Purdon C, Antony M, Monteiro S, Swinson RP. Social anxiety in college students. *J Anxiety Disord*. 2001 May-Jun;15(3):203-15. doi: 10.1016/s0887-6185(01)00059-7. PMID: 11442139
- Bagwell CL, Newcomb AF, Bukowski WM. Preadolescent friendship and peer rejection as predictors of adult adjustment. *Child Dev*. 1998 Feb;69(1):140-53. PMID: 9499563.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94.
- Lynn E. Alden, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review* 24, 857 – 882.
- Thomas L. Rodebaugh, R. G. (2006). The Factor Structure and Screening Utility of the Social Interaction Anxiety Scale. *Psychological Assessment by the American Psychological Association*, Vol. 18, No. 2, 231–237.