



Hubungan Rasa Malu dan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UKSW

Yunanto Hendra Wahyudi^{1*}, Emmanuel Satyo Yuwono²

¹⁻² Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana^{1,2}

E-mail: 802019050@student.uksw.edu¹, emmanuel.yuwono@uksw.edu²

*Penulis Korespondensi: 802019050@student.uksw.edu

Abstract. *This study aimed to determine the relationship between shyness and social anxiety in new students in the Faculty of Psychology at Satya Wacana Christian University (UKSW). The method used was quantitative, using a simple random sampling technique involving 99 subjects. This study measured shyness and social anxiety using two instruments: the RCBS 13 for shyness and the SAS-A for social anxiety. The collected data were then analyzed using the Pearson Product Moment statistical method to determine the relationship between the two variables. The results showed no significant relationship between shyness and social anxiety in new students, with a correlation (R) of 0.86 and a significance level of 0.398 ($P > 0.05$). This indicates that high levels of shyness in new students do not directly correlate with their levels of social anxiety. This means that higher levels of shyness do not necessarily lead to increased levels of social anxiety. This finding contradicts several previous studies that suggested a positive relationship between shyness and social anxiety. This study provides new insights into the psychological dynamics experienced by new students, particularly in the UKSW Faculty of Psychology, which should be considered in developing orientation programs or mental health support for new students. Furthermore, these findings also open up opportunities for further research that could explore other factors influencing the relationship between shyness and social anxiety.*

Keywords: *New Student; Psychological Relationships; Shyness; Simple Random Sampling; Social Anxiety.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa malu dan kecemasan sosial pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan teknik simple random sampling yang melibatkan 99 subjek. Penelitian ini mengukur rasa malu dan kecemasan sosial menggunakan dua alat ukur, yaitu RCBS 13 untuk rasa malu dan SAS-A untuk kecemasan sosial. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode statistik Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rasa malu dan kecemasan sosial pada mahasiswa baru, dengan nilai korelasi (R) sebesar 0.86 dan nilai signifikansi 0.398 ($P > 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat rasa malu yang tinggi pada mahasiswa baru tidak secara langsung berkorelasi dengan tingkat kecemasan sosial mereka. Artinya, semakin tinggi rasa malu yang dirasakan oleh individu, tidak serta-merta akan diikuti oleh peningkatan kecemasan sosial. Temuan ini bertolak belakang dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyarankan adanya hubungan positif antara rasa malu dan kecemasan sosial. Penelitian ini memberikan pemahaman baru tentang dinamika psikologis yang dialami oleh mahasiswa baru, khususnya di Fakultas Psikologi UKSW, yang perlu dipertimbangkan dalam pengembangan program orientasi atau dukungan mental bagi mahasiswa baru. Selain itu, hasil ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan antara rasa malu dan kecemasan sosial.

Kata kunci: Hubungan Psikologis; Kecemasan Sosial; Mahasiswa Baru; Rasa Malu; Simple Random Sampling.

1. LATAR BELAKANG

Di Indonesia, sistem pendidikan dibagi menjadi tiga, yaitu pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Pendidikan dasar dan menengah memiliki sistem pengajarannya yang bersifat umum. Meskipun sudah ada penjurusan pada tingkat SMA/SMK, individu masih belum sampai pada level siap kerja, melihat pada sisi keterampilan dan pengetahuan. Jika di sekolah siswa lebih banyak dibimbing secara langsung oleh guru, maka di perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk aktif mencari dan mengelola informasi secara

mandiri. Fase ini juga menandai awal dari pembentukan jati diri, pematangan pola pikir, serta persiapan menuju dunia professional (Hidayat, 2019).

Pendidikan tinggi biasa disebut sebagai kuliah. Individu ini biasa disebut dengan mahasiswa. Seorang mahasiswa pada saat memasuki bangku perkuliahan biasanya akan mengalami suatu transisi, yaitu perubahan cara berpikir dan belajar pada saat duduk di bangku SMA/SMK memasuki kehidupan perkuliahan (Afandi, dkk. 2014). Mahasiswa dalam menjalani perkuliahan tidak hanya dituntut untuk memiliki ketrampilan teknis dan kerangka berpikir, mereka juga diharuskan untuk menjalin interaksi dengan orang yang lain.

Mahasiswa baru diharuskan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan suasana yang baru. Mahasiswa akan mengalami tantangan dalam menerima sistem perkuliahan yang baru, perbedaan sifat pendidikan, dan hubungan sosial antar mahasiswa dan dosen (Hotijah, dkk. 2021). Mahasiswa baru selama melaksanakan perkuliahan pada awalnya akan merasa kurang mampu dalam memahami pengajaran dosen dan akan merasa malu untuk bertanya baik kepada dosen, maupun mahasiswa yang lain (Arianti, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Soedibiyoto, dkk (1991) disebutkan bahwa kualitas generasi muda Indonesia memiliki banyak permasalahan dalam hal kemampuan bersosialisasi, rendahnya kepercayaan diri, dan tingginya rasa malu yang dialami pada kalangan remaja. Transisi menjadi mahasiswa baru kerap disertai dengan perasaan cemas dan gugup, yang menyebabkan mereka jarang berpartisipasi dalam diskusi. Dayakisni (2009) menyebutkan bahwa setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungan yang baru. Mahasiswa baru akan merasa gugup saat berkenalan dengan dengan orang lain, takut merasa bahwa diri mereka akan dicap jelek dan menimbulkan stigma negatif. Hal ini biasa disebut dengan kecemasan sosial.

Menurut Suryabrata (2014) kecemasan sosial merujuk pada ketakutan dan kekhawatiran yang muncul dalam situasi sosial, di mana individu merasa takut dinilai atau dikritik secara negatif oleh orang lain. Seseorang dengan kecemasan sosial akan merasa was-was secara terus menerus karena merasa takut apabila dipandang negatif oleh orang lain dan memunculkan banyak sekali gejala kecemasan pada saat, sebelum, maupun setelah menghadapi situasi sosial (Villiers, 2009). Kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa, sebagian kasus menghalangi mereka untuk menyelesaikan pendidikan mereka dan dikhawatirkan akan menghambat mereka dalam berproses maju meniti karir kedepannya (Marifah dan Budiani, 2012). Mayestika (2009) menyebutkan bahwa kecemasan sosial dipengaruhi oleh faktor individu yang meliputi kurangnya rasa percaya diri dan rasa malu yang

menyebabkan individu menjadi merasa tidak mampu dalam bekerja, maupun bertindak dalam situasi sosial.

Rasa malu adalah emosi yang dimiliki setiap orang, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang budaya. Perasaan ini wajar dialami, terutama dalam situasi tertentu. Menurut Cheek dan Buss (1981), rasa malu muncul saat seseorang merasa tidak nyaman ketika berinteraksi di lingkungan sosial yang baru. Rasa malu bisa bervariasi, mulai dari kecanggungan ringan hingga menjadi fobia sosial yang mengganggu kehidupan sehari-hari (Aditia, 2021). Seseorang yang dalam bersosialisasi merasa tidak percaya diri dan malu dihadapan orang lain, akan cenderung terlalu memikirkan dan khawatir oleh apa yang diucapkan orang lain terhadap dirinya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Vilaplana, dkk (2021) menyatakan bahwa rasa malu yang tinggi akan berpengaruh dalam meningkatnya kecemasan yang dialami oleh seseorang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hastuti dan Hardew (2024) yang menyebutkan mahasiswa baru mengalami kecemasan sosial dimana mereka merasa malu untuk berbicara didepan kelas atau pada saat mengalami presentasi. Setiap berbicara di depan kelas, mereka merasakan jantung berdebar, khawatir, dan tangan terasa dingin. Berdasarkan data kuantitatif sebanyak 94,2% mahasiswa baru merasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain, sementara 82,8% di antaranya mengalami tekanan dan rasa keterasingan di lingkungan baru. Sebanyak 80% mahasiswa cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, enggan tampil di depan umum, dan lebih memilih untuk menyendiri. Selain itu, 82% mahasiswa baru juga mengaku merasa malu ketika berada dalam situasi sosial yang baru. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa baru mengalami rasa malu saat harus beradaptasi dengan lingkungan sosial yang belum mereka kenal. Rasa malu tersebut menjadi salah satu faktor penghambat dalam menjalin hubungan sosial, yang pada akhirnya dapat memicu peningkatan kecemasan. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kelancaran proses akademik mereka selama menjalani masa perkuliahan.

Melalui penjelasan atas permasalahan rasa malu dan kecemasan sosial pada mahasiswa baru, serta dua studi sebelumnya yang relevan, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara rasa malu dan kecemasan sosial.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain korelasional. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti, yaitu: variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah rasa malu. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi ajaran tahun pertama, yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2025. Sugiyono (2021) menyatakan bahwa jumlah sampel penelitian yang layak berkisar dari 30-100 subjek. Berdasarkan pendapat tokoh diatas, sampel untuk penelitian ini mencakup sekitar 30-100 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2025. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel rasa malu merupakan adaptasi dari skala rasa malu Cheek dan Buss (dalam Hopko, dll. 2005) yang dinamakan Revised Cheek and Buss Shyness Scale 13 (RCBS 13) dan berisikan 13 item yang didasari dengan aspek somatic emotional, behavioural, dan cognitive yang dibedakan menjadi dua kelompok pernyataan, yaitu favorable dan unfavorable. RCBS 13 menggunakan skala likert dengan rentang jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Skala yang digunakan untuk mengukur variabel kecemasan sosial adalah alat ukur yang disusun oleh La Greca dan Lopez dan dinamai Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) yang didasari dengan aspek Fear of Negative Evaluation (FNE), Social Avoidance and Distress-New (SAD-N), dan Social Avoidance and Distress-General (SAD-G) yang berisikan 18 item dan terbagi menjadi 2 kelompok pernyataan, yaitu favorable dan unfavorable. Skala SAS-A memiliki empat pilihan jawaban yaitu : Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi pearson yang digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel bebas (rasa malu) dan variabel terikat (kecemasan sosial). Analisis data pada penelitian ini dibantu menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 1. Kategorisasi Rasa Malu.

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	$X < 26$	14 orang	14,1 %
Sedang	$26 \leq X < 39$	57 orang	57,6 %
Tinggi	$X \geq 39$	28 orang	28,3 %
Jumlah		99 orang	100 %

Berdasarkan analisis di atas, dapat dilihat apabila mahasiswa baru memiliki tingkat Rasa Malu sebesar 14,1% pada kategori rendah, 57,6% pada kategori sedang, dan 28,3% pada kategori tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Kecemasan Sosial.

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	$X < 36$	1 orang	1 %
Sedang	$36 \leq X < 54$	30 orang	31,3 %
Tinggi	$X \geq 54$	68 orang	68,7 %
Jumlah		99 orang	100 %

Berdasarkan analisis di atas, dapat dilihat apabila mahasiswa baru memiliki tingkat Kecemasan Sosial sebesar 1% pada kategori rendah, 31,3% pada kategori sedang, dan 68,7% pada kategori tinggi.

Hasil Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Rasa Malu	Kecemasan Sosial
N		99	99
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	34.30	55.66
	Std. Deviation	8.156	6.242
Most Extreme Differences	Absolute	.073	.082
	Positive	.067	.071
	Negative	-.073	-.082
Test Statistic		.073	.082
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c	.096 ^c

- 1) Test distribution is Normal
- 2) Calculated from data

3) Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel, variabel Rasa Malu memiliki nilai signifikansi sebesar 0.200 dan variabel Kecemasan Sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0.096. Kedua variabel tersebut memiliki nilai signifikansi >0.05 , maka data dapat dinyatakan terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas Data

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas.

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			2478.5739	68	36.450	.816	.758
Rasa Malu * Kecemasan Sosial	Between Groups	Linearity	28.2195	1	28.219	.632	.433
		Deviation from Linearity	2450.3544	67	36.572	.819	.754
	Within Groups		1339.7500	30	44.658		
	Total		3818.323	98			

Berdasarkan hasil pengujian linearitas diatas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.754, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis.

		Rasa Malu	Kecemasan Sosial
Rasa Malu	Pearson Correlation	1	.086
	Sig. (2-tailed)		.398
	N	99	99
Kecemasan Sosial	Pearson Correlation	.086	1
	Sig. (2-tailed)	.398	
	N	99	99

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diatas, koefisien korelasi yang didapat sebesar 0.398. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara Rasa Malu dan Kecemasan Sosial.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjumlah 99 mahasiswa angkatan pertama, terdapat frekuensi Rasa Malu pada kategori rendah sebesar 14,1%, kategori sedang sebesar 57,6%, dan kategori tinggi sebesar 28,3%. Rasa malu seringkali berasal dari ketakutan seseorang akan pandangan negatif orang lain, yang dimana seseorang akan merasa citra sosial mereka terancam. Dalam ranah perkuliahan, kebanyakan mahasiswa akan merasa malu pada saat mereka dihadapkan pada suatu kondisi seperti presentasi di depan kelas, berinteraksi dengan orang-orang yang baru, dan faktor lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan lama seseorang (Afandi, 2014).

Sementara itu frekuensi Kecemasan Sosial pada kategori rendah sebesar 1%, kategori sedang 30,3%, dan kategori tinggi 68,7%. Kecemasan sosial merupakan suatu kondisi dimana seseorang akan merasa tidak percaya diri pada saat berinteraksi dengan orang lain dan merasa bahwa mereka melakukan sesuatu yang salah dimata orang lain. Kecemasan sosial yang tinggi dapat menurunkan performansi akademik individu yang dapat membuat mahasiswa baru menjadi tidak dapat bertahan dalam menjalani kehidupan perkuliahan (Jatimiko, 2016).

Untuk hasil uji normalitas, kedua variabel memiliki nilai signifikansi sebesar 0.200 untuk variabel Rasa Malu dan 0.096 untuk variabel Kecemasan Sosial, sehingga bisa dikatakan pendistribusian variabel berjalan dengan normal ($P>0.05$). Kedua variabel dalam pengujian linear, memiliki nilai signifikansi sebesar 0.754 yang berarti variabel dinyatakan linear ($P>0.05$).

Berdasarkan uji hipotesis korelasi, kedua variabel memiliki nilai signifikansi sebesar 0.398 yang berarti tidak terdapat hubungan antara kedua variabel ($P>0.05$). Hasil pada penelitian yang telah dilakukan diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi kedua variabel bernilai positif, namun dikarenakan memiliki nilai signifikansi sebesar 0.398 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara Rasa Malu dan Kecemasan Sosial pada mahasiswa angkatan pertama pada Fakultas Psikologi UKSW. Berdasarkan hasil dari uji korelasi yang telah diuji, menunjukkan apabila semakin tingginya rasa malu, maka tidak semakin tinggi pula kecemasan sosial itu berkembang dikarenakan banyak faktor yang memengaruhi terjadinya suatu kecemasan sosial. Menurut pendapat Sznycer (2019) hubungan antara rasa malu dan kecemasan sosial justru memiliki hubungan negatif dimana kecemasan sosial dapat berkembang menjadi suatu perspektif yang memotivasi seseorang untuk menghindari konflik dan ancaman sosial yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri, sehingga seseorang dapat meminimalisir timbulnya rasa malu pada dirinya.

Peneliti mendapatkan informasi pada saat sedang mengumpulkan data secara *offline*, banyak mahasiswa yang sedari awal memilih untuk hanya berbicara dengan orang atau teman yang sudah dikenal sebelumnya saja dikarenakan pengalaman masa lalu yang kurang mengenakan, juga dikarenakan mendapatkan beban tugas yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Prawoto (2010) yang menyebutkan bahwa kecemasan sosial seringkali dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal seperti pengalaman traumatik terhadap peristiwa sosial yang menurut suatu individu tidak menyenangkan atau buruk, sehingga bisa menyebabkan serangan panik yang membuat tumbuhnya kecemasan sosial seiringin berjalanya waktu. Suriyah (2007) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang menghadapi beban tugas yang tinggi, cenderung akan kesulitan dalam mengatur waktu yang membuat mereka merasa frustrasi dan mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial juga dipengaruhi pada masa perkembangan anak-anak suatu individu yang terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua saat mereka melakukan suatu kesalahan, sehingga hal tersebut memicu tumbuhnya kecemasan sosial yang akut pada suatu individu kedepannya (Nurihsan dan Yusuf, 2011). Penelitian yang dilakukan Weeks (2003) menyebutkan bahwa rasa malu dan kecemasan sosial tidak berhubungan yang mana hasilnya menunjukkan bahwa kecemasan seseorang muncul dikarenakan banyaknya hal lain yang berpengaruh dan perbedaan masing-masing individu yang menyebabkan masing-masing individu mempunyai setiap permasalahan yang berbeda-beda.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari uraian yang telah dipaparkan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi. Nilai signifikansi sebesar 0.398 ($P < 0.05$). Variabel Rasa Malu memiliki nilai signifikansi sebesar 0.200 dan variabel Kecemasan Sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0.096 Kedua variabel tersebut bernilai > 0.05 , maka data dapat dinyatakan terdistribusi normal. Kedua variabel dinyatakan linear dengan nilai signifikansi sebesar 0.754 ($P > 0,05$). Sebanyak 28,3% mahasiswa baru, rasa malu berada pada kategori tinggi dan sebanyak 68,7% mahasiswa baru, kecemasan sosial berada pada kategori tinggi.

Saran

Mahasiswa baru diharapkan untuk meningkatkan kesadaran diri dalam bersosialisasi dan menemukan teman yang tepat untuk menghindari terjadinya konflik sosial yang dapat berakibat pada kesehatan mental mahasiswa. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor yang lain dari penyebab terjadinya kecemasan sosial, serta pemilihan waktu yang cukup untuk mendapatkan lebih banyak responden dalam melakukan penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Aditia, R. (2021). Rasa malu dan implikasinya terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 88–97.
- Afandi, N. A., Adhani, D. N., & Hasiana, I. (2014). Perasaan malu (Shyness) pada mahasiswa baru di program studi psikologi Universitas Trunojoyo Madura. *Personifikasi Jurnal Ilmu Psikologi*, 5(2), 44–63. <https://journal.trunojoyo.ac.id/personifikasi/article/view/6570>
- Anggraini, R. D., & Arianti, R. (2019). Gambaran komitmen organisasi pada mahasiswa yang aktif di lembaga kemahasiswaan, pekerjaan paruh waktu, dan perkuliahan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(3), 245–258. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i3.2267>
- Ayu, D., Hastuti, D., Hardew, A. K., Islam, U., Raden, N., & Said, M. (2024). Hubungan shyness dengan kecemasan sosial. 37–49.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330–339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330>
- Dayakisni, Tri, & Hudainah. (2009). *Psikologi sosial* (1–244).
- Hidayat, A. (2019). Peran pendidikan tinggi dalam pembentukan karakter dan kesiapan kerja mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 120–130.
- Hopko, D. (2005). Psychometric properties of the revised Cheek and Buss shyness scale. *Journal of Personality Assessment*. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8402_08
- Hotijah, S. (2019). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember. *Digital Repository Universitas Jember*. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/556>
- Jatmiko, A. (2016). Pengaruh kecemasan sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 33–41.
- La Greca, A. M. (1990). Social consequences of pediatric conditions: Fertile area for future investigation and intervention? *Journal of Pediatric Psychology*, 15(3), 285–307. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/15.3.285>
- Ma'rifah, N. L., & Budiani, M. S. (2012). Hubungan antara attachment style dan self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.26740/jppt.v3n1.p17-27>
- Mayestika, R. (2009). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Nurihsan, A. J., & Yusuf, S. (2011). *Teori kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Per Villiers, D. (2009). Perfectionism and social anxiety among college students (Doctoral dissertation, Northeastern University).
- Prawoto, Y. (2010). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 45–52.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Soedibiyoto, S., dkk. (1991). *Permasalahan generasi muda Indonesia dalam perkembangan sosial dan kepercayaan diri*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surijah, E. A. (2007). Hubungan antara beban akademik dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 112–120.
- Suryabrata, S. (2014). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Szyncer, D. (2019). Forms and functions of the self-conscious emotions. *Trends in Cognitive Sciences*, 23(2), 143–157. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.11.007>
- Vilaplana-Pérez, A., Pérez-Vigil, A., Sidorchuk, A., Brander, G., Isomura, K., Hesselmark, E., Kuja-Halkola, R., Larsson, H., Mataix-Cols, D., & Fernández De La Cruz, L. (2021). Much more than just shyness: The impact of social anxiety disorder on educational performance across the lifespan. *Psychological Medicine*, 51(5), 861–869. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003908>
- Weeks, J. W., & Heimberg, R. G. (2005). Evaluation of the psychometric properties of the beck depression inventory in a non-elderly adult sample of patients with generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 22(1), 41–44. <https://doi.org/10.1002/da.20068>