

Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Baru Perantau dari Luar Jawa Timur

The Relationship between Self-Compassion and Social Anxiety in New Students from Outside East Java

Sabrina Risma Azzila Zain*

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: sabrina.22103@mhs.unesa.ac.id

Qurrota A'yuni Fitriana

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: qurrotafitriana@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa baru sedang berada dalam fase transisi dari jenjang SMA menuju pendidikan tinggi, selain itu ada pula yang mengalami transisi dari daerah asal ke daerah lainnya untuk kuliah atau bisa disebut merantau. Mahasiswa baru yang merantau cenderung mengalami kecemasan sosial karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa baru dari daerah luar Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional terhadap 97 mahasiswa baru rantau luar Jawa Timur angkatan 2025 di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang dipilih melalui teknik *cluster sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Social Anxiety Scale for Adolescence* (SAS-A). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson's Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan sosial pada mahasiswa baru rantau ($r = -0,494$; $p = 0,000$) dengan kategori korelasi cukup kuat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam mengurangi kecemasan sosial di kalangan mahasiswa baru rantau. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial mereka. Oleh karena itu, penguatan *self-compassion* sebaiknya dipertimbangkan sebagai langkah untuk mendukung penyesuaian psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci : Kecemasan sosial; mahasiswa baru; rantau; *self-compassion*

Abstract

New students are in a transition phase from high school to higher education, and some are also experiencing a transition from their hometown to another area to attend college, or what is known as migrating. New students who migrate tend to experience social anxiety because they have to adapt to a new environment. This study aims to determine the relationship between self-compassion and social anxiety among new students from outside East Java. This study used a correlational quantitative method on 97 new students from outside East Java in the 2025 cohort at the Faculty of Psychology, Surabaya State University, who were selected using cluster sampling. The data collection instruments used were the Self-Compassion Scale (SCS) and the Social Anxiety Scale for Adolescence (SAS-A). Data analysis was performed using Pearson's Product Moment correlation test. The results of the analysis show that there is a negative and significant relationship between self-compassion and social anxiety among new students from outside East Java ($r = -0.494$; $p = 0.000$) with a fairly strong correlation category. The results of this study indicate that self-compassion plays a role in reducing

social anxiety among new students from outside the city. The higher the level of self-compassion, the lower their level of social anxiety. Therefore, strengthening self-compassion should be considered as a measure to support psychological adjustment in a college environment.

Keywords : Social anxiety; new students; migration; self-compassion

| Article History | *corresponding author |
|--------------------------------------|---|
| Submitted : 10-01-2026 | |
| Final Revised : 13-01-2026 | |
| Accepted : 13-01-2026 | |
| |  <i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i> |

Mahasiswa baru merupakan individu yang sedang dalam masa transisi dari jenjang sekolah Menengah Atas (SMA) menuju pendidikan tinggi (Hasanah et al., 2022). Transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi merupakan fase kritis dan penuh tantangan dimana mahasiswa baru menghadapi tuntutan akademis yang lebih tinggi, kebutuhan untuk mengembangkan strategi belajar mandiri, perubahan ritme sosial, dan pemicu stres psikososial seperti kecemasan dan perasaan terisolasi (Panadero et al., 2022).

Fase transisi yang dialami mahasiswa baru bukan hanya peralihan dari bangku SMA ke perguruan tinggi, ada pula transisi dari daerah asal ke daerah lainnya (merantau). Menurut Worsley et al. (2021) mahasiswa baru yang merantau untuk kuliah cenderung menghadapi tantangan penyesuaian yang lebih kompleks dibandingkan yang tinggal bersama keluarga, karena mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Situasi ini membutuhkan regulasi diri, manajemen stres, dan keterampilan yang baik untuk menghadapi perubahan dalam kehidupan sehari – hari (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Arianti (2020) di Fakultas Psikologi UKSW tentang penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi dengan 277 responden menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa tahun pertama dengan tingkat adaptasi yang rendah. Mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik pada fase transisi akan mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan (Stockinger et al., 2022). Salah satu kecemasan yang sering terjadi pada mahasiswa baru adalah kecemasan sosial.

Kecemasan sosial ditandai dengan rasa takut dan cemas yang berlebihan dalam situasi sosial di mana penilaian negatif dari orang lain mungkin terjadi, sehingga orang yang mengalami gangguan ini cenderung menghindari interaksi sosial atau mengalaminya dengan perasaan tidak nyaman (La Greca & Lopez, 1998; American Psychiatric Association, 2013). Menurut Morin & Rahardjo (2021), gangguan kecemasan sosial juga dapat dijelaskan sebagai kondisi yang terjadi ketika individu yang menderitanya berada dalam situasi sosial. Hal ini dapat menyebabkan individu menghindari situasi sosial, kesulitan berbicara di depan umum, atau ketidakmampuan untuk bekerja sama dalam kelompok (Haryati et al., 2025).

Kecemasan sosial dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seorang mahasiswa, seperti kesulitan dalam penyesuaian sosial, hambatan dalam proses belajar, penurunan partisipasi akademik, dan bahkan penurunan kesejahteraan psikologis secara umum (Khaeriah et al., 2024; Utari et al., 2025). Dalam hal ini, perlunya peran *self-compassion* sebagai pelindung dalam kecemasan sosial (Holas et al., 2023). Selain itu, diperlukan adanya minat yang semakin besar dalam memperkuat *self-compassion* untuk mengurangi kecemasan sosial (Slivjak et al., 2024).

Menurut Neff (2003), *self-compassion* mencakup sikap menerima dan peka terhadap penderitaan diri dengan penuh rasa peduli disertai dorongan untuk meredakan dan menyembuhkannya melalui kebaikan. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu melihat peristiwa penuh tekanan dengan sudut pandang yang luas (Wahyuni et al., 2022). Sebaliknya, individu yang memiliki *self-compassion* rendah, mereka memiliki persepsi diri yang tinggi, cenderung tidak mampu menerima kekurangan diri sendiri, dan lebih bergantung pada validasi orang lain untuk dapat menerima dirinya (Ferrari et al., 2018).

Dalam Stockinger et al. (2022) dijelaskan bahwa beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang tidak mampu beradaptasi dengan tuntutan sosial dan akademik berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan, terutama dalam situasi yang memerlukan interaksi sosial aktif, seperti presentasi, diskusi kelas, dan menjalin pertemanan baru. Situasi ini semakin parah bagi mahasiswa dari daerah lain yang dihadapkan pada perbedaan budaya, norma sosial, dan bahasa, yang mengakibatkan peningkatan sensitivitas terhadap penilaian sosial dan perasaan penolakan di lingkungan baru (Arslan et al., 2021).

Sejumlah penelitian terdahulu menjelaskan bahwa *self-compassion* dengan kecemasan sosial saling berhubungan, apabila *self-compassion* lebih tinggi, maka tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah (McBride et al., 2022; Pebriani & Kusuma W, 2021; Werner et al., 2012). Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam aspek populasi. Penelitian yang membahas terkait konteks mahasiswa baru yang merantau dari luar daerah Jawa Timur masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu fokus pada *self-compassion* dan kecemasan sosial pada siswa SMA dan mahasiswa tingkat akhir. Padahal mahasiswa baru yang merantau juga dapat mengalami kecemasan sosial (Hastuti & Hardew, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah pola hubungan umum tetap berlaku pada populasi yang telah ditentukan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menentukan sejauh mana terdapat hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa baru yang baru pindah dari daerah asal ke daerah lainnya untuk melanjutkan studi di perkuliahan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi, baik secara teoritis maupun praktis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama proses transisi ke perguruan tinggi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk menguji hipotesis secara formal, dimana setiap survei dan rancangan eksperimen menyajikan pembahasan mengenai cara mengartikan dan menyusun laporan hasil penelitian (Creswell & Creswell, 2023). El Hasbi et al. (2023) mendefinisikan penelitian korelasi sebagai penelitian yang bertujuan untuk menentukan hubungan dan derajat hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa mempengaruhi variabel-variabel tersebut sehingga tidak dapat dimanipulasi. Dengan demikian, pendekatan korelasi kuantitatif digunakan untuk secara objektif dan terukur menentukan dan menguji hubungan antara dua variabel tanpa memanipulasi variabel-variabel tersebut, sehingga hipotesis penelitian dapat diuji secara statistik.

Sampel / Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru angkatan 2025 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster sampling* dengan kriteria sebagai berikut: (1) Mahasiswa S1 aktif angkatan 2025 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya dan (2) Asal daerah dari luar Jawa Timur. Berdasarkan kriteria tersebut, total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 97 responden. Pada

awalnya, jumlah responden keseluruhan yang didapat dari pengisian kuesioner 10 kelas angkatan 2025 sebanyak 379 responden. Dari 379 responden tersebut dilakukan seleksi mahasiswa dengan kriteria yang berasal dari luar Jawa Timur dan diperoleh jumlah responden sebanyak 100 mahasiswa. Namun, 100 mahasiswa tersebut belum valid karena saat diuji normalitas terdapat 3 responden yang menjadi *outlier*, sehingga data 3 responden dihilangkan. Maka dari itu, total keseluruhan responden yang datanya digunakan dalam penelitian ini sebanyak 97 responden.

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan skala dengan kuesioner melalui *Google Form*. Kuesioner adalah instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa pernyataan tertulis yang dijawab responden disusun sesuai topik penelitian dengan memperhatikan validitas dan reliabilitas (Abdullah et al., 2021). Penelitian ini menggunakan skala likert sebagai jenis skala pengukuran. Skala likert merupakan skala yang berfungsi untuk mengukur sikap, pandangan, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap fenomena tertentu yang terjadi di masyarakat (Abdullah et al., 2021). Instrumen penelitian digunakan sebagai alat ukur untuk memperoleh data kuantitatif yang valid dan reliabel, sehingga setiap instrumen perlu dilengkapi dengan skala pengukuran yang sesuai (Sugiyono, 2023). Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) yang diadopsi dari Sugianto et al. (2020), terdiri dari 26 aitem valid dengan 5 pilihan jawaban, yaitu hampir tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan hampir selalu. Sedangkan variabel kecemasan sosial diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescence* (SAS-A) oleh La Greca & Lopez (1998) yang diterjemahkan oleh Apriliana & Suranta (2019), terdiri dari 18 aitem valid dengan 5 pilihan jawaban, yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sangat sering, dan selalu.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini tidak melalui uji validitas dan reliabilitas ulang karena telah diadopsi dari penelitian sebelumnya yang telah melakukan pengujian psikometrik. Sehingga, hasil uji validitas dan reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya. Nilai validitas dari instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) yang diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020) dicantumkan bahwa nilai validitas berdasarkan uji CFA yang menunjukkan model fit cukup baik, yakni ($\chi^2/df = 1.324$; RMSEA = 0.043; GFI = 0.910; CFI = 0.935; TFI = 0.923; NFI = 0.848; IFI = 0.936). Ini dapat disimpulkan bahwa SCS memiliki validitas konstruk yang baik dan struktur faktornya sesuai dengan teori Neff (2003) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.872. Sementara itu, nilai validitas dari instrumen *Social Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A) oleh La Greca & Lopez (1998) yang diadaptasi oleh Apriliana & Suranta (2019) diperoleh nilai validitas Chi-square = 42.272, RMSEA = 0.029 (< 0.08), CFI = 0.992 (≥ 0.90), SRMR = 0.051 (< 0.08) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.855.

Analisis Data

Analisis data dalam studi ini dilakukan untuk menguji hipotesis dan menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2023). Analisis dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS Statistics* versi 26. Sebelum analisis pengujian dilakukan, terlebih dahulu perlu dilaksanakan uji normalitas data karena penggunaan statistik parametrik mensyaratkan bahwa data pada masing-masing variabel harus memiliki distribusi normal (Sugiyono, 2023). Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan data dianggap terdistribusi secara normal jika signifikansi > 0.05 . Uji linearitas dilakukan menggunakan *deviation from linearity*, dua variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi > 0.05 . Setelah itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson's*

Product Moment untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen (Rosyadi & Suyantiningsih, 2020). Hubungan antara kedua variabel dapat dianggap signifikan jika nilai signifikansi < 0.05 dan tidak signifikan jika nilai signifikansi > 0.05 (Sugiyono, 2023).

Hasil

a. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum tentang data dengan menghitung rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi dari setiap variabel yang diteliti. Berikut hasil pengolahan data statistik deskriptif penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif Statistik

| <i>Variable</i> | <i>N</i> | <i>Minimum</i> | <i>Maximum</i> | <i>Mean</i> | <i>Std. Deviation</i> |
|------------------------|----------|----------------|----------------|-------------|-----------------------|
| <i>Self-compassion</i> | 97 | 61 | 113 | 82.73 | 10.562 |
| Kecemasan Sosial | 97 | 36 | 87 | 57.55 | 12.314 |

Setelah diketahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi dari tiap variabel, selanjutnya adalah mengelompokkan data dalam kategori. Pengelompokan ini dilakukan menggunakan rumus statistik untuk menentukan batas atau interval setiap kategori. Peneliti mengelompokkan skor dari responden ke dalam tiga kelompok: rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2021). Rumus yang digunakan untuk kategorisasi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Pedoman Kategorisasi

| Interval | Kategori |
|--|-----------------|
| $X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$ | Rendah |
| $\text{Mean} - 1 \text{ SD} \leq X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$ | Sedang |
| $X \geq \text{Mean} + 1 \text{ SD}$ | Tinggi |

1. *Self-compassion*

Kategori rendah, sedang, dan tinggi pada variabel *self-compassion* dapat diamati pada tabel berikut:

Tabel 3. Rentang Nilai Skor Skala *Self-compassion*

| Kategori | Rentang | Jumlah | Percentase |
|-----------------|------------------|---------------|-------------------|
| Rendah | $X < 72$ | 12 | 12.37% |
| Sedang | $72 \leq X < 93$ | 71 | 73.20% |
| Tinggi | $X \geq 93$ | 14 | 14.43% |

Dari hasil tabel kategorisasi diatas, diketahui bahwa mahasiswa baru rantaui luar Jawa Timur Fakultas Psikologi UNESA mendapatkan kategori rendah sebanyak 12 mahasiswa (12.37%), kategori sedang sebanyak 71 mahasiswa (73.20%), dan kategori tinggi sebanyak 14 mahasiswa (14.43%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa baru rantaui luar Jawa Timur Fakultas Psikologi UNESA memiliki skor *self-compassion* pada kategori sedang.

2. Kecemasan Sosial

Kategori rendah, sedang, dan tinggi pada variabel kecemasan sosial dapat diamati pada tabel berikut:

Tabel 4. Rentang Nilai Skor Skala Kecemasan Sosial

| Kategori | Rentang | Jumlah | Persentase |
|----------|------------------|--------|------------|
| Rendah | $X < 45$ | 17 | 17.53% |
| Sedang | $45 \leq X < 70$ | 65 | 67,01% |
| Tinggi | $X \geq 70$ | 15 | 15,46% |

Dari hasil tabel kategorisasi diatas, diketahui bahwa mahasiswa baru rantau luar Jawa Timur Fakultas Psikologi UNESA mendapat kategori rendah sebanyak 17 mahasiswa (17.53%), kategori sedang sebanyak 65 mahasiswa (67.01%), dan kategori tinggi sebanyak 15 mahasiswa (15.46%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa baru rantau luar Jawa Timur Fakultas Psikologi UNESA memiliki skor kecemasan sosial pada kategori sedang.

b. Data Demografis

Diperoleh data demografis untuk membantu pemahaman terhadap responden yang diperoleh melalui pengumpulan data demografi mencakup jenis kelamin dan asal daerah. Berikut merupakan data demografi pada penelitian ini:

Tabel 5. Data Demografis

| Demografi | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 14 | 14.43% |
| Perempuan | 83 | 85.57% |
| Asal Provinsi | | |
| Aceh | 1 | 1.03% |
| Sumatera Utara | 8 | 8.25% |
| Sumatera Barat | 1 | 1.03% |
| Riau | 5 | 5.15% |
| Kepulauan Bangka | 1 | 1.03% |
| Belitung | | |
| Jambi | 1 | 1.03% |
| Sumatera Selatan | 2 | 2.06% |
| DKI Jakarta | 6 | 6.19% |
| Jawa Barat | 24 | 24.74% |
| Jawa Tengah | 19 | 19.59% |
| Bali | 4 | 4.12% |
| Nusa Tenggara Barat | 4 | 4.12% |
| Nusa Tenggara Timur | 2 | 2.06% |
| Kalimantan Barat | 1 | 1.03% |
| Kalimantan Selatan | 3 | 3.09% |
| Kalimantan Tengah | 2 | 2.06% |
| Kalimantan Timur | 6 | 6.19% |
| Sulawesi Selatan | 3 | 3.09% |
| Sulawesi Tengah | 1 | 1.03% |
| Sulawesi Tenggara | 1 | 1.03% |

| | | | |
|-------|--------|----|-------|
| | Maluku | 1 | 1.03% |
| | Papua | 1 | 1.03% |
| Total | | 97 | 100% |

Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 97 responden. Mayoritas partisipan penelitian ini berjenis kelamin perempuan ($N = 83$), sedangkan responden laki – laki ($N = 14$). Untuk persebaran daerah dari luar Jawa Timur terbanyak berada pada wilayah Jawa barat sebanyak 24 responden (24.74%) dan Jawa Tengah sebanyak 19 responden (19.59%).

c. Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *software* IBM SPSS Statistics versi 26. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $sig. > 0.05$ ($p > 0.05$).

Tabel 6. Pedoman Uji Normalitas

| Nilai Sig. | Keterangan |
|------------|---------------------------------|
| $p > 0.05$ | Data berdistribusi normal |
| $p < 0.05$ | Data tidak berdistribusi normal |

Pengujian normalitas pada uji *Kolmogorov-Smirnov Test* terhadap variabel *self-compassion* dan kecemasan sosial ini telah dilakukan dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Nilai Sig. | Keterangan |
|--|------------|---------------------------|
| <i>Self-Compassion</i> Kecemasan Sosial | 0.059 | Data berdistribusi normal |

Dari hasil uji normalitas, variabel *self-compassion* dan kecemasan sosial masing-masing menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,059. Hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Pengujian ini dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26 melalui *deviation from linearity*. Dua variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($sig > 0.05$).

Tabel 8. Pedoman Uji Linearitas

| Nilai Sig. | Keterangan |
|------------|-------------------|
| $p > 0.05$ | Data linear |
| $p < 0.05$ | Data tidak linear |

Hasil dari uji linieritas dengan menggunakan *deviation from linearity* sebagai berikut:

Tabel 9. Skor Uji Linearitas

| | <i>Mean square</i> | <i>F</i> | <i>Sig.</i> |
|--|--------------------|----------|-------------|
| Kecemasan Sosial* <i>Self-Compassion</i> | 124.244 | 1.121 | 0.343 |

Dari hasil uji linearitas tersebut, hasil pengujian linearitas antara variabel *self-compassion* dengan kecemasan sosial menunjukkan nilai *linearity* sebesar 0.343 yang dapat dinyatakan lebih dari 0.05. Oleh karena itu, hubungan antara kedua variabel dinyatakan bersifat linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* yang dianalisis menggunakan *software* IBM SPSS Statistics 26. Uji korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen (Rosyadi & Suyantiningsih, 2020). Hubungan antara kedua variabel dapat dianggap signifikan jika nilai *sig.* < 0.05 dan tidak signifikan jika nilai *sig.* > 0.05 (Sugiyono, 2023).

Tabel 10. Pedoman Uji Korelasi

| Nilai Sig. | Keterangan |
|-------------------|-------------------|
| $p < 0.05$ | Berkorelasi |
| $p > 0.05$ | Tidak berkorelasi |

Adapun interpretasi hasil uji korelasi didasarkan pada tabel pedoman koefisien korelasi berikut:

Tabel 11. Nilai Koefisien Korelasi

| Interval Nilai Koefisien Korelasi | Interpretasi |
|--|-----------------------|
| 0.00-0.199 | Korelasi sangat lemah |
| 0.20-0.399 | Korelasi lemah |
| 0.40-0.599 | Korelasi cukup kuat |
| 0.60-0.799 | Korelasi kuat |
| 0.80-1.000 | Korelasi sangat kuat |

Berikut merupakan hasil uji hipotesis yang diperoleh dari data penelitian:

Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis

| | <i>Self-Compassion</i> | Kecemasan Sosial |
|------------------------|--|------------------|
| <i>Self-Compassion</i> | <i>Pearson Correlation</i> <i>Sig. (2-tailed)</i> | -.494** |
| Kecemasan Sosial | <i>Pearson Correlation</i> <i>Sig. (2-tailed)</i> | .000 |
| | <i>N</i> | 97 |

Dari hasil uji hipotesis yang menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* tersebut diperoleh hasil dari variabel *self-compassion* dan kecemasan sosial terbukti menghasilkan nilai $r = -0.494$. Dari angka korelasi tersebut dapat diartikan bahwa variabel *self-compassion* dan kecemasan sosial masuk dalam korelasi cukup kuat. Perolehan skor yang tercantum membuktikan adanya tanda negatif dan dinyatakan memiliki korelasi signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan sosial.

Pada signifikansi dihasilkan nilai 0.000 yang mana kurang dari 0.05 ($0.000 < 0.05$). Dikarenakan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara tingkat *self-compassion* dan kecemasan sosial mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialaminya.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru Psikologi UNESA angkatan 2025 yang merantau dari luar Jawa Timur. Interpretasi dilakukan dengan mengaitkan hasil analisis statistik pada pembahasan sebelumnya. Penelitian ini melibatkan 97 partisipan yang terdiri dari 14 partisipan dengan jenis kelamin laki-laki dan 83 partisipan dengan jenis kelamin perempuan. Mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan (85,57%). Sebagaimana dijelaskan pada Bab II bagian faktor yang memengaruhi *self-compassion*, perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki akibat norma sosial yang mendorong kesempurnaan, sensitivitas terhadap penilaian sosial, serta kecenderungan kritik diri yang tinggi.

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0.494 . Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dan *self-compassion*. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Sebaliknya, peningkatan kecemasan sosial berkaitan dengan penurunan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa. Penelitian ini masuk dalam kategori cukup kuat berdasarkan rentang 0.40 hingga 0.599 (Sugiyono, 2023). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru rantaun Fakultas Psikologi UNESA angkatan 2025 berada pada kategori sedang baik untuk *self-compassion* maupun kecemasan sosial, dengan sebagian kecil berada pada kategori rendah dan tinggi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan sosial. Studi sebelumnya pada populasi mahasiswa menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dan menggunakan strategi regulasi emosi adaptif yang lebih sedikit (McBride et al., 2022; Sadrzadeh et al., 2024). Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa peningkatan *self-compassion* berhubungan dengan penurunan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa.

Kecemasan sosial yang dialami mahasiswa baru rantaun tidak terlepas dari tuntutan adaptasi terhadap lingkungan baru yang memunculkan kekhawatiran akan penilaian negatif, rasa canggung, serta ketakutan melakukan kesalahan dalam situasi sosial. Hal ini selaras dengan dimensi kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca & Lopez (1998), khususnya pada aspek *fear of negative evaluation* serta kecenderungan menghindari situasi sosial baru. Dalam konteks tersebut, *self-compassion* berperan penting sebagai mekanisme psikologis yang membantu mahasiswa memaknai tekanan sosial secara lebih adaptif melalui sikap welas asih terhadap diri, kesadaran emosional, dan pemahaman bahwa kesulitan merupakan pengalaman yang bersifat universal.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa aspek *self-compassion* tertinggi adalah *common humanity*, yang mengindikasikan kemampuan mahasiswa untuk memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum (Dreisoerner et al., 2021). Namun demikian, aspek *self-*

judgement masih relatif rendah, yang menandakan kecenderungan mahasiswa untuk mengkritik diri secara negatif ketika menghadapi tekanan. Pada variabel kecemasan sosial, aspek yang paling dominan adalah *fear of negative evaluation*, menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap penilaian sosial menjadi sumber utama kecemasan mahasiswa baru rautan, terutama dalam situasi sosial yang baru dan belum familiar. Oleh karena itu, ketika mahasiswa baru rautan mengalami ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, penguatan aspek *common humanity* menjadi penting untuk membantu menurunkan kecemasan sosial yang dirasakan. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Slivjak et al. (2024) yang juga menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut, yakni *self-compassion* dan kecemasan sosial. Dimana apabila tingkat *self-compassion* semakin rendah, maka semakin tinggi gejala kecemasan sosial yang dialami individu.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa baru rautan. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, semakin rendah kecemasan sosial yang dialami karena individu mampu mengelola emosi secara lebih adaptif, mengurangi kritik diri, dan merespons tekanan sosial dengan lebih tenang. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa penguatan *self-compassion*, khususnya pada aspek *common humanity*, menjadi strategi penting dalam membantu mahasiswa baru rautan menghadapi dinamika sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Baru Rautan” dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan korelasi negatif antara kecemasan sosial dan *self-compassion*, sebagaimana dibuktikan oleh hasil pengujian hipotesis. Hipotesis yang diajukan peneliti menunjukkan bahwa “terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru rautan” didukung oleh hasil ini. Dengan demikian, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa baru rautan dari luar Jawa Timur di Fakultas Psikologi UNESA, semakin tinggi *self-compassion* mereka, begitu pula sebaliknya.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi universitas, temuan ini memberikan dasar untuk lebih menekankan pada kesejahteraan mental mahasiswa baru, terutama mereka yang pindah dari daerah lain dan sedang berada dalam fase transisi. Diharapkan universitas akan mengembangkan program dukungan bagi mahasiswa baru yang tidak hanya berfokus pada prestasi akademik, tetapi juga memperkuat keterampilan mental, seperti mengembangkan *self-compassion* untuk membantu mahasiswa beradaptasi dengan kehidupan kampus. Bagi mahasiswa baru yang pindah dari daerah asal mereka, penelitian ini bertujuan untuk mendorong pengembangan *self-compassion* sebagai strategi adaptif dalam menghadapi dinamika sosial di kehidupan kampus, terutama untuk menumbuhkan rasa kemanusiaan bersama di antara mahasiswa yang takut akan penilaian negatif dari orang lain. Mahasiswa diharapkan belajar untuk memperlakukan diri mereka dengan lebih belas kasih, memahami bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian alami dari proses belajar, dan menjaga kesadaran emosional saat menghadapi situasi sosial yang menegangkan. Selain itu, bagi psikolog, terutama psikolog pendidikan dan penasihat mahasiswa, dapat menggunakan temuan studi ini sebagai dasar untuk mengembangkan intervensi psikologis bagi mahasiswa baru yang mengalami kecemasan sosial. Pendekatan berbasis *self-compassion* dapat diintegrasikan ke dalam konseling individu dan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial, meminimalkan kritik diri yang berlebihan, dan secara berkelanjutan mempromosikan kemampuan beradaptasi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama.

Daftar Pustaka

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Apriliana, I. P. A., & Suranta, K. (2019). A confirmatory factor analysis of Social Anxiety Scale for Adolescence (SAS-A) in Indonesian form. *KONSELOR*, 8(3), 98–103. <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>
- Arslan, G., Yıldırım, M., & Zangeneh, M. (2022). Coronavirus anxiety and psychological adjustment in college students: Exploring the role of college belongingness and social media addiction. *International journal of mental health and addiction*, 20(3), 1546-1559. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00460-4>
- Association, A. P. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7 ed.). American Psychological Association.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Edisi ke-6). SAGE Publications.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Van Dick, R. (2021). The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22, 21-47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (metodologi penelitian pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 784-808.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE*, 13(2), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
- Haryati, A., Hadikusuma, R., Afriyani, R., Purnama, V. T., & Sari, T. K. (2025). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 305–314.
- Hasanah, A., Priasmoro, D. P., Zakaria, A., Keperawatan, J., Sains, F., Rs, I., & Malang, S. (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*, 1, 28–36. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v5i1.2606>
- Hastuti, D. A. D., & Hardew, A. K. (2024). Hubungan Shyness dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Perantau dari Luar Jawa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 37-49. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2641>
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T. (2023). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*, 42(12), 10271–10276. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02305-2>
- Khaeriah, M. D., Ridfah, A., & Ismail, I. (2024). Perbandingan Tingkat Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Perantau Dan Bukan Perantau Fakultas Psikologi

- Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 122–133. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i1.6551>
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- McBride, N. L., Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2022). compassion and social anxiety : The mediating effect of emotion regulation strategies and the influence of depressed mood. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice, June*, 1036–1055. <https://doi.org/10.1111/papt.12417>
- Morin, C. R. W., & Rahardjo, W. (2021). KECEMASAN SOSIAL, KECENDERUNGAN ALEXITHYMIA DAN ADIKSI INTERNET PADA MAHASISWA. *Jurnal Psikologi*, 14(1)(January), 11–24. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3439>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press: Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Panadero, E., Fraile, J., & Pérez, D. G. (2022). Transition to higher education and assessment : a one year longitudinal study. *Educación XXI*, 25(2), 15–37. <https://doi.org/10.5944/educxx1.29870>
- Pebriani, L. V., & Kusuma W, P. A. (2021). Korelasi Antara Self-Compassion Dengan Kecemasan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 57–65. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.31931>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). PENYESUAIAN MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI PERGURUAN TINGGI: STUDI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UKSW. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 73–84.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 158–166. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Rosyadi, M. I., & Suyantiningsih. (2020). KORELASI ANTARA PERSEPSI PENGELOLAAN DAN LAYANAN PUSTAKA DENGAN MOTIVASI BELAJAR DI DIGITAL LIBRARY UNY. *Jurnal Epistema*, 1(1). <https://doi.org/10.21831/ep.v1i1.32489>
- Sadrzadeh, F., Borjali, A., & Rafezi, Z. (2024). Self-compassion and Social Anxiety Symptoms: Fear of Negative Evaluation and Shame as Mediators. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 12(4), 371-382. <https://doi.org/10.32598/jpcp.12.4.371>
- Slivjak, E. T., Al, F., Jordan, M., Sienna, W., Liam, R., & Joanna, Z. (2024). Self - Compassion and Social Anxiety : A Scoping Review. *Mindfulness*, 15(10), 2448–2472. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02450-2>
- Stockinger, B., Shah, K., & Wincent, E. (2022). AHR in the intestinal microenvironment : safeguarding barrier function. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 18(8), 559–570. <https://doi.org/10.1038/s41575-021-00430-8>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-

- Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*. ALFABETA.
- Utari, P., Yuline, & Wicaksono, L. (2025). STUDI TERHADAP PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI KECEMASAN SOSIAL DI SMP QURAN ALKARIMA KUBU RAYA. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 11(2). <https://doi.org/10.3287/liberosis.v11i2.11908>
- Wahyuni, E., Cahyawulan, W., Karsih, K., & Prabowo, A. S. (2022). Self-compassion as protective factor against emotion regulation difficulties, self-criticism and daily hassle among female college students. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(2), 333. <https://doi.org/10.29210/177500>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 25(5), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Worsley, J. D., Harrison, P., Corcoran, R., & Paul, J. L. (2021). Bridging the Gap : Exploring the Unique Transition From Home , School or College Into University. *Frontiers in Public Health*, 9, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634285>