

EMOSI SEBAGAI PREDIKTOR TINGKAT KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA

Lintang Ghoyda Aisyah¹ & Kwartarini Wahyu Yuniarti²
^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Kecemasan sosial ditandai dengan adanya perasaan takut atau cemas pada situasi sosial. Adanya kecemasan sosial dapat berdampak pada performa mahasiswa yang menyebabkan hasil pekerjaan kurang maksimal. Mahasiswa di usia *emerging adult* juga berhadapan dengan permasalahan terkait relasi yang melibatkan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh emosi yang diukur secara fisiologis dan psikologis terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan metode survei *cross-sectional* pada 130 mahasiswa usia 18-25 tahun. Selanjutnya dilakukan analisis regresi berganda. Pada penelitian ditemukan bahwa emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial, terutama emosi negatif. Penelitian ini menunjukkan semakin tinggi emosi negatif yang dirasakan seseorang semakin tinggi tingkat kecemasan sosialnya.

Kata Kunci: *Emosi, Kecemasan Sosial, Fisiologis, Mahasiswa*

ABSTRACT

Social anxiety is characterized by feelings of fear or anxiety in social situations. Social anxiety can affect student performance and causing work results to be less than optimal. Students in emerging adulthood also face problems related to relationships that involve emotions. This research aims to determine the influence of emotions measured physiologically and psychologically on social anxiety in students. This research was conducted using a cross-sectional survey method on 130 students aged 18-25 years. Next, multiple regression analysis was carried out. Research found that emotions have a significant influence on levels of social anxiety, especially negative emotions. This research shows that the higher the negative emotions a person feels, the higher their level of social anxiety.

Keywords: *Emotion, Social Anxiety, Physiology, Students*