

Kecemasan Interaksi Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Rita Sihol Marito Munte¹

Titik Kristiyani²

¹⁻²*Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta*

<https://doi.org/10.24071/suksma.v7i1.765>

Naskah masuk 1 April 2026 Naskah diterima 18 Mei 2026 Naskah Dipublikasikan 31 Mei 2026

Abstract. Psychological well-being is a challenge for many college students. The challenges become stronger in this digital age by low social interaction skills, which are thought to further impact psychological well-being. This study aims to examine the relationship between social interaction anxiety and psychological well-being among university students. This is quantitative research with a correlational research design. A total of 252 university students in Indonesia were recruited using a purposive techniques. The data collection instruments are the Social Interaction Anxiety Scale (SIAS) from Mattick and Clarke and the Psychological Well-Being Scale from Ryff. Data was analyzed using correlation techniques Spearman's rho because the data was not normally distributed. The results show that hypotesis is accepted, indicating a significant negative correlation between social interaction anxiety and psychological well-being among university students ($r = -.695$, $p < .001$). This means that the lower the social interaction anxiety, the higher the psychological well-being among university students.

Keywords: psychological well-being, social interaction anxiety, university students

Korespondensi Penulis

(Titik Kristiyani, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta)

Email: titikpsy@usd.ac.id

Pendahuluan

Transisi yang dialami mahasiswa dari situasi dan tuntutan di Sekolah Menengah Atas (SMA) ke Perguruan Tinggi menjadikan periode ini sebagai periode yang penuh tantangan, baik secara akademik maupun sosial (Campbell dkk., 2016). Mahasiswa memiliki tuntutan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan baru dan menghadapi berbagai perubahan kebiasaan belajar seperti metode belajar, materi perkuliahan yang lebih komprehensif, interaksi dengan dosen yang berbeda dengan guru, serta kerjasama dengan teman-teman yang berasal dari berbagai daerah dan budaya (Bibi dkk., 2018).

Masa transisi yang dialami oleh mahasiswa ini dikenal dengan istilah *emerging adulthood*, yaitu peralihan dari masa remaja akhir menuju dewasa awal di usia 18 sampai 25 tahun, yang ditandai dengan eksplorasi diri, ketidakstabilan, fokus pada diri, serta berada dalam peralihan dan masa yang penuh kemungkinan (Arnett, 2007). Orang yang berada pada fase ini akan secara aktif melakukan pencarian jati diri, mengalami peningkatan rasa ingin tahu, serta pembentukan relasi-relasi baru (Santrock, 2011). Apabila mahasiswa tidak mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan dan berbagai tuntutan yang ada, maka akan rentan mengalami distres dan penurunan kesejahteraan psikologis (Holliman dkk., 2022). Hal ini sejalan dengan salah satu penelitian di Indonesia yang menemukan bahwa gangguan dalam proses penyesuaian pada mahasiswa dapat tercermin melalui munculnya kecemasan, ketegangan, dan distres psikologis, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis selama masa perkuliahan (Nugraheni dkk., 2020).

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan di mana seseorang mengalami penerimaan diri, memiliki tujuan hidup yang terarah, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, mampu menciptakan lingkungan yang mendukung, memiliki pertumbuhan diri ke arah yang positif, serta adanya otonomi untuk melakukan sesuatu (Ryff, 2013). Kesejahteraan psikologis tidak hanya berfokus pada perasaan senang atau puas saja, tetapi lebih menekankan pada pertumbuhan pribadi yang bermakna, meskipun berada dalam kesulitan (Ryff, 2013). Kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri (Ryff, 1995). Jika keenam dimensi ini berkembang secara optimal, maka individu dapat memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya, mengalami pertumbuhan ke arah yang positif, mampu menjaga keseimbangan hidup, mengelola emosi, memiliki tujuan hidup yang jelas, hingga mengalami peningkatan dalam kesehatan fisik. Sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, individu tersebut akan mudah mengalami peningkatan stress, kecemasan, hingga mengarah depresi (Ryff, 1989). Dengan demikian, kesejahteraan psikologis perlu dimiliki oleh setiap mahasiswa agar mampu menghadapi berbagai tuntutan selama masa perkuliahan.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari eksternal maupun internal. Secara eksternal kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi antara lain oleh dukungan sosial (Alawiyah & Alwi, 2022), kelekatan yang aman, serta

relasi interpersonal yang sehat (Sagone dkk., 2023), sedangkan faktor internal yang memengaruhi di antaranya *self-compassion* yang melindungi dari emosi negatif dan stres (Renggani dkk., 2018), kecenderungan menunda tugas (Indriani dkk., 2025), serta kecemasan (Purwaningsih dkk., 2023).

Penelitian ini bertujuan menguji salah satu faktor internal dari kesejahteraan psikologis yakni kecemasan, khususnya kecemasan interaksi sosial, yang terjadi pada mahasiswa. Kecemasan merupakan masalah yang cukup sering terjadi di kalangan mahasiswa dan berdampak pada rendahnya keterlibatan mahasiswa dalam kehidupan kampus, yang selanjutnya menurunkan performansi akademik. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, serta mengalami kesulitan ketika berkomunikasi dengan dosen atau teman sekelas. Situasi ini menyebabkan terjadinya penghindaran terhadap dunia kampus (Strahan, 2003). Ketika memasuki dunia perkuliahan, tidak sedikit dari mahasiswa yang mengalami kebingungan dalam membangun hubungan antarpribadi atau mengalami kesulitan dalam interaksi sosial (Kim, 2020).

Berinteraksi dengan orang lain mungkin tampak mudah untuk dilakukan, tetapi bagi beberapa mahasiswa, aktivitas ini dapat menjadi ancaman karena rasa takut dan tidak nyaman yang besar. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi cenderung kurang terampil dalam interaksi dengan teman sebaya (Henker dkk., 2002). Kecemasan saat berinteraksi sosial dapat ditandai dengan menghindari kontak mata, menjaga jarak saat bersama orang lain, dan berbicara dengan nada pelan atau sangat sedikit bicara (Campbell dkk., 2016), gagap ketika memberikan respons serta gugup saat melakukan kontak mata dalam interaksi dengan orang lain (Rahm-Knigge dkk., 2018). Menurut Mattick dan Clarke (1998) ketakutan yang muncul ketika berbicara atau bertemu dengan orang lain merupakan bentuk kecemasan dalam berinteraksi sosial. Jika dibiarkan, kecemasan dalam interaksi sosial ini dapat mengarah pada gangguan psikologis, yang merupakan salah satu gangguan psikologis fobia sosial, khususnya gangguan kecemasan umum atau *Generalized Anxiety Disorder* (Mattick & Clarke, 1998).

Permasalahan kecemasan interaksi sosial dapat ditemukan di berbagai negara, misalnya dalam penelitian yang dilakukan Kim (2020) ditemukan sebanyak 22% dari mahasiswa Korea mengalami kecemasan interaksi sosial. Penelitian lain, yang dilakukan oleh (Gorinelli dkk., 2022) menunjukkan bahwa 60% mahasiswa di Finlandia mengalami kecemasan dalam berinteraksi sosial. Dari berbagai penelitian ditemukan bahwa kecemasan interaksi sosial dapat dipengaruhi oleh ketakutan evaluasi negatif dari orang lain Kim (2020), tekanan dalam berekspresi, sensitivitas yang tinggi terhadap kecemasan, serta perilaku menghindar (Küçük, 2018). Mahasiswa yang mengalami kecemasan interaksi sosial cenderung menghindari dan membatasi interaksi dengan orang lain, sehingga dapat memicu stres, perasaan kesepian, dan rendahnya harga diri (Küçük, 2018). Sementara, mahasiswa yang mampu menjalin interaksi sosial dengan orang lain akan mengalami peningkatan kesejahteraan (Campbell dkk., 2016).

Kecemasan sosial merupakan keadaan cemas atau takut yang dialami oleh individu saat

melakukan aktivitas tertentu di depan umum karena hadirnya evaluasi interpersonal dalam situasi sosial nyata maupun yang dibayangkan. Kecemasan ini dapat muncul dalam interaksi langsung maupun tidak langsung, misalnya saat memikirkan interaksi sosial yang akan datang. Kecemasan sosial dapat terjadi ketika seseorang merasa diawasi atau dinilai oleh orang lain (Mattick & Clarke, 1998). Umumnya, orang mengalami kecemasan interaksi sosial karena khawatir tidak dapat memberikan respon yang tepat, khawatir kata-katanya membosankan, atau takut dinilai sebagai orang yang bodoh (Mattick & Clarke, 1998).

Berdasarkan penelitian Vassilopoulos dan Banerjee (2010), individu dengan tingkat kecemasan interaksi sosial tinggi, cenderung mengalami penurunan minat dalam kegiatan sosial, mudah merasa lelah, semangat dalam berelasi interpersonal turun, serta menahan diri dari karena rasa takut atau khawatir. Kecemasan interaksi sosial nampak dalam gejala kognitif, perilaku, dan fisiologis. Gejala kognitif ditunjukkan dalam kecenderungan berpikir negatif tentang banyak hal, misalnya mempersepsikan bahwa dirinya membosankan atau bodoh. Gejala perilaku ditunjukkan dengan menghindari kontak mata saat berbicara, terbata-bata, bingung dalam merespons, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Gejala fisiologis ditandai dengan detak jantung meningkat, tangan gemetar, wajah memerah, dan keringat berlebih (Mattick & Clarke, 1998). Mahasiswa yang tidak dapat melakukan interaksi sosial akan mengalami kesulitan untuk melakukan percakapan, canggung dalam merespon, sulit mengemukakan pendapat di depan orang lain, merasa terisolasi, serta mengalami ketidakpuasan dengan kehidupan sosial (Pasaribu, 2016). Triwahyuni dan Prasetyo (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan terbukti mengganggu partisipasi sosial dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Mahasiswa dengan kecemasan interaksi sosial cenderung menghindari situasi sosial, yang pada akhirnya mengurangi akses mereka terhadap dukungan sosial dan peluang aktualisasi diri.

Mengingat pentingnya kesejahteraan psikologis dan kemungkinan dipengaruhi adanya kecemasan interaksi sosial di kalangan mahasiswa, maka penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara kecemasan interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, dengan hipotesis penelitian: ada hubungan negatif antara kecemasan interaksi sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hasil penelitian ini kiranya dapat bermanfaat bagi para mahasiswa maupun dosen dan pendamping mahasiswa di institusi pendidikan dalam memfasilitasi kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui antisipasi maupun pengelolaan terhadap kecemasan mahasiswa dalam interaksi sosial.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Indonesia yang berada dalam masa *emerging adulthood*, yakni berusia 18-25 tahun. Partisipan ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu

berdasarkan kriteria status sebagai mahasiswa dan berusia 18-25 tahun.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecemasan interaksi sosial, yang diukur dengan menggunakan *Social Interaction Anxiety Scale* (SIAS) yang disusun oleh Mattick dan Clarke (1998) dengan *item* berjumlah 19 buah. Variabel tergantungan dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis, yang diukur menggunakan skala *Psychological Well-Being* (PWB) yang diadaptasi dari Ryff (1995), yang terdiri dari 42 *item* berdasarkan dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang, otonomi, penguasa lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri.

Kedua alat ukur yang peneliti gunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang diadaptasi dari skala yang sudah ada, yaitu *Social Interaction Anxiety Scale* (SIAS) yang disusun oleh Mattick dan Clarke (1998) serta skala *Psychological Well-Being* (PWB) yang disusun oleh Ryff (1995). Proses adaptasi dilakukan dengan tahapan menerjemahkan *item-item* dari bahasa Inggris ke dalam Bahasa Indonesia (*forward translation*), melakukan sintesis terhadap hasil terjemahan, menerjemahkan kembali *item-item* yang sudah berbahasa Indonesia ke dalam Bahasa Inggris (*back translation*) oleh ahli bahasa, melakukan uji coba alat ukur pada 113 partisipan, serta melakukan analisis psikometrik dengan uji reliabilitas. Peneliti melakukan uji reliabilitas skala dengan menggunakan teknik alpha Cronbach. Hasilnya menunjukkan bahwa *Social Interaction Anxiety Scale* (SIAS) memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,887, sedangkan skala *Psychological Well-Being* (PWB) memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,916.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data Demografi

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 252 orang, dengan data demografi seperti tampak pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1.

Partisipan Penelitian berdasar Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki-laki	44	17,5 %
2.	Perempuan	208	82,5 %
Total		252	100%

Tabel 2.

Partisipan Penelitian berdasar Usia

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	19 tahun	15	6 %
2.	20 tahun	37	14,7 %
3.	21 tahun	95	37,3 %
4.	22 tahun	53	21%
5.	23 tahun	19	7,5 %
6.	24 tahun	20	8%
7.	25 tahun	14	5,5 %
Total		252	30

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2 diketahui bahwa partisipan penelitian didominasi oleh perempuan, dengan mayoritas berusia 21 tahun, yakni sebanyak 95 orang (37,3%), diikuti usia 22 tahun sebanyak 53 orang (21%) dan usia 20 tahun sebanyak 37 orang (14,7%).

Data Penelitian

Data mengenai rerata kecemasan interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada Tabel 3. Rerata empiris kecemasan interaksi sosial lebih rendah dibanding rerata teoretis, sedangkan rerata empiris kesejahteraan psikologis partisipan penelitian lebih tinggi dibanding rerata teoretiknya.

Tabel 3.

Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean		Standar Deviasi
				Teoritis	Empiris	
Kecemasan Interaksi Sosial	252	19	72	47.5	45.55	10.814
Kesejahteraan Psikologis	252	41	118	75	88.17	12.608

Kategorisasi kecemasan interaksi sosial dapat dilihat pada Tabel 4. Dari Tabel 4 dapat dilihat bahwa jumlah terbanyak partisipan memiliki kecemasan interaksi sosial sedang (109). Sebanyak 85 partisipan memiliki kecemasan interaksi sosial rendah, dan 58 partisipan mengalami kecemasan interaksi sosial yang tinggi.

Tabel 4.*Kategorisasi Data Kecemasan Interaksi Sosial*

Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
58	23%	Tinggi
109	43,3%	Sedang
85	33,7%	Rendah

Kategorisasi kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada Tabel 5, di mana kesejahteraan psikologis terbanyak partisipan berada pada kategori tinggi (130) disusul kategori sedang sebanyak 115 partisipan, dan tujuh (7) partisipan memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah.

Tabel 5.*Kategorisasi Data Kesejahteraan psikologis*

Frekuensi	Prosentase (%)	Kategori
130	51,6%	Tinggi
115	45,6%	Sedang
7	2,8%	Rendah

Hasil Penelitian

Hasil uji asumsi normalitas menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, uji hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman's rho, dan diperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,695$ dan koefisien determinasi sebesar 48,3%, seperti dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6.*Hasil Uji Hipotesis menggunakan Uji Spearman's rho*

		Kecemasan Interaksi Sosial	Kesejahteraan Psikologis
Kecemasan Interaksi Sosial	<i>Correlation Coefficient</i>	1	-0,695**
	Sig. (2-tailed)		0,000
Kesejahteraan Psikologis	<i>Correlation Coefficient</i>	-0,695**	1
	Sig. (2-Tailed)	0,000	

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis, dengan arah negatif dan kekuatan hubungan yang besar. Semakin rendah kecemasan interaksi sosial, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebaliknya, semakin tinggi kecemasan interaksi sosial, maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menolak untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga secara sosial mengalami ketidaknyamanan dan berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya (Archbell & Coplan, 2022). Penelitian Khadim dan Wajid (2024) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan interaksi cenderung kurang aktif berpartisipasi dalam kegiatan kampus. Rendahnya partisipasi ini akan membuat mahasiswa rentan mengalami tekanan dan stres, yang mengancam kesejahteraan psikologisnya (Carton & Goodboy, 2015).

Kecemasan interaksi sosial dapat menghambat kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal dan seringkali mendorong individu untuk menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga membuat mereka tidak bahagia serta tidak puas dalam hubungan interpersonal (Massaro dkk., 2024). Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka akan menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis, yang ditandai dengan meningkatnya stres, kecemasan, hingga gejala depresi (Ryff, 1989). Penelitian Ofori dkk., (2018) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan interaksi sosial cenderung mengalami hambatan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat dan memicu tekanan psikologis. Hal ini berdampak negatif pada kesejahteraan mereka.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan interaksi sosial berkorelasi dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Mahasiswa, sebagai individu yang sedang berada pada fase perkembangan untuk membangun hubungan interpersonal, diharapkan mampu menjalin relasi positif dengan orang lain. Kemampuan ini membantu mahasiswa mengurangi perasaan cemas saat berinteraksi. Hal ini sejalan dengan pendapat Ferianti dan Sopotan (2019) yang menyatakan bahwa menciptakan hubungan positif dengan orang lain dapat mendorong individu dalam melakukan interaksi sosial yang sehat dan menurunkan tingkat kecemasan saat berinteraksi sosial. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa otonomi membantu mahasiswa dalam mengambil keputusan, sehingga terhindar dari pola pikir kaku yang dapat membuat mereka terjebak dalam keyakinan negatif, hingga pada kecemasan (Takebayashi dkk., 2018).

Mahasiswa yang memiliki tujuan hidup cenderung akan mempersiapkan hal-hal secara terarah dan jelas agar dapat menjalani hidup dengan lebih bermakna (Kashdan & McKnight, 2013). Keterarahan tujuan hidup membuat mahasiswa tidak mudah larut dalam kecemasan. Kecemasan interaksi sosial sering kali muncul dari perasaan tidak mampu atau takut gagal dalam komunikasi interpersonal. Mahasiswa yang terus berupaya mengembangkan kemampuan dirinya akan dapat mengendalikan dirinya dan bersikap terbuka terhadap pengalaman baru sehingga memiliki ketahanan

dalam melakukan interaksi secara dekat dengan orang lain (Purwaningsih dkk., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi kuat antara kecemasan interaksi sosial dengan penerimaan diri dan penguasaan lingkungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Triwahyuni dan Prasetyo (2021) yang mengungkapkan bahwa dimensi penerimaan diri dan penguasaan lingkungan berhubungan signifikan dengan gangguan kecemasan psikologis. Individu yang dapat menerima diri secara utuh akan lebih mudah mengenali kelebihan dan keterbatasan yang dimilikinya sehingga ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit tetap dapat bersikap secara positif. Individu dengan penguasaan lingkungan yang baik akan mampu menyesuaikan diri, mengelola sumber daya di sekitarnya, serta menghadapi tuntutan di lingkungannya. Dengan demikian, penerimaan diri dan penguasaan lingkungan dapat membantu mahasiswa untuk tumbuh, menjalani kehidupan yang lebih bermakna, dan mengurangi risiko munculnya kecemasan dalam interaksi sosial hingga merasakan kesejahteraan psikologis (Javaid dkk., 2021; Kashdan & McKnight, 2013).

Partisipan dalam penelitian ini didominasi perempuan, yakni sebesar 82,5% dari keseluruhan total partisipan. Hasil penelitian terdahulu menemukan bahwa perempuan memiliki kecemasan sosial yang cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki (Caballo dkk., 2014). Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, ada kemungkinan tingginya korelasi kecemasan interaksi sosial dengan kesejahteraan psikologis partisipan karena konteks yang didominasi perempuan. Dengan demikian, ada kemungkinan terjadi bias *gender*. Ada kemungkinan, besarnya kontribusi kecemasan interaksi sosial pada rendahnya kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini.

Kesimpulan dan Saran

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa secara signifikan ($r = -0,695$ dan $p = 0,000$). Hal tersebut berarti, semakin rendah kecemasan interaksi sosial, maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Demikian pula sebaliknya, semakin tinggi kecemasan interaksi sosial, maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah terjadi ketidakseimbangan data demografis pada jenis kelamin, di mana penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Implikasinya adalah hasil penelitian ini lebih menggambarkan kondisi mahasiswi (perempuan).

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, yang ingin mengangkat topik kecemasan interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis, disarankan agar mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan interaksi sosial. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperhatikan kembali keseimbangan jenis kelamin dalam penelitian. Selain itu, mengingat masih terbatasnya

penelitian mengenai topik ini, peneliti menyarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan responden dari berbagai kelompok usia, seperti remaja dan dewasa, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kecemasan interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis pada tahap perkembangan yang berbeda.

Konflik kepentingan: Penelitian ini dilakukan tanpa ada konflik kepentingan, baik dari segi keuangan, professional, atau hubungan pribadi terkait pekerjaan.

Daftar Acuan

- Alawiyah, D., & Alwi, C. A. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir. *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2). <http://journal.iaimsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>
- Archbell, K. A., & Coplan, R. J. (2022). Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 30(4), 273–286. <https://doi.org/10.1177/10634266211060079>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Bibi, S., Wang, Z., & Ghaffari, A. S. (2018). Social achievement goals and academic adjustment among college students: Data from Pakistan. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 7(3), 588–593. <http://www.european-science.com588>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G., & Ciso-A Research Team. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and Individual Differences*, 64, 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.013>
- Campbell, C. G., Bierman, K. L., & Molenaar, P. C. M. (2016). Individual day-to-day process of social anxiety in vulnerable college students. *Applied Developmental Science*, 20(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1026594>
- Carton, S. T., & Goodboy, A. K. (2015). College students' psychological well-being and interaction involvement in class. *Communication Research Reports*, 32(2), 180–184. <https://doi.org/10.1080/08824096.2015.1016145>
- Ferianti, F., & Sopotan, S. D. (2019, November). Social interaction in Batak tribe students and their relationship to develop psychological well-being. *ASEAN/Asian Academic Society International Conference Proceeding Series* (pp. 382–387).
- Henker, B., Whalen, C. K., Jamner, L. D., & Delfino, R. J. (2002). Anxiety, affect, and activity in teenagers: Monitoring daily life with electronic diaries. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(6), 660–670. <https://doi.org/10.1097/00004583-200206000-00005>

- Holliman, A., Cheng, F., & Waldeck, D. (2022). Adaptability, personality, and social support: Examining links with psychological wellbeing among Chinese High School students. *International Journal of Educational Psychology*, 11(2), 125–152. <https://doi.org/10.17583/ijep.8880>
- Indriani, D., Anggraeni, W., & Mogi, A. H. (2025). Pengaruh komunikasi digital dan prokrastinasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMAN 78 Jakarta. *Warta ISKI*, 8(1), 50–61. <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v8i1.341>
- Javaid, B., Ahmed, A., Arshad, G. A., Akhtar, M. S., Taj, S., Iqbal, R., Akhtar, S., Zainab, F., & Batool, H. (2021). Relationship of psychological well-being with depression and anxiety among heart patients. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(11), 3101–3102. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115113101>
- Gorinelli, S., Gallego, A., Lappalainen, P., & Lappalainen, R. (2022). Psychological Processes in the Social Interaction and Communication Anxiety of University Students: The Role of Self-Compassion and Psychological Flexibility. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 22(1), 5–19. <https://www.ijpsy.com/volumen22/num1/603.html>
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2013). Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion*, 13(6), 1150–1159. <https://doi.org/10.1037/a0033278>
- Khadim, A., & Wajid, H. (2024). The impact of social anxiety on university students in Pakistan: An islamic perspective on student learning and well-being in higher education. *Research Journal of Islamic Culture and Civilization*, 5(3) <https://www.researchgate.net/publication/385298654>
- Kim, K.-N. (2020). Factors affecting social interaction anxiety of nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 21(6), 417–424. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.6.417>
- Küçük, A. I. (2018). Social interaction anxiety among university students: The role of risk and protective factors (Doctoral dissertation, Middle East Technical University (Turkey)). <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12622104/index.pdf>
- Massaro, T., Psikologi, F., Katolik, U., Mandala, W., Simanjuntak, S. E., (2024). Social anxiety dan online self-disclosure pada mahasiswa pengguna Twitter/X. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 103–114. <https://doi.org/10.33508/exp.v12i1.5546>
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, (36), 455–470. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)10031-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)10031-6)
- Nugraheni, M., Rahayu, 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. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Ofori, I. N., Addai, P., Avor, J., & Quaye, M. G. (2018). Too much academic stress: Implications on interpersonal relationships and psychological well-being among final year University of Ghana

- students. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.9734/ajess/2018/43193>
- Pasaribu, S. (2016). Hubungan konsep diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan interaksi sosial mahasiswa. *Analitika*, 8(1). <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.13427>
- Rahm-Knigge, R. L., Prince, M. A., & Conner, B. T. (2018). Social interaction anxiety and personality traits predicting engagement in health risk sexual behaviors. *Journal of Anxiety Disorders*, 57, 57–65. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.janxdis.2018.05.002>
- Renggani, A. F., Putu, D., & Widiavetri, N. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418–439. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.V05.I02.P13>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults—A cross-sectional study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 525–539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. McGraw Hill LLC.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 347–366. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00049-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00049-1)
- Takebayashi, Y., Tanaka, K., Sugiura, Y., & Sugiura, T. (2018). Well-being and generalized anxiety in Japanese undergraduates: A prospective cohort study. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 917–937. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9852-3>
- Triwahyuni, A., & Prasetyo, C. E. (2021). Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Vassilopoulos, S. P., & Banerjee, R. (2010). Social interaction anxiety and the discounting of positive interpersonal events. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38(5), 597–609. <https://doi.org/10.1017/S1352465810000433>