

Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan Kepribadian *Shyness* pada Mahasiswa

Siti Aisyah¹, Sri Nurhayati Selian²

¹ Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

Corresponding Author:

Siti Aisyah, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

Email: sitiaisyahmei05@gmail.com

Abstract.

Shyness is a common personality trait experienced by college students during the transition to early adulthood, especially when facing the demands of social interaction in the college environment. This condition can affect students' ability to communicate, participate in academic activities, and build social relationships. This study aims to understand how the social environment influences the development of shyness in college students. The method used was a descriptive qualitative approach, with data collection techniques through in-depth interviews, observation, and documentation of three students with shy tendencies. The results indicate that a less supportive social environment, such as a lack of acceptance from peers, negative interaction experiences, and minimal emotional support, can strengthen shyness in college students. Conversely, an open, supportive, and secure social environment can help students increase self-confidence and reduce shy behavior. This study emphasizes the important role of the social environment in shaping student personality development, particularly in overcoming shyness, and provides implications for colleges to create a more inclusive and supportive environment for student social development.

Keywords: College Students, Personality, Social Environment, Shyness

Abstrak.

Kepribadian *shyness* atau sifat pemalu sering dialami oleh mahasiswa pada masa transisi menuju dewasa awal, terutama ketika menghadapi tuntutan interaksi sosial di lingkungan perguruan tinggi. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam berkomunikasi, berpartisipasi dalam kegiatan akademik, serta membangun relasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan kepribadian *shyness* pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga mahasiswa yang memiliki kecenderungan *shyness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang kurang suportif, seperti kurangnya penerimaan dari teman sebaya, pengalaman interaksi negatif, serta minimnya dukungan emosional, dapat memperkuat kecenderungan *shyness* pada mahasiswa. Sebaliknya, lingkungan sosial yang terbuka, suportif, dan memberikan rasa aman mampu membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi perilaku pemalu. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran lingkungan sosial dalam membentuk perkembangan kepribadian mahasiswa, khususnya dalam mengatasi *shyness*, serta memberikan implikasi bagi perguruan tinggi untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung perkembangan sosial mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa, Kepribadian, Lingkungan sosial, *Shyness*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek psikologis, sosial, maupun emosional. Kaltsum, Zubair dan Gismin (2025) menyatakan bahwa hubungan sosial pada masa dewasa awal yang mengalami *shyness* seringkali menimbulkan berbagai macam masalah lingkungan kampus menjadi salah satu ruang sosial yang penting bagi mahasiswa dalam membentuk identitas diri, mengembangkan kemampuan interpersonal, serta memperluas jaringan sosial. Namun, tidak semua mahasiswa mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan sosial tersebut. Sebagian mahasiswa mengalami hambatan dalam interaksi sosial yang seringkali berkaitan dengan karakteristik kepribadian tertentu, salah satunya adalah kepribadian *shyness* atau sifat pemalu.

Shyness merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan canggung, seperti suatu perasaan gelisah atau mengalami hambatan dalam suatu situasi hubungan antar-perseorangan yang mengganggu hubungan interpersonal maupun tujuan seseorang atau kecemasan ketika berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam situasi sosial yang baru atau ketika berada di hadapan banyak orang. Mubarak, Handoyo dan Wibowo (2025) menyatakan bahwa Individu yang memiliki tingkat *shyness* yang tinggi cenderung menghindari interaksi sosial, merasa kurang percaya diri, serta mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, *shyness* dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan akademik maupun sosial, seperti partisipasi dalam diskusi kelas, kemampuan bekerja dalam kelompok, keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan, hingga kemampuan membangun relasi interpersonal.

Perkembangan kepribadian *shyness* pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah lingkungan sosial. Lingkungan sosial meliputi berbagai interaksi yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari, seperti hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dosen, serta budaya sosial yang berkembang di lingkungan sekitar, seseorang remaja yang mengalami kepribadian *shyness* mungkin merasa sulit untuk membangun hubungan sosial yang positif, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Ramadhani dan Jatnika (2024) menyatakan bahwa lingkungan sosial yang suportif dan terbuka dapat membantu individu mengembangkan kepercayaan diri serta meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial. Sebaliknya, lingkungan sosial yang kurang mendukung, penuh tekanan, atau cenderung menimbulkan rasa tidak aman dapat memperkuat kecenderungan *shyness* pada individu.

Dalam kehidupan mahasiswa, lingkungan sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam proses pembentukan dan perkembangan kepribadian. Interaksi dengan teman sebaya,

pengalaman dalam organisasi, pola komunikasi dalam lingkungan akademik, serta penerimaan sosial dari kelompok dapat mempengaruhi bagaimana mahasiswa memandang dirinya sendiri dan bagaimana ia berperilaku dalam situasi sosial. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan sosial yang terbuka, inklusif, dan memberikan dukungan emosional cenderung memiliki keberanian yang lebih besar dalam berinteraksi. Sebaliknya, ketika perilaku *shyness* muncul, mahasiswa mengalami ketakutan, kecemasan sosial, sehingga tidak mampu dalam berkontribusi dalam diskusi dan proses pengembangan karir (Ridfah & Alwi, 2024).

Fenomena *shyness* pada mahasiswa menjadi penting untuk dikaji karena dapat berdampak pada perkembangan psikologis dan sosial individu. Mahasiswa yang memiliki kepribadian *shyness* sering merasa dirinya kurang pandai berinteraksi dengan orang lain, akan cenderung menghindari dari lingkungan sosialnya. Nazariskina dan Selian (2025) menyatakan bahwa hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas pengalaman belajar mahasiswa serta perkembangan kompetensi sosial yang seharusnya berkembang selama masa perkuliahan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kepribadian *shyness* pada mahasiswa menjadi sangat penting untuk dilakukan.

Penelitian mengenai *shyness* selama ini banyak dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran tingkat *shyness* dan hubungannya dengan variabel tertentu. Namun, pendekatan tersebut seringkali belum mampu menggambarkan secara mendalam bagaimana pengalaman sosial mahasiswa mempengaruhi perkembangan kepribadian *shyness* yang mereka miliki. Maulida dan Selian (2025) menjelaskan masa remaja menuju ke kedewasaan yang sering dianggap sebagai puncak dari perkembangan setiap individu. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif dianggap lebih mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya serta bagaimana pengalaman tersebut berperan dalam membentuk kepribadian *shyness*. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini berupaya menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya serta memahami bagaimana lingkungan sosial tersebut mempengaruhi perkembangan kepribadian *shyness* yang mereka alami. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai dinamika hubungan antara lingkungan sosial dan perkembangan kepribadian *shyness* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan kepribadian *shyness* pada mahasiswa. Dengan memahami dinamika tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi kepribadian serta memberikan wawasan mengenai pentingnya peran lingkungan sosial dalam perkembangan psikologis mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan kepribadian *shyness*. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali makna, persepsi, serta dinamika yang dialami oleh subjek penelitian secara lebih komprehensif (Khalefa & Selian 2021). Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang mahasiswa yang memiliki kecenderungan kepribadian *shyness*. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, yakni mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial dan menunjukkan perilaku pemalu dalam lingkungan kampus, yang juga didukung oleh temuan bahwa terdapat hubungan positif antara *shyness* dengan kecemasan sosial, di mana tingkat *shyness* yang tinggi akan berpengaruh pada meningkatnya kecemasan sosial.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan untuk memperoleh informasi secara langsung mengenai pengalaman, perasaan, serta pandangan subjek terkait lingkungan sosial yang mereka alami. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung perilaku subjek dalam situasi sosial, termasuk aspek kognitif *shyness* yang ditandai dengan munculnya kecemasan selama interaksi sosial, rasa takut akan penolakan, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah dan menyederhanakan data yang diperoleh dari lapangan. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif agar lebih mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan temuan penelitian yang telah dianalisis. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan teknik, yaitu dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini disajikan hasil penelitian beserta pembahasan mengenai pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan kepribadian *shyness* pada mahasiswa. Penyajian hasil penelitian dilakukan berdasarkan data yang diperoleh melalui proses pengumpulan data di lapangan, kemudian dianalisis secara sistematis dan dikaitkan dengan teori serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Dengan demikian, pembahasan ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai kondisi nyata yang dialami mahasiswa

dengan kepribadian *shyness*, termasuk bagaimana lingkungan sosial berperan dalam membentuk, memperkuat, maupun memengaruhi perkembangan kepribadian tersebut dalam kehidupan akademik maupun sosial mereka.

Gambaran Umum Kepribadian *Shyness* Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa dengan kepribadian *shyness* menunjukkan kecenderungan perilaku menarik diri dalam berbagai situasi sosial, terutama ketika berada dalam lingkungan yang belum familiar atau ketika berinteraksi dengan orang yang belum dikenal. Individu dengan kepribadian *shyness* cenderung lebih banyak diam, mengamati situasi di sekitarnya, serta menunggu orang lain untuk memulai interaksi terlebih dahulu. Hikmah dan Selian (2026) menjelaskan perilaku ini tidak hanya mencerminkan sikap pasif, tetapi juga menunjukkan adanya proses kognitif berupa kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain, rasa tidak percaya diri, serta ketakutan untuk melakukan kesalahan dalam berkomunikasi.

Nst dan Selian (2026) menyatakan individu dengan *shyness* sering kali menunjukkan kecenderungan untuk membatasi diri dalam interaksi sosial sebagai bentuk perlindungan diri dari kemungkinan penolakan atau evaluasi negatif. Hal ini menyebabkan individu lebih memilih berada dalam zona nyaman, seperti berinteraksi dengan diri sendiri atau lingkungan yang sudah dikenal, dibandingkan harus menghadapi situasi sosial yang baru. Kondisi ini menunjukkan bahwa *shyness* tidak hanya berkaitan dengan perilaku yang tampak, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang lebih dalam. Informan 1 mengungkapkan, *“Lebih nyaman sama diri sendiri. Jika diajak ngomong ya jawab. Kalau tidak diajak ngomong berarti diam saja.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan memiliki kecenderungan untuk bersikap reaktif, bukan proaktif dalam interaksi sosial. Ia hanya akan berbicara ketika mendapatkan stimulus dari lingkungan, yang mengindikasikan adanya ketergantungan terhadap orang lain dalam memulai komunikasi. Hal ini mencerminkan rendahnya inisiatif sosial serta adanya kebutuhan akan rasa aman sebelum individu terlibat dalam interaksi. Hal serupa juga disampaikan oleh informan 2 yang menyatakan, *“Saya termasuk orang yang cukup pendiam. Ketika berada dalam situasi sosial atau bertemu orang baru, biasanya saya lebih banyak mendengarkan daripada berbicara.”*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa informan lebih memilih untuk mengambil peran sebagai pengamat dalam interaksi sosial. Hikmah & Selian (2025) menyatakan sikap ini mengindikasikan adanya kehati-hatian dalam berkomunikasi serta kecenderungan untuk menghindari kesalahan dalam berbicara. Selain itu, perilaku tersebut juga menunjukkan adanya evaluasi diri yang berlebihan sebelum berbicara, yang merupakan salah satu ciri khas individu

dengan *shyness*. Sementara itu, informan 3 menyatakan, “*Canggung, susah untuk terbuka, misalnya baru bertemu dan belum saling kenal.*”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa situasi sosial yang baru menjadi pemicu utama munculnya *shyness*. Individu membutuhkan waktu untuk beradaptasi dan membangun rasa nyaman sebelum mampu membuka diri dalam interaksi sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kepribadian *shyness* pada mahasiswa bersifat situasional dan sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sosial yang dihadapi.

Dinamika Emosional dan Dampak *Shyness*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *shyness* tidak hanya memengaruhi aspek perilaku sosial, tetapi juga melibatkan dinamika emosional yang kompleks serta respon fisiologis yang cukup signifikan. Individu dengan *shyness* cenderung mengalami berbagai perasaan negatif seperti gugup, cemas, takut, tidak percaya diri, serta ketidaknyamanan ketika berada dalam situasi sosial, terutama dalam kondisi yang menuntut interaksi aktif seperti berbicara di depan umum atau berkomunikasi dengan orang baru (Husna & Selian, 2026).

Selian (2026) menjelaskan secara emosional seorang individu sering mengalami konflik internal antara keinginan untuk berinteraksi dan rasa takut terhadap penilaian orang lain. Kondisi ini membuat individu berada dalam tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas interaksi sosialnya. Selain itu, *shyness* juga dapat memunculkan respon fisiologis seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, tubuh gemetar, hingga kesulitan berbicara dengan lancar. Informan 1 menyatakan, “*Kalau tempatnya baru atau ramai, maka cara ngomongnya jadi gugup.*”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan yang tidak familiar atau ramai dapat memicu kecemasan sosial yang berdampak pada kemampuan komunikasi individu. Rasa gugup yang muncul membuat individu menjadi kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat. Informan 2 juga mengungkapkan, “*Saya biasanya merasa gugup, jantung berdebar, dan takut salah.*”. Pernyataan ini menunjukkan adanya keterlibatan respon fisiologis yang kuat dalam pengalaman *shyness*. Rasa takut melakukan kesalahan juga mencerminkan adanya tekanan internal yang tinggi serta kecenderungan untuk menilai diri secara negatif. Sementara itu, informan 3 menyampaikan, “*Gugup, kaku, dingin, gemetar.*”

Pernyataan ini memperkuat bahwa *shyness* tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga memunculkan respon fisik yang nyata. Kondisi ini dapat memperburuk ketidaknyamanan individu dalam situasi sosial dan menghambat kemampuan untuk berinteraksi secara efektif. Rifqi dan Selian (2025) menjelaskan bahwa dampak dari kondisi tersebut tidak hanya terbatas pada interaksi sosial, tetapi juga memengaruhi partisipasi mahasiswa dalam

aktivitas akademik, seperti diskusi kelas, presentasi, maupun kerja kelompok. Dengan demikian, shyness memiliki dampak yang luas terhadap perkembangan sosial dan akademik mahasiswa.

Pola Interaksi Sosial Mahasiswa dengan *Shyness*

Mahasiswa dengan kepribadian *shyness* menunjukkan pola interaksi sosial yang bersifat dinamis dan berkembang secara bertahap. Pada tahap awal, individu cenderung bersikap pasif, menarik diri, serta menghindari interaksi sosial yang dianggap menimbulkan ketidaknyamanan. Liza dan Selian (2025) menjelaskan seiring dengan meningkatnya rasa nyaman dan terbentuknya kedekatan emosional dengan orang lain, individu mulai menunjukkan keterbukaan, keberanian dalam berinteraksi, dengan adanya dukungan emosional dan tantangan intelektual terbukti memperkuat rasa kepercayaan diri kepada seseorang. Pola ini menunjukkan bahwa *shyness* bukan merupakan kondisi yang statis, melainkan dapat berubah tergantung pada pengalaman sosial yang dialami individu. Lingkungan yang memberikan rasa aman serta hubungan interpersonal yang positif menjadi faktor penting dalam membantu individu mengurangi kecenderungan *shyness*. Informan 1 menyatakan, *“Kalau teman-temannya enak diajak ngobrol maka saya dengan tenang dan percaya diri.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kenyamanan dalam lingkungan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat kepercayaan diri individu. Ketika individu merasa diterima, maka kecenderungan *shyness* akan berkurang. Informan 2 juga mengungkapkan, *“Dengan teman yang belum dekat, saya biasanya lebih diam.”*. Hal ini menunjukkan bahwa kedekatan emosional menjadi faktor penting dalam menentukan keberanian individu untuk berinteraksi. Kurangnya kedekatan membuat individu merasa tidak aman dan memilih untuk menarik diri. Sementara itu, informan 3 menyatakan, *“Awalnya canggung, kalau sudah sering buat tugas bareng jadi lebih percaya diri.”*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa interaksi yang berulang dapat membantu individu membangun rasa percaya diri secara bertahap. Nabila dan Selian (2026) menjelaskan melalui pengalaman sosial yang positif, individu mulai merasa lebih nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Dengan demikian, pola interaksi sosial mahasiswa dengan *shyness* dipengaruhi oleh tingkat kenyamanan, kedekatan emosional, serta pengalaman sosial yang dimiliki individu.

Peran Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan *Shyness*

Lingkungan sosial merupakan faktor eksternal yang memiliki peran sangat penting dalam memengaruhi perkembangan kepribadian *shyness* pada mahasiswa. Lingkungan yang suportif, terbuka, dan tidak menghakimi dapat membantu individu merasa lebih aman, diterima, serta lebih percaya diri dalam berinteraksi. Nurlina dan Selian (2025) menjelaskan lingkungan yang kurang mendukung, tidak responsif, atau cenderung memberikan penilaian negatif dapat

memperkuat kecenderungan *shyness*. Lingkungan sosial tidak hanya memengaruhi perilaku individu, tetapi juga membentuk cara individu memandang dirinya sendiri. Penerimaan sosial yang positif dapat meningkatkan harga diri, sedangkan pengalaman penolakan dapat memperkuat rasa tidak percaya diri dan kecemasan sosial (Syifa & Selian, 2025). Informan 1 menyatakan, “*Kalau tidak diajak ngomong ya pasti diam, gugup dan canggung.*”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kurangnya stimulus dari lingkungan dapat memperkuat kecenderungan pasif pada individu. Individu membutuhkan dorongan eksternal untuk dapat terlibat dalam interaksi sosial. Informan 2 juga mengungkapkan, “*Kalau lingkungan ramah saya lebih berani berbicara.*”. Pernyataan ini menunjukkan bahwa lingkungan yang positif dapat menjadi faktor pendorong dalam mengurangi *shyness*. Rasa aman yang diberikan lingkungan membuat individu lebih percaya diri. Sementara itu, informan 3 menyatakan, “*Ada pengaruh, tergantung situasinya.*”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan sosial bersifat dinamis dan bergantung pada kondisi yang dihadapi individu. Selain itu, dalam menghadapi *shyness*, individu juga cenderung menggunakan strategi coping yang bersifat pasif, seperti menghindari interaksi sosial, menyendiri, atau menjaga jarak dari lingkungan. Strategi ini memberikan rasa aman sementara, namun kurang efektif dalam jangka panjang karena dapat memperkuat kecenderungan menarik diri (Putra & Selian, 2025). Dengan demikian, lingkungan sosial tidak hanya berperan dalam membentuk *shyness*, tetapi juga menentukan bagaimana individu mengelola dan merespons kondisi tersebut. Putra dan Selian (2026) menjelaskan penting bagi lingkungan kampus untuk menciptakan suasana yang inklusif, suportif, dan memberikan rasa aman agar mahasiswa dapat mengembangkan kepercayaan diri serta kemampuan interaksi sosial secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perkembangan kepribadian *shyness* pada mahasiswa dipengaruhi secara signifikan oleh kondisi lingkungan sosial yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa dengan kecenderungan *shyness* umumnya menunjukkan perilaku menarik diri, kurang percaya diri, serta mengalami kesulitan dalam menjalin interaksi sosial, terutama dalam situasi yang baru atau belum familiar. Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan aspek perilaku, tetapi juga melibatkan dinamika emosional seperti rasa cemas, takut, gugup, serta respon fisiologis yang turut memengaruhi kemampuan individu dalam berpartisipasi secara sosial maupun akademik. Lingkungan sosial terbukti menjadi faktor eksternal yang sangat menentukan, di mana lingkungan yang kurang suportif, minim penerimaan, serta dipenuhi pengalaman interaksi

negatif cenderung memperkuat shyness, sedangkan lingkungan yang terbuka, ramah, dan memberikan rasa aman mampu mendorong peningkatan kepercayaan diri serta keberanian dalam berinteraksi. Selain itu, pola interaksi sosial mahasiswa dengan shyness bersifat dinamis dan dapat berkembang secara bertahap melalui pengalaman sosial yang positif, seperti interaksi berulang dan kedekatan emosional dengan orang lain. Namun, dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa cenderung menggunakan strategi coping yang masih bersifat pasif dan menghindar, seperti menyendiri, diam, atau menjaga jarak, yang meskipun memberikan rasa aman sementara, namun kurang efektif dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari lingkungan, khususnya institusi pendidikan, dalam menciptakan suasana yang inklusif, suportif, dan tidak menghakimi agar mahasiswa dapat mengembangkan kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, serta keterampilan sosial secara lebih optimal.

REFERENCE

- Hikmah, N., & Selian, S. N. (2025). Dampak Fatherless Pada Emosi Anak Remaja. *Wacana Psikokultural*, 3(1), 53-62. <https://doi.org/10.24246/jwp.v3i1.18484>
- Hikmah, N., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Emosional Remaja dalam Kondisi Fatherless. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 2(1), 818-828. <https://doi.org/10.63822/ath65n63>
- Husna, A., & Selian, S. N. (2026). Menjelajahi Makna Citra Tubuh dalam Membentuk Kepercayaan Diri di Kalangan Mahasiswi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(2), 566-575.
- Kaltsum, N. M., Zubair, A. G. H., & Gismin, S. S. (2025). Peran Shyness dalam Memicu Social Anxiety pada Dewasa Awal di Makassar: Studi Kuantitatif. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(2), 697-706. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i2.7095>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-random samples as a data collection tool in qualitative art-related studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35-49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Liza, S., & Selian, S. N. (2025). Studi Kualitatif tentang Persepsi Mahasiswa terhadap Gaya Mengajar Dosen dan Dampaknya terhadap Motivasi Belajar. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 3(6), 178-190. <https://doi.org/10.51903/pendekar.v3i6.1571>
- Maulida, R., & Selian, S. N. (2025). Gambaran kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal yang kehilangan sosok ayah. *Jurnal Cakrawala Akademika (JCA)*, 2(4), 522-531. <https://doi.org/10.70182/jca.v2i4.1426>
- Mubarok, M. R., Handoyo, A. W., & Wibowo, B. Y. (2025). Pengaruh Program Kampus Merdeka terhadap Perkembangan Diri Mahasiswa Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(3), 102-119. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v2i3.1652>
- Nabila, R., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Mahasiswa Terhadap Stres Akademik: Pendekatan Fenomenologis. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 2(1), 154-163.

- Nazariskina, N., & Selian, S. N. (2025). Dinamika Kontrol Diri pada Remaja yang Mengalami Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(5), 682-689. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i5.6844>
- Nst, F. F., & Selian, S. N. (2026). Dari Luka ke Penerimaan Diri: Studi Kualitatif tentang Pengaruh Body Shaming terhadap Pembentukan Harga Diri Mahasiswa. *Journal of Comprehensive Science*, 5(1), 107-121. <https://doi.org/10.59188/jcs.v5i1.3910>
- Nurlina, & Selian, S. N. (2025). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 2082-2089. <https://doi.org/10.63822/j1datb39>
- Putra, A. F., & Selian, S. N. (2026). Peran Budaya Organisasi Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 2(1), 847-862. <https://doi.org/10.63822/9sqth338>
- Putra, M. R., & Selian, P. M. R. (2025). *Deteksi Orang Tenggelam Di Kolam Renang Umum Secara Realtime Menggunakan Metode Ssd Mobilenet V2* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Ramadhani, A. F., & Jatnika, D. C. (2024). Dinamika Interaksi Sosial Remaja Di Era Digital Dan Peran Pekerja Sosial. *Share: Social Work Journal*, 14(2), 148-155. <https://doi.org/10.24198/share.v14i2.59963>
- Ridfah, A., & Alwi, M. A. (2024). Dukungan Sosial dan Shyness pada Siswa SMA. *Telenta*, 10(1), 66-73. <https://doi.org/10.26858/talenta.v10i1.66588>
- Rifqi, A., & Selian, S. N. (2025). Proses Adaptasi Mahasiswa terhadap Culture Shock selama Menempuh Pendidikan Tinggi: Studi Fenomenologis. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 2118-2125. <https://doi.org/10.63822/vze36q06>
- Selian, S. N. (2026). Ketangguhan Psikologis dan Perkembangan Kepribadian pada Ibu Tunggal. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(2), 1048-1061. <https://doi.org/10.57250/ajpp.v5i2.2739>
- Syifa, Y., & Selian, S. N. (2025). Pola Interaksi Ibu dan Anak pada Keluarga Single Parent. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 1513-1523. <https://doi.org/10.63822/k3bb0a07>