

PENDEKATAN INTEGRATIF DALAM MENGHADAPI KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA

Novel Priyatna, S.E., M.Th.

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pelita Harapan
novel.priyatna@uph.edu

Abstract

Social anxiety is one of the common problems among college students. They often do not have sufficient knowledge and skills, so they do not know how to respond properly. This article aims to explore further the dynamics of social anxiety problems among college students and try to formulate a way to deal with them. The research method used is literature research. One strategy that can be applied is through a self-modification approach that is integrated with Christian spiritual formation. Concrete and applicable steps are described systematically as a guide in implementing them. However, this effort does not replace our dependence on God's grace in Christ.

Keywords: Social Anxiety, College Students, Self-Modification, Christian Spiritual Formation, Integration

Abstrak

Kecemasan sosial (*social anxiety*) merupakan salah satu masalah yang umum terjadi dikalangan mahasiswa. Mereka seringkali tidak memiliki bekal pemahaman dan keterampilan

yang memadai sehingga tidak tahu bagaimana cara yang tepat dalam meresponinya. Artikel ini bertujuan untuk menggali lebih jauh dinamika masalah kecemasan sosial dikalangan mahasiswa dan mencoba untuk merumuskan bagaimana cara untuk menghadapinya. Metode penelitian yang digunakan adalah riset literatur. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah melalui pendekatan modifikasi diri yang diintegrasikan dengan formasi rohani Kristiani. Langkah-langkah konkret dan aplikatif dijabarkan secara sistematis sebagai panduan dalam mengimplementasikannya. Namun, usaha ini tidaklah menggantikan kebergantungan kita pada anugerah Allah didalam Kristus.

Kata kunci: Kecemasan Sosial, Mahasiswa, Modifikasi Diri, Formasi Rohani Kristiani, Integrasi

Pendahuluan

Peralihan konteks dari dunia sekolah ke tingkat perguruan tinggi merupakan salah satu periode kehidupan yang sangat krusial bagi generasi muda. Tidak sedikit tantangan yang harus mereka hadapi pada fase ini, antara lain perubahan lingkungan dan kebiasaan, jauh dari keluarga dan teman-teman lama, tuntutan akademik yang lebih tinggi, tekanan dalam pergaulan, dan sebagainya. Situasi dan kondisi yang demikian dapat menimbulkan berbagai masalah dalam diri mereka, salah satunya adalah kecemasan sosial (*social anxiety*) (Sailer & Hazlett-Stevens, 2009). Kecemasan sosial yang dialami ini dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti *trembling hands or voice, perspiration, muscle tension, and blushing* (Lowe & Raad, 2008); *butterflies in the stomach, increased heart rate, lightheadedness, sweaty palms, and fear* (Kowalski, 2007).

Namun sayangnya, para mahasiswa seringkali tidak memiliki bekal pemahaman dan keterampilan yang memadai tentang masalah

kecemasan sosial ini. Tidaklah mengherankan jika cukup banyak diantara mereka yang tidak tahu bagaimana cara yang efektif dalam meresponinya sehingga mempengaruhi aspek-aspek lain dalam kehidupan mereka, seperti relasi sosial, kesehatan mental dan fisik, prestasi akademik, dan juga kehidupan rohani. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menggali lebih jauh dinamika masalah kecemasan sosial dikalangan mahasiswa dan mencoba untuk merumuskan suatu strategi yang integratif dan aplikatif dalam meresponinya.

Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial (*social anxiety*) didefinisikan sebagai suatu "feeling of apprehension about one's own social status, social role, and social behavior" (Corsini, 2016, hal. 911). Kowalski (2007) memberikan penekanan bahwa kecemasan sosial seringkali dialami pada situasi-situasi tertentu seperti di dalam "interpersonal situations, such as job interviews, dates, public presentations, or casual social gatherings" (hal. 880). Seseorang yang mengalami kecemasan sosial, menurut Lowe & Raad (2008), memiliki karakteristik yang cenderung "avoid or escape social behaviors, and they often have poor social skills" (hal 41). Leary & Kowalski (1995) secara umum membagi orang-orang yang memiliki kecemasan sosial atas dua tipe, yakni, pertama, seseorang yang memiliki kecemasan berlebihan terhadap penilaian dan evaluasi dari orang lain, dan kedua, seseorang yang memiliki imajinasi-imajinasi negatif tentang interaksi sosialnya. Sebagai konsekuensinya, tidaklah mengherankan jika seseorang yang memiliki kecemasan sosial biasanya sulit untuk membangun dan memelihara relasi mereka dengan orang lain (Moran, 2017).

Kecemasan sosial yang terjadi dalam diri seseorang bersifat kompleks, namun tulisan ini hanya akan membahas secara singkat tiga karakteristik utama, yaitu adanya distorsi kognitif, emosi-emosi yang negatif, dan perilaku-perilaku yang merugikan.

1. Distorsi Kognitif

Kognitif yang terdistorsi merupakan salah satu karakteristik yang ada pada orang-orang yang memiliki masalah kecemasan sosial (Sailer & Hazlett-Stevens, 2009). Hal ini seringkali termanifestasi dalam bentuk munculnya pikiran-pikiran yang negatif tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, sehingga mereka cenderung

menarik diri dan tidak mau terlibat dalam berbagai interaksi sosial (Sailer & Hazlett-Stevens, 2009). Salah satu faktor penyebab munculnya pikiran-pikiran yang negatif ini disebabkan karena adanya keyakinan-keyakinan yang irasional (*irrational beliefs*), yang terdiri dari tiga bagian utama, yaitu:

I must!...: "I must be thoroughly competent, adequate, achieving, and lovable at all times, or else I am an incompetent worthless person."

Others must!...: "Others must treat me kindly and fairly at all times, or else I can't stand it and they are bad, rotten, and evil persons who should be severely blamed, damned, and vindictively punished for their horrible treatment of me."

Conditions must!...: "Conditions must absolutely be the way I want them to be and must never be too difficult or frustrating. Otherwise, life is awful, terrible, horrible, catastrophic, and unbearable" (Watson & Tharp, 2014, p. 156).

Meskipun keyakinan-keyakinan yang irasional ini tidak bersifat logis (Watson & Tharp, 2014), namun kondisi demikian sangat sulit untuk diubah sebab telah terbentuk dan terinternalisasi dalam diri seseorang sejak masa kecilnya (DiClemente, 2003) sehingga bersifat tidak disadari (*unconscious*) dan sulit untuk dikendalikan (*uncontrollable*) (Collins, 2007). Hal ini diperkuat dengan hasil studi yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi menunjukkan *distressed-distorted responses* yang juga tinggi sehingga kedepannya lebih beresiko mengalami *clinical depression* dibandingkan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah (Johnson, Johnson, & Petzel, 1992).

2. Emosi Negatif

Salah satu emosi negatif yang dirasakan oleh orang-orang yang mengalami kecemasan sosial adalah adanya rasa takut yang intens akan kritikan jika mereka melakukan suatu kesalahan yang dilihat atau diketahui oleh orang lain (Carlson & Dermer, 2017). Kondisi-kondisi yang demikian mengakibatkan *a feeling of insecurity* di dalam diri mereka, meskipun hanya untuk melakukan hal-hal yang sederhana dan sangat umum dilakukan sehari-hari (Michael, 2014). Seseorang dengan kondisi yang demikian cenderung menuntut diri

sendiri untuk mencapai standar yang tidak realistis dalam hal *social performance* (Rapee & Heimberg, 1997). Bagi mereka, persepsi dan evaluasi dari orang lain merupakan tanda apakah mereka mendapatkan penerimaan – suatu kondisi yang sangat mereka butuhkan – atau penolakan – suatu kondisi yang sangat mereka takuti (Leary & Kowalski, 1995). Dalam konteks mahasiswa, mereka mengalami kecemasan sosial karena menempatkan *attractiveness and intelligence* sebagai hal-hal yang dapat membuat diri mereka merasa bernilai (Sailer & Hazlett-Stevens, 2009).

Kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa dapat membawa mereka kepada beberapa sikap yang merugikan, seperti menarik diri dari pergaulan dan isolasi terhadap relasi sosial, sehingga berdampak pada kemampuan mereka dalam berhubungan dengan orang lain (Johnson, Johnson, & Petzel, 1992; Lowe & Raad, 2008; Sailer & Hazlett-Stevens, 2009). Hal senada juga dinyatakan oleh Collins (2007), dimana ia mengatakan bahwa seseorang yang bersikap demikian tidak termotivasi untuk terlibat dan berpartisipasi aktif di dalam berbagai kegiatan yang ada. Hal tersebut tentu saja sangat merugikan karena aktivitas-aktivitas yang demikian sebenarnya memberikan kesempatan yang baik bagi para mahasiswa untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan banyak orang. Tidaklah mengherankan jika cepat atau lambat, sikap dan tindakan yang seperti itu akan menimbulkan salah satu masalah yang disebut kesepian (*loneliness*) – didefinisikan sebagai *"the painful awareness that we lack close and meaningful contact with other"* (Collins, 2007, hal. 196). Sebagai konsekuensinya, rasa kesepian ini kemudian akan berakibat pada munculnya berbagai perasaan negatif seperti *unhappiness, emptiness and longing* (Sharabi, Sade, & Margalit, 2016). Pada tingkat yang lebih serius, jika kecemasan sosial tidak segera diatasi, mahasiswa akan mengalami masalah mental yang disebut depresi (Johnson et al., 1992).

3. Perilaku yang Merugikan

Stewart, Morris, Mellings, & Komar (2006) mengatakan bahwa penerimaan dari lingkungan pergaulan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam diri mahasiswa sehingga untuk mendapatkannya mereka akan melakukan berbagai macam cara, termasuk cara-cara yang dapat merugikan diri sendiri, antara lain melalui konsumsi minuman beralkohol. Dikalangan mahasiswa,

konsumsi alkohol biasanya dilakukan di dalam *peer groups* sebagai bagian dari sosialisasi dan mencari eksistensi diri (Buckner & Shah, 2015). Selain itu, penggunaan alkohol pada mahasiswa juga ditujukan untuk mengatasi masalah kecemasan sosial (Burke & Stephens, 1999), situasi dan kondisi yang menimbulkan stres (Blumenthal, Leen-Feldner, Frala, Badour, & Ham, 2010), dan rasa tertekan bila mendapatkan evaluasi yang negatif dari orang lain (Stewart, Morris, Mellings, & Komar, 2006). Meskipun konsumsi alkohol dikalangan mahasiswa tidak dapat digeneralisir begitu saja, namun mengingat mereka berada pada rentang usia peralihan dari fase remaja akhir menuju dewasa muda, maka penggunaan cara-cara yang merugikan diri sendiri dalam mengatasi masalah cenderung untuk dilakukan.

Pendekatan Integratif dalam Menghadapi Kecemasan Sosial

Mahasiswa membutuhkan arahan dan dukungan dalam menghadapi kecemasan sosial yang mereka alami. Kemampuan dalam memberikan respon yang tepat pada saat menghadapi masalah sudah tentu tidak dapat dibangun secara instan, melainkan dibutuhkan waktu untuk merubah paradigma lama dan melatih suatu sikap serta perilaku positif yang baru. Menurut Watson & Tharp (2014), hal ini disebabkan karena cara kita meresponi masalah merupakan hasil dari pengalaman belajar (*learning experience*) sejak masa kanak-kanak sehingga terinternalisasi sangat dalam jiwa (DiClemente, 2003) dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari hati kita – yaitu pusat dari *inner core belief* seseorang yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan berbagai perilakunya (Issler, 2009). Kondisi di dalam hati atau diri seseorang seringkali bersifat tidak disadari (*unconscious*) dan tidak bisa dikontrol (*uncontrollable*) sehingga dapat menimbulkan rasa cemas dalam diri seseorang (Collins, 2007).

Oleh karena diri manusia begitu kompleks maka dalam menghadapi kecemasan sosial diperlukan suatu pendekatan yang bersifat integratif. Tulisan ini mencoba untuk mengintegrasikan antara pendekatan modifikasi diri (*self-modification*) – didefinisikan sebagai “*a planned, continuing effort to change behavior to cope with a task we cannot presently master*” (Watson & Tharp, 2014, hal. 9) dan formasi rohani Kristiani (*Christian spiritual formation*) – didefinisikan sebagai “*the process of becoming conformed to the image of Christ, for the purpose of fellowship with God and the community of believers*” (Ma, 1999, hal. 99).

Modifikasi Diri

Dalam pendekatan ini Watson dan Tharp (2014) menekankan tiga aspek utama, yaitu A-B-C, singkatan dari *Antecedents – Behaviors – Consequences*, dimana A = *Antecedents: “the setting events for your behavior”* (hal. 13) – hal-hal yang menyebabkan munculnya atau menstimulasi perilaku seseorang seperti peristiwa, pikiran, emosi, atau suara hati; B = *Behaviors: “the things you do, say, think or feel”* (hal. 13) – hal-hal yang muncul dalam diri seseorang akibat terstimulasi oleh sesuatu, misalnya tindakan, perkataan, pikiran, atau perasaan; dan C = *Consequences: “the things affect whether or not you will repeat certain acts...also affect how you feel”* (hal. 13) – dampak atau akibat yang ditimbulkan yang kemudian menyebabkan apakah suatu perilaku tertentu diulangi atau tidak. Oleh karena ketiga hal ini merupakan hasil dari pengalaman belajar (*learning experience*) seseorang sejak masa kanak-kanak, maka dalam proses modifikasi diri ini seseorang yang memiliki masalah kecemasan sosial harus melatih diri untuk menghasilkan keterampilan baru (*new skills*) melalui pembelajaran baru (*new learning*) dalam situasi dan kondisi tertentu (Watson & Tharp, 2014).

Dalam pendekatan ini, Watson & Tharp (2014) mengusulkan dua jenis perubahan yang dapat dilakukan, yakni:

1. Menambah elemen-elemen baru, dengan pilihan-pilihan sebagai berikut
 - Tambahkan sebuah *Antecedent* (A) yang baru, yang kemudian akan menghasilkan *Behaviors* (B) dan *Consequences* (C) yang baru.
 - Tambahkan sebuah B yang baru, yang kemudian akan menghasilkan sebuah C yang baru.
 - Atau tambahkan sebuah C yang baru, yang akan menghasilkan sebuah B yang baru.
2. Menghilangkan elemen-elemen yang lama atau tidak diinginkan, dengan pilihan-pilihan sebagai berikut:
 - Hambat A yang lama
 - Ganti B yang lama dengan B yang baru sehingga menghasilkan sebuah C yang baru

- Singkirkan C lama yang selama ini memperkuat terjadinya B yang lama (Watson dan Tharp, 2014).

Tulisan ini hanya fokus pada bagian “Ganti B yang lama dengan B yang baru sehingga menghasilkan C yang baru.” Jika diimplementasikan dalam konteks kecemasan sosial, maka seseorang akan berusaha untuk mengganti pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif yang selama ini menimbulkan kecemasan sosial dalam diri mereka lalu menggantinya dengan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang positif yang bersifat konstruktif sehingga masalah yang mereka alami tersebut secara perlahan dapat berkurang atau bahkan hilang.

Meskipun terlihat mudah, namun pada realitanya mengganti “B yang lama dengan B yang baru” tidaklah sesederhana itu. Dalam perspektif iman Kristiani, manusia tidak akan mampu untuk mengubah sikap dan perilaku dengan kekuatannya sendiri, melainkan dibutuhkan pertolongan dan kuasa dari Allah Roh Kudus. Melalui hikmat dan pimpinanNya, seseorang akan diberikan kekuatan dan damai sejahtera untuk menghadapi berbagai macam masalah yang dialaminya. Berdasarkan pemahaman yang demikian maka di dalam tulisan ini penyelesaian atas masalah kecemasan sosial pada mahasiswa dilakukan dengan cara mengintegrasikan antara pendekatan modifikasi diri dan formasi rohani Kristiani.

Formasi Rohani Kristiani

Iman Kristiani mengajarkan bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah (*imago Dei*) (Kejadian 1:26). Allah menghembuskan RohNya (Kejadian 2:7) sehingga manusia hidup dan memiliki karakter Ilahi dalam dirinya. Kejatuhan manusia kedalam dosa mengakibatkan kerusakan dalam diri manusia. Penebusan yang dikerjakan oleh Allah Anak, Yesus Kristus, membawa keselamatan jiwa bagi orang-orang yang percaya kepadaNya dan harus diresponi dengan cara menjalani hidup yang sesuai dengan kehendak dan firmanNya sampai dengan kedatangan Kristus untuk kedua kalinya nanti. Meskipun demikian, konsekuensi atas dosa-dosa tersebut masih tetap ada sehingga di dalam diri manusia terdapat hal-hal yang negatif yang disebut *gaps*, yaitu area-area yang tidak kita ketahui dan sadari (*blind spots*) (Issler, 2012). Menurut Issler (2012) ada lima *gaps* dalam diri kita, yaitu:

Disconnected gap – not regularly abiding in Jesus; Distressed gap – an initial moment of troubling emotional stress; Dismissive gap – resistance to truths that seem impossible; Discrepancy gap – professed values that are not character deep; and Distracted gap – a lifestyle slowly drifting off course (hal. 56).

Untuk mengatasi *gaps* tersebut, ada berbagai macam pendekatan yang dikembangkan dalam formasi rohani Kristen, namun tulisan ini hanya fokus kepada pendekatan 4-A, yang merupakan singkatan dari *Awake, Admit, Ask, & Act* (Issler, 2012). *Awake* adalah menyadari dan mengidentifikasi adanya *gaps* di dalam diri kita dengan cara meminta hikmat dari Roh Kudus dan masukan dari orang-orang yang dewasa dalam iman dan karakter; *Admit* adalah mengakui bahwa *gaps* tersebut adalah dosa dihadapan Tuhan, meminta pengampunanNya dan menerima pengampunanNya; *Ask* adalah meminta pertolongan Roh Kudus dan orang-orang yang dewasa dalam iman dan karakter agar kita mendapatkan kekuatan dan pemahaman yang benar bagaimana mengatasi *gaps* kita; *Act* adalah merencanakan langkah-langkah yang realistik untuk mengatasi *gaps* kita dan secara intensional mempraktekannya dengan mengikuti teladan Kristus (Issler, 2012). Khusus pada bagian terakhir ini, *Act*, kita dapat menggunakan langkah 4-R, yaitu *Realistic, Referee/Partner, Record – Reflect – Revise, and Rewards* (Issler, 2016).

Dalam konteks kecemasan sosial yang dialami oleh seorang mahasiswa, kedua pendekatan diatas (A-B-C dan 4-A) dapat diintegrasikan dan diimplementasikan sesuai dengan contoh kasus berikut ini.

Tuti (bukan nama sebenarnya) adalah seorang mahasiswi tahun kedua pada salah satu perguruan tinggi di Jakarta. Berbeda pada saat ia masih duduk di bangku SMA dulu, di kampusnya ia melihat banyak orang-orang yang “hebat,” misalnya ada yang pintar membuat program komputer, bagus dalam “public speaking,” jago bermain basket, terampil dalam berorganisasi, dan sebagainya. Dia merasa bahwa tidak ada yang bisa dibanggakan dari dirinya. Sebenarnya bukan tidak ada yang bisa dibanggakan dari Tuti karena IPK-nya cukup memuaskan, diatas 3.20, namun herannya ia tetap merasa minder. Akibatnya Tuti enggan untuk terlibat dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan karena ia kuatir teman-temannya akan menilainya buruk jika ia terlihat tidak kompeten. Oleh

karena itu, ia lebih suka mengurung diri didalam kamar kos-nya jika tidak ada perkuliahan, entah itu untuk berselancar di dunia maya, bermain games online, menonton film, atau tidur. Suatu saat Tuti sadar bahwa dia tidak bisa bersikap seperti ini terus. Pilihannya hanya dua: terus tenggelam dengan sikap minder dan mengasihani diri, atau bangkit dan memulai cara hidup yang baru. Namun sayangnya, Tuti tidak tahu harus memulai dari mana. Apa yang bisa dia lakukan?

Berdasarkan contoh kasus diatas, Tuti mengalami masalah kecemasan sosial. Penjelasanannya adalah sebagai berikut:

- A: di kampusnya ia melihat banyak orang-orang yang “hebat”
- B: dia merasa bahwa tidak ada yang bisa dibanggakan dari dirinya...ia tetap merasa minder...ia khawatir teman-temannya akan menilainya buruk jika ia terlihat tidak kompeten.
- C: Tuti enggan untuk terlibat dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan...ia lebih suka mengurung diri didalam kamar kos-nya jika tidak ada perkuliahan...

Untuk mengatasi masalahnya, Tuti dapat menggunakan pendekatan integratif. Sesuai dengan fokus tulisan ini, langkah-langkah yang dapat dia lakukan pada pendekatan A-B-C adalah mengacu pada bagian “Ganti B yang lama dengan B yang baru sehingga menghasilkan C yang baru.” Jadi Tuti harus berusaha untuk mengurangi setahap demi setahap rasa minder dan khawatir yang mendominasi dirinya (“B lama”) yang menyebabkan ia tidak suka bersosialisasi (“C lama”), diganti dengan “B baru,” misalnya *Saya berharga karena Allah mengasihani dan menerima diri saya; Tuhan mengaruniakan kepada setiap orang talenta-talenta yang berbeda, termasuk saya; Hidup ini adalah pilihan, saya harus memilih respon yang benar*, dan sebagainya. Sedangkan “C baru,” Tuti dapat mulai untuk membina relasi dengan beberapa teman dan terlibat dalam satu atau dua kegiatan sebagai anggota atau peserta biasa terlebih dahulu, baru kemudian secara bertahap perannya mulai meningkat sebagai pengurus, dan sebagainya.

Integrasi dengan pendekatan 4-A dapat diterapkan dalam proses perubahan dari “B lama” ke “B baru.” Perubahan ini tentu tidaklah mudah karena Tuti harus bersedia keluar dari zona nyamannya, ketakutan-ketakutannya, dan juga mekanisme pertahanan (*defense mechanism*)

dirinya, misalnya: menekan perasaan, rasionalisasi, menyangkali realita, dan sebagainya. Oleh karena itu, Tuti dapat melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

Awake

Minta pertolongan dari Roh Kudus dan orang-orang tertentu yang dewasa secara iman dan karakter untuk membantu kita menyadari dan mengidentifikasi *gaps* apa yang menimbulkan kecemasan sosial dalam diri kita, apakah *disconnected gap*, *distressed gap*, *dismissive gap*, *discrepancy gap*, atau *distracted gap*. Sebagai tambahan, identifikasi juga *irrational beliefs* apa yang mendominasi kita, apakah *I must*, *Others must*; atau *Conditions must*. Baik *gaps* maupun *irrational beliefs*, masing-masing bisa hanya ada satu atau lebih.

Admit

Akuilah bahwa *gaps* dan *irrational beliefs* yang selama ini menguasai diri kita adalah dosa dihadapan Tuhan. Mungkin kita lebih sering melihat masalah-masalah kita lebih besar dari pada kuasa Allah. Mintalah pengampunan kepada Kristus agar damai sejahtera dari Roh Kudus menguasai hati dan pikiran kita.

Ask

Mintalah pertolongan dari Roh Kudus melalui doa dan perenungan Alkitab (2 Timotius 3:16). Mintalah juga masukan dari orang-orang yang dewasa dalam iman dan karakter. Hal-hal ini dapat menolong kita untuk mendapatkan kekuatan dan pemahaman yang benar bagaimana menghadapi *gaps* dan *irrational beliefs* kita. Namun demikian, kita perlu mengecek hati kita apakah kita melakukan formasi rohani ini hanya karena kewajiban semata atau lahir dari hati yang ingin berubah dan berbuah.

Act

Lakukan langkah-langkah 4-R berikut ini dalam usaha untuk mengatasi *gaps* dan *irrational beliefs*. Namun perlu diingat bahwa kita perlu melakukannya secara intensional.

- *Realistic:*
Untuk melakukan formasi rohani ini kita harus realistis dengan waktu kita sehingga jangan lagi membuat suatu aktivitas khusus ditengah-tengah kesibukan yang sudah ada setiap hari. Sebaliknya, gunakanlah alokasi waktu yang selama ini memang sudah ada seperti waktu saat teduh pribadi, istirahat kuliah, saat dalam perjalanan menuju kampus, dan sebagainya.
- *Referee/Partner:*
Kita bisa berbagi masalah dengan sesama rekan di dalam kelompok kecil atau kelompok tumbuh bersama sehingga kita tidak merasa sendirian dalam menghadapi pergumulan. *Support system* seperti ini akan memberikan masukan, teguran, dan dukungan yang sangat penting bagi kita. Oleh karena itu kita perlu menyediakan waktu secara intensional untuk bertemu dan berbagi kehidupan dengan rekan-rekan di dalam kelompok seperti ini.
- *Record – Reflect – Revise:*
Kita perlu melatih diri untuk membuat catatan-catatan kecil, baik itu dari khotbah yang kita dengar, bagian-bagian Alkitab dan buku-buku yang kita baca, ataupun masukan-masukan penting dari *support system*. Kita dapat mencatatnya di telepon genggam ataupun perangkat elektronik lainnya agar mudah untuk diakses kapanpun dan dimanapun kita berada. Catatan seperti ini akan menolong kita dalam melakukan evaluasi dan refleksi diri. Hal ini memang membutuhkan kedisiplinan diri yang baik, namun bila dilakukan secara konsisten akan mendatangkan manfaat yang besar.
- *Rewards:*
Bagi orang-orang tertentu memberikan hadiah kepada diri sendiri mungkin terkesan agak aneh, namun mungkin perlu untuk dicoba. Misalnya, kita akan membeli buku baru atau pergi menonton film apabila kita telah mencapai kemajuan tertentu dalam melakukan formasi rohani.

Langkah-langkah diatas bukanlah merupakan cara-cara instan yang dapat menjamin penyelesaian masalah kecemasan sosial. Diperlukan komitmen, ketekunan, disiplin diri, dan tentunya anugerah dari Allah Roh Kudus agar setahap demi setahap seseorang dapat keluar dari masalahnya.

Simpulan

Masalah kecemasan sosial pada mahasiswa perlu dilihat secara komprehensif. Masalah ini bukan hanya sekedar masalah perilaku semata, melainkan menyangkut aspek yang lebih dalam, yakni adanya *gaps* dan *irrational beliefs* dalam diri seseorang. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial perlu menggunakan pendekatan yang aplikatif namun bersifat integratif dalam menghadapi masalahnya tersebut karena didalamnya tercakup formasi rohani Kristiani. Sebagai pengikut Kristus kita percaya bahwa “diluar Aku kamu tidak dapat berbuat apa-apa” (Yohanes 15:5).

DAFTAR PUSTAKA

- Blumenthal, H., Leen-Feldner, E. W., Frala, J. L., Badour, C. L., & Ham, L. S. (2010). Social anxiety and motives for alcohol use among adolescents. *Psychology of Addictive Behaviors, 24*, 529–534. doi:10.1037/a0019794
- Buckner, J. D., & Shah, S. M. (2015). Fitting in and feeling fine: Conformity and coping motives differentially mediate the relationship between social anxiety and drinking problems for men and women. *Addiction Research and Theory, 23*, 231–237. doi:10.3109/16066359.2014.978304
- Burke, R. S., & Stephens, R. S. (1999). Social anxiety and drinking in college students: A social cognitive theory analysis. *Clinical Psychology Review, 19*(5), 513-530.
- Carlson, J. & Dermer, S. B. (2017). *The SAGE encyclopedia of marriage, family, and couples counseling* (Vol. 1). Los Angeles, CA: SAGE Publications.

- Collins, G.R. (2007). *Christian counseling: A comprehensive guide* (3rd ed.). Nashville: Thomas Nelson Publisher.
- Corsini, R. (2016). *The dictionary of psychology*. London: Taylor and Francis. Retrieved from <http://eds.a.ebscohost.com.ezproxy.biola.edu/>
- DiClemente, C. C. (2003). *Addiction and change: How addiction develop and addicted people Recover*. New York: The Guilford Press.
- Issler, K. D. (2009). Inner core belief formation, spiritual practices, and the willing-doing gap. *Journal of Spiritual Formation & Soul Care*, 2(2), 179–198.
- Issler, K. (2012). *Living into the life of Jesus: The formation of Christian character*. Downers Grove, IL: Intervarsity.
- Issler, K. (2016). *Character formation & personal renewal handouts*.
- Johnson, K. A., Johnson, J. E. & Petzel, T. P. (1992). Social anxiety, depression, and distorted cognitions in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(2), 181-195.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Kowalski, R. M. (2007). Social anxiety. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Encyclopedia of social psychology* (pp. 880-881). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. Retrieved from <http://eds.b.ebscohost.com.ezproxy.biola.edu/>
- Lowe, A.P. & Raad, J.M. (2008). Anxiety. In K. Rasmussen & N.J. Salkind (Eds.), *Encyclopedia of educational psychology* (pp. 38-44). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. Retrieved from <http://eds.b.ebscohost.com.ezproxy.biola.edu/>
- Ma, S. Y. (1999). *An exploratory study of student perceptions concerning their spiritual formation within the Christian college experience*.

(Doctoral dissertation, Biola University, Los Angeles, 1999).
Dissertation Abstracts International, 60, (11) A, 3931

- Michael, T. (2014). Anxiety disorders and treatment strategies for college students. In S. Degges-White & C. Borzumato-Gainey (Eds.), *College student mental health counseling: A developmental approach* (pp. 237-253). New York, NY: Springer Publishing. Retrieved from <http://eds.a.ebscohost.com.ezproxy.biola.edu/>
- Minirth, F., Meier, P., & Arterburn, S. (1995). *The complete life encyclopedia*. Nashville: Thomas Nelson Publishers.
- Moran, K. L. B. Anxiety. In J. Carlson & S. B. Dermer (Eds.), (2017). *The SAGE Encyclopedia of Marriage, Family, and Couples Counseling* (Vol.1). Los Angeles, CA: SAGE Publications
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756.
- Sailer, A. & Hazlett-Stevens, H. (2009). Social anxiety in the college student population: The role of anxiety sensitivity. In B. Ayres & M. Bristow (Eds.), *Anxiety in college students* (pp. 45-66). New York, NY: Nova Science Publishers. Retrieved from <http://eds.a.ebscohost.com.ezproxy.biola.edu/>
- Sharabi, A., Sade, S., & Margalit, M. (2016). Virtual connections, personal resources, loneliness, and academic self-efficacy among college students with and without LD. *European Journal of Special Needs Education*, 31(3), 376-390.
doi:10.1080/08856257.2016.1141542
- Stewart, S. H., Morris, E., Mellings, T., & Komar, J. (2006). Relations of social anxiety variables to drinking motives, drinking quantity and frequency, and alcohol-related problems in undergraduates. *Journal of Mental Health*, 15, 671-682.
doi:10.1080/09638230600998904

Watson, D. L., & Tharp, R. G. (2014). *Self-directed behavior: Self-modification for personal Adjustment* (10th ed.). Wadsworth: Cengage Learning

Willard, D. (2002). *Renovation of the heart: putting on the character of Christ*. Colorado Springs, CO: NavPress