

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN
MAHASISWADALAMMENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

OLEH:

SINTA ADELIA

228600281



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2026

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 29/7/26

Access From (repository.uma.ac.id)29/7/26

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN
MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Oleh :

SINTA ADELIA

228600281

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2026

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi**
Nama : **Sinta Adelia**
NPM : **228600281**
Fakultas : **Psikologi**

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing



Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi
Dosen Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan



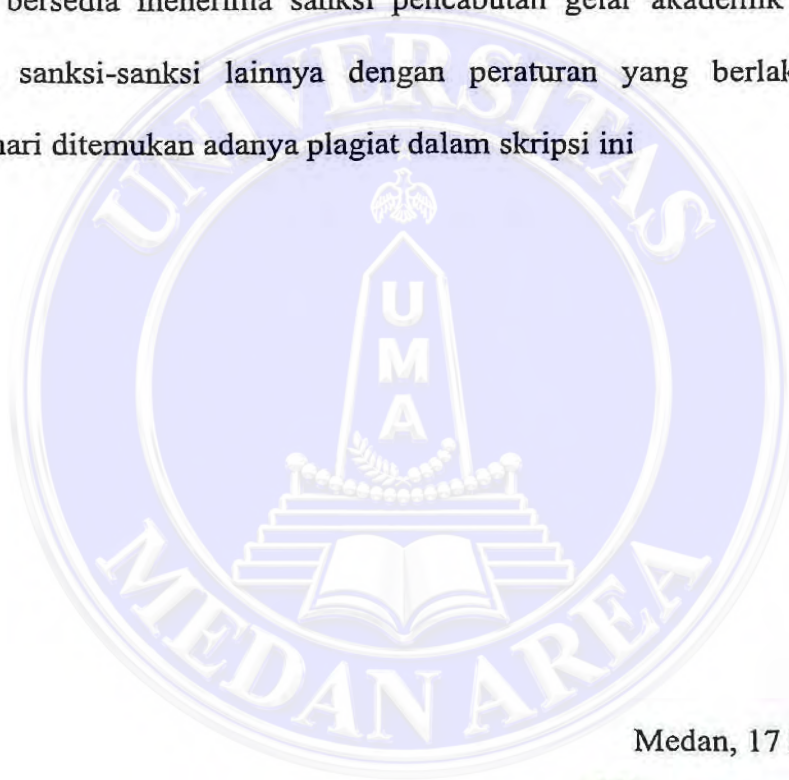
Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Lulus : 17 Maret 2026

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini



Medan, 17 Maret 2026



Sinta Adelia

228600281

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sinta Adelia

NPM : 228600281

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. Dengan **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi milik saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada Tanggal: 17 Maret 2026



(Sinta Adelia)

ABSTRAK

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

SINTA ADELIA

228600281

Email: sintaadelia1727@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa Prodi Manajemen Universitas Pembangunan Panca Budi yang sedang menyusun skripsi. Latar belakang penelitian didasarkan pada fenomena tingginya tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi. Kecemasan adalah perasaan khawatir atau tidak nyaman yang muncul tanpa alasan yang jelas dan biasanya disertai dengan reaksi fisik dari tubuh. Di sisi lain, dukungan sosial hadir dalam bentuk pengakuan dari orang sekitar yang membuat kita merasa berharga, disayangi, dan diterima apa adanya.. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir berjumlah 226 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji product moment sederhana dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 28,7% mengindikasikan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh yang cukup terhadap tingkat kecemasan mahasiswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata Kunci : dukungan sosial; kecemasan; mahasiswa menyusun skripsi

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND STUDENT'S ANXIETY IN WRITING A THESIS

BY:

SINTA ADELIA

228600281

Email: sintaadelia1727@gmail.com

This study aims to determine the correlation between social support and anxiety in students of Panca Budi Development University who are writing their thesis. The background of the study is based on the phenomenon of high levels of anxiety experienced by students during the thesis completion process. Anxiety is a feeling of worry or discomfort that arises without a clear reason and is usually accompanied by physical reactions from the body. On the other hand, social support comes in the form of recognition from those around us that makes us feel valuable, loved, and accepted as we are. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The subjects of the study were 196 final-year students selected using a purposive sampling technique. The results of data analysis showed that there was a significant negative relationship between social support and anxiety in students. This was proven through the results of a simple product moment test with a significance value of $0.000 < 0.05$. The coefficient of determination (R^2) of 28.7% indicates that social support has a sufficient influence on students' anxiety levels, while the rest is influenced by other factors outside the study.

Keywords: *social support; anxiety; students writing theses*

RIWAYAT HIDUP

Peneliti Bernama Sinta Adelia, lahir di Sei Tualang pada tanggal 26 September 2004. Penulis merupakan putri ke 4 dari 4 bersaudara.

Pendidikan formal peneliti dimulai di SD Negeri 053994 Sei Tualang dan diselesaikan pada tahun 2016. Selanjutnya, peneliti melanjutkan Pendidikan di Mts Swasta Al-Hidayah Sei Tualang dan lulus pada tahun 2019. Pendidikan menengah atas ditempuh di SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan dan diselesaikan pada tahun 2022. Pada tahun 2022, peneliti melanjutkan studi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area hingga menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Peneliti memiliki motto hidup:

“Aku menyerahkan urusanku kepada Allah, sesungguhnya Allah maha melihat hamba-hambanya.”

(QS. Al-Ghafir: 44)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga skripsi berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi" ini dapat diselesaikan sebagai syarat meraih gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penulis menyadari bahwa tantangan kecemasan yang diteliti dalam karya ini juga penulis rasakan secara nyata. Namun, berkat doa, kerja keras, serta dukungan dari berbagai pihak, hambatan tersebut dapat teratasi dengan baik.

Untuk itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada Dewan penguji atas saran dan kritik membangunnya, tak lupa, terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan civitas akademika psikologi, apresiasi setinggi-tingginya penulis haturkan kepada Ibu Dr. Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi selaku pembimbing yang telah banyak memberikan saran dan arahan berharganya dalam menyelesaikan penelitian ini, teristimewa kepada orang tua dan keluarga tercinta sebagai sumber dukungan sosial utama yang senantiasa memberikan doa yang tidak terputus serta kasih sayang, terakhir kepada seluruh rekan seperjuangan. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi penulisan maupun penyampaian ide. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan.

Medan, 17 Maret 2026



Sinta Adelia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Hipotesis Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Kecemasan.....	11
2.1.1 Pengertian Kecemasan.....	11
2.1.2 Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi.....	14
2.1.3 Gejala-gejala Kecemasan.....	16
2.1.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan	18
2.1.5 Aspek-aspek Kecemasan.....	28
2.1.6 Ciri-ciri Orang yang Mengalami Kecemasan	35
2.2 Dukungan Sosial	40
2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial	40
2.2.2 Faktor-Faktor Dukungan Sosial	42
2.2.3 Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	45
2.3 Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan	49
2.4 Kerangka Konseptual	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	54
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian	54
3.2 Bahan dan Alat Penelitian	54

3.2.1 Bahan	54
3.2.2 Alat	55
3.3 Metode Penelitian	55
3.3.1 Definisi Operasional	56
3.4 Populasi	56
3.5 Prosedur Penelitian.....	57
3.5.1 Persiapan Administrasi	57
3.5.2 Persiapan Alat Ukur.....	57
3.6 Metode Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
4.1 Hasil Analisis Data	60
4.1.1 Hasil Uji Reliabilitas	60
4.1.2 Hasil Uji Asumsi	61
4.1.3 Hasil Uji Hipotesis	63
4.1.4 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1 Simpulan.....	71
5.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Pernyataan Favorable dan Pernyataan Unfavorable.....	58
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kecemasan	58
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	59
Tabel 4. 1 Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas	61
Table 4. 2 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas	61
Tabel 4. 3 Rangkuman Hasil Analisis Uji Linearitas.....	62
Tabel 4. 4 Hasil Uji <i>Product Moment</i>	63
Tabel 4. 5 Mean Hipotetik dan Mean Empirik	64



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN - A SURVEY PRA-PENELITIAN.....	77
LAMPIRAN - B TRY OUT	78
LAMPIRAN - C SEBARAN DATA PENELITIAN	81
LAMPIRAN - D DATA TRY OUT	86
LAMPIRAN - E HASIL UJI PENELITIAN.....	106
LAMPIRAN - F BERKAS PENELITIAN	115



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Universitas adalah institusi Pendidikan tinggi dan riset yang memiliki kewenangan untuk memberikan gelar akademik seperti sarjana, magister, dan doktor dalam berbagai disiplin ilmu atau bidang studi. Namun, untuk mencapai pengakuan akademik tertinggi di jenjang awal, khususnya gelar sarjana, mahasiswa dihadapkan pada puncak ujian kematangan akademis yaitu penyusunan skripsi. Skripsi bukan sekedar tugas akhir, tetapi ia adalah wujud konkret dari kemampuan mahasiswa untuk menerapkan, menganalisis, dan mensintesis seluruh pengetahuan yang telah diperoleh selama masa studi. Dengan menyelesaikan skripsi, mahasiswa membuktikan bahwa mereka tidak hanya menyerap teori, tetapi juga mampu melakukan penelitian mandiri yang sistematis,

Masa perkuliahan menandai transisi krusial dalam kehidupan individu, sebuah fase yang sarat dengan tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang beragam. Tekanan ini mencapai puncaknya pada mahasiswa tingkat akhir, di mana mereka menghadapi kompleksitas tantangan yang bertumpuk. Beban utama terletak pada penyusunan skripsi, yang sering kali menuntut pengorbanan waktu dan mental yang besar. Selain itu, mereka juga berjuang dengan ketidakpastian mengenai masa depan karier atau pendidikan lanjutan dan tekanan untuk segera menyelesaikan studi dalam waktu yang telah ditentukan. Akumulasi dari seluruh kondisi ini tidak terhindarkan menciptakan tekanan psikologis yang tinggi. Secara spesifik, tekanan ini sering memicu munculnya kecemasan, di mana kekhawatiran

berlebihan terhadap penilaian orang lain atau performa diri dalam interaksi sosial menjadi penghambat serius dalam menyelesaikan studi dan mempersiapkan diri menghadapi kehidupan pascakampus. Kecemasan adalah perasaan khawatir bahwa suatu hal buruk akan terjadi dalam waktu dekat, Nevid (Alhakim 2021).

Menurut Ratih (Dzulqarnain 2020) kecemasan sebagai manifestasi tingkah laku psikologis yang didasari oleh perasaan khawatir dan ketegangan subjektif. Kecemasan pada dasarnya adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan intensitas kekhawatiran dan ketegangan mental, yang secara emosional dirasakan sebagai perasaan cemas, tegang, dan gelisah. Fenomena psikologis ini kerap disebut sebagai *state anxiety*, yang merujuk pada suatu keadaan sementara yang muncul saat individu dihadapkan pada situasi yang tidak pasti dan tidak menentu. Inti dari kecemasan ini terletak pada keraguan seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi ancaman atau objek pemicu tersebut. Dengan kata lain, kecemasan adalah respons emosional yang wajar terhadap ketidakjelasan, namun dapat menjadi masalah serius ketika perasaan ini mengganggu fungsi sehari-hari dan keyakinan diri dalam menghadapi realitas.

Menurut Clift (Dzulqarnain 2020) kecemasan didefinisikan sebagai reaktivitas emosional yang berlebihan, depresi yang tumpul, atau respons emosional yang peka terhadap konteks. kecemasan pada mahasiswa menyusun skripsi dapat ditinjau sebagai manifestasi dari energi psikis yang terperangkap. Freud (*An Autobiographical Study Inhibitions, Symptoms and Anxiety The Question of Lay Analysis.*) Teori ini menjelaskan bahwa kecemasan pada mahasiswa menyusun skripsi adalah hasil dari konflik batin yang dalam. Energi

hasrat (*libido*) dari *id* yang menuntut pemenuhan segera untuk mencapai kesuksesan, bertemu dengan evaluasi keras dari ego dan superego yang mewaspadai ancaman eksternal (standar akademik, kritik penguji, dan ekspektasi). Ketika ego memutuskan untuk menghambat dorongan tersebut demi menghindari kegagalan atau rasa malu, energi hasrat yang tertekan itu tidak hilang, melainkan berubah wujud menjadi kecemasan, menjadikannya sebagai pelepasan energi neurotik.

Kecemasan merupakan emosi yang mengganggu dan melihat ke masa depan, berpusat pada rasa tidak terkendali dan tidak terduga terhadap suatu peristiwa. Artinya, kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang timbul ketika seorang mahasiswa yakin bahwa suatu kejadian negatif akan terjadi dan merasa tidak berdaya untuk mencegahnya seperti takut tidak dapat menyelesaikan skripsi. Meskipun demikian, para ahli ilmu perilaku yang meneliti emosi membedakan secara spesifik antara istilah kecemasan (Barlow 2002).

Menurut Drajat (Ywalita 2009), kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai emosi yang rumit dan tidak terpisahkan. Dalam konteks skripsi, mahasiswa bisa mengalami distorsi seperti *catastrophizing* (membayangkan hal terburuk), misalnya: “kalau saya salah bicara saat sidang, saya tidak akan lulus”. Menyusun skripsi tak diragukan lagi merupakan tantangan terberat dalam perjalanan akademik seorang mahasiswa.

Fase menyusun skripsi bukan sekadar ujian kecerdasan dan kemampuan analisis, melainkan juga menguji ketahanan mental, disiplin, dan manajemen waktu yang intens. Prosesnya sering kali diwarnai dengan kebingungan

metodologis, kebuntuan ide, revisi berulang, dan tekanan tenggat waktu yang mengancam. Tidak jarang mahasiswa merasakan isolasi dan kecemasan yang signifikan saat bergulat dengan penelitian mereka. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi sebuah kebutuhan krusial, bukan lagi sekadar pelengkap. Dukungan ini harus datang dari berbagai pihak seperti keluarga dan kerabat yang menyediakan lingkungan yang kondusif dan dorongan moral yang tak terbatas, kemudian dukungan dari teman sebaya yang menawarkan tempat untuk berbagi keluh kesah, bertukar informasi, dan saling memacu semangat dalam menghadapi tantangan yang sama, kemudian dukungan dari orang penting lainnya seperti dosen pembimbing yang memberikan arahan teknis yang jelas dan motivasi emosional agar mahasiswa tetap berada di jalur yang benar. Dalam konteks kecemasan, dukungan sosial memiliki peran yang sangat vital sebagai penyangga emosional.

Fenomena ini menjadi fokus utama penelitian, terlihat nyata pada mahasiswa Prodi Manajemen Fakultas Sosial Sains Universitas Pembangunan Panca Budi (unpab), yang sekaligus menjadi lokasi dilakukannya observasi secara mendalam. Berdasarkan temuan dilapangan, peneliti mengidentifikasi bahwa proses penyelesaian tugas akhir yaitu skripsi telah memicu tingkat kecemasan yang signifikan di kalangan mahasiswa. Kecemasan ini bukanlah sekedar ketegangan sesaat, melainkan suatu kondisi psikologis yang membebani dan sering kali menghambat kemajuan akademik mereka. Dengan kata lain, lingkungan akademik di prodi manajemen unpab menunjukkan bahwa fase skripsi tidak hanya menantang secara intelektual, tetapi juga menimbulkan beban emosional yang membutuhkan perhatian serius. Hasil observasi ini diperkuat

melalui survei mahasiswa menggunakan kuesioner dengan mahasiswa prodi manajemen angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi. Hasil survei pra-penelitian menunjukkan bahwa 12 dari 20 mahasiswa menyusun skripsi di prodi manajemen unpab menunjukkan kecemasan yang signifikan terkait skripsi. Kecemasan ini terwujud dalam keluhan seperti sulit tidur, sering merasa panik saat memikirkan revisi, dan tekanan psikologis yang mengganggu fokus. Hal ini mengindikasikan bahwa permasalahan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah isu nyata dan mendesak untuk diteliti.

Chaplin (Jaya et al., 2023) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan penyediaan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada individu lain dalam situasi pengambilan keputusan. Berdasarkan teori yang dikemukakan, dukungan sosial hadir sebagai mekanisme penting untuk memenuhi kebutuhan mendesak mahasiswa yang mengalami kecemasan. Dukungan sosial bukan sekadar ungkapan simpati, melainkan penyediaan sumber daya nyata yang dapat mengurangi beban psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Menurut Zimet (Rambe 2024) menyatakan bahwa untuk mendapatkan dukungan sosial yang kuat, terdapat empat persyaratan harus dipenuhi yang pertama yaitu dukungan emosional seperti pemberian dorongan, empati, dan keyakinan bahwa mereka mampu melewati masa sulit ini. Contohnya, teman yang mendengarkan keluh kesah tanpa menghakimi atau keluarga yang mengingatkan pencapaian masa lalu untuk membangun kembali kepercayaan diri. Hal ini berfungsi sebagai pengobatan semangat yang meredakan ketegangan emosional. Yang kedua yaitu dukungan penghargaan seperti penegasan terhadap keputusan

yang telah diambil. Ketika kecemasan membuat mahasiswa meragukan setiap langkahnya, maka pengakuan positif (misalnya, “teori yang kamu gunakan sudah bagus”) berfungsi sebagai validasi yang mengurangi keraguan kecemasan akan kesalahan. Selanjutnya yang ketiga yaitu dukungan instrumental seperti bantuan praktis untuk mengurangi beban kerja atau kesulitan sehari-hari. Misalnya, teman yang membantu mencari literatur, atau anggota keluarga yang menyediakan makanan dan memastikan lingkungan belajar yang tenang. Ini secara langsung memenuhi kebutuhan yang terabaikan akibat fokus berlebihan pada skripsi. Terakhir yaitu dukungan informasi seperti pemberian nasihat, saran, dan umpan balik yang konstruktif dari dosen pembimbing atau alumni yang sudah berpengalaman. Nasihat ini membantu mahasiswa yang cemas untuk membuat keputusan rasional alih-alih didorong oleh kepanikan.

King (Jaya et al., 2023) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan informasi dan umpan balik dari individu lain yang menunjukkan bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati. Ketika mahasiswa diselimuti kecemasan, kebutuhan utamanya adalah rasa aman dan validasi. Dalam menghadapi tekanan tinggi dalam masa penyusunan skripsi, mahasiswa membutuhkan lingkungan sosial yang mendukung. Dukungan sosial yang mampu dapat berfungsi sebagai tameng terhadap efek destruktif dari kecemasan, mempercepat proses penyelesaian skripsi, dan menjaga kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi keluarga, teman, serta institusi pendidikan untuk secara aktif memberikan perhatian dan bantuan yang dibutuhkan seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan dukungan instrumental, dan

dukungan informasi dalam menyusun skripsi agar mereka mampu melewati fase kritis ini dengan lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa menyusun skripsi. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat semakin memperjelas pentingnya peran dukungan sosial dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh dukungan yang lebih optimal dari keluarga, teman, serta dosen pembimbing untuk membantu mereka melewati masa-masa sulit dalam penyelesaian skripsi.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling, serta mendorong terciptanya lingkungan akademik yang lebih suportif dan peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam mengembangkan program-program intervensi yang bertujuan untuk memperkuat dukungan sosial, sehingga mahasiswa dapat mengelola kecemasan dengan lebih baik dan mencapai prestasi akademik secara maksimal. Akhirnya diharapkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan akademik mahasiswa semakin meningkat, sehingga mereka dapat menjalani masa perkuliahan, khususnya saat menyusun skripsi, dengan lebih percaya diri, sehat secara mental, dan mampu menyelesaikan studinya tepat waktu.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa masa perkuliahan, khususnya saat menyusun skripsi, merupakan fase yang penuh tantangan, seperti pemanasan masa depan, dan tekanan sosial emosional, yang seringkali memicu kecemasan. Kecemasan sendiri merupakan ketidaknyamanan akibat ketakutan akan penilaian negatif. Kondisi ini bervariasi pada setiap individu, mulai dari ketidaknyamanan ringan hingga ketakutan yang mengganggu hampir seluruh aspek kehidupan.

Kecemasan di kalangan mahasiswa menyusun skripsi terwujud sebagai kegelisahan signifikan dalam situasi interaksi yang dipicu oleh ketakutan mendalam terhadap evaluasi atau penilaian kritis dari pihak lain. Meskipun kecemasan ini bervariasi mulai dari ketakutan yang dapat dikelola hingga perasaan kewalahan total fokusnya sering kali mengarah pada tuntutan akademik, seperti sulitnya menjumpai dosen pembimbing atau kekhawatiran saat presentasi skripsi. Kondisi ini diperparah ketika mahasiswa berada dalam situasi rentan, yaitu saat mereka sedang mengerjakan skripsi tetapi minim atau tidak memiliki dukungan sosial yang memadai dari keluarga maupun teman sebaya, membuat mereka semakin terisolasi dan rentan terhadap ketakutan akan kegagalan. Karena kecemasan yang parah terbukti dapat menghambat proses penyusunan dan penyelesaian skripsi, menjadi penting untuk menginvestigasi peran dukungan sosial sebagai variabel mitigasi potensial yang dapat memoderasi tingkat kecemasan, sehingga memfasilitasi keberhasilan akademik yang sedang menyusun skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun Rumusan Masalah dalam penelitian ini yaitu melihat Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan, terutama pada fase-fase kritis pendidikan tinggi seperti penyusunan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi bagi mahasiswa tingkat akhir mengenai pentingnya mencari dan membangun dukungan sosial dalam mengelola kecemasan saat menyusun skripsi.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah fenomena personal yang bersumber dari berbagai aspek, seperti perkembangan karier, prestasi akademik, interaksi sosial, maupun kondisi kesehatan. Selama kadarnya wajar, kecemasan merupakan hal yang lumrah. Jika dikelola dengan baik, rasa cemas tersebut dapat berfungsi sebagai pendorong produktivitas yang positif. Nevid (Alhakim 2021). Dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan seolah telah menjadi hal yang lumrah, meskipun dampaknya dapat mengusik kedamaian jiwa seseorang. Merujuk pada pemikiran Alwisol (Alhakim 2021), kecemasan ini pada dasarnya bersumber dari ketakutan; sebuah perasaan yang lahir dari rasa tidak berdaya yang terus tumbuh dan meningkat.

Kecemasan didefinisikan sebagai reaktivitas emosional yang berlebihan, depresi yang tumpul, atau respons emosional yang peka terhadap konteks, Clift (Dzulqarnain 2020). Pendapat lain menyatakan bahwa kecemasan adalah perwujudan dari berbagai emosi yang timbul akibat tekanan perasaan dan batin, yang membutuhkan penyelesaian yang tepat agar individu merasa aman. Namun, karena tidak semua masalah dapat diselesaikan atau seringkali dihindari, kondisi ini memunculkan perasaan tidak menyenangkan seperti gelisah, takut, atau bersalah, Supriyanti (Dzulqarnain 2020).

Kecemasan didefinisikan sebagai manifestasi tingkah laku psikologis yang didasari oleh perasaan khawatir dan ketegangan subjektif, Ratih (Dzulqarnain 2020). Mengingat skripsi sering memicu perasaan cemas pada mahasiswa, Basuki (Dzulqarnain 2020), dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam konteks ini adalah reaksi emosional campur aduk yang memengaruhi kondisi fisik dan psikis individu saat menyelesaikan skripsi. Menurut Donsu (Baharuddin 2021), kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai dengan respons otonom, di mana sumbernya sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu tersebut. Kecemasan ini dipandang sebagai peringatan akan adanya bahaya yang akan datang yang memungkinkan individu untuk mengambil tindakan dalam menghadapi ancaman.

Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan khawatir bahwa suatu hal buruk akan terjadi dalam waktu dekat, Nevid (Alhakim 2021). Sumber kecemasan ini dapat bermacam-macam, mencakup aspek-aspek kehidupan seperti hubungan sosial, pendidikan, karier, atau kesehatan. Menurut pandangan Sundberg, Winebarger, dan Taplin (Alhakim 2021), kecemasan didefinisikan sebagai suatu bentuk gangguan mental yang ditandai oleh munculnya sensasi negatif yang tidak spesifik dan meluas, seperti rasa khawatir, ketakutan, serta perasaan waswas (*apprehension*).

Az-Zahrain dan Said (Alhakim 2021) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan psikis yang membuat seseorang merasa gelisah dan tertekan. Kondisi ini umumnya melibatkan ketakutan yang mendalam serta kecenderungan untuk terlalu mencemaskan kemungkinan buruk yang sebenarnya belum tentu menjadi kenyataan.

Normalnya, merasakan sedikit kecemasan terkait isu-isu tersebut tidak hanya dianggap wajar, tetapi bahkan bersifat adaptif. Kecemasan dianggap bermanfaat karena dapat mendorong dan memotivasi seseorang untuk bertindak atau berupaya lebih keras sebagai bentuk antisipasi terhadap kekhawatiran yang dirasakan, Nevid (Alhakim 2021).

Meskipun kebanyakan orang menggunakan istilah kecemasan secara bergantian, ilmuwan perilaku yang mempelajari emosi memberikan makna yang agak berbeda untuk istilah-istilah ini dan istilah-istilah terkait lainnya, Khusniyah (Fransiska 2024). Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir yang berorientasi ke masa depan yang dikaitkan dengan perasaan bahwa peristiwa tidak dapat dikendalikan dan tidak dapat diprediksi. Dengan kata lain, kecemasan adalah perasaan mengganggu yang muncul ketika seseorang percaya bahwa peristiwa negatif mungkin terjadi di masa depan dan tidak ada yang dapat dilakukan untuk mencegahnya.

Perspektif biologis menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sosial dapat dikarenakan mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan dan kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial (Bulkhaini 2015).

Berdasarkan berbagai teori, kecemasan didefinisikan sebagai keadaan afektif tidak menyenangkan yang dirasakan dan berorientasi ke masa depan, ditandai dengan perasaan khawatir akan bahaya atau peristiwa buruk yang akan datang yang dirasakan tidak dapat dikendalikan atau diprediksi, namun dalam

kadar yang wajar dapat bersifat adaptif dan memotivasi seseorang untuk bertindak.

2.1.2 Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Mansnur (wakhyudin 2020) mendefinisikan bahwa skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil Pengembangan (eksperimen). Penulisan skripsi merupakan

suatu karya ilmiah yang mengajarkan mahasiswa untuk belajar mengkritisi suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia secara ilmiah sesuai dengan ilmu yang didapat dalam disiplin ilmu masing-masing. Selain itu, penulisan skripsi juga sangat berguna bagi tenaga pendidik dan juga mahasiswa untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman mahasiswa akan ilmu pengetahuan yang didapat selama masa perkuliahan.

Kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah suatu keadaan khawatir dan gelisah Terhadap skripsi yang dianggap sebagai ancaman kelulusan bagi mahasiswa dan disertai dengan sensasi pada tubuh atau fisik, (Chusnah 2024). Mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam menulis skripsi adalah mahasiswa yang takut hasil penulisan skripsinya dinilai salah, merasa tidak mampu dalam menulis ide-ide pemikiran dengan jelas di skripsinya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi merasakan kecemasan berupa perasaan minder, merasa bodoh, perasaan tidak mampu mengerjakan

skripsi, perasaan sedih, kegelisahan, merasa tidak percaya diri, tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah dan tersinggung.

Kecemasan dalam menyusun skripsi merupakan salah satu jenis kecemasan

akademik yang terkadang dialami oleh mahasiswa. Kecemasan ini merujuk pada perasaan tegang atau khawatir yang dialami oleh mahasiswa ketika mengerjakan tugas akhir mereka, Green & Bowser (Sujadi et al., 2023). Ini merupakan respons alami terhadap tekanan akademik dan ekspektasi yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi.

Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi dapat mempengaruhi kinerja dan tingkat keberhasilan pada mahasiswa, karena pada situasi tersebut seseorang akan mengalami kesalahan persepsi dalam pemrosesan informasi. kecemasan yang berlebihan dapat merugikan mahasiswa dan berdampak negatif, karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, kehilangan perhatian dan konsentrasi, serta dapat mengakibatkan hasil belajar yang buruk. Kecemasan dalam menyusun skripsi dapat merugikan ketika reaksinya muncul begitu berlebihan sehingga mengganggu fungsi vitalnya. Kecemasan pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi apabila tidak diatasi dapat menimbulkan masalah fisik dan psikis. perasaan cemas yang berlebihan juga dapat menyerang organ tubuh kita. Segala sesuatu yang menimbulkan kecemasan membuat seseorang mengalami kemunduran dalam berpikir sehingga akan kehilangan energi dan pikiran kreatif. setiap mahasiswa yang menderita kecemasan dapat menurunkan kemampuan akademisnya karena dapat mengganggu dan menurunkan ingatan saat kecemasan terjadi dalam diri individu.

Kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan mengganggu belajar sehingga menurunkan pusat perhatian, daya ingat dan kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain. Fariza (Chusnah 2024) menyatakan jika kecemasan tidak segera ditangani dapat menimbulkan gangguan kecemasan dimana terjadi kecemasan yang terus menerus dan tidak rasional dengan intensitas yang meningkat.

Berdasarkan uraian diatas Kecemasan menyusun skripsi merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, tegang, dan gelisah terhadap proses maupun hasil pengerjaan skripsi yang dipersepsikan sebagai ancaman kelulusan, serta terlihat melalui gejala kognitif, emosional, fisik, dan perilaku.

2.1.3 Gejala-gejala Kecemasan

Menurut Hawari (Ywalita 2009) gejala-gejala orang yang mengalami gangguan

Kecemasan antara lain sebagai berikut:

1. Khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri

Penderita gangguan kecemasan sering kali merasakan kekhawatiran intens mengenai berbagai hal, bahkan saat tidak ada ancaman nyata. Mereka juga kerap diliputi firasat buruk atau merasa akan terjadi sesuatu yang mengerikan. Selain itu, mereka bisa mengalami ketakutan akan pikiran sendiri, yaitu rasa takut terhadap isi pikiran mereka, seperti kekhawatiran yang tidak rasional atau impuls yang mengganggu.

2. Mudah tersinggung

Orang dengan gangguan kecemasan cenderung memiliki ambang batas emosi yang rendah sehingga mudah marah, tersinggung, atau bereaksi berlebihan terhadap hal-hal kecil.

3. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut

Mereka selalu berada dalam kondisi tegang secara fisik dan mental, gelisah tanpa henti, dan sulit merasa tenang. Kondisi ini membuat mereka mudah terkejut (*startled*) oleh suara atau gerakan mendadak.

4. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang

Penderita mungkin mengalami ketakutan irasional saat harus sendirian (merasa rentan) atau sebaliknya, takut ketika berada di tempat ramai atau dikelilingi banyak orang (seperti dalam kasus agorafobia atau fobia sosial).

5. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan

Kecemasan yang tinggi sering mengganggu pola tidur, menyebabkan sulit tidur (*insomnia*) atau tidur tidak nyenyak, dan sering disertai mimpi-mimpi yang menegangkan atau buruk.

6. keluhan-keluhan somatik

Gejala ini adalah manifestasi fisik dari kecemasan. misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (*tinnitus*), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala gangguan kecemasan mencakup berbagai manifestasi psikologis dan fisik (somatik). Secara psikologis, individu yang cemas sering menunjukkan perasaan khawatir yang berlebihan, firasat buruk, dan ketakutan terhadap pikiran sendiri, disertai dengan mudah tersinggung. Mereka juga mengalami ketegangan emosi, menjadi gelisah, tidak tenang, dan mudah terkejut. Kecemasan ini juga dapat memicu fobia sosial, seperti takut sendirian atau takut pada keramaian. Secara fisik, kecemasan memanifestasikan diri sebagai berbagai keluhan somatik, termasuk rasa sakit pada otot dan tulang, gangguan tidur dengan mimpi buruk, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan dan perkemihan, sakit kepala, hingga pendengaran berdenging (*tinitus*). Singkatnya, gejala kecemasan menurut Hawari adalah campuran kompleks dari ketidaknyamanan emosional dan penderitaan fisik yang meluas.

2.1.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Carpenito (Ywalita 2009) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

1. Patofisiologis yaitu setiap faktor yang berhubungan dengan kebutuhan dasar manusia akan makanan, air, kenyamanan, dan keamanan.
2. Situasional (orang dan lingkungan) berhubungan dengan ancaman konsep diri terhadap perubahan status, adanya kegagalan kehilangan benda yang dimiliki dan kurang penghargaan dari orang lain :

- a. Berhubungan dengan kehilangan orang terdekat karena kematian, perceraian, tekanan budaya, perpindahan dan adanya perpisahan sementara.
- b. Berhubungan dengan ancaman integritas biologis, yaitu penyakit.
- c. Berhubungan dengan perubahan lingkungan misalnya pencemaran lingkungan, pensiun.
- d. Berhubungan dengan perubahan status sosial ekonomi, misalnya pengangguran, pekerjaan baru dan promosi jabatan.
- e. Berhubungan dengan kecemasan orang lain terhadap individu.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan, Donsu (Baharuddin 2021) , yaitu sebagai berikut :

1. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi adalah faktor yang mempengaruhi jenis dan jumlah yang dapat digunakan oleh individu untuk mengatasi rasa cemas, stress dan depresi yaitu sebagai berikut :

- a. Dalam pandangan psikoanalisis, kecemasan timbul sebagai konflik emosional yang terjadi antara id (dorongan primitif dan insting) dan super ego (yang mencerminkan hati nurani dan norma budaya), di mana fungsi utamanya adalah memberi tahu ego yang bertugas menyeimbangkan tuntutan yang berlawanan tersebut tentang potensi bahaya yang akan datang.
- b. Perspektif interpersonal, menjelaskan bahwa kecemasan muncul dari kekhawatiran akan ditolak atau tidak disetujui dalam

hubungan sosial, dan sering kali diperkuat oleh kerentanan yang diciptakan oleh trauma, seperti perpisahan atau rasa kehilangan.

- c. Pandangan perilaku, kecemasan dapat dilihat sebagai hasil dari frustrasi yang menghalangi pencapaian tujuan individu, atau sebagai dorongan yang dipelajari untuk menghindari rasa sakit. Lebih lanjut, teori konflik perilaku menganggap kecemasan sebagai produk dari pertentangan dua kepentingan yang berlawanan, meyakini adanya hubungan timbal balik di mana konflik memicu kecemasan, dan kecemasan itu sendiri meningkatkan perasaan tidak berdaya yang memperburuk konflik.
- d. Kajian keluarga, yaitu dapat menunjukkan bahwa gangguan kecemasan biasa terjadi dilingkungan keluarga sendiri.
- e. Kajian biologis, kecemasan terkait dengan mekanisme otak, yang ditandai dengan adanya reseptor khusus untuk *benzodiazepine* (obat penenang), obat yang meningkatkan fungsi neuroregulator penghambat GABA. Selain faktor biologis ini, predisposisi kecemasan juga dipengaruhi secara signifikan oleh kondisi kesehatan umum dan riwayat keluarga, di mana manifestasi kecemasan dapat berupa gangguan fisik yang pada akhirnya menghambat kemampuan seseorang untuk mengelola stres.

2. Faktor presipitasi

Perasaan cemas yang dialami suatu individu sangat bervariasi dan tergantung pada situasi dan hubungan interpersonal, dalam faktor

presipitasi ini terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

1) Potensial stressor

Perubahan hidup menuntut individu untuk melakukan adaptasi terhadap situasi baru.

2) Maturitas

Hubungan antara kematangan kepribadian dan kecemasan menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kematangan kepribadian yang tinggi cenderung mengalami gangguan yang dipicu oleh kecemasan sebagai akibat dari respons yang berlebihan terhadap keadaan cemas.

3) Pendidikan

Tingkat pendidikan secara signifikan memengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir rasional dan menganalisis masalah baru secara adaptif; penelitian menunjukkan bahwa individu berpendidikan tinggi lebih mahir menggunakan pemahaman mereka untuk merespons kondisi baru, yang mengindikasikan bahwa kecemasan berat lebih mungkin dialami oleh individu berpendidikan rendah akibat rendahnya pemahaman dan pembentukan persepsi negatif.

4) Respon koping

Dalam konteks respons koping, penting untuk dipahami bahwa kecemasan pada dasarnya merupakan perilaku fisiologis,

namun jika mekanisme koping yang diterapkan individu tidak memadai atau gagal mengatasinya secara konstruktif, hal tersebut dapat berujung pada timbulnya perilaku patologis.

5) Status ekonomi

Terdapat hubungan bahwa status ekonomi dapat mempengaruhi individu mengalami kecemasan.

6) Keadaan fisik

Adanya gangguan fisik pada individu meningkatkan kemungkinan terjadinya kelelahan fisik, dan kondisi kelelahan tersebut mempermudah timbulnya perasaan cemas.

7) Tipe kepribadian

Tipe kepribadian dibedakan menjadi tipe A dan tipe B, di mana individu tipe A yang bercirikan ambisius, kompetitif, tidak sabar, gelisah, dan mudah tersinggung lebih rentan terhadap kecemasan dan ketegangan otot. Sebaliknya, individu tipe B memiliki risiko kecemasan yang lebih rendah karena mereka cenderung tenang, sabar, dan teliti.

8) Lingkungan dan situasi

Berdasarkan Suminta (2014), lingkungan dan situasi berpotensi memicu kecemasan pada individu, terutama ketika berada di tempat yang baru atau kurang nyaman dibandingkan lingkungan yang sudah akrab; hal ini disebabkan oleh pengaruh lingkungan sekitar, termasuk pengalaman dari interaksi

keluarga dan teman, dalam membentuk cara seseorang menilai dirinya dan orang lain.

9) Dukungan sosial

Dukungan sosial dan lingkungan merupakan faktor penting dalam mekanisme coping individu, sebab keberadaan orang lain dapat mengurangi potensi kecemasan, sementara lingkungan itu sendiri memengaruhi cara berpikir seseorang.

10) Usia

Tahap pertumbuhan manusia dikelompokkan berdasarkan rentang usia, mencakup remaja akhir (17–25 tahun), dewasa awal (26–35 tahun), dan dewasa akhir (36–45 tahun). Seiring bertambahnya usia dan majunya tahap perkembangan, individu akan mengakumulasi pengalaman hidup yang lebih banyak, dan pengalaman ini, menurut Kementerian Kesehatan (2010), berfungsi mengurangi rasa cemas pada diri individu.

11) Jenis kelamin

Jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan lebih sering mengalami gangguan kecemasan daripada laki-laki, sebuah perbedaan mendasar yang bersifat biologis dan tidak dapat dipertukarkan. Dalam konteks ini, penelitian Pardamean & Lazuardi (2019) mengindikasikan bahwa mahasiswa perempuan menunjukkan kecemasan dan stres psikologis yang lebih besar dibandingkan mahasiswa laki-laki.

12) Pengalaman

Pengalaman masa lalu seseorang, baik yang positif maupun negatif, membentuk persepsi dan memengaruhi mekanisme kopingnya; keberhasilan membantu membangun kekuatan koping, sementara kegagalan dapat memicu penggunaan koping yang maladaptif (Julianty et al., 2015).

b. Faktor eksternal

1) Ancaman terhadap Integritas Fisik,

Ancaman ini merujuk pada segala sesuatu yang membahayakan kesehatan tubuh, termasuk kemungkinan terjadinya disabilitas fisiologis atau penurunan kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

2) Ancaman terhadap Sistem Diri

Ini adalah bahaya yang ditujukan pada konsep diri individu, yang meliputi risiko kehilangan identitas, harga diri, status, atau peran sosial, dan seringkali berkaitan dengan masalah interpersonal.

Menurut Stuart (Dzulqarnain 2020), faktor yang mempengaruhi kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu:

1. Faktor predisposisi tentang teori kecemasan

a. Teori Psikoanalitik

memandang kecemasan sebagai sinyal bahaya yang muncul dari konflik emosional antara dorongan naluri primitif (id) dan hati nurani (ego) yang dikendalikan oleh norma budaya. Dalam konteks akademik (Yang et al., 2014), kecemasan tugas akhir dipicu oleh

ketidakpastian standar kelulusan dan kekhawatiran tentang efektivitas penyelesaian tugas.

b. Teori Interpersonal

kecemasan adalah perwujudan dari rasa takut akan penolakan dan berkaitan dengan trauma perkembangan, seperti pengalaman perpisahan atau kehilangan, yang meningkatkan kerentanan, terutama pada individu dengan harga diri rendah. Bagi mahasiswa (Yang et al., 2014), kecemasan tugas akhir timbul dari kekhawatiran terhadap perilaku dosen pembimbing dan ketidakcukupan sumber daya.

c. Teori Perilaku

Kecemasan dalam teori ini timbul dari stimulus lingkungan spesifik, pola pikir yang salah, atau tidak produktif yang menyebabkan perilaku maladaptif. Stuart (2013) menekankan bahwa kecemasan disebabkan oleh kecenderungan seseorang menilai berlebihan bahaya suatu situasi sambil menilai rendah kemampuan diri sendiri untuk mengatasinya.

d. Teori Biologis

Teori ini menunjukkan adanya mekanisme biologis kecemasan yang melibatkan reseptor khusus *benzodiazepin* di otak, yang berfungsi meningkatkan efek neuroregulator inhibisi (GABA). Kecemasan dalam pandangan ini sering disertai gangguan fisik dan penurunan kemampuan individu untuk mengatasi stresor.

2. Faktor Presipitasi

a. Faktor Eksternal

- 1) Ancaman Integritas Fisik: Segala hal yang mengganggu kebutuhan dasar harian atau kemampuan fisiologis, seperti penyakit, trauma fisik, atau kecelakaan.
- 2) Ancaman Sistem Diri: Kondisi yang membahayakan konsep diri, termasuk identitas, harga diri, status, dan peran seseorang, serta tekanan dari kelompok atau budaya.

b. Faktor Internal

- 1) Usia: Individu yang lebih muda dilaporkan lebih rentan mengalami gangguan kecemasan (Kaplan & Sadock, 2010).
- 2) Stresor: Tuntutan adaptasi akibat perubahan hidup (Kaplan & Sadock, 2010) yang dapat memengaruhi kecemasan, di mana dampaknya bergantung pada mekanisme koping individu.
- 3) Lingkungan: Berada di lingkungan asing atau kurang akrab cenderung memicu kecemasan lebih mudah (Stuart, 2013). Khusus mahasiswa (Yang et al., 2014), suasana lingkungan saat penyelesaian tugas akhir menjadi kekhawatiran.
- 4) Jenis Kelamin: Wanita lebih sering mengalami dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada pria, kemungkinan karena wanita lebih peka terhadap emosi (Kaplan & Sadock, 2010).

- 5) Pendidikan: Tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan berpikir rasional dan adaptif terhadap informasi baru (Kaplan & Sadock, 2010). Dalam konteks tugas akhir (Lallo, et al., 2013), kemampuan dan persiapan akademik mahasiswa (seperti IQ dan pemahaman materi) merupakan faktor penting yang memengaruhi hasil dan, secara tidak langsung, tingkat kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas kecemasan adalah respons multidimensi yang timbul dari interaksi kompleks antara Faktor Predisposisi (kerentanan mendasar) dan Faktor Presipitasi (pemicu langsung). Secara mendasar, faktor predisposisi melibatkan mekanisme psikologis, seperti konflik antara id dan super ego (Psikoanalitik), ketakutan akan penolakan sosial (Interpersonal), pola pikir maladaptif yang melebih-lebihkan bahaya (Perilaku), serta kerentanan biologis yang melibatkan neuroregulator otak (GABA) dan riwayat keluarga. Sementara itu, faktor presipitasi diklasifikasikan menjadi internal dan eksternal. Faktor internal mencakup ancaman terhadap integritas fisik dan kebutuhan dasar (Patofisiologis), karakteristik individu seperti jenis kelamin (wanita lebih rentan), usia (individu lebih muda lebih rentan), tipe kepribadian (tipe A), tingkat pendidikan yang memengaruhi kemampuan berpikir rasional, serta kegagalan mekanisme koping. Faktor eksternal bersifat situasional, dipicu oleh ancaman terhadap sistem diri (misalnya, kehilangan status, peran sosial, atau harga diri), pengalaman kehilangan (kematian, perceraian), tekanan dari lingkungan (asing, kurang nyaman), dan perubahan hidup (stressor) yang menuntut adaptasi, termasuk perubahan status sosial ekonomi atau kecemasan yang ditularkan dari

orang lain. Singkatnya, kecemasan dipengaruhi oleh segala sesuatu yang mengancam kebutuhan dasar, konsep diri, atau integritas tubuh, terutama ketika individu memiliki kerentanan internal dan sumber daya koping yang terbatas.

2.1.5 Aspek-aspek Kecemasan

Aspek-aspek kecemasan menurut Nevid (Alhakim 2021) adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan Fisik

Kecemasan fisik merupakan serangkaian perubahan fisiologis pada tubuh. Gejala ini mencakup gangguan sistem otonom seperti detak jantung yang meningkat (palpitasi), napas pendek, serta gangguan pencernaan seperti diare dan mulut kering. Selain itu, respons somatik juga terlihat dari reaksi motorik seperti tubuh gemetar, produksi keringat berlebih (terutama di telapak tangan), frekuensi buang air kecil yang meningkat, hingga perubahan suhu tubuh yang fluktuatif.

2. Kecemasan *Behavioral*

Kecemasan secara *behavioral* atau perilaku manifestasinya dapat terlihat melalui sikap yang terguncang, kecenderungan untuk bergantung pada orang lain (*dependency*), serta perilaku menghindar (*avoidance*). Karakteristik perilaku ini menjadi tolok ukur sejauh mana seorang individu melakukan berbagai tindakan yang bertujuan khusus untuk mengeliminasi atau mencegah munculnya rasa cemas.

3. Kecemasan Kognitif

Kecemasan kognitif bermanifestasi dalam bentuk gangguan konsentrasi dan pola pikir obsesif terhadap hal-hal yang mengganggu. Secara kognitif, individu merasa kehilangan kendali atas hidupnya, memiliki pandangan katastrofik (seperti merasa dunia akan runtuh), serta meyakini bahwa masalah yang dihadapi mustahil untuk diatasi. Kondisi ini juga ditandai dengan munculnya perasaan terancam, ketakutan akan masa depan yang tidak pasti (*apprehension*), dan keyakinan kuat bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Aspek-aspek kecemasan menurut Hamilton (Ywalita 2009) adalah sebagai Berikut:

1. Ketegangan

Ketegangan adalah Suatu kondisi internal yang tidak nyaman, berupa tekanan emosional atau psikologis yang dialami seseorang, sering kali muncul akibat adanya konflik, kecemasan, stres, atau rasa khawatir. seperti merasa tegang, lesu, mudah menangis dan gemetar.

2. Ketakutan

Ketakutan adalah Tanggapan emosional dan fisiologis yang intens dan langsung terhadap ancaman atau bahaya eksternal yang spesifik, nyata, dan dikenali. seperti rasa takut kehilangan dan ditinggalkan sendiri.

3. Gangguan tidur

Gangguan tidur (*sleep disorder*) adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan berbagai kondisi atau kelainan yang memengaruhi pola, kualitas, atau durasi tidur seseorang secara teratur dan signifikan. seperti tidur tidak nyenyak, terbangun malam hari dan mimpi buruk.

4. Gangguan kecerdasan

Gangguan Kecerdasan adalah suatu kondisi yang ditandai dengan keterbatasan yang signifikan baik dalam fungsi intelektual maupun perilaku adaptif seperti sukar berkonsentrasi, daya ingat menurun dan daya ingat buruk.

5. Perasaan depresi (murung)

Perasaan depresi adalah gangguan suasana hati (*mood disorder*) yang ditandai oleh perasaan sedih yang menetap, kehilangan minat atau kegembiraan (*anhedonia*) yang berkelanjutan, dan memengaruhi pikiran, perasaan, serta perilaku seseorang hingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. seperti hilangnya minat, sedih dan perasaan berubah-ubah.

6. Gejala somatik /fisik (otot)

Gejala somatik pada otot adalah keluhan fisik yang berulang dan nyata yang berpusat pada sistem muskuloskeletal (otot dan kerangka) yang dialami oleh seseorang, di mana keluhan tersebut tidak dapat sepenuhnya dijelaskan oleh kondisi medis fisik setelah dilakukan pemeriksaan. seperti Sakit nyeri otot, kaku dan suara tidak stabil.

7. Gejala somatik/fisik (sensorik)

Gejala somatik sensorik adalah keluhan berulang mengenai sensasi fisik yang tidak normal, menyakitkan, atau mengganggu yang berasal dari

sistem saraf (penerima rangsang), di mana keluhan ini diyakini oleh penderita sebagai indikasi penyakit fisik serius, meskipun hasil pemeriksaan medis berulang kali menunjukkan tidak ada kelainan organik yang signifikan. seperti muka merah atau pucat, tinnitus (telinga berdenging) dan penglihatan kabur.

8. Gejala *kardiovaskuler* (jantung dan pembuluh darah)

Gejala *kardiovaskuler* adalah manifestasi fisik yang dirasakan pada jantung dan pembuluh darah, yang sering kali sangat menyerupai penyakit jantung serius, namun secara objektif tidak ditemukan kelainan organik atau kerusakan struktural pada jantung setelah dilakukan pemeriksaan medis yang menyeluruh. seperti denyut jantung cepat (takikardia) dan nyeri di dada.

9. Gejala respiratori (pernapasan)

Gejala respiratori adalah sensasi subjektif ketidaknyamanan, kesulitan, atau gangguan pada pernapasan, di mana sensasi tersebut nyata dirasakan oleh penderita, namun disebabkan oleh respons tubuh terhadap tekanan psikologis (terutama kecemasan berlebihan atau hiperventilasi) alih-alih masalah fisik pada paru-paru atau saluran udara. seperti Sering menarik napas dan napas pendek/sesak.

10. Gejala gastrointestinal (pencernaan)

Gejala gastrointestinal adalah manifestasi fisik yang nyata dan berulang pada organ pencernaan—seperti rasa nyeri, mual, atau gangguan pola buang air besar—yang diyakini timbul dari interaksi kompleks antara otak (*Brain*) dan usus (*Gut*), di mana stres emosional bertindak sebagai pemicu

utama, bukan disebabkan oleh penyakit organik serius yang teridentifikasi secara jelas. Seperti sulit menelan, mual dan kehilangan berat badan.

11. Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin)

Gejala urogenital adalah sensasi nyata berupa ketidaknyamanan, rasa sakit, atau gangguan fungsi pada organ perkemihan dan/atau seksual, yang disebabkan oleh aktivasi saraf otonom akibat stres atau kecemasan, yang memengaruhi kontrol otot, aliran darah, dan sensitivitas saraf di area tersebut. seperti sering buang air kecil.

12. Gejala autonom

Gejala autonom mengacu pada serangkaian respons fisik tak sadar yang dikendalikan oleh Sistem Saraf Otonom (SSO), yang terbagi menjadi sistem simpatik (aktif saat stres/darurat) dan parasimpatik (aktif saat istirahat/pemulihan). seperti kepala pusing, mudah berkeringat dan kepala terasa berat.

13. Tingkah laku (sikap)

Tingkah laku adalah cara individu mengekspresikan, mengatasi, atau bereaksi terhadap tekanan psikologis dan ketidaknyamanan fisik. seperti gelisah, tidak tenang, kerut kening dan muka tegang.

Berikut aspek kecemasan menurut Clark dan Beck (Nugraha, 2020) disebutkan bahwa aspek kecemasan meliputi:

1. Aspek Afektif (Perasaan)

Ditandai dengan munculnya emosi seperti gelisah, gugup, tegang, mudah tersinggung, tidak sabar, dan kecewa.

2. Aspek Fisiologis (Fisik)

Ditunjukkan oleh berbagai gejala fisik, termasuk peningkatan denyut jantung dan pernapasan, sesak napas, nyeri dada, mual, diare, otot tegang, serta sensasi seperti kesemutan, berkeringat, menggigil, kepanasan, lemas, gemetar, pingsan, dan mulut kering.

3. Aspek Kognitif (Pikiran)

Melibatkan gangguan berpikir, seperti ketakutan tidak mampu menyelesaikan masalah, kekhawatiran akan komentar negatif, kurangnya perhatian dan konsentrasi, serta kesulitan dalam penalaran.

4. Aspek Perilaku (Tindakan)

Berupa respons yang dapat diobservasi, seperti menghindari situasi yang dirasa mengancam, mencari perlindungan, dan adanya perubahan komunikasi seperti menjadi diam, terlalu banyak bicara, terpacu, atau sulit berbicara.

Menurut Stuart (Rangkuti 2023) mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

1. Aspek Perilaku

Manifestasi perilaku kecemasan meliputi respons fisik yang tidak tenang seperti gelisah, ketegangan fisik, tremor, dan reaksi terkejut, yang mungkin disertai dengan bicara cepat dan kurang koordinasi yang bahkan dapat memicu cedera. Secara sosial, individu cenderung menarik diri dari hubungan interpersonal, melakukan inhibisi, atau mengambil tindakan melarikan diri dari masalah dan menghindar. Selain itu, ciri perilaku lainnya adalah hiperventilasi dan tingkat kewaspadaan yang sangat tinggi.

2. Aspek Kognitif

Aspek kognitif kecemasan ditandai dengan gangguan pada proses berpikir, seperti perhatian dan konsentrasi yang buruk, pelupa, bingung, dan hambatan berpikir, yang berujung pada penurunan lapang persepsi, kreativitas, dan produktivitas. Individu juga mengalami salah dalam penilaian, memiliki preokupasi berlebihan, kehilangan objektivitas, dan perasaan keasadaran diri yang intens. Ketakutan spesifik yang muncul meliputi takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, atau takut cedera/kematian, serta dapat mengalami kilas balik dan mimpi buruk.

3. Aspek Afektif

Aspek afektif mencakup spektrum emosi yang dirasakan, mulai dari perasaan tidak nyaman seperti gelisah, tegang, gugup, mudah terganggu, dan tidak sabar, hingga emosi kuat seperti ketakutan, kengerian, dan kekhawatiran yang mendalam. Selain perasaan umum cemas (kecemasan dan waspada), individu juga dapat mengalami perasaan negatif seperti rasa bersalah, malu, atau fenomena mati rasa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan fenomena multidimensi yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan individu secara simultan dan saling berkaitan. Kondisi ini bukan sekadar perasaan tidak nyaman yang bersifat sementara, melainkan sebuah respons kompleks yang melibatkan aspek kognitif (pikiran) berupa gangguan konsentrasi dan pola pikir katastrofik, serta aspek afektif (perasaan) yang mencakup kegelisahan dan ketakutan mendalam. Dampaknya kemudian termanifestasi secara nyata melalui aspek perilaku, seperti kecenderungan menghindar atau penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga gangguan pada fungsi sistem fisik yang melibatkan

respons saraf otonom pada sistem kardiovaskuler, respiratori, dan pencernaan. Keberlanjutan dari tekanan ini tidak hanya melumpuhkan daya kreativitas dan produktivitas seseorang, tetapi juga berisiko menurunkan kualitas kesehatan secara menyeluruh apabila tidak segera ditangani secara adaptif.

2.1.6 Ciri-ciri Orang yang Mengalami Kecemasan

Menurut Nevid (Ywalita 2009), ada tiga yang membahas tentang ciri-ciri dari kecemasan yaitu:

1. Ciri-ciri fisik dari kecemasan

- a. Kegelisahan, kegugupan

Kondisi di mana seseorang merasa tidak tenang, tegang, dan sulit untuk berdiam diri. Seringkali diikuti dengan gerakan-gerakan kecil yang tidak bertujuan, seperti mondar-mandir atau mengetuk-ngetuk jari.

- b. Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar

Gerakan ritmis yang tidak disengaja pada bagian tubuh, terutama tangan, yang disebabkan oleh ketegangan otot yang tinggi.

- c. Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada Sensasi fisik seperti

ada tekanan, rasa terikat, atau ketegangan otot yang intens di area perut atau dada, sering diinterpretasikan sebagai sesak napas atau sakit perut.

d. Banyak berkeringat

Peningkatan produksi keringat yang berlebihan, terutama di telapak tangan, kaki, atau ketiak, yang merupakan mekanisme tubuh untuk mendinginkan diri karena peningkatan metabolisme dan detak jantung.

e. Pening atau pingsan

Perasaan seperti mau jatuh, kepala terasa ringan, atau pandangan kabur, yang dapat disebabkan oleh perubahan aliran darah atau pernapasan cepat (hiperventilasi).

f. Mulut atau kerongkongan terasa kering

Penurunan produksi air liur yang disebabkan oleh respons stres tubuh.

g. Sulit berbicara

Kesulitan dalam mengeluarkan kata-kata atau suara menjadi bergetar, terputus-putus, atau tercekat, akibat ketegangan pada otot-otot di sekitar kerongkongan dan mulut.

h. Sulit bernafas

Sensasi napas terasa pendek, terengah-engah, atau seperti tercekek, meskipun secara medis paru-paru berfungsi normal, sering terkait dengan hiperventilasi.

i. Jantung yang berdetak kencang atau berdebar keras

Peningkatan detak jantung yang cepat dan kuat (palpitasi), yang merupakan upaya tubuh untuk memompa darah lebih cepat sebagai persiapan menghadapi bahaya.

j. Kerongkongan terasa tersekat

Sensasi seperti ada benjolan atau hambatan di tenggorokan (*globus hystericus*), yang membuat sulit menelan atau bernapas.

k. Terdapat gangguan sakit perut atau mual

Gangguan pada sistem pencernaan, seperti kram perut, rasa mual, atau bahkan ingin buang air besar/kecil lebih sering, karena stres mengalihkan sumber daya tubuh dari fungsi pencernaan.

l. Wajah terasa memerah

Peningkatan aliran darah ke wajah (wajah memerah/blushing), yang juga merupakan bagian dari respons fisik stres.

m. Merasa sensitive atau mudah marah

Reaksi emosional berupa peningkatan iritabilitas atau sensitivitas yang muncul sebagai akibat dari ketegangan fisik dan mental yang berkelanjutan.

2. Ciri-ciri dari Behavioral dari kecemasan

a. Perilaku menghindar

Kecenderungan kuat untuk menjauhi situasi, tempat, objek, atau orang yang dianggap memicu atau terkait dengan rasa cemas atau takut, demi mencegah perasaan tidak nyaman tersebut muncul.

b. Perilaku melekat dan dependen

Bertingkah laku dengan sangat bergantung pada orang lain atau figure otoritas, mencari kepastian, perlindungan, dan dukungan secara berlebihan, karena merasa tidak mampu menghadapi situasi sendirian.

c. Perilaku terguncang

Perilaku motorik yang menunjukkan kegelisahan ekstrem, seperti terlonjak kaget terhadap suara kecil, gerakan yang serba salah, atau menunjukkan ketidaktenangan yang jelas (misalnya, menggigit kuku, meremas tangan, atau gerakan tubuh berulang).

3. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan

a. Khawatir tentang sesuatu

Memiliki pikiran yang didominasi oleh kekhawatiran, rasa tidak aman, dan antisipasi negatif terhadap peristiwa di masa depan, baik itu peristiwa besar maupun kecil.

b. Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensip

Terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan Perasaan tidak nyaman yang intens (aprehensi) dan ketakutan yang berlebihan mengenai kemungkinan buruk yang belum terjadi, membuat sulit untuk fokus pada masa kini.

c. Keyakinan bahwa sesuatu mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas

Pemikiran irasional atau berlebihan tentang adanya malapetaka yang mendekat tanpa didukung oleh bukti atau alasan yang nyata.

d. Ketakutan akan kehilangan control

Kekhawatiran kuat bahwa diri sendiri atau situasi di sekitar akan lepas kendali, seringkali terkait dengan kekhawatiran akan kehilangan pikiran waras atau melakukan hal-hal yang memalukan.

- e. Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah

Keyakinan yang pesimis terhadap kemampuan diri sendiri untuk menghadapi tantangan, menyelesaikan masalah, atau bertahan dalam situasi sulit.

- f. Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi

Perasaan mental yang kewalahan, di mana masalah atau situasi terasa terlalu rumit, besar, dan mustahil untuk dipecahkan.

- g. Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan

Kesulitan dalam mengorganisir pikiran, membuat keputusan, atau berkonsentrasi, sehingga proses berpikir menjadi tidak teratur dan samar.

- h. Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
Kecenderungan untuk terjebak dalam siklus pikiran yang berulang, obsesif, atau ruminasi, di mana kekhawatiran atau skenario terburuk terus-menerus diputar di dalam pikiran.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menurut Nevid, Rathus, dan Greene, ciri-ciri kecemasan dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori utama yang saling terhubung: fisik, perilaku (*behavioral*), dan kognitif. Secara fisik, kecemasan ditandai oleh manifestasi fisiologis seperti kegelisahan, gemetar, detak jantung cepat, kesulitan bernapas, mulut kering, banyak berkeringat, serta berbagai keluhan somatik seperti sakit perut dan rasa pening. Dari aspek perilaku, kecemasan mendorong individu pada tindakan seperti menghindari dari situasi pemicu, menjadi terlalu melekat dan dependen, serta

menunjukkan perilaku terguncang. Sementara itu, ciri kognitif melibatkan pola pikir yang didominasi oleh kekhawatiran yang intens, perasaan aprehensi terhadap masa depan, keyakinan akan terjadinya hal buruk tanpa alasan jelas, rasa takut kehilangan kontrol, dan kesulitan untuk mengatasi masalah, seringkali mengakibatkan kebingungan dan pemikiran yang berulang (*ruminatio*n). Secara keseluruhan, kecemasan merupakan kondisi yang memengaruhi tubuh, tindakan, dan proses berpikir individu secara menyeluruh.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Chaplin (Jaya et al., 2023) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan penyediaan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada individu lain dalam situasi pengambilan keputusan. King (Jaya et al., 2023) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan informasi dan umpan balik dari individu lain yang menunjukkan bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal-balik.

Menurut Taylor (Rambe 2024) Dukungan Sosial dikenal sebagai komentar yang dibuat oleh orang lain yang menunjukkan betapa seseorang dihargai, diperhatikan, dihormati, dan dicintai; seberapa aktif mereka berpartisipasi dalam percakapan; dan bagaimana mereka melihat tingkat tanggung jawab yang adil. Menurut teorinya Taylor menyatakan bahwa Dukungan sosial merupakan komunikasi interpersonal yang sangat penting, yang mengandung pesan-pesan

utama yang menegaskan nilai diri (self-worth) dan keanggotaan sosial seseorang. Sarafino (Rambe 2024) yang mengatakan Kepedulian, kenyamanan, atau bantuan yang diberikan kepada seseorang atau kelompok orang disebut dukungan sosial. Menurut Uchino (Rambe 2024), Dukungan sosial merupakan pemberian rasa nyaman yang melibatkan kepedulian timbal balik, di mana individu saling memberi dan menerima penghargaan atau bentuk bantuan lain. Hasilnya, penerima dukungan merasa disayangi, diperhatikan, dan ditolong. Ketersediaan dukungan sosial ini sangat penting karena membuat individu merasa berharga, dihormati, dan dihargai sebagai bagian penting dari kelompok.

Menurut Wills (Rambe 2024) Dukungan sosial juga dapat merujuk pada perasaan nyaman, kasih sayang, atau rasa hormat yang dimiliki seseorang terhadap orang lain atau sekelompok orang. Intinya, dukungan sosial adalah persepsi dan pengalaman emosional yang dimiliki seseorang terhadap orang lain atau kelompok sosialnya. Menurut Sarason (Rambe 2024), dukungan sosial juga dapat digambarkan sebagai individu yang ada untuk Anda, menghargai Anda, menunjukkan cinta, dan menjaga Anda. Dukungan sosial didefinisikan sebagai hiburan, perhatian, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau sekelompok orang, Uchino (Rambe 2024).

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa Dukungan sosial merupakan kondisi ketika individu menerima perhatian, penghargaan, serta bantuan nyata dari keluarga, teman, dan orang terdekat, yang diwujudkan melalui dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Dukungan sosial diukur berdasarkan sejauh mana individu merasakan ketersediaan dan kebermaknaan dukungan tersebut.

2.2.2 Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith (Rambe 2024) Orang-orang terdekat tidak selalu memberikan dukungan sosial. Beberapa variabel mempengaruhi kemungkinan seseorang menerima dukungan sosial; berikut adalah beberapa elemen tersebut dan cara kerjanya:

1. Penerima dukungan (Recipients)

Memperoleh dukungan sosial didasarkan pada prinsip resiprositas (timbal balik), di mana individu harus terlibat aktif dan berkontribusi positif dalam lingkungan sosialnya. Untuk mendapatkan dukungan, seseorang perlu menginspirasi orang lain melalui tindakan positif, seperti memberikan bantuan kepada mereka yang memerlukan. Sebaliknya, individu juga harus mampu bersikap terbuka dan jujur mengenai kebutuhannya sendiri dan meminta bantuan saat diperlukan. Dukungan sosial tidak akan didapatkan jika seseorang bersikap negatif (misalnya, kasar), menolak membantu orang lain, atau tidak mengomunikasikan kebutuhannya. Hal ini menegaskan bahwa interaksi untuk memperoleh dukungan adalah proses dua arah antara individu dan lingkungannya.

2. Penyedia Dukungan (*Providers*)

Individu yang disebut sebagai penyedia dukungan (*providers*) adalah orang-orang terdekat yang secara ideal harus memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan dukungan. Jika seseorang gagal menerima dukungan yang seharusnya, hal ini dapat memperburuk keadaan. Konsekuensi buruk yang mungkin terjadi adalah: penerima tidak mendapatkan bantuan esensial yang dibutuhkan, penyedia dukungan dapat

mengalami stres yang signifikan akibat kegagalan atau tekanan, atau kedua belah pihak mengalami dampak negatif tersebut.

3. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Jaringan sosial seseorang, yang terdiri dari keluarga, teman, dan orang-orang di sekitarnya, dijelaskan berdasarkan empat karakteristik utama: keintiman, ukuran, komposisi, dan frekuensi. Keintiman mengukur tingkat kedekatan dan kepercayaan timbal balik antara dua individu. Ukuran mengacu pada total jumlah orang yang terlibat dalam interaksi rutin. Komposisi menjelaskan jenis hubungan yang ada (misalnya, kenalan, rekan kerja, atau kerabat). Terakhir, frekuensi menentukan seberapa sering pertemuan atau interaksi tersebut terjadi.

Perlu dicatat bahwa tingkat dukungan sosial yang diterima setiap orang berbeda. Menurut Stanley (Rambe 2024), perbedaan ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor sebagai berikut:

1. Kebutuhan Fisik (Fisiologis)

Kebutuhan fisik dasar seperti pakaian, makanan, dan tempat tinggal yang aman memiliki pengaruh signifikan terhadap dukungan sosial. Seseorang yang kebutuhan fundamentalnya belum terpenuhi cenderung sulit mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial, karena masyarakat mungkin kurang memberikan bantuan dalam kondisi tersebut.

2. Kebutuhan Sosial (Aktualisasi Diri dan Apresiasi)

Tingkat aktualisasi diri seseorang juga memengaruhi dukungan sosial yang diterima. Individu yang lebih aktif dalam mengaktualisasikan dirinya (dibandingkan dengan yang lebih tertutup atau introvert) cenderung lebih

dikenal dan mendapatkan apresiasi yang lebih besar dari masyarakat. Apresiasi ini penting karena mereka yang memiliki dorongan aktualisasi diri yang tinggi sering kali mencari pengakuan atau persetujuan sosial.

3. Kebutuhan Psikis (Keamanan dan Emosional)

Kebutuhan psikologis seperti rasa aman, keyakinan (iman), dan pencarian makna (*keajaiban*) memerlukan bantuan orang lain agar dapat terpenuhi dan berkembang. Dalam menghadapi berbagai tantangan, baik besar maupun kecil, individu secara naluriah mencari dukungan sosial dari orang lain sebagai sarana untuk merasakan bahwa diri mereka dicintai, diperhatikan, dan dihargai.

Menurut Kurniawati et al., (Ayu 2022), terdapat tiga faktor penting yang mempengaruhi dukungan sosial seseorang antara lain:

1. Perubahan sosial adalah Hubungan antara pengetahuan, perilaku sosial, pelayanan, dan cinta. Keseimbangan akan perubahan menciptakan kondisi yang memuaskan bagi Hubungan interpersonal. Pertukaran pengalaman ini membuat orang lebih percaya diri dengan apa yang diberikan orang lain.
2. Empati yaitu melibatkan menghargai emosi dan mendorong perilaku untuk membantu orang lain merasa terluka, sehingga mengurangi rasa sakit serta menumbuhkan kebahagiaan lainnya.
3. Nilai sosial dan norma yaitu proses pengembangan orang-orang berbagi norma sosial dan nilai-nilai lingkungan sebagai bagian dari pengalaman mereka. Nilai ini membantu seseorang memenuhi kewajiban hidupnya. Lingkungan sosial, individu didorong untuk membantu orang lain meningkatkan kehidupan sosialnya.

Inti dari seluruh pembahasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan dukungan sosial adalah bahwa dukungan sosial adalah proses dinamis yang keberhasilannya bergantung pada interaksi timbal balik, peran aktif penerima, ketersediaan penyedia, dan struktur jaringan sosial, serta dipengaruhi oleh kebutuhan dasar individu. Dukungan bukanlah hal yang diterima secara pasif; sebaliknya, keberhasilannya terletak pada prinsip resiprositas (timbal balik). Seseorang yang ingin menerima bantuan harus terlebih dahulu berkontribusi positif kepada lingkungannya dan menunjukkan keterbukaan untuk mengomunikasikan kebutuhannya. Sikap negatif, seperti menolak membantu atau bersikap kasar, akan menghambat perolehan dukungan. Selain itu, kualitas dukungan dipengaruhi oleh penyedia dukungan (orang terdekat) dan struktur jaringan sosial itu sendiri, yang meliputi tingkat keintiman, ukuran, komposisi, dan frekuensi interaksi. Kegagalan dalam pemberian dukungan dapat menimbulkan dampak negatif ganda, menyebabkan stres pada pemberi dan kerugian pada penerima.

2.2.3 Aspek-aspek Dukungan Sosial

House (Bulkhaini 2015) membedakan empat jenis atau dimensi dukungan sosial sebagai berikut:

1. Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian Terhadap orang yang bersangkutan (misalnya: umpan balik dan penegasan). Dukungan penghargaan merupakan dukungan yang terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk individu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif individu dengan individu lainnya, seperti orang yang

kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri).

2. Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung, seperti ketika seseorang memberi pinjaman uang kepada orang yang membutuhkan atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stress.
3. Dukungan informatif mencakup memberikan nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

Zimet Dkk (Rambe, 2024) mengemukakan bahwa Dukungan Sosial memiliki tiga sumber yang dapat dipecah menjadi beberapa aspek, yaitu *family* (keluarga), *friends* (teman), dan *significant other* (orang terdekat) :

1. *Family* (keluarga)

Keluarga memiliki peran vital sebagai sumber pemenuhan berbagai kebutuhan individu, termasuk kebutuhan emosional, materi, dan bantuan dalam proses pengambilan keputusan. Dukungan dari keluarga secara spesifik berfokus pada upaya untuk membantu individu mengidentifikasi dan menemukan solusi atas masalah yang mereka hadapi.

2. *Friends* (teman/sahabat)

Dukungan dari teman-teman mencakup berbagai bentuk bantuan: mereka menyediakan informasi yang berguna, menawarkan hiburan (seperti membuat nyaman atau menyenangkan), dan memberikan pertolongan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

3. *Significant other* (orang terdekat/penting)

Dukungan dari orang penting lainnya mengacu pada dorongan yang diterima dari individu-individu yang memiliki posisi signifikan dalam

kehidupan seseorang. Mereka berfungsi sebagai sumber kenyamanan dan kebersamaan yang aman, di mana individu dapat berbagi pengalaman baik (suka) maupun pengalaman buruk (duka) dengan perasaan nyaman.

Zimet (Rambe 2024) menyatakan bahwa untuk mendapatkan dukungan sosial yang kuat, beberapa persyaratan harus dipenuhi:

1. Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah bentuk dukungan sosial yang esensial untuk menumbuhkan rasa memiliki dan penerimaan di dalam suatu komunitas. Dukungan ini memungkinkan individu untuk terbuka mengenai kesulitan yang mereka hadapi dan menerima pemahaman (pengertian) serta kasih sayang dari orang lain. Sumber utama dari dukungan emosional ini adalah lingkungan sosial, terutama teman terdekat dan anggota keluarga, yang memberikan empati, perhatian, dan dorongan. Contoh konkret dari dukungan emosional adalah memberi semangat kepada teman yang sedang menjalankan semester akhir dan mengerjakan Skripsi.

2. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan jenis bantuan sosial yang berfokus pada penguatan harga diri, berasal dari jaringan pribadi seseorang—mulai dari keluarga inti hingga teman dan tetangga terdekat. Dukungan ini diwujudkan melalui ekspresi positif seperti sanjungan, pujian, serta afirmasi yang mendorong individu untuk berani mengambil tindakan

berdasarkan keyakinan atau perasaannya sendiri, bahkan melalui evaluasi (perbandingan) yang dilakukan secara tepat. Bagi orang yang sedang berada dalam kondisi rentan atau sulit, pengakuan positif ini sangat berharga; ia menumbuhkan keyakinan bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, yang secara fundamental menguatkan rasa percaya diri mereka.

3. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental adalah bentuk dukungan sosial yang paling nyata dan terwujudkan secara fisik. Ini mencakup bantuan praktis, seperti memberikan pinjaman dana atau membantu menyelesaikan tugas/pekerjaan (seperti pekerjaan rumah tangga). Esensi dari dukungan ini adalah memberikan jaminan konkret bahwa pemberi dukungan selalu siap sedia untuk meringankan beban penerima.

4. Dukungan informasi

Dukungan informasi adalah jenis bantuan yang berfokus pada aspek kognitif, di mana diberikan saran, bimbingan, atau umpan balik yang konstruktif. Dukungan ini berfungsi untuk membantu individu mengelola stres, menemukan cara untuk menyelesaikan persoalan yang sulit dihadapi sendiri, dan mempertajam kemampuan evaluasi diri.

Menurut Sarason (Rambe 2024), ada dua aspek yang selalu diperhatikan oleh dukungan sosial :

1. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengandalkan orang lain pada saat dibutuhkan merupakan ukuran dukungan sosial yang mudah diakses.
2. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memenuhi kebutuhannya berkorelasi dengan tingkat kepuasannya Terhadap bantuan sosial.

Diterimanya dukungan dari orang-orang terdekat seseorang didefinisikan oleh Zimet (Rambe 2024) sebagai Dukungan Sosial. Sebagai berikut:

1. Bantuan yang datang dari keluarga atau menerima bantuan dalam menentukan pilihan atau memuaskan kebutuhan emosional merupakan contoh dukungan keluarga.
2. Bantuan dari teman atau teman sebaya, baik dalam bentuk Pekerjaan rumah atau hal lainnya, disebut dengan dukungan teman sebaya atau sekadar bantuan.
3. Bantuan atau dukungan khusus yang diberikan kepada orang lain dalam segala aspek kehidupannya, misalnya untuk membuat mereka merasa nyaman dan dihargai.

2.3 Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan

Kecemasan didefinisikan sebagai reaktivitas emosional yang berlebihan, depresi yang tumpul, atau respons emosional yang peka terhadap konteks, Clift (Dzulqarnain 2020). Pendapat lain menyatakan bahwa kecemasan adalah perwujudan dari berbagai emosi yang timbul akibat tekanan perasaan dan batin,

yang membutuhkan penyelesaian yang tepat agar individu merasa aman. Namun, karena tidak semua masalah dapat diselesaikan atau seringkali dihindari, kondisi ini memunculkan perasaan tidak menyenangkan seperti gelisah, takut, atau bersalah, Supriyantini (Dzulqarnain 2020).

Menurut Taylor (Rambe 2024) Dukungan Sosial dikenal sebagai komentar yang dibuat oleh orang lain yang menunjukkan betapa seseorang dihargai, diperhatikan, dihormati, dan dicintai; seberapa aktif mereka berpartisipasi dalam percakapan; dan bagaimana mereka melihat tingkat tanggung jawab yang adil. Menurut teorinya Taylor menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan komunikasi interpersonal yang sangat penting, yang mengandung pesan-pesan utama yang menegaskan nilai diri (*self-worth*) dan keanggotaan sosial seseorang.

Hubungan antara kedua konsep ini bersifat timbal balik dan intervensif. Ketika seorang individu berada dalam kondisi kecemasan didera oleh perasaan tidak menyenangkan, kegelisahan, atau ketakutan akibat tekanan batin yang belum terselesaikan mereka secara inheren mengalami erosi pada perasaan nilai diri (*self-worth*) dan keamanan psikologis. Perasaan bersalah atau takut, misalnya, dapat mengikis keyakinan individu bahwa dirinya layak dicintai atau dihargai. Di sinilah peran dukungan sosial menjadi sangat penting. Dukungan sosial, yang dikomunikasikan melalui pesan-pesan interpersonal yang menghargai dan mencintai, berfungsi sebagai penyangga psikologis (*buffering effect*) terhadap dampak negatif kecemasan. Pesan-pesan yang menegaskan nilai diri dan keanggotaan sosial menurut Taylor (Rambe 2024) secara langsung mengoreksi perasaan ketidaklayakan dan isolasi yang sering menyertai kecemasan.

Ketika individu yang cemas menerima komentar positif yang menunjukkan bahwa mereka diperhatikan dan dihormati, kebutuhan mendasar mereka akan rasa aman dan penerimaan sosial terpenuhi. Hal ini dapat mereduksi reaktivitas emosional yang berlebihan, Clift (Dzulqarnain 2020) yang merupakan inti dari kecemasan. Dengan kata lain, dukungan sosial memberikan bukti nyata dari lingkungan luar bahwa individu tersebut aman, berharga, dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan batinnya. Lebih jauh, dengan adanya dukungan sosial, individu merasa lebih mampu untuk menghadapi masalah yang sebelumnya mereka hindari, Supriyantini (Dzulqarnain 2020).

Komunikasi yang aktif dan adil dalam pembagian tanggung jawab, King (Jaya et all., 2023) dapat memberikan sumber daya kognitif dan emosional tambahan yang dibutuhkan individu untuk menyusun strategi penyelesaian masalah. Dukungan tersebut mentransformasi perasaan isolasi dan ketidakmampuan (*helplessness*) menjadi perasaan keberdayaan (*empowerment*) dan keterhubungan. Oleh karena itu, dukungan sosial adalah mekanisme protektif yang secara fundamental berupaya menetralkan akar penyebab kecemasan, yaitu ketidakamanan dan tekanan batin, dengan cara memperkuat fondasi nilai diri dan koneksi sosial individu.

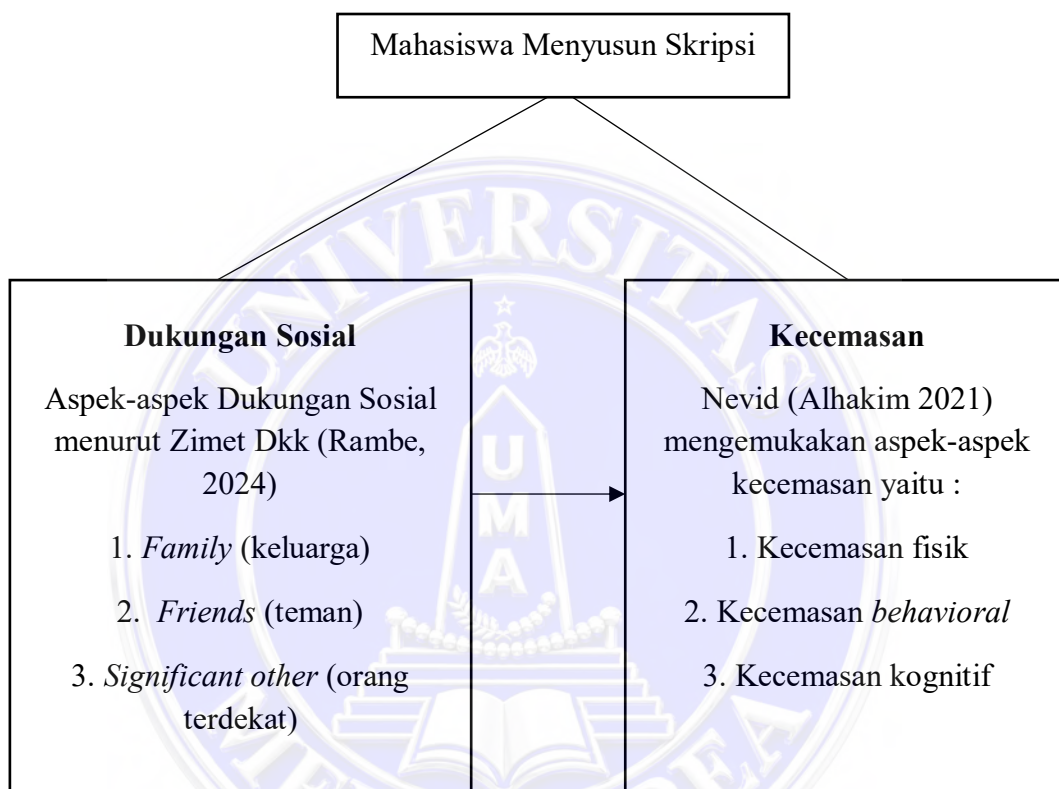
Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sinyal adanya kebutuhan akan penyelesaian masalah dan keamanan batin yang belum terpenuhi, yang bermanifestasi sebagai emosi negatif. Dukungan sosial, yang berpusat pada penegasan nilai diri dan keanggotaan sosial, adalah respons interpersonal yang esensial terhadap sinyal tersebut. Dukungan ini membantu mahasiswa menyusun skripsi yang cemas untuk mendapatkan kembali perspektif

positif tentang diri mereka, meningkatkan rasa aman, dan pada akhirnya memfasilitasi keberanian untuk menghadapi dan menyelesaikan skripsi, sehingga mengurangi manifestasi ketidaknyamanan seperti gelisah dan takut.



2.4 Kerangka Konseptual

Dengan Uraian diatas maka dapat digambarkan suatu kerangka konseptual penelitian ini sebagai berikut :



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Pembangunan Panca Budi yang terletak di Jl. Jend. Gatot Subroto KM 4,5 Sei Sikambing, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara, dengan melibatkan subjek sesuai kriteria yang ditetapkan. Koordinasi dengan Pusat Informasi Universitas Pembangunan Panca Budi dilakukan untuk mempermudah penyebaran skala kepada target populasi, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

3.2.1 Bahan

Instrumentasi yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang disajikan dalam bentuk Google Formulir. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013). Tahap selanjutnya melibatkan pembagian kuesioner kepada mahasiswa yang berstatus menyusun skripsi di area penelitian. Subjek penelitian kemudian merespons pernyataan-pernyataan dalam instrumen tersebut dengan mengisi jawaban melalui link google formulir.

3.2.2 Alat

Penelitian ini mengandalkan perangkat komputasi, yang terdiri dari perangkat keras dan perangkat lunak, untuk pengolahan data. Perangkat keras yang digunakan adalah sebuah laptop dengan prosesor Intel Core i5, dioperasikan dengan sistem operasi Microsoft Windows 11. Untuk menunjang analisis statistik, digunakan perangkat lunak SPSS. Data mentah berupa skor respons subjek pada kuesioner kemudian diinput dan diolah awal menggunakan program Microsoft Excel 2010, sebelum diproses pada tahap analisis lanjutan.

3.3 Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif yang bersifat korelasional dengan teknik total sampling. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat hubungan (korelasi) yang mungkin terjadi antara dua atau lebih variabel pada populasi atau sampel studi. Sugiyono (2013) mendefinisikan metode penelitian kuantitatif sebagai suatu pendekatan yang kuat yang didukung oleh paradigma ilmiah positivistik. Pendekatan ini secara spesifik berorientasi pada pengukuran yang objektif terhadap berbagai fenomena sosial. Untuk mencapai objektivitas ini, penelitian kuantitatif menekankan penggunaan data empiris dan angka sebagai alat utama untuk menguji hipotesis dan menetapkan hubungan antarvariabel. Dengan kata lain, metode ini berupaya memisahkan subjektivitas peneliti, memastikan bahwa temuan dapat diukur, diulang (reliabel), dan digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas, sehingga menghasilkan kesimpulan yang terstruktur dan teruji secara statistik. Kemudian instrument di uji menggunakan try out terpakai.

3.3.1 Definisi Operasional

Kecemasan menyusun skripsi merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, tegang, dan gelisah terhadap proses maupun hasil pengerjaan skripsi yang dipersepsikan sebagai ancaman kelulusan, serta terlihat melalui gejala kognitif, emosional, fisik, dan perilaku. Dalam mengukur kecemasan menggunakan aspek-aspek Nevid (Alhakim, 2021) yaitu : Kecemasan fisik, Kecemasan Behavioral, Kecemasan Kognitif.

Dukungan sosial merupakan kondisi ketika individu menerima perhatian, penghargaan, serta bantuan nyata dari keluarga, teman, dan orang terdekat, yang diwujudkan melalui dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Dukungan sosial diukur berdasarkan sejauh mana individu merasakan ketersediaan dan kebermaknaan dukungan tersebut. dalam mengukur dukungan sosial menggunakan aspek-aspek Zimet Dkk (Rambe, 2024) yaitu : *Family* (keluarga), *Friends* (teman), *Significant other* (orang terdekat).

3.4 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa menyusun skripsi di Universitas Pembangunan Panca Budi Fakultas Sosial Sains Program Studi Manajemen dengan total 226 mahasiswa menyusun skripsi Angkatan 2022.

3.5 Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini, prosedur atau langkah pada penelitian ini yang akan dijalankan yaitu :

3.5.1 Persiapan Administrasi

Persiapan administratif mencakup pengajuan surat perizinan yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan nomor 4647/FPSI/01.10/XII/2025, yang berfungsi sebagai legitimasi awal untuk pengumpulan data. Setelah seluruh dokumen administrasi tersebut diselesaikan, izin resmi untuk pelaksanaan pengambilan data kemudian disampaikan kepada otoritas Universitas Pembangunan Panca Budi. Kemudian pihak Universitas Pembangunan Panca Budi mengeluarkan surat izin Penelitian dengan nomor 011/13/F/17/2026.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur

Setelah melakukan persiapan administrasi untuk penelitian, peneliti juga melakukan persiapan alat ukur untuk mempermudah peneliti dalam memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kemudian yang menjadi dasar pembuatan alat ukur ini digunakan dalam penelitian dalam bentuk skala, yaitu skala dukungan sosial berdasarkan aspek-aspek dalam Zimet dan skala kecemasan berdasarkan aspek-aspek nevid dalam alhakim yang disusun menggunakan skala Likert dengan 4 poin yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skala Likert memiliki dua sifat yaitu pernyataan *favorable* (mendukung pernyataan) dan *unfavorable* (tidak mendukung

pernyataan). Untuk pernyataan yang bersifat favorable diberi rentangan skor 4-1 dan yang bersifat unfavorable diberi rentang skor 1-4.

Tabel 3. 1 Penilaian Pernyataan Favorable dan Pernyataan Unfavorable

No	Kategori Jawaban	Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

A. Skala Kecemasan

Skala yang digunakan untuk mengukur variable kecemasan adalah skala yang berdasarkan aspek-aspek menurut Nevid (Alhakim 2021), yaitu kecemasan fisik, kecemasan behavioral, kecemasan kognitif

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kecemasan

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
Kecemasan fisik	Jantung berdebar kencang	1, 7, 13, 19	4, 10, 16, 22	8
Kecemasan behavioral	Menghindari situasi atau tempat yang memicu rasa cemas.	2, 8, 14, 20	5, 11, 17	7
Kecemasan kognitif	Pikiran buruk tentang masa depan atau sesuatu yang belum terjadi	3, 9, 15, 21	6, 12, 18	7
Total		12	10	22

B. Skala Dukungan Sosial

Skala yang digunakan untuk mengukur variable dukungan sosial digunakan berdasarkan aspek-aspek menurut Zimet Dkk (Rambe, 2024), yaitu *Family* (keluarga), *Friends* (teman), *Significant other* (orang terdekat).

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		Fav	Unfav	
<i>Family</i> (keluarga)	Penerimaan terhadap anggota keluarga	1,2	9	3
	Merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai oleh keluarga	3		1
<i>Friends</i> (teman/sahabat)	Selalu memberikan dukungan	4,5	10	3
	Pendengar yang baik	6		1
<i>Significants other</i> (orang terdekat)	Memberikan banyak motivasi	7	11	2
	Membuat diri merasa lebih baik	8	12	2
Total		9	4	12

3.6 Metode Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data dimulai segera setelah seluruh informasi dari subjek penelitian terhimpun secara lengkap. Proses ini melibatkan klasifikasi data menurut variabel dan karakteristik responden, tabulasi, hingga penyajian distribusi data pada setiap variabel. Selain itu, dilakukan perhitungan statistik guna menjawab rumusan masalah serta memverifikasi hipotesis. Penelitian ini menerapkan teknik korelasi *Product Moment* untuk mengukur kekuatan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, Sugiyono (2013).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis pada Bab IV, Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa Prodi Manajemen Angkatan 2022 Universitas Pembangunan Panca Budi dalam menyusun skripsi. Melalui uji *product moment*, ditemukan nilai signifikansi 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,534, yang membuktikan bahwa semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Data empirik menunjukkan responden berada pada kategori kecemasan tinggi (mean 59,17) dan dukungan sosial rendah (mean 25,71), di mana dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 28,7% terhadap variasi kecemasan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan simpulan penelitian Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Universitas Pembangunan Panca Budi, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

disarankan lebih proaktif dalam mencari dan membangun jaringan dukungan sosial selama menjalani proses penyusunan skripsi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menjalin komunikasi yang baik dengan

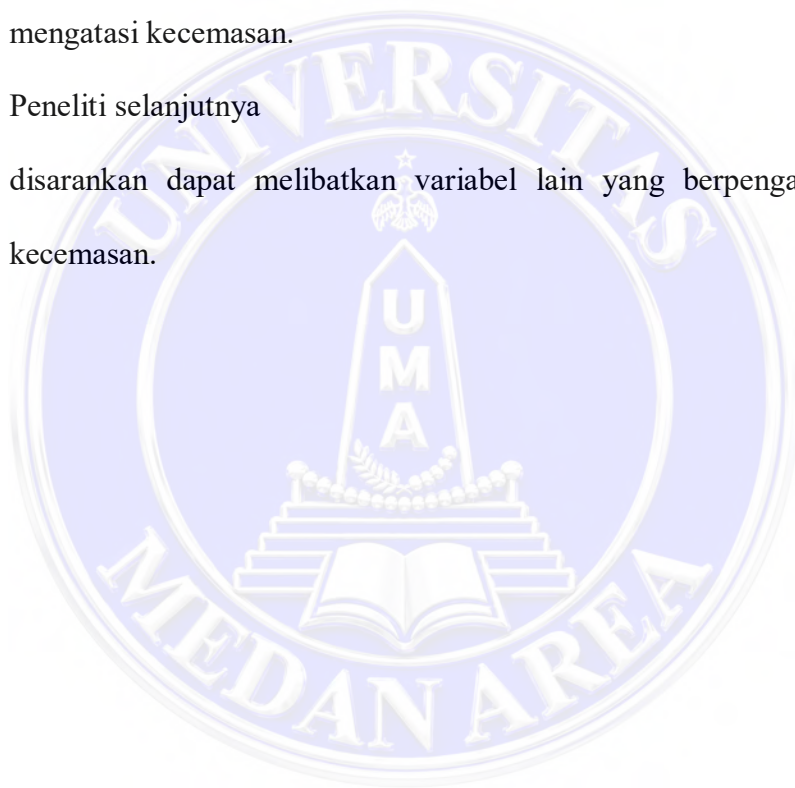
keluarga, teman sebaya, serta dosen pembimbing, sehingga tidak merasa menjalani proses skripsi seorang diri.

2. Pihak Kampus/Universitas

disarankan dapat menyediakan layanan dan program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik selama penyusunan skripsi. Kampus dapat menghadirkan layanan konseling yang aktif, yang dirancang untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan.

3. Peneliti selanjutnya

disarankan dapat melibatkan variabel lain yang berpengaruh terhadap kecemasan.



DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, D., & Alwi, C. A. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44.
- Alhakim, A. S. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Unisulla (Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Tematik*, 2(1).
- Baharuddin, A. R. (2021). Gambaran tingkat kecemasan dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Bulkhaini, D., & Purwandari, E. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi SBMPTN (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67–82.
- Chusnah, A., & Fahmawati, Z. N. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Intelektualitas Jurnal Penelitian Lintas Keilmuan*, 1(1), 35–48.
- Daawi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 10(2).
- Dzulqarnain Firmansyah, Q. (2020). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendikia.
- Fransiska, E. A., Putri, T. H., & Ligita, T. (2024). Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 87–94.
- Ham, L. S., & Hope, D. A. (2003). [Review of the book *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.)*, by D. H. Barlow]. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10(2), 188–189.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi

- di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(22), 9–21.
- Jaya, K. M., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. H. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap efikasi diri mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Seni dan Desain Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(3), 461–480.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33.
- Lastina, F. F., & Abidin, Z. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal Empati*, 2(3), 373–382.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 124–131.
- Mukholil, M. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *Eksponen*, 8(1), 1–8.
- Mulyana, A. (2015). Tawakal dan kecemasan mahasiswa pada mata kuliah praktikum. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 17–24.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
- Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 67–71.
- Rachmawan, R. S., Mahastuti, D., & Rahmania, A. M. (2021). Kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 62–77.
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. C. H. M. A. D. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1290–1297.
- Rambe, I. H. (2024). Pengaruh self-efficacy dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Rangkuti, H. G. (2023). Gambaran anxiety (kecemasan) dalam menghadapi kegiatan mutasi jabatan pada satuan personil polisi Polres Padang Sidempuan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Setyowati, D. A., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa

- tingkat akhir Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 11(5), 319–324.
- Sigmund Freud. (1926). *An autobiographical study inhibitions, symptoms and anxiety: The question of lay analysis* (Vol. 99). Vienna New Freie Presse.
- Sofia, M., Kamarullah, K., Herawati, H., Rahmayanti, K., Pardi, P., Asyura, S., ... & Mukti, A. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 606–608.
- Sujadi, E., & Bustami, Y. (2023). Pengaruh religiositas dan perfeksionisme terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 31–45.
- Suciani, D., & Safitri, S. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(2).
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cet. ke-19). Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2012). Social support: A review. Dalam H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 190–214). Oxford University Press.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
- Walean, C. J., Pali, C., & Sinolungan, J. S. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik*, 13(2), 132–143.
- Yudianfi, Z. N. (2022). *Kecemasan sosial remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo*. Rosyada: Islamic Guidance and Counseling, 3(1).
- Ywalita, L. (2009). *Kecemasan dalam menghadapi anak leukemia ditinjau dari peran orangtua di Rumah Sakit Pusat H. Adam Malik Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).





LAMPIRAN - A

SURVEY PRA-PENELITIAN

1. Instrumen Survey Pra-Penelitian
2. Tabulasi Data Survey Pra-Penelitian

1. Instrumen Survey Pra-Penelitian

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha menjauhi situasi atau tempat yang saya tahu akan memicu rasa cemas yang intens				
2	Saya dapat tetap tenang, stabil, dan rileks secara fisik bahkan ketika berada di bawah tekanan				
3	Saya merasa sangat bergantung pada orang lain atau figur otoritas untuk mendapatkan kepastian dan perlindungan				
4	Pikiran saya didominasi oleh kekhawatiran dan antisipasi negatif terhadap peristiwa di masa depan				
5	Saya mampu fokus sepenuhnya pada kegiatan saat ini tanpa terbebani oleh kemungkinan buruk di masa depan				
6	Saya hanya akan merasa khawatir jika ada bukti nyata atau alasan yang jelas untuk adanya potensi bahaya				
7	Saya sering merasa sangat cemas bahwa saya akan kehilangan kendali atas pikiran atau tindakan saya				
8	Saya yakin dengan kemampuan saya sendiri untuk menghadapi dan mengatasi berbagai masalah sulit				
9	Saya sering terjebak dalam siklus pikiran yang berulang (ruminasi) tentang hal-hal yang mengganggu				
10	Saya jarang kesulitan untuk mengorganisir pikiran dan membuat keputusan yang jelas				



2. Tabulasi Data Survey Pra-Penelitian

No	Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total Skor	Keterangan
1	IR	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	35	Cemas
2	AOR	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35	Cemas
3	DD	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	35	Cemas
4	AA	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	34	Cemas
5	NHL	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	36	Cemas
6	DA	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	34	Cemas
7	ADS	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	36	Cemas
8	AN	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	34	Cemas
9	SHI	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	35	Cemas
10	TW	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35	Cemas
11	ANL	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	35	Cemas
12	NFP	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	33	Cemas
13	QS	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	15	Normal
14	NS	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	15	Normal
15	ANFL	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	16	Normal
16	DO	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	13	Normal
17	AFN	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	17	Normal
18	FL	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	Normal
19	LS	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	17	Normal
20	AF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Normal
Skor > 25 = Cemas													
Skor < 25 = Normal													



LAMPIRAN - B

TRY OUT

1. Skala Try Out

SKALA 1 : KECEMASAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa gugup jika mengingat tentang skripsi				
2	Saya menghindar bila teman-teman berdiskusi tentang skripsi				
3	Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan saya dalam mengerjakan skripsi				
4	Saya merasa santai dan rileks Ketika mengerjakan skripsi				
5	Saya lebih senang memikirkan skripsi daripada aktivitas lain				
6	Saya optimis dengan kemampuan dalam menghadapi skripsi				
7	Terkadang saya sulit untuk tidur jika mengingat skripsi				
8	Saya mengalihkan pembicaraan ketika teman membahas tentang skripsi				
9	Saya khawatir tidak lulus sidang skripsi				
10	Saya tidak merasa gugup ketika ditanya perihal skripsi				
11	Saya merasa senang Ketika membahas tentang skripsi				
12	Menurut saya, skripsi itu mudah				
13	Jantung saya berdetak lebih cepat Ketika mendapat pernyataan mengenai kemajuan skripsi				
14	Saya merasa jenuh ketika orangtua menanyakan perkembangan skripsi				
15	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika sedang mengerjakan skripsi				
16	Menurut saya skripsi tidak menakutkan				
17	Saya lebih sering berkumpul dengan teman untuk mengerjakan skripsi daripada hanya mengobrol				
18	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik, walaupun teman-teman telah menyelesaikan skripsi terlebih dahulu				
19	Saya merasa sensitive jika orangtua membahas mengenai skripsi				
20	Saya menjauh dari teman-teman ketika membahas tentang skripsi				
21	Saya merasa khawatir, jika tidak memahami isi skripsi yang akan di konsultasikan ke dosen pembimbing				
22	Saya tetap tenang jika membahas skripsi bersama teman-teman				

SKALA 2 : DUKUNGAN SOSIAL

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Keluarga memberikan bantuan ketika saya dalam kesulitan				
2	Keluarga selalu bertanya apa keinginan saya				
3	Keluarga selalu berusaha mencukupi kebutuhan perkuliahan saya				
4	Teman saya memberikan bantuan ketika saya mengalami masalah				
5	Saya memiliki teman yang selalu mendukung kegiatan saya di kampus				
6	Saya dapat menceritakan masalah yang saya hadapi kepada teman				
7	Dosen kerap memberikan nasehat ketika perkuliahan berlangsung				
8	Saya memiliki saudara yang mendukung perkuliahan saya				
9	Keluarga tidak menghiraukan kehendak saya				
10	Saya tidak mempunyai teman untuk bercerita				
11	Dosen tidak peduli dengan keadaan mahasiswa nya				
12	Saudara saya selalu mengatakan saya tidak akan berhasil				



LAMPIRAN - C

SEBARAN DATA PENELITIAN

1. Skala Penelitian

1. Skala Penelitian

IDENTITAS DIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya setuju secara sukarela dan tanpa adanya paksaan menjadi partisipan penelitian yang dilakukan oleh Sinta Adelia. Data yang saya berikan adalah benar adanya dan sesuai dengan keadaan diri saya serta menyetujui bahwa data saya akan digunakan dalam keperluan penelitian.

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tempat Tinggal : A. Kost
B. Bersama Orangtua
C. Tinggal Bersama Dengan Saudara

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda dengan memberi tanda checklist (✓) pada kotak yang tersedia. Semakin ke kanan kotak, pernyataan tersebut sesuai dengan Anda atau Anda mengalami keadaan seperti pada pernyataan tersebut. Sebaliknya, semakin ke kiri kotak yang Anda isi, pernyataan tersebut semakin tidak sesuai dengan diri anda atau Anda tidak mengalami keadaan tersebut. Perhatikan Kembali jawaban Anda, jangan sampai

ada yang tidak terisi atau lebih dari satu jawaban dalam satu kolom. Keterangan

pilihan jawaban adalah sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya suka belajar di perpustakaan				√

Sesuai dengan contoh pengisian di atas, silahkan mengisi kuisioner yang berisi pernyataan di bawah ini :

SKALA 1 : KECEMASAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa gugup jika mengingat tentang skripsi				
2	Saya menghindari bila teman-teman berdiskusi tentang skripsi				
3	Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan saya dalam mengerjakan skripsi				
4	Saya merasa santai dan rileks Ketika mengerjakan skripsi				
5	Saya lebih senang memikirkan skripsi daripada aktivitas lain				
6	Saya optimis dengan kemampuan dalam menghadapi skripsi				
7	Terkadang saya sulit untuk tidur jika mengingat skripsi				
8	Saya mengalihkan pembicaraan ketika teman membahas tentang skripsi				
9	Saya khawatir tidak lulus sidang skripsi				
10	Saya tidak merasa gugup ketika ditanya perihal skripsi				
11	Menurut saya, skripsi itu mudah				
12	Jantung saya berdetak lebih cepat Ketika mendapat pernyataan mengenai kemajuan skripsi				

13	Saya merasa jenuh ketika orangtua menanyakan perkembangan skripsi				
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika sedang mengerjakan skripsi				
15	Menurut saya skripsi tidak menakutkan				
16	Saya lebih sering berkumpul dengan teman untuk mengerjakan skripsi daripada hanya mengobrol				
17	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik, walaupun teman-teman telah menyelesaikan skripsi terlebih dahulu				
18	Saya merasa sensitive jika orangtua membahas mengenai skripsi				
19	Saya menjauh dari teman-teman ketika membahas tentang skripsi				
20	Saya merasa khawatir, jika tidak memahami isi skripsi yang akan di konsultasikan ke dosen pembimbing				
21	Saya tetap tenang jika membahas skripsi bersama teman-teman				

SKALA 2 : DUKUNGAN SOSIAL

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Keluarga memberikan bantuan ketika saya dalam kesulitan				
2	Keluarga selalu bertanya apa keinginan saya				
3	Keluarga selalu berusaha mencukupi kebutuhan perkuliahan saya				
4	Teman saya memberikan bantuan ketika saya mengalami masalah				
5	Saya memiliki teman yang selalu mendukung kegiatan saya di kampus				
6	Saya dapat menceritakan masalah yang saya hadapi kepada teman				
7	Dosen kerap memberikan nasehat ketika perkuliahan berlangsung				
8	Saya memiliki saudara yang mendukung perkuliahan saya				
9	Keluarga tidak menghiraukan kehendak saya				
10	Saya tidak mempunyai teman untuk bercerita				
11	Dosen tidak peduli dengan keadaan mahasiswa nya				
12	Saudara saya selalu mengatakan saya tidak akan berhasil				



LAMPIRAN - D

DATA TRY OUT

1. Tabulasi Data Tryout
2. Tabulasi Data Penelitian

1. Tabulasi Data Tryout

1.1 Tabulasi Data Kecemasan

KECEMASAN																							
No	Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	RNS	4	3	3	1	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	1	1	4	4	3	1
2	VR	3	3	3	2	2	2	4	3	3	1	1	2	4	3	4	2	2	1	3	3	3	2
3	RSH	3	3	3	2	2	2	4	4	3	1	2	1	3	3	3	1	1	1	4	4	4	2
4	SKN	3	3	3	1	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3	4	1	2	1	4	4	3	2
5	AJP	3	4	4	2	2	1	3	4	4	1	1	1	3	4	4	2	1	1	4	3	3	1
6	IK	3	4	3	1	2	1	4	3	3	2	1	2	3	4	3	1	2	1	3	4	4	1
7	IS	3	3	4	2	2	2	4	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	1	3	3	3	1
8	MAC	3	3	3	1	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	4	3	2
9	ABS	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	1	1	4	4	3	1
10	RA	4	3	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1
11	IAZ	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2
12	RR	3	4	3	2	2	2	3	3	4	1	2	2	4	3	3	1	1	1	3	3	4	1
13	PP	4	3	3	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	3	1	1	1	4	4	4	2
14	AA	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	3	4	1
15	RA	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	1	1	4	4	3	1
16	SFBG	2	1	2	4	3	2	1	2	2	3	3	1	2	2	3	4	3	4	1	1	4	4
17	DA	1	1	2	3	3	1	1	2	1	4	4	2	3	1	1	2	1	3	1	1	1	3
18	WF	3	4	4	2	2	2	3	4	3	1	1	1	4	4	4	1	2	2	4	4	3	1
19	NH	4	3	3	2	1	1	3	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2
20	PR	4	3	3	1	1	2	4	3	4	2	2	1	3	4	3	1	2	1	3	4	4	2

21	RS	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	2	2	4	3	3	1	2	1	4	3	3	2
22	MGPM	4	3	3	2	2	1	4	3	4	2	2	1	3	3	4	2	1	2	3	3	4	2
23	UP	4	3	3	2	2	1	3	4	3	2	2	1	4	3	4	2	2	1	4	4	3	2
24	NH	2	1	2	3	3	3	2	1	2	4	3	3	1	2	2	3	4	3	2	1	1	4
25	VOP	1	1	2	3	3	2	1	2	1	4	4	4	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3
26	AA	4	3	3	2	1	1	4	3	4	2	1	1	4	3	4	1	2	2	3	4	2	1
27	DK	4	4	4	2	1	1	3	4	3	1	2	2	4	4	3	2	1	1	4	4	3	1
28	AT	4	3	3	1	1	2	4	3	4	2	2	1	3	4	3	1	2	1	3	4	4	2
29	PN	4	3	3	2	2	1	4	3	4	2	2	3	3	4	2	1	2	3	3	4	2	2
30	EMT	3	3	3	1	1	2	3	4	4	2	1	1	4	4	3	1	1	2	3	4	4	1

1.2 Tabulasi Data Dukungan Sosial

DUKUNGAN SOSIAL													
No	Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	RNS	2	2	1	1	2	1	1	2	3	4	3	3
2	VR	2	2	2	2	2	1	2	2	4	4	3	4
3	RSH	2	2	2	2	2	1	1	2	4	3	4	3
4	SKN	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3
5	AJP	1	1	2	2	1	2	1	1	4	4	4	3
6	IK	1	2	1	2	1	1	2	2	3	4	3	3
7	IS	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	4
8	MAC	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	3	3
9	ABS	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3
10	RA	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4
11	IAZ	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
12	RR	1	2	2	2	2	2	2	1	4	3	3	4
13	PP	2	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4
14	AA	2	2	2	2	1	2	2	3	4	3	3	3
15	RA	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3
16	SFBG	2	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4
17	DA	3	3	3	4	4	3	4	1	1	3	3	3
18	WF	1	1	1	2	2	2	1	2	4	4	4	4
19	NH	2	2	2	1	1	2	1	1	3	3	3	4
20	PR	2	2	1	1	2	1	2	1	3	3	4	3

21	RS	2	2	2	1	2	1	1	2	4	3	3	4
22	MGPM	2	2	2	3	1	1	2	1	3	3	4	3
23	UP	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	4	4
24	NH	4	3	2	3	3	3	4	3	1	2	2	1
25	VOP	4	3	3	3	2	4	3	4	1	1	1	1
26	AA	2	1	2	1	1	1	2	1	3	4	4	4
27	DK	1	1	2	1	1	2	1	2	4	3	3	4
28	AT	2	2	1	1	2	1	2	1	3	3	4	3
29	PN	2	2	2	1	1	1	2	1	3	3	4	3
30	EMT	2	2	1	1	2	2	1	1	3	4	4	4

2. Tabulasi Data Penelitian

2.1. Tabulasi Data Kecemasan

KECEMASAN																						
No	Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	E	4	3	4	1	1	1	4	3	4	2	1	4	3	3	2	1	1	4	3	4	1
2	HFS	3	4	4	1	2	1	4	4	4	2	1	3	4	3	1	1	1	3	4	4	2
3	RDF	3	4	4	2	1	2	3	3	3	1	1	4	3	3	2	1	1	3	4	3	1
4	HKN	4	4	3	2	1	1	3	4	3	1	1	4	3	4	1	1	1	3	4	4	2
5	AN	1	1	4	1	3	4	1	2	1	4	4	1	1	1	4	3	3	1	1	1	3
6	AC	4	4	4	2	1	1	3	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1
7	YH	3	4	3	1	1	1	3	4	3	2	2	3	3	4	2	1	1	3	3	4	1
8	SGMB	3	3	4	1	1	2	4	4	3	1	2	4	3	4	1	2	3	4	4	3	1
9	NSA	1	2	2	4	4	3	2	2	1	4	4	1	1	2	3	4	4	1	2	2	4
10	NA	2	1	1	3	3	3	2	2	1	4	4	2	2	1	4	4	3	2	1	1	3
11	AAP	4	3	4	1	2	1	3	4	4	2	1	4	4	4	1	2	1	4	4	4	2
12	DF	3	3	4	2	2	1	3	3	4	1	1	4	4	4	1	2	1	4	3	3	1
13	S	1	1	2	3	1	4	1	2	1	4	4	1	1	1	4	3	3	1	1	1	3
14	IP	3	4	3	2	1	2	4	3	4	2	1	3	4	3	1	2	1	4	4	3	1
15	NA	4	3	3	1	2	2	4	3	3	1	1	4	3	3	2	1	1	3	4	3	1
16	ASM	4	3	4	2	2	1	3	4	3	1	1	4	4	4	2	1	2	4	3	4	1
17	RSBG	3	4	3	1	1	2	3	4	3	1	1	3	3	4	1	1	2	4	4	3	1
18	SDP	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	4	4	3	1
19	PABB	4	1	2	4	4	1	2	1	4	4	1	1	2	2	3	4	3	2	1	1	4
20	AAS	1	1	2	3	3	4	1	2	1	4	4	1	1	1	4	3	3	1	1	1	3
21	A	3	3	3	1	1	1	4	3	4	2	2	3	4	3	1	2	2	3	4	4	2
22	DA	3	3	4	1	1	1	4	4	4	2	1	3	4	3	1	2	1	3	4	4	1
23	MP	4	3	4	1	1	2	4	3	4	2	2	3	4	4	2	1	1	3	4	3	1
24	NHF	3	4	3	2	1	1	4	4	3	1	1	4	3	4	2	1	2	4	3	4	2
25	BSBP	4	3	4	2	1	2	3	4	4	2	1	3	4	4	1	1	2	4	4	3	2

26	TS	3	4	3	1	1	1	3	4	3	1	1	3	3	3	2	1	1	4	4	4	2
27	DNF	4	3	3	1	1	2	4	3	4	1	2	4	3	3	1	2	2	4	4	4	2
28	MSA	3	4	4	2	1	1	4	4	3	1	2	4	4	4	2	1	1	3	4	4	1
29	ABS	3	3	4	1	1	2	3	3	3	1	1	4	4	4	2	1	1	3	3	4	1
30	RF	3	3	3	2	2	1	4	3	4	2	1	3	4	3	2	2	1	4	3	4	1
31	IA	3	4	4	1	2	1	4	3	3	1	2	4	4	4	2	1	1	3	4	3	2
32	ABI	3	4	4	1	1	1	4	3	3	1	2	4	4	3	1	1	2	4	4	3	1
33	DS	4	3	3	2	1	2	4	4	3	2	2	3	4	4	2	1	2	3	4	4	1
34	PAH	3	3	4	1	2	1	3	3	3	2	1	4	3	4	2	2	2	4	4	3	1
35	JN	4	2	3	2	1	1	3	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	3	4	3	2
36	NH	4	3	3	2	2	1	3	4	3	1	2	3	3	3	2	1	1	3	3	4	1
37	IN	3	4	3	1	1	1	3	3	4	2	2	3	4	4	2	2	2	4	4	3	2
38	S	4	3	3	1	1	2	4	3	4	2	1	3	4	4	2	2	1	4	3	3	2
39	AFM	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	2	4	3	3	2	2	1	4	4	3	2
40	NS	4	3	3	2	2	1	4	3	4	2	1	3	3	4	2	1	2	3	3	4	2
41	GS	4	4	4	2	2	1	4	4	3	2	1	4	3	4	1	2	2	3	4	4	2
42	SN	4	3	3	2	2	1	3	4	3	1	2	3	3	4	2	2	1	4	3	4	2
43	AH	3	4	3	1	1	1	3	3	4	2	2	3	4	3	2	1	2	3	3	3	1
44	SF	4	3	3	2	2	1	1	3	4	4	2	2	4	4	4	2	2	1	3	4	3
45	IKRS	4	3	3	1	1	2	4	3	4	2	1	3	4	3	1	2	1	3	4	4	2
46	KBT	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	2	4	3	3	1	2	1	4	3	3	2
47	RP	4	3	3	2	2	1	4	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	4	1
48	NT	4	3	3	2	2	1	3	4	4	2	2	3	4	4	2	1	2	3	3	4	2
49	TDG	2	1	2	4	4	3	2	1	2	4	3	1	2	2	3	4	3	2	1	1	4
50	DRZH	1	1	4	3	3	4	1	2	1	4	4	1	1	1	4	3	3	1	1	1	3
51	AJN	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	2	4	3	3	1	1	2	3	3	4	2
52	DR	4	4	4	1	2	2	4	4	3	1	1	3	3	3	1	2	1	4	3	4	2
53	YP	4	4	4	2	2	3	4	3	4	1	1	4	4	4	2	1	2	4	4	3	2
54	KF	3	4	4	2	1	1	4	3	3	1	2	4	3	4	1	2	1	3	4	3	2
55	DNS	4	3	4	1	2	1	4	3	3	1	2	4	4	3	1	2	1	3	3	4	2

56	KT	3	4	4	1	1	2	4	3	4	2	2	3	3	3	1	1	1	3	3	4	1
57	WKD	3	4	3	2	1	2	4	3	3	1	1	3	3	4	1	1	1	3	4	3	2
58	DSH	4	3	4	1	1	2	4	3	3	2	1	3	4	3	2	1	1	3	4	4	2
59	AP	3	4	3	2	1	1	4	4	4	2	2	4	4	4	2	1	1	3	4	4	2
60	ZH	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	3	4	4	1	1	1	3	4	3	1
61	SS	3	3	4	1	1	1	4	3	4	2	1	3	3	3	1	1	1	4	4	3	1
62	FA	3	3	4	2	1	2	4	4	3	1	2	4	3	4	1	1	1	3	4	4	2
63	FTBM	2	4	3	2	2	1	3	3	3	1	2	4	3	4	1	1	2	3	4	3	1
64	AP	4	4	3	1	2	2	4	3	4	2	1	4	3	4	1	1	1	4	3	3	1
65	NRR	4	3	4	1	2	1	3	3	3	2	1	4	4	4	2	1	1	4	4	3	1
66	MR	3	3	4	1	1	2	3	4	4	2	1	4	4	4	1	1	2	4	4	4	1
67	AA	4	4	4	2	1	1	3	3	3	1	2	3	4	4	1	1	1	4	4	4	2
68	ARN	4	3	4	2	1	1	4	3	3	1	1	4	4	4	2	1	1	3	4	4	1
69	N	4	3	3	1	1	1	3	4	3	1	2	4	4	4	2	1	1	4	3	4	1
70	ANA	4	3	3	1	1	1	4	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	4	3	4	2
71	DA	4	4	4	2	1	1	3	4	3	1	1	4	4	3	2	1	1	4	4	4	2
72	FI	4	3	3	2	1	2	4	3	4	2	2	4	3	3	1	1	1	3	4	3	1
73	WSU	3	4	3	2	2	1	3	4	4	1	2	4	4	4	2	1	1	3	3	3	2
74	ADF	4	3	3	1	1	1	3	4	4	1	1	4	4	3	1	1	2	3	4	4	1
75	TP	3	4	4	1	1	2	4	3	4	1	1	4	3	3	2	1	1	4	3	4	1
76	RSS	3	3	4	2	1	2	3	3	4	1	1	3	4	3	1	1	2	4	3	3	1
77	OUE	3	4	3	2	1	1	4	3	3	2	1	4	4	4	2	1	1	4	3	3	1
78	LA	3	3	4	1	2	2	4	4	3	2	1	3	4	3	2	1	2	3	4	4	1
79	HPH	4	4	4	2	1	1	4	4	4	2	1	4	4	4	2	1	1	3	3	4	1
80	UR	4	4	3	2	1	1	4	3	3	2	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1
81	AA	3	4	4	2	1	1	4	3	4	1	1	4	4	3	2	1	1	4	3	3	1
82	CDO	4	4	3	1	1	1	3	4	4	1	1	4	4	3	2	1	2	3	3	4	2
83	VRS	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	3	1	1	2	4	3	3	2
84	IR	1	2	1	3	3	4	1	1	1	2	3	1	1	1	4	1	4	2	3	2	3
85	MRK	2	1	1	4	3	4	2	1	2	4	3	3	2	1	3	1	4	2	1	1	3

86	VEP	4	4	4	1	1	1	2	4	4	1	1	4	4	3	1	1	2	3	4	3	2
87	AR	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	3	1	1	2	4	3	3	2
88	SDT	2	1	1	3	3	4	1	3	1	3	3	1	1	1	4	1	4	2	2	1	3
89	NN	2	1	1	4	3	4	2	1	1	4	3	3	2	1	3	1	4	2	2	1	3
90	LA	3	3	4	1	2	2	4	4	3	2	2	3	4	4	1	1	1	3	3	4	1
91	MEA	4	3	3	1	1	1	3	3	4	1	2	4	4	4	1	1	2	4	4	4	1
92	MRPT	3	4	4	1	2	2	4	3	4	1	1	3	4	4	2	1	1	4	4	4	1
93	VF	4	4	4	2	2	1	4	4	4	2	1	4	4	3	1	1	2	4	4	4	1
94	IMAS	4	4	3	1	1	1	4	3	4	1	1	4	3	4	2	1	2	4	3	4	1
95	CD	3	4	3	1	2	1	3	4	4	1	1	3	4	4	2	1	1	4	3	4	2
96	JAW	4	4	3	2	1	2	4	3	4	1	1	3	3	3	2	1	2	4	3	3	1
97	FDR	4	4	3	1	1	2	4	4	4	2	1	4	3	4	1	1	1	3	4	4	1
98	SHS	4	4	3	1	2	1	4	4	4	1	1	4	3	4	1	1	1	4	4	4	1
99	MR	4	3	4	2	1	2	4	4	4	2	2	4	3	4	1	1	1	4	3	4	1
100	VDH	3	3	4	2	1	2	3	4	4	1	1	4	3	4	1	1	1	4	4	4	2
101	NGF	4	4	3	2	1	2	4	4	4	1	3	4	4	1	2	1	4	3	4	1	1
102	SBR	4	4	4	1	1	1	4	4	3	1	1	3	4	4	2	1	1	3	3	3	2
103	SY	3	4	3	1	2	1	4	3	3	2	1	4	3	3	1	1	2	4	3	4	1
104	TI	4	3	4	1	1	2	4	3	4	2	1	3	4	4	2	1	2	4	4	3	1
105	FS	4	4	3	1	1	1	4	4	4	2	2	4	4	4	1	1	2	4	4	3	1
106	RAH	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	2	4	3	4	1	1	1	4	3	4	2
107	NAF	4	4	3	1	1	1	3	4	4	2	1	4	3	4	1	1	1	4	4	3	1
108	EP	4	3	4	1	1	1	4	4	4	2	2	3	3	4	2	1	1	3	4	4	1
109	SAF	3	4	4	2	1	1	4	3	3	1	1	3	4	3	1	1	2	4	4	2	2
110	RH	4	3	4	1	2	1	3	4	4	2	1	4	3	4	1	1	1	4	4	4	1
111	SN	4	4	3	1	2	1	3	4	4	2	1	3	4	4	1	1	1	4	4	3	2
112	AS	4	3	4	2	1	1	4	4	4	2	1	4	4	4	2	1	2	4	4	4	2
113	MFKK	4	4	3	1	1	1	4	4	4	2	1	4	4	4	2	1	1	4	4	4	2
114	FL	4	3	3	1	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	1	1	2	3	4	3	2
115	SIWP	4	4	4	2	1	2	4	4	4	2	2	4	3	4	2	1	1	3	4	4	2

116	AS	4	4	3	1	1	1	3	4	4	1	1	3	4	4	1	1	1	4	3	4	1
117	ANFL	4	4	3	1	1	1	3	4	3	2	2	4	4	4	2	1	1	3	4	4	1
118	DO	3	4	4	2	1	2	4	3	4	1	1	3	3	4	2	1	1	3	4	3	2
119	FLP	4	4	3	1	2	1	4	3	4	1	1	4	3	4	1	1	1	3	4	4	2
120	AAN	4	3	4	2	1	2	4	4	4	2	2	4	3	4	1	1	1	4	3	4	2
121	WMD	4	4	3	1	2	1	3	4	4	1	1	4	4	4	2	1	1	3	4	3	1
122	IG	3	4	3	1	2	2	3	3	4	2	2	4	3	3	2	1	2	3	3	3	2
123	AF	4	3	4	2	1	2	4	3	4	1	1	3	4	4	2	1	1	3	4	4	2
124	LK	4	3	4	2	1	2	4	3	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	3	4	2
125	MF	4	3	4	2	1	2	4	4	4	1	1	4	4	3	1	1	2	3	3	4	2
126	ES	4	4	3	1	1	1	4	4	4	1	2	4	4	4	1	1	1	4	3	4	1
127	FMN	4	4	4	2	2	1	3	3	4	2	1	3	4	3	2	1	2	3	3	3	1
128	MAS	4	4	4	1	1	1	3	4	4	2	1	4	4	4	2	1	1	3	4	2	1
129	PM	3	4	4	2	2	1	3	3	3	2	1	4	3	3	2	1	2	3	4	3	1
130	FN	4	3	3	2	1	2	3	3	3	1	1	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2
131	NS	4	3	4	2	2	2	4	3	4	1	1	3	3	3	1	1	2	4	3	3	1
132	ASST	4	4	4	1	1	1	4	4	4	2	2	3	4	4	2	1	1	3	3	4	2
133	AMM	4	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	4	3	3	1	1	2	3	3	4	2
134	CDA	4	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	4	3	4	1	1	2	4	3	4	2
135	MF	4	4	4	2	1	1	4	3	4	2	1	4	3	4	2	1	1	4	4	4	2
136	RABS	3	4	4	1	2	1	4	4	3	2	2	3	3	3	1	1	1	3	4	3	2
137	DMA	4	4	4	2	1	1	4	3	4	2	1	3	4	4	1	1	2	4	4	3	1
138	FDW	4	3	4	1	1	2	4	4	3	1	2	4	4	3	2	1	1	4	4	4	1
139	KNA	4	4	4	1	2	1	3	4	3	2	1	3	4	4	2	1	1	3	4	4	1
140	SH	3	4	4	1	1	2	4	3	4	1	1	3	4	4	1	1	1	4	3	3	1
141	VV	4	3	4	1	2	1	4	3	4	1	2	4	3	4	1	1	2	4	3	3	1
142	DA	4	3	4	1	1	2	4	3	4	1	1	4	3	4	1	1	1	3	4	3	2
143	MAS	4	3	4	1	1	2	4	4	4	2	1	4	3	4	2	1	1	4	3	4	2
144	DS	4	3	4	1	2	2	4	4	3	1	1	3	4	4	2	1	1	3	3	4	2
145	FA	3	4	4	2	2	1	3	4	4	1	1	4	4	3	1	1	2	3	4	4	1

146	ND	4	4	4	2	1	1	3	4	3	1	1	3	4	4	1	1	2	4	3	4	1
147	M	4	3	4	1	1	2	4	3	4	1	1	3	4	4	1	1	1	3	3	4	1
148	IK	3	4	4	1	2	1	4	3	3	1	2	3	4	4	2	1	1	3	4	4	2
149	BISD	4	4	3	1	1	2	3	4	4	1	1	4	3	4	2	1	2	3	4	4	2
150	PAS	4	4	3	1	1	2	4	4	3	2	1	3	4	4	2	1	2	4	4	4	2
151	ZS	4	3	4	1	2	2	4	4	4	1	2	4	4	3	1	1	2	4	4	4	2
152	DB	4	4	4	2	1	2	4	4	3	2	2	4	4	4	2	1	2	4	4	4	2
153	DP	4	4	3	1	1	2	4	3	4	1	2	4	3	4	2	1	1	4	4	3	1
154	MDFN	4	4	4	2	1	1	3	3	4	1	2	4	4	3	1	1	2	3	4	4	1
155	AB	3	4	4	1	2	1	4	3	3	2	1	3	4	4	2	1	1	4	3	4	1
156	MA	4	4	4	1	2	1	4	4	4	1	2	3	4	4	2	1	1	4	4	2	2
157	AD	4	4	4	1	2	1	4	4	4	1	2	3	4	4	2	1	1	4	4	2	2
158	LNH	3	4	4	2	1	1	4	4	3	2	2	4	4	3	2	1	1	3	4	4	2
159	SRD	1	2	2	3	3	4	1	1	1	1	3	4	1	1	4	1	4	2	2	2	3
160	AA	2	1	2	3	3	4	2	1	2	2	3	3	2	1	3	1	4	2	2	1	3
161	HAT	3	4	4	4	2	1	4	4	3	3	3	4	4	3	3	1	4	4	4	3	3
162	AF	2	1	1	2	4	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1
163	STZ	2	1	1	2	3	4	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1
164	AP	4	3	4	4	1	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	1	4	4	4	3	3
165	RA	3	4	3	4	2	2	1	3	4	3	4	4	3	4	4	1	3	4	3	4	3
166	MA	4	3	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	1	3	4	3	3	4
167	AAH	2	2	1	2	4	4	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1
168	RA	1	1	2	2	4	3	2	1	2	1	2	4	2	2	1	1	2	1	2	2	2
169	NI	3	4	4	3	1	1	3	3	4	3	4	3	4	4	4	1	3	1	3	3	3
170	NI	4	3	3	4	1	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4
171	EJ	3	1	3	3	2	3	4	1	3	2	4	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2
172	MDA	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
173	YR	4	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	4
174	FCGM	3	2	1	2	2	4	3	1	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	1	3	1
175	DRS	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	3	2

176	ANL	4	3	3	1	4	3	3	4	3	2	2	4	4	3	2	1	1	3	3	3	2
177	JLS	4	2	2	2	2	4	4	3	3	2	2	4	4	4	2	1	2	4	3	3	2
178	RPS	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4
179	MT	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	1	1	4	1
180	SN	3	3	3	1	4	3	4	3	4	2	2	4	3	3	2	1	2	3	4	3	1
181	MS	2	1	2	3	1	3	3	1	4	2	4	2	2	1	1	1	3	1	1	4	1
182	ARH	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	1	2	4	3	4	2
183	ZRZL	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	1	1	2	4	2	2	2
184	AS	4	3	3	3	1	3	4	3	1	2	4	3	2	3	2	1	3	1	2	3	2
185	PJR	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2
186	PSN	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	4	1
187	AR	3	3	3	1	4	4	4	3	3	2	1	4	3	3	2	1	2	4	4	4	2
188	IA	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2
189	AMA	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2
190	AAP	3	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2
191	PST	4	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1
192	MRK	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	1	2	2	2	4	2
193	SB	3	2	3	2	1	3	2	1	3	2	3	3	2	3	1	1	2	2	1	2	1
194	RR	2	1	3	1	2	4	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1
195	SAFS	1	1	1	1	2	3	1	2	1	4	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	1
196	DS	4	2	1	4	1	4	3	1	4	4	1	4	1	2	1	1	4	1	1	4	3

2.2 Tabulasi Data Dukungan Sosial

DUKUNGAN SOSIAL													
No	Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	E	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	4	4
2	HFS	1	1	1	2	1	1	1	1	3	4	4	3
3	RDF	1	1	2	1	2	2	2	2	4	3	4	4
4	HKN	1	2	2	1	1	2	1	2	4	4	4	4
5	AN	2	3	3	3	4	4	3	4	1	1	1	1
6	AC	1	1	2	1	1	2	1	1	4	4	4	4
7	YH	1	2	1	1	1	2	1	2	3	4	3	3
8	SGMB	2	1	1	1	2	1	1	2	4	3	3	4
9	NSA	3	3	4	4	2	3	3	4	1	1	1	1
10	NA	4	4	3	3	3	3	3	4	3	1	1	2
11	AAP	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3	4	4
12	DF	2	1	2	2		2	2	1	4	4	4	4
13	S	4	3	3	2	2	4	4	4	1	1	3	3
14	IP	1	2	2	1	2	1	2	1	3	4	4	3
15	NA	2	2	1	2	2	1	2	2	4	3	4	4
16	ASM	2	1	2	2	1	2	1	2	4	3	4	4
17	RSBG	1	2	1	1	1	1	2	2	4	3	4	3
18	SDP	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3
19	PABB	4	2	4	4	3	3	4	3	1	2	2	1
20	AAS	4	3	3	3	4	4	3	4	1	1	1	1
21	A	2	2	1	1	1	1	2	1	3	4	3	3
22	DA	2	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	3
23	MP	2	1	1	1	2	1	2	1	2	4	3	3
24	NHF	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4
25	BSBP	2	1	2	1	2	2	1	1	3	3	4	3

26	TS	1	2	1	1	1	2	1	2	4	3	4	3
27	DNF	2	2	1	1	2	1	2	1	4	4	3	4
28	MSA	1	1	2	1	1	1	1	2	4	4	3	4
29	ABS	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	4	4
30	RF	2	2	2	2	1	1	2	1	3	4	4	3
31	IA	1	1	1	2	1	1	2	2	4	4	3	4
32	ABI	1	1	1	1	1	1	2	2	4	3	3	4
33	DS	2	2	2	1	2	1	1	2	3	4	3	3
34	PAH	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	4	4
35	JN	2	3	3	1	1	3	1	1	3	3	3	4
36	NH	2	2	2	2	1	2	1	2	4	3	3	3
37	IN	1	2	1	1	1	2	2	1	3	4	3	3
38	S	2	2	1	1	2	1	2	1	3	3	4	3
39	AFM	2	2	2	1	2	1	1	2	4	3	3	4
40	NS	2	2	2	3	1	1	2	1	3	3	4	3
41	GS	1	1	2	2	1	1	1	2	3	3	4	4
42	SN	2	2	2	2	1	2	1	2	4	3	3	3
43	AH	1	2	1	1	1	2	2	1	3	4	3	3
44	SF	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	3	4
45	IKRS	2	2	1	1	2	1	2	1	3	3	4	3
46	KBT	2	2	2	1	2	1	1	2	4	3	3	4
47	RP	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	3	3
48	NT	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	3	3
49	TDG	4	3	4	4	3	3	4	3	1	2	2	1
50	DRZH	4	3	3	3	4	4	3	4	1	1	1	1

51	AJN	2	2	2	1	2	1	1	2	4	3	3	4
52	DR	1	1	1	2	2	1	1	2	4	4	4	3
53	YP	1	1	2	2	2	1	1	1	4	3	4	4
54	KF	1	1	2	1	1	1	2	2	4	3	3	4
55	DNS	2	1	1	2	1	1	2	2	4	3	3	4
56	KT	1	1	1	1	2	1	2	1	3	4	3	3
57	WKD	1	2	2	1	2	1	2	2	4	3	4	3
58	DSH	2	1	1	1	3	1	2	2	3	4	4	3
59	AP	1	2	2	1	1	1	1	1	3	4	3	4
60	ZH	2	1	2	2	1	1	1	1	3	4	3	3
61	SS	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	4	3
62	FA	2	1	2	1	3	1	1	2	4	3	3	4
63	FTBM	1	2	2	2	1	2	1	2	4	4	3	4
64	AP	1	2	2	2	1	2	1	2	4	4	3	4
65	NRR	2	1	1	2	1	2	2	2	3	4	4	4
66	MR	2	1	1	1	2	2	1	1	3	3	4	4
67	AA	1	1	2	1	1	2	2	2	4	4	3	3
68	ARN	2	1	2	1	1	1	2	2	4	3	4	4
69	N	2	2	1	1	1	2	1	2	4	3	3	4
70	ANA	2	2	1	1	1	1	2	2	4	4	4	3
71	DA	1	1	2	1	1	2	1	2	4	3	4	4
72	FI	2	2	2	1	2	1	2	1	3	3	3	4
73	WSU	1	2	2	2	1	2	1	1	4	4	3	4
74	ADF	2	2	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4
75	TP	1	1	1	1	2	1	1	1	4	4	4	4

76	RSS	2	1	2	1	2	2	2	1	4	3	4	3
77	OUE	1	2	2	1	1	1	2	2	3	4	4	4
78	LA	2	1	1	2	2	1	1	2	3	4	4	3
79	HPH	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	4	4
80	UR	1	2	2	1	1	1	2	2	3	4	4	4
81	AA	1	1	2	1	1	1	2	1	4	4	4	4
82	CDO	3	3	4	2	1	2	1	1	4	4	4	4
83	VRS	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4
84	IR	3	4	3	3	4	4	4	4	3	1	2	3
85	MRK	4	4	2	3	4	3	4	3	1	3	2	3
86	VEP	1	1	1	1	1	3	1	1	4	4	4	4
87	AR	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4
88	SDT	4	4	3	3	4	4	2	4	2	1	3	1
89	NN	4	4	4	3	4	3	4	4	1	3	2	3
90	LA	2	1	1	2	2	1	1	2	3	4	3	3
91	MEA	2	2	1	1	1	2	2	1	4	3	3	4
92	MRPT	1	1	1	2	2	1	2	1	4	3	4	3
93	VF	1	1	2	2	1	1	1	1	3	4	4	4
94	IMAS	1	2	1	1	1	1	2	1	4	4	4	4
95	CD	1	2	1	2	1	2	1	1	4	3	4	3
96	JAW	1	2	2	1	2	1	2	1	4	3	4	3
97	FDR	1	2	1	1	2	1	1	1	3	4	4	4
98	SHS	1	2	1	2	1	1	1	1	4	3	4	4
99	MR	2	1	2	1	2	1	1	1	3	4	3	4
100	VDH	2	1	2	1	2	2	1	1	4	4	4	4

101	NGF	2	2	1	2	1	1	1	4	3	4	3	3
102	SBR	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	3
103	SY	1	2	1	2	1	1	2	2	3	3	4	4
104	TI	2	1	1	1	2	1	2	1	3	3	4	3
105	FS	1	2	1	1	1	1	1	1	3	4	3	4
106	RAH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	4
107	NAF	1	2	1	1	1	2	1	1	3	3	4	4
108	EP	2	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	4
109	SAF	1	1	2	1	1	1	2	2	4	3	4	3
110	RH	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3	4	4
111	SN	1	2	1	2	1	2	1	1	3	3	4	3
112	AS	2	1	2	1	1	1	1	1	3	4	4	4
113	MFKK	1	2	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4
114	FL	2	2	1	2	2	1	1	2	3	4	3	4
115	SIWP	1	1	2	1	2	1	1	1	3	4	3	4
116	AS	1	2	1	1	1	2	1	1	4	4	4	3
117	ANFL	1	2	1	1	1	2	2	1	3	4	3	3
118	DO	1	1	2	1	2	1	2	1	4	4	4	3
119	FLP	1	2	1	2	1	1	2	1	4	3	4	4
120	AAN	2	1	2	1	2	1	1	1	3	4	3	4
121	WMD	1	2	1	2	1	2	1	1	4	3	4	4
122	IG	1	2	1	2	2	2	2	1	3	3	3	4
123	AF	2	1	2	1	2	1	1	1	4	3	4	3
124	LK	2	1	2	1	2	1	2	1	4	2	4	4
125	MF	2	1	2	1	2	1	1	1	4	4	4	4

126	ES	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	3	4
127	FMN	1	1	2	2	1	2	2	1	3	4	4	3
128	MAS	1	1	1	1	1	2	1	1	3	4	4	4
129	PM	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	4	4
130	FN	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3	4	3
131	NS	2	1	2	2	2	1	2	1	4	3	4	3
132	ASST	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	3
133	AMM	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4
134	CDA	1	2	2	1	2	2	1	2	3	4	4	4
135	MF	1	1	2	1	1	1	2	1	3	4	4	4
136	RABS	1	1	1	2	1	1	1	2	3	4	3	3
137	DMA	1	1	2	1	1	1	2	1	3	4	4	3
138	FDW	2	1	1	1	1	2	1	1	2	4	4	3
139	KNA	1	1	1	2	1	2	1	2	3	3	4	3
140	SH	1	1	1	1	2	1	2	1	4	3	4	3
141	VV	2	1	1	2	1	1	2	1	4	4	3	4
142	DA	2	1	1	1	3	1	2	1	4	3	4	4
143	MAS	2	1	1	1	2	1	1	1	3	4	4	4
144	DS	2	1	1	2	2	1	1	2	4	4	4	3
145	FA	1	1	2	2	1	2	1	1	4	3	4	4
146	ND	1	1	2	1	1	2	1	2	4	2	3	3
147	M	2	1	1	1	2	1	2	1	4	3	4	3
148	IK	1	1	1	2	1	1	2	2	4	3	3	3
149	BISD	1	2	1	1	2	2	1	1	4	3	4	4
150	PAS	1	2	1	1	2	1	1	2	3	4	4	3

151	ZS	2	1	1	2	2	1	1	1	4	4	3	4
152	DB	1	1	2	1	2	1	1	2	3	4	3	4
153	DP	1	2	1	1	3	1	2	1	4	4	3	4
154	MDFN	1	1	2	1	1	2	2	1	4	4	3	4
155	AB	1	1	1	2	1	1	2	2	3	4	4	3
156	MA	1	1	1	2	1	1	1	1	4	3	3	3
157	AD	1	1	1	2	1	1	1	1	4	3	3	3
158	LNH	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	4
159	SRD	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4
160	AA	4	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3
161	HAT	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2
162	AF	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4
163	STZ	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4
164	AP	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
165	RA	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
166	MA	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
167	AAH	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
168	RA	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3
169	NI	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2
170	NI	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1
171	EJ	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3
172	MDA	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4
173	YR	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	3
174	FCGM	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4
175	DRS	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3

176	ANL	2	1	2	2	1	1	2	2	4	3	3	3
177	JLS	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	1	3
178	RPS	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3
179	MT	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4
180	SN	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3
181	MS	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4
182	ARH	4	3	4	4	3	4	3	3	1	2	1	2
183	ZRZL	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3
184	AS	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2
185	PJR	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4
186	PSN	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4
187	AR	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3
188	IA	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
189	AMA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
190	AAP	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
191	PST	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3
192	MRK	4	3	4	3	3	2	2	3	4	2	2	3
193	SB	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
194	RR	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
195	SAFS	1	1	2	3	3	1	3	2	2	3	1	2
196	DS	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	1	4



LAMPIRAN - E
HASIL UJI PENELITIAN

Reliability

Scale: kecemasan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	226	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	226	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.993	22

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
K1	3.31	.874	226
K2	3.11	.960	226
K3	3.21	.836	226
K4	1.77	.823	226
K5	1.65	.809	226
K6	1.82	.921	226
K7	3.30	.873	226
K8	3.16	.892	226
K9	3.27	.890	226
K10	1.79	.857	226
K11	1.81	.849	226
K12	1.77	.885	226
K13	3.32	.808	226
K14	3.25	.871	226
K15	3.27	.881	226
K16	1.77	.827	226
K17	1.76	.810	226
K18	1.73	.881	226

K19	3.19	.888	226
K20	3.23	.930	226
K21	3.26	.868	226
K22	1.72	.782	226

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	53.17	21.637	.485	.988
K2	53.37	21.621	.426	.995
K3	53.27	22.331	.420	.908
K4	54.71	26.375	.383	.921
K5	54.82	29.204	.302	.981
K6	54.65	30.618	.302	.914
K7	53.18	22.635	.355	.921
K8	53.31	21.736	.459	.993
K9	53.21	22.132	.409	.906
K10	54.69	27.034	.359	.939
K11	54.66	29.886	.259	.997
K12	54.71	27.301	.388	.947
K13	53.16	23.228	.317	.935
K14	53.23	21.847	.460	.995
K15	53.21	21.863	.450	.996
K16	54.71	26.563	.305	.926
K17	54.72	27.269	.386	.941
K18	54.75	27.283	.386	.946
K19	53.28	22.355	.382	.913
K20	53.24	21.634	.445	.992
K21	53.22	23.664	.329	.952
K22	54.76	25.225	.365	.990

$$21 \times 4 + 21 \times 1 / 2 = 52,5$$

Reliability

Scale: dukungan sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	226	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	226	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	12

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
DS1	1.92	.939	226
DS2	1.84	.887	226
DS3	1.90	.935	226
DS4	1.76	.853	226
DS5	1.80	.933	226
DS6	1.78	.934	226
DS7	1.81	.870	226
DS8	1.85	.956	226
DS9	3.19	.847	226
DS10	3.26	.798	226
DS11	3.25	.845	226
DS12	3.35	.759	226

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DS1	25.79	18.610	.682	.901
DS2	25.88	18.660	.728	.996
DS3	25.81	18.534	.698	.998
DS4	25.96	19.465	.642	.914
DS5	25.91	18.508	.703	.997
DS6	25.93	18.644	.683	.901
DS7	25.90	19.701	.591	.921
DS8	25.87	18.693	.655	.905
DS9	24.52	27.789	.390	.959
DS10	24.46	26.782	.390	.943
DS11	24.46	28.187	.332	.964
DS12	24.36	25.991	.399	.930

$$12 \times 4 + 12 \times 1/2 = 30$$

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	kecemasan	dukungan sosial
N	226	226
Normal Parameters ^{a,b}		
Mean	59.17	25.71
Std. Deviation	4.652	3.002
Most Extreme Differences		
Absolute	.153	.247
Positive	.152	.247
Negative	-.153	-.129
Test Statistic	.153	.247
Asymp. Sig. (2-tailed)	.315	.641

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kecemasan * dukungan sosial	226	100.0%	0	0.0%	226	100.0%

Report

kecemasan

dukungan sosial	Mean	N	Std. Deviation
20	66.00	3	3.000
21	65.00	4	6.218
22	55.00	3	1.732
23	54.00	14	2.386
24	53.25	24	3.166
25	54.56	39	2.349
26	54.05	38	1.999
27	52.87	31	1.803
28	53.40	15	1.993
29	50.00	7	1.000
30	52.33	6	3.204
31	50.00	1	.
32	49.00	2	1.414
33	51.67	3	1.528
34	53.20	5	7.050
35	48.83	6	4.446
36	53.00	6	10.469
37	52.00	2	1.414
38	55.00	4	5.477
39	45.67	3	4.041
40	39.00	2	5.657
41	46.00	3	8.660
42	47.00	1	.
43	42.00	3	4.359
45	44.00	1	.
Total	53.17	226	4.652

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan * dukungan sosial	Between Groups	(Combined)	2658.902	24	110.788	10.079	.000
		Linearity	1398.222	1	1398.222	127.205	.000
		Deviation from Linearity	1260.679	23	54.812	4.987	.435
	Within Groups		2209.368	201	10.992		
	Total		4868.270	225			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecemasan * dukungan sosial	-.536	.287	.739	.546

Correlations

Correlations

		dukungan sosial	kecemasan
dukungan sosial	Pearson Correlation	1	-.536**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	226	226
kecemasan	Pearson Correlation	-.536**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	226	226

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

HASIL PENELITIAN

Daftar Tabel

1. Reliabelitas

Skala	Cronbach Alpha	Keterangan
Kecemasan	0,993	Reliabel
Dukungan sosial	0,984	Reliabel

2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	K-S	SD	Sig	Keterangan
Kecemasan	59,17	0,153	4,652	0,315	Normal
Dukungan sosial	25,71	0,247	3,002	0,641	Normal

Kriteria P (sig) > 0.05 maka dinyatakan sebaran normal

3. Hasil Perhitungan Uji linearitas

Korelasional	F beda	p beda	Keterangan
X-Y	4,987	0,435	Linear

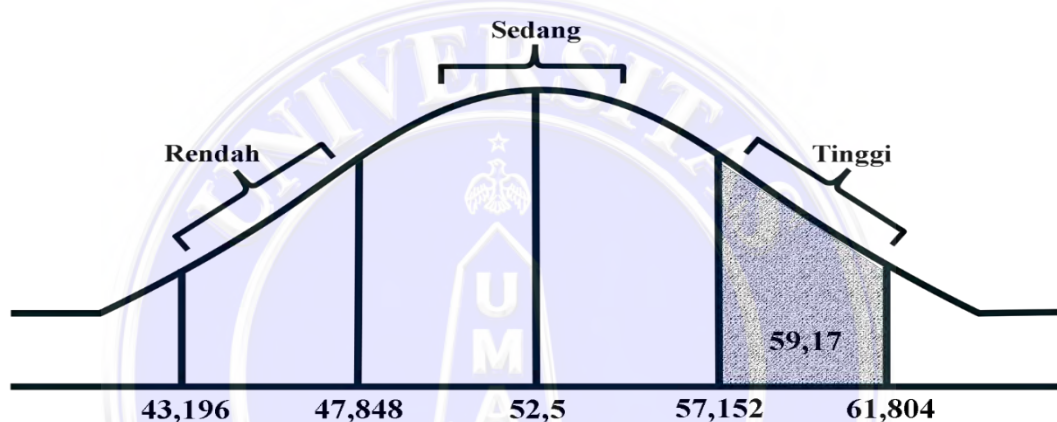
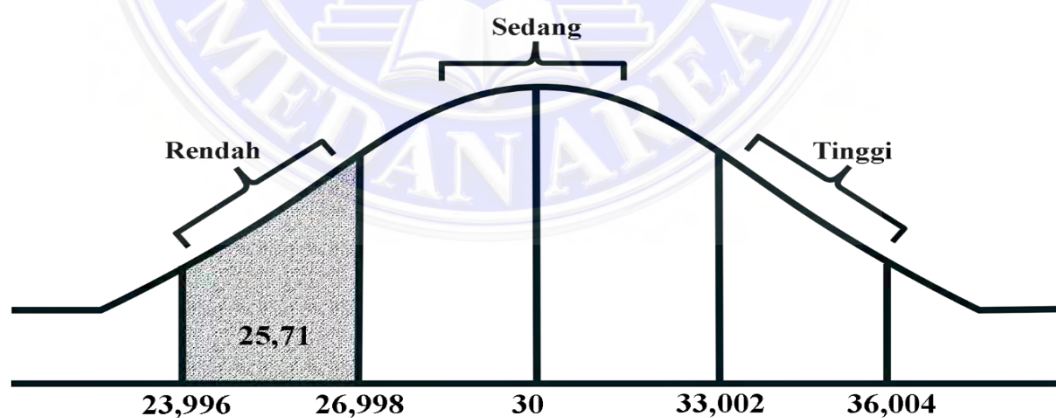
Kriteria : P beda > 0.05 maka dinyatakan linear

4. Hasil Perhitungan determinasi

Statistik	Koefisien (r_{xy})	Koefisien Determinan (r^2)	BE%	P	ket
X-Y	-0,534	0,287	28,7%	0,000	significant

5. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Kecemasan	4,652	52,5	59,17	TINGGI
Dukungan sosial	3,002	30	25,71	RENDAH

Gambar 1 Kurva Normal Variabel *Kecemasan*Gambar 2 Kurva Normal Variabel *Dukungan Stosial*



LAMPIRAN - F

BERKAS PENELITIAN

1. Lampiran Surat Pra Survey Penelitian
2. Lampiran Surat Persetujuan Menggunakan Instrumen
3. Lampiran Surat Penelitian
4. Lampiran Surat Selesai Penelitian

1. Lampiran Surat Pra Survey Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kotam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Sarayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 3926/FPSI/01.10/X/2025

21 Oktober 2025

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Survei Pra-Penelitian

Yth. Bapak/Ibu
Rektor Universitas Pembangunan Panca Budi
di
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan **Bapak/Ibu** untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Sinta Adella

Nomor Pokok Mahasiswa : 228600281

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan survei pra-penelitian di lingkungan **Universitas Pembangunan Panca Budi**. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung penyusunan skripsi dengan judul: **"Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir"**. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Dr. Salamlah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi.

Kami informasikan bahwa survei pra-penelitian ini dilaksanakan semata-mata sebagai bagian dari penulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat kelulusan program studi dan mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Bidang Penjaminan Mutu Akademik
dan Gugus Jaminan Mutu


Ani Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs

- Arsip

0853 6604 8193





UNIVERSITAS PEMBANGUNAN PANCA BUDI
PUSAT RISET, INOVASI DAN KERJASAMA
Jl. Jend. Gatot Subroto Km. 4,5 ☎ (061) 50200535 Fax. (061) 8458077 PO. Box 1099
MEDAN - INDONESIA
Website : <http://www.pancabudi.ac.id> email : prdp@pancabudi.ac.id

Nomor : 1361 /13/F/17/2025
Lamp. : -
Hal : Surat Permohonan Izin Survei Pra-Penelitian

Kepada Yth. : Yth. Dekan Fakultas Sosial Sains
Cq. Ka. Prodi Ilmu Hukum
Cq. Ka. Prodi Manajemen
Cq. Ka. Prodi Ekonomi Pembangunan
Cq. Ka. Prodi Akuntansi
Cq. Ka. Prodi Perpajakan

di-
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan masuknya surat Nomor : 3926/FPSI/01.10/X/2025 tertanggal 21 Oktober 2025 perihal Permohonan Izin Survei Pra-Penelitian, maka dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami dapat memberikan izin untuk melaksanakan Izin Survei Pra-Penelitian di Fakultas Sosial Sains, Universitas Pembangunan Panca Budi, kepada saudara:

No	Nama	NIM	Program Studi
1	Sinta Adelia	228600281	Psikologi

Dengan ketentuan selama melaksanakan Izin Survei Pra-Penelitian agar mematuhi segala ketentuan dan peraturan yang berlaku di Universitas Pembangunan Panca Budi.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 27 Oktober 2025

Ketua Pusat Riset, Inovasi dan Kerjasama,

Dr. Hasrul Azwar Hasibuan, S.E., M.M.

Tembusan :

1. Yth. Bapak Rektor UNPAB
2. Yth. Ka. SKUN
3. Yth. Ka. PRIK
4. Yth. Dekan Fakultas Sosial Sains, Cq. Seluruh Ka. Prodi FASOSA
5. Yth. Yang bersangkutan
6. Arsip

2. Lampiran Surat Persetujuan Menggunakan Instrumen

LEMBAR PERSETUJUAN MENGGUNAKAN INSTRUMEN

Medan, 28 Januari 2026

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ifrahunnada Halimsyah Rambe, M.Psi

Instansi : Universitas Medan Area

Dengan ini menyatakan bahwa saya memberikan izin kepada

Nama : Sinta Adelia

NPM : 228600281

Program Studi : Psikologi S1

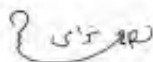
Instansi : Universitas Medan Area

Untuk Menggunakan Instrumen Penelitian yang saya susun yaitu: Skala Dukungan Sosial

Instrumen tersebut digunakan untuk keperluan penelitian skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Pembangunan Panca Budi"**.

Demikian lembar persetujuan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan 28 Januari 2026



(Ifrahunnada Halimsyah Rambe, M.Psi)



(Sinta Adelia)

LEMBAR PERSETUJUAN MENGGUNAKAN INSTRUMEN

Medan, 27 Januari 2026

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adib Satrio Alhakim, S.Psi

Instansi : Universitas Islam Sultan Agung

Dengan ini menyatakan bahwa saya memberikan izin kepada

Nama : Sinta Adelia

NPM : 228600281

Program Studi : Psikologi S1

Instansi : Universitas Medan Area

Untuk Menggunakan Instrumen Penelitian yang saya susun yaitu: Skala Kecemasan

Instrumen tersebut digunakan untuk keperluan penelitian skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Pembangunan Panca Budi**".

Demikian lembar persetujuan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan 27 Januari 2026



(Adib Satrio Alhakim, S.Psi)



(Sinta Adelia)

3. Lampiran Surat Penelitian

	UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id
Nomor : 4647/FPSI/01.10/XII/2025	18 Desember 2025
Lampiran : -	
Hal : Penelitian	
Yth. Bapak Wakil Rektor II Universitas Pembangunan Panca Budi di - Tempat	
Dengan hormat, Bersama ini kami berharap Bapak berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan Fakultas Sosial Sains Program Studi Manajemen Angkatan 2022 Universitas Pembangunan Panca Budi sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:	
Nama : Sinta Adelia	
Nomor Pokok Mahasiswa : 228600281	
Program Studi : Psikologi	
Fakultas : Psikologi	
Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul " Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Pembangunan Panca Budi " Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di Fakultas Sosial Sains Program Studi Manajemen Angkatan 2022 Universitas Pembangunan Panca Budi . Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Dr. Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi .	
Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Universitas yang Bapak pimpin.	
Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.	
A.n Dekan, Ketua Program Studi  Fadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog	
Tembusan - Mahasiswa Ybs - Arslip	
WA : 80853 - 664 - 8133	
  	



UNIVERSITAS PEMBANGUNAN PANCA BUDI
PUSAT RISET, INOVASI DAN KERJASAMA
Jl.Jend.Gatot Subroto Km.4,5 (061) 50200535 Fax. (061) 8458077 PO.Box 1099
MEDAN - INDONESIA
Website : <http://www.pancabudi.ac.id> email : prdp@pancabudi.ac.id

Nomor : 01 /13/F/17/2026
Lamp. : -
Hal : Surat Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. : Yth. Dekan Fakultas Sosial Sains
Cq. Ka. Prodi Manajemen
di-
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan masuknya surat Nomor : 4647/FPSI/01.10/XII/2025 tertanggal 18 Desember 2025 perihal Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami dapat memberikan izin untuk melaksanakan Izin Penelitian di Fakultas Sosial Sains, Universitas Pembangunan Panca Budi, kepada saudara:

No	Nama	NIM	Program Studi
1	Sinta Adelia	228600281	Psikologi

Dengan ketentuan selama melaksanakan Izin Penelitian agar mematuhi segala ketentuan dan peraturan yang berlaku di Universitas Pembangunan Panca Budi.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 6 Januari 2026

Ketua Pusat Riset, Inovasi dan Kerjasama,

Dr. Hasrul Azwar Hasibuan, S.E., M.M.

Tembusan :

1. Yth. Bapak Rektor UNPAB
2. Yth. Ka. SKUN
3. Yth. Ka. PRIK
4. Yth. Dekan Fakultas Sosial Sains, Cq. Ka. Prodi Manajemen
5. Yth. Yang bersangkutan
6. Arsip

4. Lampiran Surat Selesai Penelitian



YAYASAN PROF. DR. H. KADIRUN YAHYA
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN PANCA BUDI
Jl. Jend. Gatot Subroto Km. 4,5 Kampus 1 Gedung 1 Lantai IV Medan
Telp. (061) 8455571 Fax. (061) 8458077 PO.BOX 1099
MEDAN – INDONESIA
e-mail : info@uppb.ac.id homepage : www.uppb.ac.id

SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKSANAKAN RESEARCH/SURVEY
Nomor : 113 /10/F/17/2026

Pada hari ini selesai tanggal 25 bulan Januari tahun 2026 saya :

Nama : Dr. Hasrul Azwar Hasibuan, S.E., M.M.
Jabatan: Ka. Pusat Riset, Inovasi dan Kerjasama (PRIK)
NIDN : 0101127801

Menerangkan bahwa :

Nama	: Sinta Adelia
Jabatan	: Mahasiswa
Judul Penelitian	: Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Pembangunan Panca Budi

Adalah benar telah selesai melaksanakan Research/Survey di Program Studi Manajemen, Fakultas Sosial Sains Universitas Pembangunan Panca Budi selama 1 bulan.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan pada tempatnya.

Medan, 5 Februari 2026
Ka. PRIK,



Dr. Hasrul Azwar Hasibuan, S.E., M.M.
Ka. PRIK

Tembusan :

1. Yth. Universitas Medan Area. Cq. Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi
2. Yth. Dekan Fakultas Sosial Sains, Cq. Ka. Prodi Manajemen
3. Yth. Yang bersangkutan
4. Arsip