

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL PERTEMANAN DENGAN
KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING TAHUN AKADEMIK
2022/2023**

(Skripsi)

Oleh

**TIARA KALYCA KURNIA PUTRI
1853052006**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL PERTEMANAN DENGAN KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING TAHUN AKADEMIK 2022/2023

Oleh

TIARA KALYCA KURNIA PUTRI

Masalah penelitian ini adalah kecemasan dalam menyusun skripsi tinggi. Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara dukungan sosial pertemanan dengan kecemasan dalam menyusun skripsi. Metode penelitian bersifat kuantitatif korelasional. Populasi berjumlah 110 mahasiswa aktif dan sampel sebanyak 86 mahasiswa akhir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *peoduct moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan dari dukungan sosial pertemanan dengan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditunjukkan berdasarkan hasil analisis diperoleh $r_{hitung} -0,439 < r_{tabel} 0,273$. Kesimpulan penelitian adalah semakin tinggi dukungan sosial pertemanan maka semakin rendah kecemasan dalam menyusun skripsi yang dialami mahasiswa, begitu pun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial pertemanan maka semakin tinggi kecemasan dalam menyusun skripsi yang dialami mahasiswa.

Kata Kunci : dukungan sosial pertemanan, kecemasan, skripsi.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF FRIENDSHIP SOCIAL SUPPORT WITH ANXIETY IN PREPARING THESIS OF GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS ACADEMIC YEAR 2022/2023

By

TIARA KALYCA KURNIA PUTRI

The problem of this research is the high level of anxiety in preparing a thesis. The aim of this research is to see the relationship between social support from friendship and anxiety in writing a thesis. The research method is quantitative correlational. The population is 110 active students and the sample is 86 final students. The sampling technique used was simple random sampling. The data analysis technique uses product moment correlation. The results of the research show that there is a significant negative relationship between the social support of friendship and the anxiety of students who are writing their thesis. Based on the results of the analysis, the r_{count} is $-0.439 < r_{table}$ 0.273. The conclusion of the research is that the higher the social support of friends, the lower the anxiety in writing a thesis experienced by students, and vice versa, the lower the social support of friends, the higher the anxiety in writing a thesis experienced by students.

Keywords : *friendship sosial support, anxiety, thesis.*

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL PERTEMANAN DENGAN
KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING TAHUN AKADEMIK
2022/2023**

Oleh
TIARA KALYCA KURNIA PUTRI

Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN
Pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL
PERTEMANAN DENGAN KECEMASAN
DALAM MENYUSUN SKRIPSI MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING TAHUN
AKADEMIK 2022/2023

Nama Mahasiswa : *Tiara Kafyca Kurnia Putri*

No. Pokok Mahasiswa : 1853052006

Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

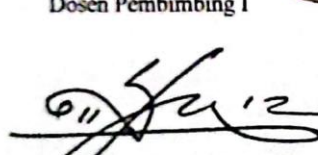



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

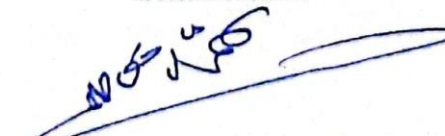
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Yusmansyah, M.Si.
NIP. 197907142003122001


Citra Abriani Maharani, M.Pd, Kons.
NIP 198410052019032012

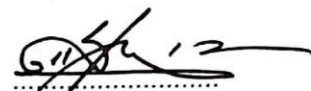
2. Ketua Jurusan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si



Sekretaris : Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.



Penguji : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., P.Si.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651230 199111 1001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 Desember 2023

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tiara Kalyca Kurnia Putri
NPM : 1853052006
Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Dukungan Sosial Pertemanan Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023**" adalah benar-benar karya saya sendiri. Dalam penyelesaian karya tulis ini, saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 19 Desember 2023



10000
METER
TEMPORER
ABF07ALX0346752

Tiara Kalyca Kurnia Putri
1853052006

RIWAYAT HIDUP



Tiara Kalyca Kurnia Putri lahir di Baandar Lampung, tanggal 25 Mei 2000, sebagai anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Hery Kurniawansyah, SH dan Ibu Sri Wahyuni, S.Pd. Penulis menempuh pendidikan formal diawali dari : Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Way Urang diselesaikan tahun 2012, Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Kalianda diselesaikan tahun 2015, Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Bandar Lampung diselesaikan tahun 2018.

Tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur Seleksi Mandiri Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SMMPTN). Pada tahun 2020 peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sukatani, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung. Kemudian melakukan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP N 1 Kalianda. Peneliti juga melakukan program magang di Badan Narkotika Nasional (BNN) Lampung Selatan pada tahun 2021.

MOTO

“Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan.”

(Imam Syafi’i)

“Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan.”

(HR Tirmidzi)

“Tak perlu khawatir akan bagaimana alur cerita pada jalan ini, perankan saja, Tuhan ialah sebaik-baiknya sutradara.”

(*unknown*)

“I feel like the possibility of all those possibilities being possible is just another possibility that can possibly happen.”

(Mark Lee)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah rabbil'alamin, dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas nikmat dan pertolongan-Nya sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini yang kupersembahkan teruntuk yang paling berharga yang ada di dunia ini kedua orang tuaku

Papa Hery Kurniawansyah, SH dan Mama Sri Wahyuni, S.Pd

Terima kasih atas cinta, kasih sayang, peluh keringat dan pengorbanan, serta dukungan maupun doa yang senantiasa tercurah dalam setiap langkah sehingga penulis berhasil berada di titik ini. Semoga karya kecil penulis ini dapat memberikan rasa bangga atas segala pengorbanan mama dan papa.

Adik-adikku,

Deby Okti Ramadhini dan Atha Aliya Rini

Terima kasih atas dukungan dan doa yang kalian berikan kepadaku, tiada yang lebih diinginkan kepada adik-adik selain menjadi lebih baik dari pada penulis. Semoga karya kecilku ini bisa menjadi motivasi untuk terus belajar dan mengejar mimpi.

Almamaterku tercinta Universitas Lampung

- Tiara Kalyca Kurnia Putri -

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya karya ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan dengan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiwa Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023**”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran sangat diperlukan kedepannya. Proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak yang turut serta memberikan dukungan baik secara moril dan materil. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen penguji. Terimakasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran, dan masukan kepada penulis.
5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku dosen pembimbing akademik sekaligus pembimbing utama. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan telah meluangkan waktu untuk membantu kelancaran penulis dalam proses menyelesaikan skripsi.

6. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons, selaku pembimbing kedua. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan telah meluangkan waktu untuk membantu kelancaran penulis dalam proses menyelesaikan skripsi.
7. Bapak dan ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Drs. Muswardi Rosra M.Pd., Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., M. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi., Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Citra Abriani Maharani, M.Pd. Kons., Dr. Mujiyati, M.Pd., Yohana Oktariana, M.Pd., Diah Utaminingsih S.Psi.,M.A.Psi., Ratna Widiastuti, S.Psi,M.A,Psi., Redi Eka Ardiyanto, S.Pd., M.Pd., Kons.) terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
8. Mba Merita selaku staf adminitrasi prodi Bimbingan dan Konseling, terima kasih atas bantuanya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan adminitrasi,
9. Terima kasih kepada diriku sendiri, yang telah hebat berjuang, sabar, tidak mudah menyerah dalam proses perkuliahan hingga terselesaikan skripsi.
10. Orang tuaku tercinta, papa Hery Kurniawansyah, SH dan mama Sri Wahyuni, S.Pd yang tak henti-hentinya menyayangiku, mendoakanku, mengiringi setiap perjuanganku, memotivasi, dan memberikan dukungan secara meteri dan moril.
11. Teman seperjuanganku, Riski Novennia, Aprillia Wahyu Hapsari, Afrita Sutrisni, Dila Safitri Sudarno dan Syahla Aqylla. Terima kasih atas dukungan, semangat, dan selalu menjadi pendengar keluh kesahku sejak awal masa perkuliahan sampai saat ini.
12. Apid, Aida, Sikril, Naufal, Ican, dan Miko. Terima kasih sudah menjadi sahabatku yang selalu mendukungku, mendengarkan keluh kesahku, menemaniku dan menghiburku.
13. Patmiwati Putri, Adila Putri, Ramadhania Netalia Agna. Terima kasih sudah menjadi sahabatku yang selalu mendukungku, mendengarkan keluh kesahku, menemaniku dan menghiburku.

14. Seluruh teman seperjuangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018.
15. Member NCT dan EXO, yang kerja keras dan karyanya menjadi inspirasi, motivasi, dan *moodbooster* saat melewati masa sulit.
16. Ruby, Kai, Bule, Onel, dan adik-adik yang telah menjadi *moodbooster*.
17. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
18. Almamaterku tercinta.

Terimakasih atas bantuan, dukungan, kerjasama, kebersamaan, dan suka duka kita semua, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang diberikan kepada penulis. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 19 Desember 2023

Penulis



Tiara Kalyca Kurnia Putri
NPM 1853052006

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	3
DAFTAR GAMBAR.....	4
DAFTAR LAMPIRAN	5
1. PENDAHULUAN	6
1.1 Latar Belakang	6
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Batasan Masalah	9
1.4 Perumusan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.7 Kerangka Pemikiran	11
1.8 Hipotesis	13
II. KAJIAN PUSTAKA	14
2.1 Dukungan Sosial Pertemanan	14
2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial Pertemanan	14
2.1.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial Pertemanan.....	15
2.2 Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi.....	16
2.2.1 Pengertian Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi.....	16
2.2.2 Aspek - aspek Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi.....	19
2.2.3 Faktor – faktor Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi	21
2.2.4 Gejala Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi	23
2.2.5 Kecemasan akademik.....	24
2.3 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan.....	25
2.4 Penelitian yang Relevan	26
III. METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Waktu dan Tempat	29
3.2 Metode dan Jenis Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel	30

3.4 Definisi Operasional.....	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data	31
3.6 Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen	33
3.7 Teknik Analisis Data.....	38
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian	40
4.1.3 Uji Asumsi	43
4.1.4 Uji Hipotesis.....	44
4.2 Pembahasan	45
V. KESIMPULAN.....	50
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Interpretasi Skor	32
Tabel 2. Kisi-kisi Skala Likert Dukungan Sosial Pertemanan	32
Tabel 3. Kisi-kisi Skala Likert Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi.....	33
Tabel 4. Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Pertemanan	35
Tabel 5. Uji Validitas Skala Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi	36
Tabel 6. Kriteria Reabilitas Menurut Arikunto (2006)	37
Tabel 7. Hasil Uji Reabilitas	38
Tabel 8. Data Angkatan Subjek Penelitian.....	40
Tabel 9. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	40
Tabel 10. Kategorisasi Dukungan Sosial	41
Tabel 11. Kategorisasi Dukungan Sosial Pertemanan Perangkatan	41
Tabel 12. Kategorisasi Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi.....	42
Tabel 13. Kategorisasi Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Perangkatan.....	43
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 15. Hasil Uji Linearitas	44
Tabel 16. Uji Korelasi.....	45
Tabel 17. Uji Koefisien Determinasi	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Pemikiran.....	7

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Dukungan Sosial	56
Lampiran 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	58
Lampiran 3. Hasil Penilaian Uji Ahli Instrumen Penelitian Dukungan Sosial	60
Lampiran 4. Hasil Uji Ahli Instrumen Penelitian Kecemasan	63
Lampiran 5. Hasil Penilaian Uji Ahli Instrumen Penelitian Dukungan Sosial	67
Lampiran 6. Hasil Uji Ahli Instrumen Penelitian Kecemasan	70
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Kecemasan.....	74
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial	75
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial	76
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas Kecemasan	77
Lampiran 11. Hasil Uji Reabilitas Dukungan Sosial dan Kecemasan.....	78
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas.....	79
Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas	79
Lampiran 14. Hasil Uji Korelasi.....	80
Lampiran 15. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian	81
Lampiran 16. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian	82
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian	83
Lampiran 18. R Tabel	84
Lampiran 19. Tabulasi Kecemasan dalam Menyusun Skripsi	85
Lampiran 20. Tabulasi Dukungan sosial Pertemanan.....	89
Lampiran 21. Kategorisasi Dukungan Sosial Pertemanan	93
Lampiran 22. Kategorisasi Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi	94

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan peserta didik yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa memiliki arti orang yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 12 tahun 2012 yaitu, berkembangnya potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa. Kemudian dalam prosesnya banyak tuntutan yang harus dilakukan mahasiswa di perguruan tinggi untuk mencapai kesuksesan terutama dalam hal akademik, salah satunya adalah menyelesaikan skripsi.

Dalam rangka menyelesaikan skripsi tersebut, mahasiswa harus melewati berbagai proses. Namun pada fenomena yang terjadi di lapangan, tidak semua mahasiswa memperoleh keberhasilan dalam hal tersebut. Salah satu hal yang menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu adalah banyak mahasiswa yang memiliki hambatan dalam menyusun skripsi. Lipson (2005) menjelaskan sumber-sumber problem penulisan skripsi pada prinsipnya ada dua yaitu dari internal (diri pribadi mahasiswa) dan yang kedua bersumber dari eksternal (berbagai hal yang ada di luar mahasiswa yang menyebabkan atau mengganggu penyelesaian penulisan tugas akademis). Faktor sumber internal meliputi pengetahuan tentang substansi penulisan, berbagai kondisi afektif yang mendukung atau kondusif, dan ketrampilan (psikomotorik) yang mendukung penyelesaian tugas sehingga semua itu

menjadikan mahasiswa mampu mengerjakan skripsi bisa lebih efektif dan efisien. Sedangkan sumber-sumber problem dari luar (eksternal) yang dapat menjadi sumber problem penulisan skripsi antara lain berupa kondisi-kondisi lingkungan kampus, hubungan dengan pembimbing, hubungan dengan orang tua (dan berbagai hubungan sosial lainnya), ketersediaan sarana dan prasarana, serta berbagai kegiatan yang sering dilakukan oleh mahasiswa baik di kampus maupun diluar kampus.

Menurut Hurlock (1994) saat ini mahasiswa berada dalam fase dewasa dini yang merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Penyesuaian diri dalam masa dewasa dini biasanya menemui banyak kesulitan dan banyak anak muda dalam kategori ini merasakan tahun-tahun awal masa dewasa sedemikian sulit.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, sejatinya mahasiswa sebagai makhluk sosial membutuhkan dukungan dan bantuan dari orang lain, yaitu dari orang tua, dosen pembimbing, maupun perteman agar permasalahan yang terjadi dalam proses menyusun skripsi dapat diatasi dengan tepat. Dukungan sosial akan menjadikan masalah yang terjadi menjadi lebih ringan, sehingga mahasiswa menjadi lebih tenang dan terarah. Sarafino (dalam Winda, 2013) menyatakan bahwa beberapa aspek yang harus dipenuhi sehingga tercipta dukungan sosial yang baik yaitu, dukungan emosional (ungkapan empati, kepedulian dan perhatian), dukungan penghargaan (ungkapan hormat atau penghargaan positif, dorongan maju atau persetujuan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif dengan orang lain), dukungan instrumental (memberikan bantuan langsung kepada korban bencana alam), dukungan informatif yaitu memberikan masukan atau saran dan umpan balik. Selain itu, sering kali dijumpai permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi salah satunya adalah rasa kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh Herdiani (2012) menyebutkan bahwa kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, stress, perubahan perilaku bahkan depresi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso dkk., (dalam Marseto & Bachtiar,

2007) menemukan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa muncul ketika akan berkonsultasi dengan dosen-dosen, hal itu membuat mahasiswa merasa tertekan setiap akan atau sedang berkonsultasi dengan dosen tersebut.

Kemampuan mahasiswa dalam mengelola kecemasan merupakan salah satu faktor yang bisa menunjang kesuksesan mahasiswa di perguruan tinggi. Canadian Mental Health Association (dalam LP Christianti, dkk, 2020) menjelaskan kecemasan merupakan reaksi yang normal ketika menghadapi berbagai peristiwa dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan salah satu sinyal atau sistem peringatan dini yang dimiliki oleh individu untuk menyiapkan diri saat adanya bahaya dan ancaman yang datang.

Atkinson (dalam Triantoro dan Nofrans, 2009) menjelaskan bahwa kecemasan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan individu dapat menimbulkan kecemasan, seperti konflik, adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan takut untuk melakukan sesuatu di luar kemampuannya.. Dengan demikian, dapat disimpulkan kecemasan merupakan bentuk reaksi terhadap ancaman terhadap diri yang tidak siap ditanggulangi sehingga memberikan reaksi peringatan kepada individu akan adanya bahaya.

Berdasarkan studi penelitian yang telah penulis lakukan pada bulan maret tahun 2022 dengan menyebarkan angket sederhana menggunakan media *google form* kepada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 dan angkatan 2018, di mana penulis menggunakan skala kecemasan sederhana dengan dikembangkan berdasarkan teori Nevid, dkk tahun 2005.

Dari hasil studi penelitian diketahui bahwa 24 mahasiswa tersebut mengalami gejala kecemasan saat melakukan proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing dan mengalami kebingungan saat mengerjakan skripsi. Gejala kecemasan yang dialami mahasiswa seperti, tangan terasa dingin, gemetar, mulut kering, mual, keringat berlebih, pola tidur terganggu, merasa tegang, tidak tenang, cemas, khawatir, gelisah. takut akan keramaian, dan sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan gejala-gejala yang muncul pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung angkatan 2017, angkatan 2018, dan angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi, maka peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih dalam kecemasan yang dialami mahasiswa dengan dukungan sosial pertemanan dikarenakan seharusnya antar mahasiswa memiliki dukungan pertemanan yang baik satu sama lain. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : “Hubungan Antara Dukungan Sosial Pertemanan Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023”.

1.2 Identifikasi Masalah

Ditinjau berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis menemukan beberapa permasalahan yaitu :

1. Terdapat mahasiswa khawatir berlebihan saat melakukan bimbingan skripsi
2. Terdapat mahasiswa mengalami gangguan pola tidur saat menyusun skripsi
3. Terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi
4. Terdapat mahasiswa yang merasakan ketegangan saat melakukan bimbingan dan mengerjakan skripsi
5. Terdapat mahasiswa yang merasakan gejala fisik seperti tangan terasa dingin, mulut kering, dan mual saat melakukan bimbingan

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang disebutkan di atas, maka penulis akan membatasi penelitian. Penulis akan meneliti hubungan dukungan sosial pertemanan dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung pada angkatan 2017, 2018, 2019. Pembatasan permasalahan penelitian ini dilakukan agar fokus pada tujuan dan memperoleh hasil yang maksimal.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Adapun permasalahannya adalah “apakah ada hubungan antara dukungan hubungan sosial pertemanan dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi”.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial pertemanan dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling tahun akademik 2022/2023.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian adalah :

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Memberikan sumbang pemikiran bagi pembaharuan informasi terkait kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi.
2. Memberikan sumbangan ilmiah kepada perguruan tinggi khususnya program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, yaitu kondisi psikologis yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi.
3. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan dukungan sosial dan kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi serta menjadi bahan kajian lebih dalam.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Bagi penulis

Dapat memahami bahwa dukungan sosial pertemanan dapat mempengaruhi kecemasan, hal ini dapat berguna saat penulis bekerja sebagai guru BK atau di lembaga pendidikan lainnya.

2. Bagi Program Studi

Menjadi referensi mengenai hubungan dukungan sosial pertemanan dengan kecemasan dalam memberikan layanan khususnya pada mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi.

3. Bagi Mahasiswa

Sebagai informasi bagi mahasiswa penelitian ini dapat menjadi gambaran umum mengenai kondisi psikologisnya, sehingga mahasiswa dapat melakukan upaya preventif sejak awal proses penyusunan skripsi.

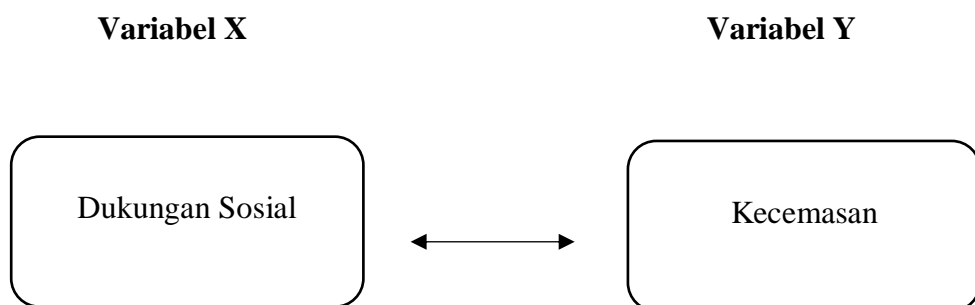
1.7 Kerangka Pemikiran

Menurut Faisar (2018) kerangka pikir adalah argumentasi yang menjelaskan hubungan yang mungkin terjadi antara berbagai faktor yang saling mengkait dan membentuk konsentersasi permasalahan. Kerangka pikir dapat disajikan dengan cara rasional berdasarkan premis-premis ilmiah yang telah teruji kebenarannya dengan memperhatikan faktor-faktor empiris yang relevan dengan permasalahan.

Dalam proses menyusun skripsi sering kali ditemui kendala atau hambatan yang dialami mahasiswa khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung angkatan 2017, 2018, dan 2019. Sebagai manusia yang merupakan makhluk sosial, tentu membutuhkan dukungan sosial dari lingkungannya terutama dukungan dari sosial pertemanannya guna membantu mahasiswa untuk menghadapi permasalahannya sehingga mahasiswa satu dan lainnya dapat saling mendukung untuk menyelesaikan skripsi sehingga seharusnya dengan dukungan sosial dari antar sesama teman tingkat kecemasan tidak terlalu tinggi.

Selanjutnya, menurut Sarafino dalam Hanapi & Agung (2018) terdapat lima aspek dukungan sosial, yaitu : 1) Dukungan emosi, merupakan ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian kepada seseorang tersebut dalam kondisi stress. 2) Dukungan penghargaan, dukungan ini terjadi melalui ekspresi orang mengenai hal yang positif tentang orang tersebut, membesarkan hati, setuju dengan ide-ide atau perasaan individu, perbandingan positif antara individu tersebut dengan individu lain, seperti pada orang lain yang memiliki kekurangan atau lebih buruk. 3) Dukungan Instrumen, dukungan ini meliputi bantuan langsung seperti jika diberi atau dipinjami uang atau dibantu dengan cara melaksanakan tugas atau pekerjaan pada saat individu tersebut berada dalam kondisi stress. 4) Dukungan Informasi, dukungan ini meliputi pemberian nasehat, saran atau umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut berada dalam kondisi stress. 5) Dukungan jaringan Sosial.

Salah satu hal yang menghambat mahasiswa dalam menyusun skripsi yang disebabkan oleh dukungan sosial adalah kemampuan mahasiswa mengelola kecemasan. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa pada saat menyusun skripsi merupakan perasaan takut dan kegundahan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Dimana perasaan kecemasan ini dapat semakin tinggi jika tidak mendapatkan dukungan sosial. Namun untuk memastikan apakah kecemasan berhubungan dengan dukungan sosial maka penulis perlu meneliti lebih lanjut. Sehingga dalam hal ini penulis berpendapat bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan dukungan sosial di program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Untuk lebih jelas dapat dijelaskan pada alur kerangka pikir dalam penelitian pada gambar di bawah ini:



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

1.8 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara dari suatu permasalahan penelitian, dimana dugaan tersebut telah terbukti dengan data-data yang telah dikumpulkan oleh peneliti.

Hipotesis merupakan suatu pernyataan bahwa dugaan terhadap sesuatu adalah benar (Enos Lolang, 2014). Sedangkan menurut Arikunto (2006), hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian seperti terbukti melalui data yang terkumpul.

Sesuai dengan hipotesis penelitian, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

Ha : Ada hubungan antara dukungan sosial pertemanan dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Ho : Tidak ada hubungan antara dukungan sosial pertemanan dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Dukungan Sosial Pertemanan

2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial Pertemanan

Berdasarkan KBBI dukungan adalah sesuatu yang didukung, sokongan dan bantuan. Sedangkan sosial menurut KBBI adalah berkenaan dengan masyarakat: perlu adanya komunikasi, suka memperhatikan kepentingan umum (suka menolong, menderma, dan sebagainya).

Manusia merupakan makhluk individual sekaligus makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia selalu melakukan interaksi sosial dengan manusia lainnya. Ganster dalam Apollo (2007) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah tersedianya hubungan yang bersifat monolog, dan mempunyai nilai khusus bagi individu yang menerimanya. Sedangkan, dukungan sosial menurut House & Khan dalam Apollo & Cahyadi (2012) adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya.

Selanjutnya, dukungan sosial menurut Cohen & Syme dalam Maziyah (2015) merupakan sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu bersangkutan. Dukungan sosial menurut Sarafino dalam Nita (2021) adalah dukungan menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan kepada orang lain, merawat serta menghargainya. Menurut Hanapi & Agung (2018) Dukungan ini terjadi dengan memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama. Rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu.

Berdasarkan berbagai definisi di atas bahwa dukungan sosial pertemanan merupakan bantuan yang diberikan terhadap seseorang baik dalam

bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, nasehat maupun bentuk lainnya yang dapat menolong seseorang dari permasalahan yang dihadapinya.

2.1.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial Pertemanan

Dukungan sosial pertemanan dalam menyusun skripsi sangatlah penting, dengan adanya dukungan sosial pertemanan tersebut dapat memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis bagi penerimanya. Hal ini sejalan lurus oleh Sarafino dalam Hanapi & Agung (2018) terdapat lima aspek dukungan sosial, yaitu :

1. Dukungan emosi
Merupakan ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian kepada seseorang tersebut dalam kondisi stress
2. Dukungan penghargaan
Dukungan ini terjadi melalui ekspresi orang mengenai hal yang positif tentang orang tersebut, membesarkan hati, setuju dengan ide-ide atau perasaan individu, perbandingan positif antara individu tersebut dengan individu lain, seperti pada orang lain yang memiliki kekurangan atau lebih buruk.
3. Dukungan Instrumen
Dukungan ini meliputi bantuan langsung seperti jika diberi atau dipinjami uang atau dibantu dengan cara melaksanakan tugas atau pekerjaan pada saat individu tersebut berada dalam kondisi stress.
4. Dukungan Informasi
Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, saran atau umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut berada dalam kondisi stress.
5. Dukungan jaringan Sosial.

Sedangkan menurut Cohen & Hoberman dalam Nita (2021) menyatakan bahwa aspek dukungan sosial meliputi :

1. *Appraisal Support*, yaitu adanya bantuan berupa nasihat yang berkaitan dengan pemecahan masalah untuk membantu mengurangi stresor.

2. *Tangible Support*, yaitu bantuan nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas.
3. *Self Esteem Support*, yaitu dukungan yang diberikan orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari kelompok.
4. *Belonging Support*, yaitu menunjukkan perasaan diterima menjadi dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

Berdasarkan paparan teori di atas penulis menggunakan teori Sarafino terkait aspek-aspek dukungan sosial pertemanan, yaitu terdapat lima aspek dukungan sosial diantaranya yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Dimana dalam hal ini dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat membantu dalam keberhasilan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi.

2.2 Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

2.2.1 Pengertian Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Cemas dalam bahasa latin *anxius* dan dalam bahasa Jerman *angst* kemudian menjadi *anxiety* yang berarti kecemasan adalah suatu kata yang mengandung arti pengalaman psikis yang biasa dan wajar, yang pernah dialami setiap orang dalam rangka memacu individu untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi Hawari (dalam Deta Amalia, 2017). Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) cemas memiliki arti risau hati (karena khawatir, takut), gelisah.

Menurut Izard (dalam Abdul Hayat 2017) kecemasan adalah sebagai campuran dari suatu jumlah emosi, walaupun ketakutan dominan di dalam campuran itu. Emosi dasar yang paling umum mempertimbangkan untuk berkombinasi dengan ketakutan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah/ kepiluan (*distress/sadness*), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat/kegembiraan (*interest/excitement*). Sementara itu, menurut Zakiyah Derajat (dalam Arief Budi dan Saufi, 2013) kecemasan adalah

manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan atau frustrasi dan pertentangan batin atau konflik.

Wihastuti, Supriati & Jahriah (dalam Sri Adi, dkk. 2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan (afektif) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Setiawati (dalam Sri Adi, dkk. 2017) mengatakan bahwa kecemasan peserta didik dapat terjadi kapan saja, misalnya saja peserta didik mengalami kecemasan bila disuruh maju ke depan kelas, kecemasan berbicara di muka umum, dan sebagainya.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang dicetuskan oleh adanya situasi atau objek yang jelas, yang sebenarnya pada saat kejadian ini tidak membahayakan atau dapat berupa perasaan takut akan adanya bahaya. Sebagai akibatnya, objek atau situasi tersebut dihindari atau dihadapi dengan rasa terancam Miramis dalam (Muhammad Solih Nst, dkk. 2014). Daradjad dalam Husni & Anggun (2020) menyatakan kecemasan pada mahasiswa akan menyebabkan mahasiswa cenderung minder, takut, gugup, dan bahkan ketika kecemasan dirasakan secara mendalam bisa membuat mahasiswa tertekan.

Kecemasan berkomunikasi mahasiswa dalam pengalaman interaksi komunikasi dengan dosen pembimbing dalam proses bimbingan skripsi terjadi pada mahasiswa ketika menyusun maupun melakukan bimbingan skripsi. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami berbagai macam kecemasan, mulai dari sakit kepala, sulit tidur, cepat merasa lelah, gelisah, gugup, putus asa, depresi, pusing, pikiran menjadi kacau hingga berdampak pada orang lain sehingga menjadi sasaran kemarahan.

Salah satu yang menyebabkan kecemasan adalah proses menyusun skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian

dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi Poerwadarminta (dalam Rindang, 2005). Skripsi merupakan tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa untuk menuntaskan program studinya, hal ini berdasarkan Surat Dirjen Dikti no 152/E/T/2012 yang mengharuskan mahasiswa untuk menghasilkan makalah yang terbit pada jurnal ilmiah.

Skripsi merupakan bukti integritas mahasiswa sebagai wujud implementasi ilmu yang telah diperoleh di perguruan tinggi. Selain itu, skripsi sebagai karya tertinggi mahasiswa Strata satu (S-1) yang melibatkan rasa dan karsa serta kemampuan intelijen dan emosional. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa dituntut tidak hanya memahami teori dan memilih metode penelitian yang tepat, tetapi juga kemampuan untuk menulis secara ilmiah Puspitasari (dalam Husni dan Anggun, 2020).

Subekti dalam Putri RD dan Arif Iswanto (2019) selama proses mengerjakan skripsi mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan-kegiatan yang bersifat ilmiah, seperti pencarian suatu problem dan pemecahannya yang berlandaskan pada suatu teori dan juga langkah-langkah atau metode yang ilmiah disertai pola pikir yang kritis (*critical thinking*) diharapkan akan dimiliki mahasiswa.

Dalam panduan penulisan skripsi dijelaskan bahwa, skripsi merupakan wahana untuk menyajikan nilai- nilai praktis maupun nilai-nilai teoritis hasil-hasil pengkajian dan penelitian ilmiah yang dilakukan oleh mahasiswa. Seluruh rangkaian kegiatan ilmiah tersebut pada akhirnya bertujuan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam:

1. Mengasah keterampilan merancang penelitian dan menulis ide-ide baru;
2. Mengidentifikasi masalah dan mengupayakan penyelesaiannya;
3. Mencari, menggali, dan menelusuri sumber-sumber informasi;
4. Menganalisis (kritis, komparatif, induktif-deduktif, dan statistik), dan menarik kesimpulan yang searah dengan tulisan dan tujuan;

5. Menyampaikan hasil penelitian skripsi tersebut secara tertulis dan mempertanggungjawabkannya.

Disamping itu, penulisan bermanfaat untuk mengungkapkan ide, atau gagasan secara kritis, logis dan sistematis dalam bentuk tulisan dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sehingga dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan.

2.2.2 Aspek - aspek Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Kondisi yang tidak menyenangkan pada seorang individu yang mengalami kecemasan dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman sehingga jika lebih lanjut dapat menimbulkan suatu reaksi lainnya. Ada pun menurut Nevid, dkk (2005) aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi tiga aspek, yaitu:

a. Aspek Fisik

Gangguan yang terjadi pada fisik individu yang mengalami kecemasan meliputi produksi keringat yang lebih banyak, gemetar, perasaan mual, panas dingin, jantung berdetak kencang, sesak nafas, gelisah, perasaan lemas, diare, dan buang air kecil lebih sering dari biasanya.

b. Aspek Perilaku

Perilaku individu yang mengalami kecemasan akan menjadi berbeda dari biasanya, meliputi perilaku menghindar, ketergantungan terhadap orang lain, dan individu cenderung menghindari atau meninggalkan situasi yang dapat memicu timbulnya kecemasan.

c. Aspek Kognitif

Individu yang mengalami kecemasan akan merasakan kekhawatiran yang berlebih terhadap sesuatu yang akan terjadi. Individu akan merasa terancam oleh seseorang atau peristiwa yang akan terjadi, dan merasakan kebingungan serta kekhawatiran akan ditinggal seorang diri.

Kemudian menurut Gail W. Stuart (dalam Dona & Ifdil, 2016) mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

- a. Perilaku, diantaranya: gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi, dan sangat waspada.
- b. Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.
- c. Afektif, diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Shah (dalam Dona & Ifdil, 2016) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu.

- a. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- b. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- c. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Dari pemaparan teori terkait aspek-aspek kecemasan, penulis menggunakan teori Nevid (2005) sebagai acuan pada penelitian ini. Terdapat tiga aspek kecemasan yaitu aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif.

2.2.3 Faktor – faktor Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Pada suatu reaksi kecemasan yang dialami oleh individu terdapat faktor yang melatarbelakangi terjadinya suatu reaksi kecemasan. Iskandar (dalam Nia & Aprilia, 2018) penyebab utama kecemasan dapat dibagi menjadi dua hal yaitu internal dan eksternal. Penyebab internal dapat berupa kepribadian, keinginan dan keyakinan irasioan individu. Sedangkan faktor eksternal individu mengalami kecemasan adalah lingkungan sekitar subjek. Kemudian menurut Adler & Rodman (dalam Dona & Ifdil, 2016) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu :

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam tiga bentuk, yaitu.

1. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
2. Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
3. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Nevid (2005) mengatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh empat faktor, antara lain:

a. Faktor Sosial Lingkungan

Faktor ini mencakup peristiwa-peristiwa traumatis atau mengancam, kurangnya dukungan sosial dan respon berupa rasa takut pada orang lain.

b. Faktor Biologis

Faktor ini mencakup faktor-faktor predisposisi genetik, fungsi neurotransmitter dan abnormalitas dalam keberfungsian otak yang memberi sinyal bahaya dan menghambat tingkah laku repetitif.

c. Faktor *Behavioral*

Faktor ini mencakup penggunaan stimuli yang aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan terhadap perasaan takut dan cemas karena melakukan sejumlah ritual yang dapat menurunkan kecemasan, dan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan atau situasi dan objek yang menimbulkan rasa takut.

d. Faktor Kognitif dan Emosional

Faktor ini meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, keyakinan-keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, dan *self-efficacy* yang rendah.

Husni & Anggun (2020) faktor penyebab kecemasan mahasiswa semester akhir dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu yang bersumber dari individu itu sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang dipengaruhi dari luar individu. Faktor internal yang sering dialami oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi seperti: kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi. Selain itu, biaya pembuatan skripsi terutama bagi mahasiswa yang berasal dari kondisi keluarga dengan ekonomi keluarga yang pas-pasan merasa terbebani. Ada juga beberapa mahasiswa yang aktif dan terlena dalam kegiatan berorganisasi. Selain faktor internal tersebut, ada juga mahasiswa yang pesimis, malas-malasan, dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi.

2.2.4 Gejala Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Kecemasan menimbulkan reaksi yang tidak menyenangkan pada setiap individu yang mengalaminya dan menimbulkan perasaan-perasaan baik secara psikologis maupun fisik. Ada pun menurut Nevid, dkk (2005) ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu :

a. Ciri-ciri fisik diantaranya:

kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa sulit menelan, kerongkongan merasa tersekat leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitif atau “mudah marah”

b. Ciri-ciri behavioral diantaranya:

perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang

c. Ciri-ciri kognitif diantaranya:

khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat

membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis, khawatir akan ditinggal sendirian, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Sedangkan menurut Dacey (dalam Arief Budi, 2013) gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

- a. Komponen psikologis, berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- b. Komponen fisiologis, berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala Respiratori (pernafasan), gejala Gastrointestinal (pencernaan), gejala Urogenital (perkemihan dan kelamin).
- c. Komponen sosial, sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

2.2.5 Kecemasan akademik

Kecemasan akademik berkaitan dengan adanya perasaan cemas mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran ataupun mata kuliah tertentu. Ottens dalam Aristawati, dkk (2020) kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran, respon fisiologis dan perilaku, karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja pada saat tugas akademik diberikan.

Menurut Vye, dkk dalam Aristawati, dkk (2020) komponen kecemasan melibatkan pemahaman dan interpretasi dari tingkatan hubungan yang biasanya nampak sebagai hubungan negatif. Komponen fisik meliputi perubahan fisiologis seperti detak jantung yang cepat, otot yang tegang, tangan gemetar, yang menunjukkan tingkat kecemasan. Komponen perilaku termasuk tindakan seseorang dan perilaku ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan. Tindakan ini bisa jadi adaptif yang dapat mengurangi intensitas situasi misalnya mengenali dan mengorganisasi materi untuk tugas ketika deadline semakin dekat., atau menghindar yang menimbulkan kecemasan yang semakin meningkat.

2.3 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan

Dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang meliputi perasaan emosional seperti perasaan suka, cinta dan empati (House & Khan dalam Santo & Alfian 2021). Selanjutnya (Rif'ati, 2018) dukungan sosial sangat penting untuk mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan, karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika seseorang menghadapi suatu masalah, sehingga individu yang bersangkutan membutuhkan orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut.

Taylor dalam (Santo & Alfian, 2021) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan. Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap depresi pada masa-masa stress yang dapat diperoleh dari berbagai aspek yaitu Keluarga, pasangan, orang tua, teman sebaya dan komunitas (Sarafino dalam Santo & Alfian 2021). Oleh karena itu, dukungan sosial sangat penting dalam hal untuk mereduksi kecemasan yang ada dalam individu. Termasuk ketika menyelesaikan skripsi mahasiswa membutuhkan dukungan sosial, seperti bantuan dari keluarga, ataupun teman. Dukungan sosial akan membantu menurunkan kecemasan mahasiswa dalam dunia kerja, terutama dukungan sosial diterima individu (Fauziyah, 2015).

2.4 Penelitian yang Relevan

Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menjadi salah satu fenomena yang juga diminati oleh beberapa peneliti untuk dikaji lebih dalam hasilnya. Berikut merupakan beberapa penelitian yang relevan yang menjadi bahan acuan dalam penelitian ini, yaitu:

- a) Penelitian oleh Hanapi & Agung (2018) yang berjudul “Dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa” Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Peneliti mengambil sampel 30% dari populasi 408 Mahasiswa yaitu sebanyak 122 Mahasiswa. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self efficacy* dalam menyelesaikan skripsi. Persamaan pada penelitian ini terdapat pada variabel penelitian X yaitu dukungan sosial dan responden penelitian merupakan mahasiswa. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada variabel penelitian Y, tempat pelaksanaan penelitian, serta sampel yang digunakan, yaitu pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau sedangkan penelitian ini pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Ada pun relevansi pada penelitian ini adalah mengacu pada teori dukungan sosial menurut teori Serafino (1998).
- b) Penelitian oleh Faradina Khoirunnisa & Jati Ariati (2015) yang berjudul “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir” subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 286 orang. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Persamaan pada penelitian ini adalah pada variabel X dan variabel Y. perbedaan dalam penelitian terletak pada permasalahan penelitian, yaitu kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sedangkan permasalahan pada penelitian ini adalah kecemasan dalam menyusun skripsi. Ada pun relevansi dalam penelitian ini adalah menggunakan teori menurut Nevid, dkk (2005) sebagai acuan penelitian.

- c) Penelitian oleh Putri Rahma Dini & Arif Iswanto (2019) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran” subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan sampel 72 responden menggunakan teknik accidental sampling serta alat pengambilan data menggunakan kuesioner. Ada pun hasil penelitian mahasiswa memiliki dukungan sosial teman sebaya dan memiliki tingkat stres dalam menyusun tugas akhir yang ringan. Persamaan penelitian ini adalah pada variabel penelitian X dan masalah penelitian. Perbedaan pada penelitian pada variabel X yaitu tingkat stress, sedangkan penelitian ini kecemasan dalam menyusun skripsi, tempat dan waktu penelitian, teknik pengambilan sampel penelitian. Ada pun relevansi pada penelitian ini adalah teknik analisis data dengan mengklasifikasikan variabel penelitian.
- d) Penelitian oleh Fauzi Marjan, Afrizal Sano, & Ifdil (2018) dengan judul “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi” subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebanyak 27 mahasiswa dengan jenis penelitian deskriptif. Ada pun hasil penelitian ini adalah diperoleh data rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi berada pada kategori tinggi. Tingkat kecemasan tinggi berarti mahasiswa bimbingan dan konseling mengalami kecemasan yang tinggi dalam menyusun skripsi. Perbedaan pada penelitian ini adalah menggunakan satu variabel yaitu kecemasan dengan jenis penelitian kualitatif, sedangkan pada penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel X dukungan sosial pertemanan dan variabel Y kecemasan dalam menyusun skripsi. Persamaan pada penelitian ini adalah permasalahan penelitian yang sama yaitu pada kecemasan dalam menyusun skripsi, relevansi pada penelitian ini adalah menggunakan acuan teori yang sama yaitu teori kecemasan menurut Nedid, dkk 2005.
- e) Penelitian oleh Winda Lestari & Dyah Astorini Wulandari (2021) yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi

COVID-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020” subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebanyak 100 mahasiswa. Ada pun hasil penelitian ini adalah meningkatkan dukungan sosial mampu memiliki hubungan kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19, sehingga semakin tinggi mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dari lingkungan maka semakin rendah pula kecemasan akademik yang dimiliki mahasiswa. Perbedaan pada penelitian ini adalah terletak pada waktu, tempat, dan populasi dalam penelitian. Persamaan pada penelitian ini adalah pada variabel X dan Y. Relevansi pada penelitian ini adalah teknik analisis data dengan mengklasifikasikan variabel penelitian.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang terletak di Jl. Soemantri Brojonegoro No. 1, Kota Bandar Lampung, Lampung dan penelitian ini dilakukan pada bulan Juni tahun 2023.

3.2 Metode dan Jenis Penelitian

Metode penelitian menurut Sugiyono (2017) adalah sebuah cara ilmiah untuk menghasilkan data dengan tujuan tertentu. Berdasarkan teori tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah kegiatan ilmiah yang dilakukan berdasarkan tata cara dan susunan menggunakan teknik untuk mendapatkan data dari suatu objek penelitian yang diteliti.

Menurut Sugiyono (2015) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Sedangkan menurut Muhson (2006) korelasional adalah analisis statistik yang berusaha untuk mencari hubungan atau pengaruh antara dua buah variabel atau lebih. Dalam analisis korelasional ini, variabel dibagi ke dalam dua bagian, yaitu :

1. variabel bebas (*Independent Variable*) adalah variabel yang keberadaannya tidak dipengaruhi oleh variabel lain. Pada penelitian ini variabel bebas atau variabel X adalah dukungan sosial pertemanan.
2. Variabel terikat (*Dependent Variable*) adalah variabel yang keberadaannya dipengaruhi oleh variabel yang lain. Pada penelitian ini variabel terikat atau variabel Y adalah kecemasan.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Riyanto (2020), populasi adalah keseluruhan dari subjek atau objek yang akan menjadi sasaran penelitian. Dengan demikian, populasi merupakan kumpulan dari elemen yang dapat diteliti untuk dijadikan sebuah kesimpulan.

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti, dan sampel penelitian diambil dari populasi itu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang berjumlah 110 mahasiswa. Hal ini terdiri dari 20 mahasiswa aktif pada angkatan 2017, 27 mahasiswa aktif pada angkatan 2018, dan 63 mahasiswa aktif pada angkatan 2019.

2. Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* atau biasa disingkat *Random Sampling* merupakan suatu cara pengambilan sampel dimana tiap anggota populasi diberikan *opportunity* (kesempatan) yang sama untuk terpilih menjadi sampel Ariëska & Herdiani (2018). Sedangkan menurut Sugiyono (2014), *simple random sampling* adalah metode penarikan dari sebuah populasi atau semesta dengan cara tertentu sehingga setiap anggota populasi atau semesta tadi memiliki peluang yang sama untuk terpilih atau terambil. Pertimbangan untuk sampel dalam penelitian ini adalah responden dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling
2. Sedang menyusun skripsi

Dalam penelitian ini terdapat 86 sampel penelitian yang diambil secara acak berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

3.4 Definisi Operasional

1. Dukungan Sosial Pertemanan

Dukungan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi

permasalahannya. Terdapat lima aspek dukungan sosial, yaitu : 1) Dukungan emosi, 2) Dukungan penghargaan, 3) Dukungan Instrumen, 4) dan 5) Dukungan jaringan Sosial.

2. Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Kecemasan dalam menyusun skripsi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gangguan alam perasaan (afektif) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, namun perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Kecemasan yang dialami menimbulkan gejala-gejala yang dapat dilihat dalam beberapa aspek. Gejala-gejala kecemasan dibagi menjadi tiga aspek, antara lain : 1) Aspek fisik, 2) Aspek perilaku, 3) Aspek kognitif,

Kemudian berdasarkan gejala-gejala yang dialami dapat diketahui tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Dalam hal ini terdapat beberapa tingkat kecemasan yaitu, tingkat kecemasan ringan, tingkat kecemasan sedang, tingkat kecemasan tinggi

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Riyanto (2020) kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab kuesioner dapat dibuat dalam bentuk konvensional (cetak) atau dalam bentuk *online* (*Google form*). Penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk skala likert dengan instrumen dalam penelitian ini dibuat oleh peneliti sendiri. Dimana skala dukungan sosial pertemanan menggunakan teori Serafino dalam Hanapi dan Agung (2018), sedangkan skala kecemasan dalam menyusun skripsi menggunakan teori Nevid, dkk (2005).

Riyanto (2020) Skala likert merupakan model skala yang banyak digunakan peneliti dalam mengukur sikap, pendapat, persepsi, atau fenomena sosial lainnya. Teknik pengukuran variabel dilakukan dengan skala dukungan sosial dan kecemasan. Angket tersebut disusun dengan bentuk dengan skala likert dengan berjumlah skala 4, dan diberikan kepada responden dengan ketentuan bobot nilai sebagai berikut

Tabel 1. Interpretasi Skor

Alternatif Jawaban				
Pertanyaan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak setuju
Favourable	4	3	2	1
Unfavourable	1	2	3	4

Skala tersebut memiliki empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala tersebut terdiri dari pernyataan *favorable* (pernyataan positif) yang bersifat mendukung aspek-aspek dalam variabel dan *unfavorable* (pernyataan negatif) yang tidak mendukung aspek-aspek variabel yang diukur.

1. Skala Dukungan Sosial Pertemanan

Skala ini dikembangkan oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada teori Serafino dalam Hanapi dan Agung (2018). Berikut penjabaran kisi-kisi skala dukungan sosial pertemanan :

Tabel 2. Kisi-kisi Skala Likert Dukungan Sosial Pertemanan

Varibel	Indikator	No Item	
		Favourable	Unfavourable
Dukungan Sosial	Dukungan emosi	1, 2, 3, 4, 5	6, 7*, 8*
	Dukungan penghargaan	9, 10, 13,	11*, 12
	Dukungan instrument	14, 15,16	17*, 18
	Dukungan informasi	19, 20, 21, 23	22, 24*
	Dukungan jaringan sosial	25, 28, 29	26, 27

* Item soal tidak valid

Tabel kisi-kisi skala dukungan sosial pertemanan berisi pernyataan yang telah dilakukan uji kelayakan instrumen pada setiap item pernyataan dengan jenis pernyataan *favorable* (pernyataan positif) dan *unfavorable* (pernyataan negatif) dan telah dilakukan uji validitas pada 50 sampel penelitian.

2. Skala Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Skala ini dikembangkan oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada teori Nevid, dkk (2005). Berikut penjabaran kisi-kisi skala kecemasan dalam menyusun skripsi:

Tabel 3. Kisi-kisi Skala Likert Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Variabel	Indikator	No Item	
		Favourable	Unfavourable
Kecemasan	Fisik	1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13*	2*, 8, 11*
	Perilaku	15*, 17, 18*	14, 16*
	Kognitif	21, 22, 25*, 26*	19, 20, 23*, 24, 27, 28, 29

* Item soal tidak valid

Tabel kisi-kisi skala kecemasan berisi pernyataan yang telah dilakukan uji kelayakan instrumen pada setiap item pernyataan dengan jenis pernyataan *favorable* (pernyataan positif) dan *unfavorable* (pernyataan negatif) dan telah dilakukan uji validitas kepada 50 sampel penelitian.

3.6 Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Menurut Matondang (2009) suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur. Uji Validitas atau kesalahan dilakukan untuk mengetahui sampai sejauh mana suatu kuestioner yang diajukan dapat menggali data atau informasi yang diperlukan.

Di dalam penelitian ini terdapat dua ahli yang memberikan penilaian kelayakan dalam penulisan item soal pernyataan pada instrumen, dua ahli ini merupakan dosen di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Di antaranya, Yohana Oktariana, M.Pd., dan Redi Eka Andriyanto, M.Pd.,Kons.

Kemudian selanjutnya setelah instrumen sudah dapat dikatakan layak untuk digunakan penelitian ini dilanjutkan dengan uji coba instrumen kepada mahasiswa uji coba yaitu mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang melibatkan 50 mahasiswa. Uji coba dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah item pada instrumen tersebut memiliki kontribusi atau tidak terhadap indikator dan deskriptor penelitian. Uji coba ini dibantu dengan program SPSS versi 26 *for windows*.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas ini adalah apabila $R_{hitung} > R_{tabel}$ maka data tersebut dapat dikatakan valid, begitu juga sebaliknya $R_{hitung} < R_{tabel}$ maka data tersebut dapat dikatakan tidak valid. R_{tabel} yang digunakan dalam uji validitas ini sebesar 0,312 dengan signifikansi sebesar 5%. Ada pun rumus uji validitas sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum x_i y_i) - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n(\sum x_i^2) - (\sum x_i)^2)(n(\sum y_i^2) - (\sum y_i)^2)}}$$

Keterangan :

n = Banyaknya pasangan data x dan y

$\sum x_i$ = Total jumlah dari variabel x

$\sum y_i$ = Total jumlah dari variabel y

$\sum x_i^2$ = Kuadrat dari total jumlah variabel x

$\sum y_i^2$ = Kuadrat dari total jumlah variabel y

$\sum x_i y_i$ = Hasil Perkalian dari total jumlah variabel x dan variabel y

Tabel 4. Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Pertemanan

Indikator	Item	Rhitung	Rtabel	Kondisi	Ket
Dukungan	1	0.574	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
Emosi	2	0.412	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	3	0.534	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	4	0.487	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	5	0.357	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	6	0.279	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	7	0.021	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
	8	0.090	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
Dukungan Penghargaan	9	0.411	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	10	0.552	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	11	0.252	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
	12	0.289	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	13	0.563	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
Dukungan Instrumen	14	0.474	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	15	0.767	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	16	0.643	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	17	0.168	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
Dukungan Informasi	18	0.389	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	19	0.649	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	20	0.559	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	21	0.676	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	22	0.414	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	23	0.365	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
Dukungan Jaringan Sosial	24	0.164	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
	25	0.639	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	26	0.374	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	27	0.215	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	28	0.380	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	29	1	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid

Setelah melakukan Uji Validitas dengan melihat $Rhitung$ dan $Rtabel$ sebagai Batasan untuk pengukuran uji validitas, jika $Rhitung > Rtabel$ maka data dikatakan valid dan jika $Rhitung < Rtabel$ maka dikatakan tidak valid. Dengan melihat Tabel penjabaran uji validitas diatas maka dapat dikatakan 5 data tidak valid dan 24 data valid.

Tabel 5. Uji Validitas Skala Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Indikator	Item	Rhitung	Rtabel	Kondisi	Ket
Fisik	1	0.529	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	2	0.083	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
	3	0.390	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	4	0.485	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	5	0.417	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	6	0.561	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	7	0.464	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	8	0.301	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	9	0.551	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	10	0.485	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	11	0.52	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
	12	0.568	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	13	0.217	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
Perilaku	14	0.324	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	15	-0.115	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
	16	0.165	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
	17	0.432	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	18	0.104	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
Kognitif	19	0.291	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	20	0.567	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	21	0.588	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	22	0.393	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	23	0.145	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
	24	0.409	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	25	0.265	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
	26	0.113	0.279	$Rhitung < Rtabel$	Tidak Valid
	27	0.568	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	28	0.465	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid
	29	1	0.279	$Rhitung > Rtabel$	Valid

Setelah melakukan Uji Validitas dengan melihat *Rhitung* dan *Rtabel* sebagai Batasan untuk pengukuran uji validitas, jika $Rhitung > Rtabel$ maka data dikatakan valid dan jika $Rhitung < Rtabel$ maka dikatakan tidak valid. Dengan melihat Tabel penjabaran uji validitas diatas maka dapat dikatakan 9 data tidak valid dan 20 data valid.

2. Uji Realibilitas

Menurut Matondang (2009) uji reabilitas merupakan suatu hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek memang belum berubah. atau keandalan dilakukan untuk mengetahui sampai sejauh mana kusioner yang diajukan dapat memberikan hasil yang tidak berbeda, jika dilakukan pengukuran kembali terhadap subyek yang sama pada waktu yang berlainan (Subagio, 2013).

Dalam penelitian ini untuk mengetahui koefisien reliabilitas, penulis menggunakan koefisien Alpha dari *Cronbach*. Menurut Suharsimi Arikunto (2010), *Cronbach's Alpha* digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 atau 0.

Rumus alpha yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

$$r_{ii} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right]$$

r_{ii} = koefisien reliabilitas

k = cacah butir

S_i^2 = varians skor butir

S^2 = varians skor total responden

Indeks pengujian reabilitas *Alpha Cronbach* menurut Arikunto (2006) adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Kriteria Reabilitas Menurut Arikunto (2006)

Interval	Tingkat Hubungan
0,800-1.00	Sangat Tinggi
0,600-0,800	Tinggi
0,400-0,600	Cukup
0,200-0,400	Rendah
0,00-0,200	Sangat Rendah

Dalam penelitian ini uji reabilitas menggunakan rumus *alpha Cronbach* sedangkan pengukurannya dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26 for windows.

Tabel 7. Hasil Uji Reabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Item
Dukungan sosial	0,893	24
Kecemasan	0,516	20

Kuesioner dapat dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* $> 0,60$. Maka dapat diambil kesimpulan dengan melihat data berdasarkan tabel di atas untuk variabel dukungan sosial memiliki *cronbach's alpha* $0,870 > 0,60$ yang artinya data reliabel, sedangkan pada variabel kecemasan *cronbach's alpha* $0,885 > 0,60$ yang artinya data reliabel.

3.7 Teknik Analisis Data

Penganalisisan data merupakan suatu proses lanjutan dari proses pengolahan data untuk melihat tahap hasil pengolahan data. Maka dari itu, dengan analisis data peneliti dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah statistik analisis korelasi untuk melihat apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan.

I. Uji Normalitas

Priyono (2008), Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal. Dalam uji normalitas ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov* karena sampel yang digunakan sebanyak 86 sampel. Jika nilai signifikan $> 0,005$ maka dapat disebut sebagai data yang normal.

II. Uji Linearitas

Uji linearitas berfungsi untuk mengetahui sebaran data linear atau tidak. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik *SPSS 26.0 for windows*. Jika nilai signifikansi $F > 0.05$ berarti hubungan antara variabel independent dan dependen berpola linear.

III. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment*. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial pertemanan dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa ingkat akhir. Dalam pengujian hipotesis ini menggunakan rumus korelasi *Product Moment* menggunakan analisis data statistic *SPSS 26.0 for windows*.

V. KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan merupakan hasil penelitian yang diungkapkan secara singkat, jelas, dan mudah dipahami. Dalam penelitian ini r hitung = -0,439 dan r tabel = 2,73. Jika r hitung < r tabel maka terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut, artinya dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial pertemanan dengan kecemasan dalam menyusun skripsi mahasiswa Bimbingan dan Konseling tahun akademik 2022/2023 ini.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Program Studi

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan program studi dalam memberikan layanan yang preventif kepada mahasiswa yang memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dan memiliki kecemasan yang tinggi.

2. Kepada Mahasiswa

Sebagai mahasiswa hendaknya bisa menjalin hubungan sosial peretemanan yang baik sesama teman karena dapat saling bertukar pikiran dan memberikan dukungan terlebih dalam menyusun skripsi.

3. Kepada Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya hendaknya dapat menambahkan variabel dan membuat tempat latar berbeda, karena kecemasan dalam menyusun skripsi bukan hanya terjadi karena faktor dukungan sosial saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri. 2017. Pertahanan, B. M. Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik Dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan. *Jurnal Maj Kedokt Indon*, 57(2), 30-31.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. 2016. Konsep kecemasan (*anxiety*) pada lanjut usia (lansia). *Jurnal Konselor*, 5(2), 93-99.
- Apollo, & Cahyadi, A. 2012. Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Widya Warta*, 36(2), 65-67.
- Arfa, Ananda & Marpaung. 2018. *Metodologi Penelitian Hukum Islam: Edisi Revisi*. Prenada Media, Jakarta.
- Arief, B., & Saufi, M. 2013. Pengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal nasional Pendidikan Matematika Universitas Negeri Yogyakarta*, 9(4), 13-15.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. 2018. Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika Universitas Muhammadiyah Semarang*. 6(2), 130-133.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Dwi, F., & Cahya, A. P. 2021. *Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis*. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 70-79.
- 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.
- Desmita. 2010. *Psikologi perkembangan*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- 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. Journal of Midwifery Science and Health*, 10(2), 112-121.
- Fauziyah, F. K., & Ariati, J. 2015. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255-261.

- Gunawati, R., Hartati,S., Listiara, A. 2006. Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro: *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 1, 1-9.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. 2018. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 37-45.
- Hawari, D. 2001. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. FK UI, Jakarta.
- Hayat, A. 2017. Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 5-12.
- Herdiani, W. S. 2012. Pengaruh Expressive Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 19-22.
- Hidayat, Aziz A. 2013. *Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) [https:// Kbbi.Web.Id](https://kbbi.web.id). Diakses pada 4 Januari 2022.
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. 2021. Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Psimphoni*, 2(1), 93-98.
- Linayaningsih, F. 2007. *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi*. (Doctoral Dissertation), Unika Soegijapranata.
- Lolang, E. 2014. Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(3), 685-695.
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. 2018. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84-89.
- Marseto, B. 2007. *Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi*. (Skripsi). Universitas Islam Indonesia.

- Maziyah, F. I. 2015. *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban*. (Doctoral Dissertation). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nevid, J. S., Rathus, A.S., dan Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal*. Erlangga, Jakarta
- Ni'mah, A., Tadjri, I., & Kurniawan, K. 2014. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan *Self Efficacy* Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1). 547-553.
- Nst, M. S., Purwoningsih, E., Gultom, D. P., & Fujiati, I. I. 2018. Pengaruh Penulisan Skripsi Terhadap Simtom Depresi Dan Simtom Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2014. *Jurnal Ibnu Sina Biomedika*, 2(1), 48-54.
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. 2019. Peran *Problem Focused Coping* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecemasan Remaja SMA Yang Akan Menempuh Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(11), 131-139.
- Rif'ati, M. I. 2018. Konsep Dukungan Sosial. *Jurnal Penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*, 1(6), 33-40.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. 2018. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(3), 217-222.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. 2021. Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370-378.
- Santrock, J. W. 2017. *Educational Psychology*. Mcgraw-Hill Education.
- Stuart, G. W. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Kelima)*. Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Sugiyono 2014. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung
- Triantoro, S., & Nofrans, E. 2009. *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara, Yogyakarta
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. 2020. Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Wasis: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14-18.

Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti, F. G. 2017. Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67-77.