

**PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP DUKUNGAN KELUARGA  
DALAM MENGATASI KECEMASAN MENYELESAIKAN SKRIPSI  
PADA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN FKIP  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh :**

**CICI RAHMAWATI**  
2113052013



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

## **ABSTRAK**

### **PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP DUKUNGAN KELUARGA DALAM MENGATASI KECEMASAN MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh**

**CICI RAHMAWATI**

Peneliti menemukan permasalahan terkait kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi. Kecemasan tersebut dapat memengaruhi aspek kognitif, fisik, dan perilaku, sehingga berpotensi menghambat penyelesaian tugas akhir. Salah satu faktor yang diduga mampu membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan adalah dukungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap peran dukungan keluarga dalam mengatasi kecemasan selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, dokumentasi dan observasi terhadap lima orang mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Analisis data dilakukan secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memersepsikan kecemasan dalam tiga bentuk, yaitu kognitif (pikiran negatif dan kekhawatiran), fisik (reaksi tubuh seperti gangguan tidur dan detak jantung yang meningkat), serta perilaku (penundaan dan penghindaran tugas). Mahasiswa mengungkapkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membantu mereka menghadapi kecemasan tersebut. Bentuk dukungan seperti perhatian emosional, bantuan praktis, pemberian informasi, dan penghargaan dari keluarga membuat mahasiswa merasa lebih tenang, termotivasi, dan percaya diri dalam menyelesaikan skripsi. Dari temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga dipersepsikan sebagai faktor yang berperan signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik.

**Kata Kunci:** Persepsi Mahasiswa, Dukungan Keluarga, Kecemasan Akademik.

## **ABSTRACT**

### ***STUDENTS' PERCEPTION OF FAMILY SUPPORT IN OVERCOMING ANXIETY DURING UNDERGRADUATE THESIS COMPLETION IN THE DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES, FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION, UNIVERSITY OF LAMPUNG***

By

**CICI RAHMAWATI**

*The researcher identified a problem related to anxiety experienced by final-year students during the thesis writing process. This anxiety may affect cognitive, physical, and behavioral aspects, potentially hindering the completion of their final project. One of the factors suspected to help students manage anxiety is family support. This study aims to explore students' perceptions of the role of family support in overcoming anxiety during the thesis writing process. This research employs a qualitative approach. Data were collected through in-depth interviews, documentation, and observation involving five final-year students from the Department of Educational Sciences, Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. The data were analyzed using thematic analysis. The results show that students perceive anxiety in three forms: cognitive (negative thoughts and worry), physical (bodily reactions such as sleep disturbances and increased heart rate), and behavioral (task postponement and avoidance). Students stated that family support plays an important role in helping them cope with such anxiety. Forms of support such as emotional care, practical assistance, the provision of information, and appreciation from family members help students feel calmer, more motivated, and more confident in completing their thesis. Based on these findings, it can be concluded that family support is perceived as a significant factor in helping students manage academic anxiety.*

**Keywords:** *Student Perception, Family Support, Academic Anxiety.*

**PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP DUKUNGAN KELUARGA  
DALAM MENGATASI KECEMASAN MENYELESAIKAN SKRIPSI  
PADA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN FKIP  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh**

**Cici Rahmawati**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar**

**SARJANA PEDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FALKUTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

Judul Skripsi : **Persepsi Mahasiswa Terhadap Dukungan Keluarga Dalam Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Tugas Akhir Pada Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung**

Nama : **Cici Rahmawati**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2113052013**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

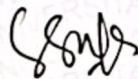
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Falkutas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

**1. Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I



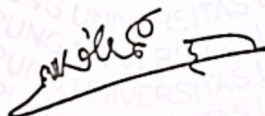
**Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi**  
NIP. 198005012008122002

Dosen Pembimbing II



**Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.i**  
NIP. 23141273093020

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**



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

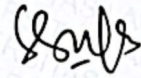


## MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi



Sekretaris

: Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.i



Penguji Utama

: Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



: Riber Maydiantoro, M.Pd.

NIP.198705042014041001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 08 Agustus 2025

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cici Rahmawati

Npm : 2113052013

Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling/Illmu Pendidikan

Falkutas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi. Berdasarkan pengetahuan saya, juga tidak adanya karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis menjadi acuan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti adanya ketidakbenaran dalam pernyataan saya yang tertera di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 28 November 2025



Cici Rahmawati  
NPM.2113052013

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Cici Rahmawati, lahir di Bumirahayu, Lampung Tengah pada tanggal 31 Oktober 2002. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Rahmad Arisdianto dan Ibu Sarniati, mempunyai kakak laki – laki dan adik laki – laki

Pendidikan formal penulis dimulai dari Taman Kanak-Kanak Al-Ikhlas di Kampung Bumirahayu, Kecamatan Bumiratu Nuban, Kabupaten Lampung Tengah.

Kemudian melanjutkan ke SD Negeri Bumirahayu, SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban, dan SMA Negeri 1 Trimurjo.

Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.



## **MOTTO**

"Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa  
Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"

**(QS. Al-Insyirah: 5-6).**

"Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Sekiranya  
kalau teman – teman merasa gagal dalam mencapai mimpi. Jangan khawatir  
mimpi – mimpi lain bisa diciptakan"

**(Windah Basudra)**

"masih banyak makanan enak yang harus dicoba, serial yang harus ditamatkan,  
dan tempat indah yang harus dikunjungi. Mungkin bagi kita hidup menyakitkan,  
tapi bagi orang – orang disekeliling kita akan lebih menyakitkan kalau kita ngga  
hidup. Seberat apapun keadaan jangan menyerah ya."

**(Fiersa Besari)**

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Alhamdulillahillahi robbiil alamin, dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Kupersembahkan karya ini sebagai tanda cinta dan kasih sayang  
Kepada:

### **Ibuku Tercinta**

Malaikat tak bersayapku ibuku Sarniati yang telah mengorbankan hidupnya untuk membesarkan dan memberikan pendidikan yang layak untukku. Kasih sayangnya yang tidak pernah ada batasnya. Ibu yang kuat dan salah satu panutanku. Terimakasih karna memilih untuk tetap bertahan hidup dan menyaksikan keberhasilanku.

### **Bapak**

Kepada cinta pertamaku bapak Rahmad Aris Dianto, terimakasih atas pembelajaran hidup yang telah diajarkan untukku, mungkin aku tidak akan sekuat dan setangguh ini. Terimakasih untuk perhatiannya selama ini.

### **Kakak dan Adikku Tercinta**

Saundara laki – laki ku Aang Aditias Prayogo dan Aldi Triwisda terimakasih atas kasih sayang, perhatiannya. Cinta kedua ku setelah bapak adalah saudara laki – lakiku yang selalu berdiri dibelakangku dan menjagaku. Jika ada kehidupan selanjutnya tetaplah jadi saudaraku.

**Almamater tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak sedikit hambatan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Persepsi Mahasiswa Terhadap Dukungan Keluarga Dalam Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung”. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. 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 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr, Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A selaku Ketua Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Bapak Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd. selaku Pembimbing Akademik.
6. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan pengarahan dan saran yang baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I. selaku pembimbing II atas kesediannya dalam memberikan pengarahan dan bimbingan sampai peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A.,Psi. Selaku dosen pembahas yang berkenan memberikan arahan dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

9. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung atas segala bimbingan dan pelajaran berharga yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
10. Untuk diriku sendiri Cici Putri Rahmawati, saya ucapkan terimakasih banyak karna sudah bertahan untuk tetap hidup sampai saat ini. dan apresiasi besar-besaran karena telah berjuang menyelesaikan apa yang sudah dimulai dari awal dengan tepat waktu. Sangat sulit berdiri dan bertahan dititik ini dengan semua permasalahan yang merusak mental itu. Terimakasih karena memilih untuk tetap hidup dan merayakan kehidupan ini sampai akhir kita pulang dengan cara yang memang sudah ditakdirkan.
11. Kepada ibu saya, ibu sarniati. Saya ucapkan banyak teriamakasih karena telah melahirkan dan mengasihi saya dan selalu mendukung dan mensupport segala bentuk kegiatan yang saya lakukan. Terimakasih atas do'a yang terus menerus dipanjatkan untuk putrimu ini, terimakasih atas pengorbanan jeripayahmu untuk memberikan pendidikan yang layak untuku.
12. Kepada bapak Rahmad Ariasdianto, saya ucapkan terimakasih banyak yang telah mendidik saya dengan penuh kasih sayang dan ketegasan hingga saya tumbuh menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab.
13. Kepada kakak dan adikku tercinta: Aang Aditias Prayugo, Aldi Triwisda, Elvira Hafidah Husnah, Nina Mayasari, dan Sriwidiyani. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, semangat, dan doa yang selalu kalian berikan. Kehadiran kalian menjadi sumber kekuatan dan penghiburan di saat saya lelah dan hampir menyerah.
14. Kepada sepupuku Laras Pramesti Tandayu terimakasih banyak karena selalu hadir untuk memberikanku semanagat, terimakasih telah menjadi tempat pulangku untuk bertukar pikiran dan selalu memberikan nasihat yang membuatku kembali bersemangat lagi.
15. Terimakasih kepada sahabatku Yuwana Terika yang selalu hadir disetiap suka dan duka, yang selalu memberikan semangat, dukungan diperkuliahan. Yang selalu menasihati dan selalu menghibur ketika aku sedih.
16. Kepada Amanda Gracia, Balqis Anakia Vanesa, Adea Nanda Afrida, Putri Sabrina dan teman – teman BK angkatan 2021. Terimakasih karena sudah



menjadi teman seperjuangan dalam menyelesaikan pendidikan ini, sangat senang bisa bertemu dan berkenalan dengan kalian, semoga kita semua sukses bersama.

17. Untuk 7 Bidadari Malang Sari X, Atikah Nur Fadhillah, Rahma Widiati, Nimas Keke Widiyari, Zalfa Qonitah Pratiwi, Elsa Sasmita, Siti Nurbaiti keluarga 40 hari ku. Terimakasih karena selalu memberikan afirmasi positif dan dukungan support dan memberikan energi yang positif untukku. Terimakasih karena sudah menjadi bagian dalam perjalanan pendidikan ini.
18. Untuk Sepupu Dyan Ayu Zahra, terimakasih karena sudah membahagiakan disaat aku sedih maupun senang dalam menyelesaikan skripsi dan perkuliahan ini. Terimakasih sudah memberikan support.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
 <b>I. PENDAHULUAN.....</b>	 <b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	3
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.5.2 Manfaat Praktis .....	4
 <b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	 <b>5</b>
<b>2.1 Kecemasan Skripsi.....</b>	<b>5</b>
2.1.1 Definisi Kecemasan Skripsi .....	5
2.1.2 Jenis – Jenis Kecemasan Akademik.....	8
2.1.3 Aspek Kecemasan .....	11
2.2 Dukungan Keluarga .....	13
2.2.1 Definisi Dukungan Keluarga.....	13
2.2.2 Aspek Dukungan Keluarga .....	15
2.2.3 Faktor – Faktor Dukungan Keluarga.....	16
2.3 Penelitian Relevan .....	19
 <b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	 <b>22</b>
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	22
3.2 Metode Penelitian .....	22
3.3 Sumber Data .....	23

3.4 Subjek dan Objek.....	24
3.4.1 Subjek.....	24
3.4.2 Objek .....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.6 Teknik Keabsahan Data .....	26
3.7 Teknik Analisis Data .....	27
<b>VI. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	32
4.2 Hasil Penelitian .....	34
4.2.1 Hasil Analisis Data.....	34
4.2.2 Aspek Kognitif Kecemasan.....	39
4.2.3 Aspek Fisik Kecemasan .....	39
4.2.4 Aspek Prilaku (Behavioral) .....	39
4.2.5 Dukungan Emosional .....	40
4.2.6 Dukungan Penghargaan.....	41
4.2.7 Dukungan Instrumental .....	41
4.2.8 Dukungan Informasi.....	43
4.2.9 Persepsi Mahasiswa Terhadap Dukungan Keluarga dalam Mengatas .....	43
4.3 Pembahasan .....	45
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	52
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran .....	54
5.2.1 Bagi Mahasiswa .....	54
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
4.1 Profil Informan.....	33
4.2.1 Frekuensi Koding.....	35
4.2.2 Frekuensi Pengelompokan Koding.....	37



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
4.2.1 Tampilan <i>Code Manager</i> .....	35
4.2.2 Presentase Frekuensi Kemunculan Koding.....	38

## LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1 Panduan Wawancara.....	63
2 Panduan Observasi.....	66
3 Tampilan ATLAS.ti.....	67
4 Rumus Frekuensi Koding.....	68
5 Hasil Koding Jawaban Subjek.....	68
6 Dokumentasi.....	72
7 Hasil Verbatim Wawancara.....	74

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai tantangan emosional yang cukup kompleks selama proses penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat utama penyelesaian studi. Salah satu bentuk tantangan emosional yang paling umum dialami oleh mahasiswa pada tahap ini adalah kecemasan akademik. Kecemasan tersebut muncul sebagai respons terhadap tekanan yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, seperti pencapaian target penyelesaian skripsi, kesulitan dalam memahami materi, hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing.

Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga berdampak pada aspek kognitif, fisik, dan perilaku. Mahasiswa yang mengalami kecemasan biasanya menunjukkan gejala seperti sulit berkonsentrasi, menunda pengerjaan tugas, mengalami gangguan tidur, mudah lelah, dan cenderung menarik diri dari aktivitas sosial. Jika kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, maka proses penyelesaian skripsi dapat terhambat, bahkan berpotensi menimbulkan gangguan psikologis yang lebih serius.

Dalam menghadapi kecemasan tersebut, dukungan dari lingkungan sekitar menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Salah satu bentuk dukungan yang memiliki peran signifikan adalah dukungan keluarga. Keluarga sebagai sistem sosial terdekat dengan individu memiliki potensi besar untuk memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, serta motivasi yang dibutuhkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Bentuk dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, hingga bantuan instrumental yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Setiap individu memiliki cara pandang atau persepsi yang berbeda dalam menanggapi situasi yang menimbulkan tekanan. Persepsi mahasiswa terhadap dukungan keluarga menjadi hal yang penting untuk dipahami, karena persepsi inilah yang akan menentukan bagaimana mahasiswa memaknai, menerima, dan memanfaatkan dukungan tersebut. Ada mahasiswa yang merasa sangat terbantu dengan kehadiran dan perhatian keluarga, sementara yang lain mungkin merasa tekanan semakin berat jika dukungan tidak sesuai harapan atau bahkan tidak hadir sama sekali. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana mahasiswa memandang peran keluarga dalam membantu mereka menghadapi kecemasan selama menyusun skripsi.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres dan kecemasan akademik. Sebuah studi oleh Oktaviani dan Fitriani (2020) mengungkapkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa mengalami gejala kecemasan saat memasuki tahap penyusunan tugas akhir. Namun demikian, tidak semua mahasiswa mengalami dampak kecemasan yang sama, sebab adanya faktor pendukung seperti dukungan dari keluarga. Sayangnya, studi yang secara khusus membahas bagaimana mahasiswa mempersepsikan bentuk dan peran dukungan keluarga dalam mengatasi kecemasan skripsi masih tergolong terbatas, terutama dalam konteks budaya dan dinamika keluarga di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai persepsi mahasiswa terhadap dukungan keluarga dalam konteks penyelesaian tugas akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan dukungan psikososial bagi mahasiswa.



## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian sebagai berikut.

- a. Ada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan yang ditandai dengan jantung berdebar kencang, tangan berkeringat dingin ketika sedang menunggu dosen untuk bimbingan.
- b. Ada mahasiswa tingkat akhir yang merasa cemas dan khawatir takut tidak dapat lulus tepat waktu, takut tidak bisa menyelesaikan skripsi.
- c. Ada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan dengan cara menunda untuk mengerjakan skripsi, menunda untuk tidak bimbingan.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana persepsi mahasiswa terhadap peran dukungan keluarga dalam mengatasi kecemasan saat menyelesaikan skripsi pada jurusan ilmu pendidikan FKIP Universitas Lampung.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah. Untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap peran dukungan keluarga dalam mengatasi kecemasan saat menyelesaikan skripsi pada jurusan ilmu pendidikan FKIP Universitas Lampung.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini adalah memberikan kontribusi secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu psikologi, khususnya dalam memahami peran dukungan keluarga terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa. Sementara itu, secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa, keluarga, serta pihak kampus dalam mengelola dan memberikan dukungan yang tepat kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat Teoritis, penelitian ini dapat menambah hasanah keilmuan Bimbingan dan Konseling keluarga khususnya tentang dukungan keluarga dalam kehidupan individu, khususnya dalam konteks tugas akademik yang menuntut seperti penyelesaian skripsi. Dan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa, terutama dalam kaitannya dengan dukungan yang mereka terima dari keluarga.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai bagaimana bentuk dukungan keluarga berkontribusi dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka, serta faktor-faktor yang memengaruhi tingkat efektivitas dukungan tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi atau intervensi yang lebih tepat guna dalam mendukung mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya saat menyelesaikan skripsi.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Kecemasan Skripsi**

#### **2.1.1 Definisi Kecemasan Skripsi**

Kecemasan yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi termasuk dalam kategori kecemasan akademik karena terjadi dalam konteks kegiatan pendidikan formal yang menuntut penyelesaian tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Secara etimologis, istilah kecemasan akademik terdiri dari dua kata, yaitu kecemasan dan akademik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata cemas diartikan sebagai perasaan takut, khawatir, atau gelisah terhadap sesuatu yang belum pasti. Kata kecemasan merupakan bentuk kata benda dari kata cemas yang menggambarkan suatu kondisi psikis yang tidak tenang atau diliputi rasa waswas. Sedangkan kata akademik merujuk pada segala hal yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan, pengajaran, atau proses belajar di lingkungan formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Berdasarkan asal katanya, kecemasan akademik dapat dimaknai sebagai kondisi emosional berupa rasa takut, khawatir, atau gelisah yang muncul dalam situasi belajar dan aktivitas akademik, termasuk saat menjalani bimbingan, menghadapi ujian, atau menyusun tugas akhir seperti skripsi (KBBI, 2024).

Kecemasan akademik merupakan perasaan tidak nyaman yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi belajar yang menegangkan, seperti ujian, tugas akhir, atau presentasi di depan dosen. Kondisi ini biasanya membuat mahasiswa merasa tidak mampu, takut gagal, dan sulit berkonsentrasi. Akibatnya, mereka kesulitan memahami materi atau menyelesaikan tugas dengan baik, sehingga prestasi akademik bisa ikut menurun (Sarason, 1980).

Perasaan cemas ini bisa muncul karena beban belajar yang berat dan tekanan untuk mendapat hasil yang baik. Tidak jarang mahasiswa merasa dituntut untuk selalu berhasil, baik oleh diri sendiri, orang tua, maupun lingkungan sekitar. Tuntutan yang terlalu tinggi ini bisa memicu stres, gangguan pikiran, dan perasaan tertekan yang menghambat proses belajar secara menyeluruh (Zeidner, 1998).

Jika kecemasan berlangsung terus-menerus, mahasiswa dapat kehilangan rasa percaya diri dan mulai ragu terhadap kemampuannya sendiri. Mereka juga bisa merasa takut dinilai buruk, sehingga cenderung menjauh dari tugas-tugas yang sulit, seperti bimbingan skripsi atau presentasi. Dalam hal ini, kecemasan akademik tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga berdampak pada cara mahasiswa menyikapi tantangan akademik yang sebenarnya bisa dihadapi dengan tenang (Putwain, 2007).

Salah satu bentuk kecemasan akademik yang umum dialami adalah kecemasan dalam menyusun skripsi, atau dikenal juga dengan istilah *skripsi anxiety*. Kecemasan ini muncul karena penyusunan skripsi dianggap sebagai tahap penting yang menentukan kelulusan mahasiswa dari perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyusun karya ilmiah yang memuat proses penelitian secara sistematis, analisis yang mendalam, serta penyusunan argumentasi secara logis dan kritis. Tekanan dari dosen pembimbing, ekspektasi pribadi, keterbatasan waktu, serta kesulitan dalam memahami metodologi penelitian sering kali memperbesar tekanan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan proses penyusunan skripsi menjadi pengalaman yang menegangkan dan memicu kecemasan berlebih (Gunawan, Landi, & Anthasari, 2018).

Kecemasan akademik sering berkaitan dengan rasa ragu atau kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar. Perasaan ini biasanya muncul bahkan sebelum tugas dimulai, meskipun tantangan tersebut belum benar-benar terjadi. Pikiran yang dipenuhi kekhawatiran dapat mengganggu konsentrasi dan membuat mahasiswa sulit fokus dalam belajar. Jika terus berlangsung, kondisi ini bisa menyebabkan stres, tekanan mental, dan menurunnya kinerja akademik secara keseluruhan (Suarti dkk., 2020).

Ottens menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan respons psikologis yang muncul ketika mahasiswa merasa khawatir terhadap hasil belajar yang tidak sesuai harapan. Reaksi ini biasanya timbul saat mahasiswa mengalami kesulitan dalam menentukan topik penelitian, mencari referensi yang relevan, atau menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing. Berbagai kendala tersebut menjadi sumber umum kecemasan, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir mereka (Susanto & Susilo, 2022).

Untuk memahami kecemasan akademik secara lebih menyeluruh, penting juga untuk melihat makna kecemasan dalam konteks yang lebih umum. Kecemasan secara umum adalah bentuk ketegangan dalam diri seseorang yang dapat mendorongnya untuk segera bertindak saat menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Dengan demikian, kecemasan bukan hanya membawa ketidaknyamanan, tetapi juga berperan sebagai sistem alarm yang memotivasi seseorang untuk mengambil tindakan perlindungan (Corey, 2013).

Kecemasan adalah reaksi emosional yang timbul ketika seseorang merasa terancam atau menghadapi ketidakpastian dalam hidupnya. Kondisi ini bisa muncul dalam berbagai situasi, tidak terbatas pada lingkungan akademik saja. Ciri-ciri umum dari kecemasan meliputi rasa khawatir yang berlebihan, ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, serta gejala fisik seperti jantung berdebar, gelisah, atau sulit tidur (Nevid 2018).

Mahasiswa termasuk dalam kelompok yang sangat rentan mengalami kecemasan, terutama saat menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi yang sarat dengan tuntutan akademik. Mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang dinamis, menyelesaikan tugas-tugas kuliah, mengikuti praktikum, serta menghadapi ujian yang menentukan keberhasilan studi. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk memperoleh nilai yang memuaskan dan mampu mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan nyata. Kompleksitas beban akademik ini sering kali menjadi pemicu utama timbulnya kecemasan, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, dan pencapaian akademik secara keseluruhan (Gunawan, Landi, & Anthasari, 2018).

Meskipun begitu, jika kecemasan tidak dihadapi secara rasional, maka individu mungkin menggunakan mekanisme pertahanan diri yang kurang sehat atau tidak adaptif. Misalnya, seseorang bisa memilih menghindar, menunda, atau menyangkal masalah yang sebenarnya harus diselesaikan (Apriliana dkk., 2019).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan terutama dalam menghadapi tugas akhir seperti skripsi, merupakan respon emosional alami yang timbul akibat tekanan mental dan emosional yang berlebihan. Kecemasan ini sering kali muncul akibat ketidakpastian atau ketidakyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, dan sering kali berkaitan dengan rasa takut terhadap kegagalan atau kesulitan yang belum terjadi. Kecemasan akademik dapat mengganggu kesehatan psikologis, fokus, dan kinerja akademik, serta mempengaruhi kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas yang memerlukan ketelitian dan analisis mendalam. Oleh karena itu, penting untuk mengelola kecemasan ini dengan cara yang rasional dan tepat agar dapat menghindari dampak negatif yang berkelanjutan, baik bagi kesehatan mental maupun kesuksesan akademik mahasiswa.

### **2.1.2 Jenis – Jenis Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik dapat dibagi ke dalam tiga tingkat yang berbeda, masing-masing mencerminkan tingkat keparahan dan dampaknya terhadap individu. Pembagian ini berguna untuk memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bentuk-bentuk kecemasan dalam dunia pendidikan. Selain itu, klasifikasi ini juga membantu dalam mengenali penyebab kecemasan, memahami dampaknya terhadap performa belajar, serta menentukan strategi yang tepat untuk mengatasinya (Atieq Rehman, 2016). Adapun ketiga jenis kecemasan akademik tersebut adalah sebagai berikut:

#### **a. Kecemasan Akademik Berat**

Kecemasan akademik tingkat berat merupakan bentuk kecemasan yang ditandai dengan munculnya rasa takut yang tidak rasional dalam diri individu, khususnya dalam menghadapi situasi akademik yang menantang. Pada tingkat ini, seseorang mengalami ketakutan berlebihan terhadap kemungkinan gagal,

meskipun belum ada indikasi atau alasan logis yang kuat. Kondisi ini sering kali ditandai dengan emosi negatif, seperti rasa putus asa, panik, atau bahkan keinginan untuk menyerah.

Contohnya, seorang mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi merasa sangat takut bahwa ia tidak akan mampu menyelesaikan penelitiannya, meskipun bimbingan terus berjalan dan tidak ada penolakan dari dosen pembimbing. Mahasiswa tersebut mengalami gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, dan menghindari komunikasi dengan dosen maupun teman karena merasa dirinya tidak cukup mampu. Bahkan, dalam beberapa kasus, mahasiswa memilih untuk menunda pengerjaan skripsi selama berbulan-bulan karena dihantui pikiran gagal sidang atau ditolak revisi, meskipun kenyataannya belum ada proses penilaian yang dilakukan.

b. Kecemasan Akademik Sedang

Kecemasan akademik tingkat sedang merupakan bentuk kecemasan yang masih bersifat adaptif, karena dapat berperan sebagai faktor pendorong dalam proses belajar. Pada tingkat ini, kecemasan berfungsi sebagai pemicu munculnya motivasi, mendorong individu untuk mengambil tindakan agar terhindar dari kemungkinan kegagalan. Individu yang mengalami kecemasan pada tingkat ini biasanya menyadari risiko yang mungkin terjadi apabila mereka tidak mempersiapkan diri dengan baik, meskipun pada saat yang sama mereka memiliki rasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Namun demikian, rasa cemas tersebut justru memunculkan semangat untuk tetap berusaha secara maksimal.

Sebagai contoh, seorang mahasiswa semester akhir merasa khawatir tidak akan lulus tepat waktu karena masih kesulitan menyusun kerangka teori skripsinya. Meskipun ia merasa belum cukup percaya diri dengan pemahamannya terhadap metode penelitian, ia tetap berusaha mencari referensi tambahan dan aktif berdiskusi dengan dosen pembimbing. Kecemasan yang ia rasakan tidak membuatnya terhenti, melainkan menjadi dorongan untuk terus belajar dan menyelesaikan tugas akhir secara optimal.

c. Kecemasan Akademik Ringan

Kecemasan akademik tingkat ringan merupakan bentuk kecemasan yang cenderung berdampak negatif terhadap motivasi belajar. Pada tingkat ini, individu biasanya menunjukkan sikap pasif terhadap kewajiban akademik dan memiliki keyakinan bahwa hasil akademik dapat dicapai meskipun tanpa usaha yang optimal. Kecemasan ini tidak lagi berfungsi sebagai pemicu motivasi, melainkan menjadi hambatan yang justru menurunkan semangat belajar. Umumnya, kecemasan tingkat ringan berkaitan dengan menurunnya minat terhadap aktivitas akademik, sehingga individu menjadi kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

Sebagai contoh, seorang mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya dalam memahami teori dan metodologi. Namun, bukannya mencari bantuan atau berdiskusi dengan dosen pembimbing, ia justru menunda pengerjaan skripsi dengan berpikir bahwa pada akhirnya ia pasti akan lulus seperti mahasiswa lain. Mahasiswa tersebut jarang mengikuti bimbingan, tidak aktif mencari referensi, dan tidak memiliki urgensi untuk menyelesaikan tugas akhirnya. Kecemasan yang ia rasakan tidak mendorongnya untuk bertindak, melainkan memperkuat sikap menghindar dan menurunkan produktivitasnya.

Kecemasan akademik merupakan respons emosional yang umum dialami oleh mahasiswa, khususnya mereka yang berada pada tahap akhir penyelesaian skripsi. Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai tingkatan, mulai dari tingkat ringan, sedang, hingga berat, yang masing-masing memiliki ciri dan dampak yang berbeda terhadap motivasi dan perilaku akademik. Mahasiswa dengan kecemasan tingkat berat cenderung mengalami gangguan psikologis yang signifikan, seperti ketakutan berlebihan hingga menghindari proses penyusunan skripsi. Sebaliknya, kecemasan tingkat sedang justru dapat mendorong mahasiswa untuk lebih termotivasi dalam menghadapi tantangan akademik. Sementara itu, kecemasan tingkat ringan biasanya mengarah pada penurunan minat dan sikap pasif terhadap tugas akademik, termasuk pengerjaan skripsi.



### 2.1.3 Aspek Kecemasan

Aspek kecemasan merujuk pada berbagai elemen yang memengaruhi timbulnya perasaan cemas yang dialami oleh individu, khususnya dalam konteks pendidikan. Kecemasan ini muncul sebagai bentuk respons emosional yang kompleks terhadap tekanan, tuntutan, maupun situasi akademik yang menantang, seperti ketika mahasiswa harus menghadapi ujian, menyelesaikan tugas akhir, atau memenuhi standar akademik yang ditetapkan oleh institusi. Menurut Nevid (2018), kecemasan memiliki tiga aspek utama yang saling berkaitan, yaitu:

#### a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif merujuk pada cara individu memproses informasi dan berpikir terhadap situasi yang memicu kecemasan. Subjek yang mengalami kecemasan pada aspek ini cenderung memiliki pikiran negatif, rasa khawatir berlebihan, dan keyakinan irasional bahwa dirinya akan gagal atau tidak mampu menyelesaikan tugas akademik. Contoh, Seorang mahasiswa tingkat akhir berpikir bahwa ia tidak akan bisa menyelesaikan skripsinya tepat waktu meskipun belum memulai bab pertama. Ia terus-menerus merasa takut akan gagal sidang atau ditolak revisinya, sehingga pikirannya dipenuhi kekhawatiran yang tidak berdasar dan menurunkan kepercayaan dirinya.

#### b. Aspek Fisik

Aspek fisik mencakup reaksi tubuh yang muncul sebagai respons terhadap kecemasan. Reaksi ini melibatkan gejala-gejala seperti jantung berdebar, otot tegang, mual, berkeringat, gemetar, hingga sulit tidur. Tubuh merespons tekanan psikologis dengan perubahan fisik yang nyata. Contoh: Mahasiswa yang sedang menunggu giliran bimbingan skripsi merasakan jantungnya berdebar kencang, tangannya berkeringat, dan perutnya terasa mual. Ia juga sering mengalami kesulitan tidur beberapa hari sebelum jadwal bimbingan karena terlalu memikirkan kemungkinan dimarahi atau dikritik oleh dosen pembimbing.

c. Aspek Prilaku (*Behavioral*)

Aspek perilaku mencerminkan tindakan atau respons nyata yang dilakukan seseorang ketika mengalami kecemasan. Umumnya, kecemasan pada aspek ini ditunjukkan melalui perilaku menghindar, seperti menunda tugas, absen dalam perkuliahan, atau menghindari interaksi dengan pihak yang berkaitan dengan sumber kecemasan. Contoh: Seorang mahasiswa tingkat akhir menunda-nunda mengerjakan skripsinya selama berminggu-minggu karena merasa tidak percaya diri. Ia jarang hadir dalam jadwal bimbingan dan memilih menghindari bertemu dengan dosen pembimbing maupun teman-teman seangkatannya karena takut ditanya tentang progres skripsinya.

Aspek kecemasan menggambarkan bagian-bagian penting yang membentuk respons emosional seseorang terhadap tekanan dalam konteks akademik. Nevid (2018) mengklasifikasikan kecemasan menjadi tiga aspek utama, yaitu aspek kognitif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku. Aspek kognitif menekankan bagaimana pikiran negatif dan keyakinan irasional dapat memperburuk kecemasan seseorang dalam menghadapi tugas akademik. Aspek fisiologis menunjukkan bahwa kecemasan dapat memicu respons tubuh yang nyata, seperti jantung berdebar, berkeringat, dan sulit tidur. Sementara itu, aspek perilaku menggambarkan respons tindakan yang ditunjukkan individu, seperti menunda pekerjaan, menghindari bimbingan, atau menarik diri dari aktivitas belajar. Ketiga aspek ini saling berhubungan dan dapat memperkuat tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, terutama bagi mereka yang berada di tahap akhir penyusunan skripsi. Oleh karena itu, pemahaman terhadap aspek-aspek kecemasan ini menjadi penting agar mahasiswa dan pihak kampus dapat mengelola kecemasan secara tepat dan mencegah dampak negatif terhadap proses akademik.

## **2.2 Dukungan Keluarga**

### **2.2.1 Definisi Dukungan Keluarga**

Secara etimologis, istilah dukungan keluarga terdiri dari dua kata, yaitu dukungan dan keluarga. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, dukungan diartikan sebagai bantuan, sokongan, atau dorongan yang diberikan kepada seseorang agar dapat menjalankan atau menyelesaikan sesuatu dengan lebih baik. Sementara itu, keluarga merujuk pada sekelompok orang yang tinggal dalam satu rumah tangga dan terikat oleh hubungan darah, perkawinan, atau adopsi, yang memiliki peran sosial dan emosional satu sama lain. Dengan demikian, secara etimologis, dukungan keluarga dapat dimaknai sebagai bentuk bantuan, dorongan, atau sokongan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada salah satu anggotanya dalam menghadapi situasi atau tantangan tertentu (KBBI, 2024).

Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti keluarga, yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis individu. Ia juga menekankan bahwa keluarga sebagai sistem sosial memiliki pengaruh besar dalam mengatur respons individu terhadap stres. Ketika individu merasa diterima, dimengerti, dan dibantu oleh keluarganya, ia cenderung lebih mampu mengatasi tekanan emosional yang dihadapi (House, 1981).

Keluarga memiliki peran penting sebagai sistem pendukung utama dalam kehidupan individu karena adanya hubungan emosional yang kuat dan rasa saling bergantung satu sama lain. Dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat membuat seseorang merasa lebih aman, tenang, dan dihargai. Selain itu, kehadiran keluarga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk dalam menyelesaikan pendidikan seperti skripsi (Friedman, 2010).

Dukungan keluarga mengacu pada segala bentuk bantuan, perhatian, dan keterlibatan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu dalam menghadapi tekanan hidup atau situasi sulit. Dukungan ini dapat bersifat emosional, praktis, maupun informasional, dan sering kali menjadi sumber utama kekuatan psikologis bagi individu yang sedang mengalami tekanan, termasuk mahasiswa yang tengah menyelesaikan tugas akhir (Taylor, 2012).

Dukungan keluarga tidak hanya berwujud dalam bentuk bantuan fisik atau nasihat, tetapi juga tercermin dari perasaan bahwa seseorang diperhatikan dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Ketika individu merasa didampingi dan dipedulikan oleh orang-orang terdekat, terutama keluarga, hal itu dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan secara emosional. Perasaan dihargai dan diterima menjadi bagian penting dari dukungan sosial, karena mampu memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tekanan, termasuk tekanan akademik. Dalam hal ini, dukungan sosial mencakup rasa nyaman karena diperhatikan, didengarkan, dan dibantu oleh orang-orang di sekitar, seperti keluarga maupun teman sebaya (Safarino & Smith, 2014).

Sesuai dengan temuan Agustianisa, dukungan keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan rasa aman dan membentuk emosi positif bagi mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan. Kehadiran keluarga yang menerima dan peduli memungkinkan mahasiswa merasa dicintai tanpa syarat, dihargai, dan nyaman dalam mengekspresikan perasaan mereka. Dalam situasi tersebut, keluarga bukan hanya menjadi tempat mendapatkan dukungan emosional, tetapi juga menjadi ruang untuk berdiskusi dan mencari solusi secara bersama-sama. Suasana hangat dan penuh penerimaan dari keluarga membantu mahasiswa mengelola tekanan, membangun rasa percaya diri, dan mempertahankan semangat dalam menghadapi tantangan akademik (Agustianisa, 2022).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan aspek penting dalam membantu individu, khususnya mahasiswa, mengatasi berbagai tantangan hidup. Dukungan ini mencakup perhatian, penerimaan, kasih sayang, empati, dan bantuan praktis yang diberikan oleh anggota keluarga seperti orang tua, kakak, adik, atau anggota lainnya. Kehadiran dukungan keluarga memberikan manfaat besar, termasuk meningkatkan rasa percaya diri, membangun semangat, melindungi dari efek negatif stres, serta menciptakan rasa aman dan nyaman.

Seperti yang dinyatakan oleh para ahli, dukungan keluarga tidak hanya berfungsi sebagai penguatan emosional, tetapi juga sebagai tempat mencari solusi bersama. Dalam hal ini, keluarga menciptakan lingkungan yang penuh kehangatan dan penerimaan, yang sangat penting terutama bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik atau kecemasan. Dukungan ini memberikan rasa dihargai, dicintai tanpa syarat, dan didukung untuk terus berkembang dan mencapai tujuan mereka. Dengan demikian, keluarga menjadi sumber utama yang signifikan dalam membangun ketahanan mental, emosional, dan sosial individu.

### **2.2.2 Aspek Dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga mencakup berbagai bentuk bantuan, perhatian, dan penguatan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu dalam keluarga tersebut. Secara sederhana, ini adalah cara anggota keluarga saling membantu, mendukung, serta menciptakan perasaan nyaman dan dicintai di antara satu sama lain. Menurut (Safarino & Smith, 2014). Dukungan keluarga memiliki empat aspek yaitu.

#### **1) Dukungan Emosional**

Keluarga berfungsi sebagai tempat yang aman dan tenang untuk beristirahat serta menenangkan pikiran. Setiap orang membutuhkan dukungan dari keluarga. Saat menghadapi masalah, seseorang akan merasa lebih terbantu ketika keluarganya siap untuk mendengarkan, memberikan perhatian, serta memberi dorongan dan solusi. Dukungan emosional mencakup berbagai elemen, seperti kasih sayang, kepercayaan, perhatian, serta komunikasi dua arah. Dukungan ini membantu individu merasa nyaman, dihargai, dicintai, dan lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan.

#### **2) Dukungan Penghargaan**

Dukungan penghargaan berfungsi sebagai bentuk penghargaan dan pengakuan yang diberikan oleh anggota keluarga satu sama lain. Keluarga berperan sebagai pihak yang menengahi dalam pemecahan masalah dan sebagai fasilitator yang membantu anggota keluarga menghadapi tantangan dan kesulitan. Dukungan ini meliputi pemberian umpan balik positif, penghargaan, dan perhatian yang semuanya berkontribusi dalam meningkatkan rasa percaya diri dan identitas individu dalam keluarga. Dengan adanya dukungan penghargaan, anggota

keluarga merasa dihargai dan diperhatikan, yang pada gilirannya memperkuat hubungan interpersonal di antara mereka.

### 3) Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental berfungsi sebagai bentuk bantuan konkret yang mencakup bantuan langsung yang diberikan bantuan oleh anggota keluarga dalam memenuhi kebutuhan sehari – hari, seperti dukungan keuangan, penyediaan makanan.

### 4) Dukungan Informasi

Dukungan informasi adalah salah satu aspek dari dukungan keluarga. Dalam hal ini dukungan keluarga berfungsi sebagai kolektor dan penyebar informasi tentang dunia. Dukungan informasi meliputi pemberian saran, usulan, petunjuk, dan informasi yang dapat digunakan untuk mengatasi suatu masalah. Dengan adanya dukungan informasi dari keluarga, individu dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik untuk mengungkapkan dan memecahkan masalah yang dihadapi.

Dengan adanya empat dukungan aspek ini dapat disimpulkan , keluarga tidak hanya memberikan rasa aman, tetapi juga membantu anggota keluarga dalam mengatasi berbagai tantangan hidup, memperkuat hubungan, dan meningkatkan hubungan.

## 2.2.3 Faktor – Faktor Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah bantuan yang diterima individu dari keluarga. Adapun faktor dukungan sosial keluarga yang diungkapkan oleh saryono, terdapat dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Cahaya 2016). Sebagai berikut:

### a. Faktor Internal

- 1) Tahapan Perkembangan, tahap perkembangan menunjukkan perbedaan kebutuhan dukungan berdasarkan usia, mulai dari bayi hingga lanjut usia. Setiap usia memiliki pemahaman dan respons berbeda terhadap perubahan kesehatan. Bayi dan anak-anak memerlukan dukungan fisik dan emosional, sedangkan remaja dan dewasa muda membutuhkan pendidikan kesehatan dan pengembangan keterampilan coping. Di usia dewasa, dukungan lebih fokus pada aspek emosional dan praktis, terutama saat menghadapi penyakit. Sementara itu, lanjut usia membutuhkan perawatan fisik dan

bantuan dalam aktivitas sehari-hari karena penurunan fungsi tubuh. Dukungan harus disesuaikan dengan tahap perkembangan tiap individu.

- 2) Pendidikan dan Tingkat Pendidikan Keyakinan seseorang terhadap adanya dukungan dipengaruhi oleh aspek intelektual, yang meliputi pengetahuan, pendidikan, dan pengalaman sebelumnya. Kemampuan kognitif individu membentuk pola pikirnya, termasuk kemampuan memahami berbagai faktor terkait penyakit serta memanfaatkan pengetahuan kesehatan untuk menjaga kesehatannya sendiri.
- 3) Faktor Emosional, faktor emosional mempengaruhi keyakinan seseorang terhadap adanya dukungan dan bagaimana dukungan tersebut dijalankan. Individu yang mengalami stres dalam menghadapi perubahan hidup cenderung merespons gejala penyakit dengan kekhawatiran bahwa penyakit tersebut bisa mengancam hidupnya. Sebaliknya, seseorang yang umumnya tenang mungkin menunjukkan respon emosional yang minimal saat sakit. Individu yang tidak mampu mengatasi ancaman penyakit secara emosional bisa saja meyakini adanya gejala penyakit meskipun tidak ada, dan enggan menjalani pengobatan.
- 4) Faktor Spiritual Faktor spiritual mencerminkan bagaimana seseorang menjalani hidup berdasarkan nilai dan keyakinan, termasuk cara mereka menemukan makna, tujuan, serta berinteraksi dengan keluarga dan teman. Selain itu, spiritualitas melibatkan kemampuan untuk mencari harapan dalam menghadapi kesulitan, serta keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar, seperti agama, alam, atau kemanusiaan. Secara keseluruhan, spiritualitas membantu individu merasa lebih terarah, menemukan ketenangan batin, dan mengatasi tantangan hidup.

b. Faktor Eksternal

- 1) Praktik Dikeluarga, praktik dalam keluarga berperan penting dalam memberikan dukungan yang memengaruhi anggota keluarga dalam menjaga kesehatannya. Misalnya, jika keluarga menerapkan tindakan pencegahan, anggota keluarga lain, seperti klien, kemungkinan besar akan mengikuti perilaku serupa. Contohnya, seorang anak yang terbiasa diajak oleh orang tuanya untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin,

kemungkinan besar akan menerapkan kebiasaan yang sama kepada anak-anaknya di masa depan.

- 2) Faktor Sosial Ekonomi, seperti pendapatan dan jenis pekerjaan, berpengaruh besar terhadap kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan finansial dan emosional. Keluarga kelas menengah umumnya memiliki akses yang lebih baik ke sumber daya kesehatan dan pendidikan, serta menciptakan hubungan yang lebih demokratis antar anggota keluarga. Dalam situasi ini, setiap individu dapat berpartisipasi dalam pengambilan keputusan, menghasilkan komunikasi yang terbuka dan dukungan yang kuat. Sebaliknya, keluarga dengan latar belakang sosial-ekonomi yang lebih rendah sering kali menghadapi keterbatasan dalam akses terhadap fasilitas kesehatan dan pendidikan. Dalam konteks ini, hubungan keluarga biasanya bersifat otoriter, dengan keputusan diambil oleh pihak yang lebih berkuasa, seperti kepala keluarga. Ketergantungan pada figur otoritas ini dapat memengaruhi dinamika keluarga, termasuk cara mereka menghadapi masalah kesehatan dan kesejahteraan.
- 3) Latar Belakang Budaya, Hal ini berperan penting dalam membentuk keyakinan, nilai, dan kebiasaan individu terkait dukungan, terutama dalam kesehatan pribadi. Setiap budaya memiliki norma yang mempengaruhi pandangan masyarakat terhadap kesehatan dan pengobatan. Contohnya, dalam banyak budaya, dukungan keluarga sangat diutamakan, dengan harapan anggota keluarga aktif merawat satu sama lain secara emosional dan fisik. Nilai budaya juga memengaruhi pilihan perawatan kesehatan, seperti preferensi antara pengobatan tradisional dan modern, serta sikap terhadap pencegahan penyakit. Selain itu, kebiasaan sehat seperti pola makan dan olahraga sering kali dipengaruhi oleh praktik budaya yang ada. Oleh karena itu, memahami latar belakang budaya sangat penting untuk memberikan dukungan yang efektif dan meningkatkan praktik kesehatan dalam masyarakat yang beragam.



### 2.3 Penelitian Relevan

Tinjauan penelitian yang relevan merupakan analisis mendalam terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang berhubungan erat dengan topik penelitian yang sedang dilakukan. Tinjauan ini berfungsi sebagai acuan penting bagi peneliti dalam menyempurnakan desain penelitian, memahami landasan teoretis yang telah ada, serta mengidentifikasi celah atau kekurangan dari penelitian sebelumnya. Selain itu, tinjauan ini juga berperan sebagai referensi utama yang memperkuat argumen dan justifikasi peneliti dalam mengembangkan kerangka konseptual dan metodologi yang tepat, sehingga penelitian yang dihasilkan lebih komprehensif dan ilmiah. Adapun penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian “hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan dalam penyelesaian skripsi mahasiswa” yang dilakukan oleh peneliti:

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizka Agustianisa, dkk (2022) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan keluarga dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi” Dimana variabel (x) dukungan keluarga dan variabel (y) kecemasan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Menggunakan uji statistic *Chi Square* didapatkan nilai p value= 0,036 lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eka Septy Inayahtul'ain (2018) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan keluarga dengan kecemasan Menyusun skripsi mahasiswa ” Dimana variabel (x) dukungan keluarga dan variabel (y) kecemasan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan Menyusun skripsi dengan nilai signifikan dibawah 0,05.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rani Nur Aisyah (2021) yang berjudul “hubungan antara dukungan keluarga dengan Tingkat stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi” Dimana variabel (x) adalah dukungan keluarga dan variabel (y) adalah Tingkat stress, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan Tingkat stress mahasiswa dalam penyelesaian skripsi Didapatkan dari 96 responden yang memiliki dukungan keluarga baik dengan tingkat stres sedang sebanyak 49 responden (51,0%). Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan  $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ , yang berarti terdapat ada Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi, Semakin tinggi dukungan keluarga semakin rendah dan dukungan keluarga yang kurang semakin tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh albertin waruwu (2021) yang berjudul “hubungan dukungan keluarga dengan stress pada mahasiswa yang Menyusun skripsi” Dimana variabel (x) adalah dukungan keluarga dan variabel (y) adalah Stres, Berdasarkan hasil analisa data menggunakan teknik *Correlation Product Moment Pearson* memperoleh  $r$  sebesar -0,379 dengan  $p$  sebesar 0,006 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan keluarga dengan stres, dimana, semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah stres dan semakin rendah dukungan keluarga maka semakin tinggi stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Berdasarkan analisis tersebut, maka hipotesis diterima. Sumbangan efektif dari korelasi sebesar  $r^2 = 0,144$  yang menunjukkan bahwa stres dalam menyusun skripsi dipengaruhi oleh dukungan keluarga sebesar 14,4%, Selebihnya 85,6% stres dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adib Satrio Alhakim (2021) yang berjudul “hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi” dengan variabel X adalah dukungan sosial dan variabel Y adalah kecemasan, Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas ekonomi Unissula dalam mengerjakan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang tinggi akan menghasilkan kecemasan yang rendah. Demikian sebaliknya, semakin rendah

dukungan sosial maka semakin tinggi kecemasan pada mahasiswa. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang telah dirumuskan oleh peneliti. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh skor koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,292 dengan taraf signifikan sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan sehingga hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian ini diterima. Sumbangan efektif dari variable dukungan sosial terhadap variable kecemasan adalah sebesar 8,5% sedangkan 91,5% dipengaruhi.

Dari kelima penelitian relevan diatas dapat disimpulkan bahwasanya Secara umum, dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan dan stres pada berbagai konteks, baik pada pasien preoperasi, mahasiswa yang menyusun skripsi, maupun siswa yang menghadapi dunia kerja.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang terletak di Jl. Prof. Dr. Ir. Soemantri Brojonegoro, Gedong Meneng, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung.

Dan Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2025/2026 di Universitas Lampung.

#### **3.2 Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai suatu fenomena berdasarkan perspektif subjek yang diteliti. Dalam konteks ini, penelitian berfokus pada persepsi mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan angkatan 2021 terhadap dukungan keluarga dalam mengatasi kecemasan saat menyelesaikan tugas akhir. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha memahami dan mendeskripsikan bagaimana mahasiswa memaknai bentuk-bentuk dukungan keluarga serta dampaknya terhadap kondisi kecemasan yang mereka alami selama proses penyusunan skripsi.

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi atau kombinasi berbagai metode. Analisis data bersifat induktif dan kualitatif, dengan fokus utama pada pemaknaan daripada sekedar generalisasi. Metode deskriptif kualitatif bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam, menjelaskan secara rinci, serta menjawab permasalahan penelitian dengan lebih komprehensif (Sugiyono, 2021).

### 3.3 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian secara umum dibagi menjadi dua jenis, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Kedua jenis sumber ini saling melengkapi dan sangat penting untuk memperoleh informasi yang valid dan mendalam sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama oleh peneliti melalui interaksi langsung dengan partisipan. Dalam penelitian ini, data primer dikumpulkan melalui metode wawancara mendalam dan observasi terhadap subjek penelitian, yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil wawancara memberikan informasi mengenai pengalaman, persepsi, dan bentuk kecemasan yang dirasakan mahasiswa, serta dukungan keluarga yang mereka terima selama proses penyusunan skripsi. Sedangkan melalui observasi, peneliti mencatat ekspresi, gestur, dan sikap mahasiswa saat berbicara tentang skripsi, untuk melihat sejauh mana kecemasan akademik itu tampak secara nonverbal.

Data sekunder adalah data tidak langsung yang diperoleh peneliti dari informasi yang telah ada sebelumnya. Dalam penelitian ini, data sekunder digunakan untuk melengkapi dan menguatkan data primer. Data sekunder diperoleh dari dokumentasi berupa tangkapan layar atau riwayat percakapan antara mahasiswa dan anggota keluarga. Dokumentasi ini memperlihatkan bentuk dukungan emosional, motivasi, atau kekhawatiran dari keluarga terhadap proses penyusunan skripsi yang sedang dijalani oleh mahasiswa. Informasi tersebut membantu peneliti untuk memahami konteks hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh subjek penelitian.

### **3.4 Subjek dan Objek**

#### **3.4.1 Subjek**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 pada Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung. Mahasiswa tersebut dipilih karena mereka sedang berada dalam tahap penyusunan atau penyelesaian skripsi, yang merupakan fase penting dan sering kali menimbulkan tekanan akademik maupun psikologis. Pemilihan subjek ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi terkait pencapaian akademik, tenggat waktu, serta harapan keluarga dan lingkungan sekitar. Dengan demikian, mereka merupakan sumber data yang relevan untuk memahami bagaimana dukungan keluarga dapat berperan dalam mengatasi kecemasan tersebut.

#### **3.4.2 Objek**

Objek dalam penelitian ini adalah persepsi mahasiswa terhadap dukungan keluarga dalam mengatasi kecemasan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi. Persepsi yang dimaksud meliputi pandangan, penilaian, dan pemaknaan mahasiswa terhadap berbagai bentuk dukungan yang diberikan oleh keluarga, baik dukungan emosional (seperti perhatian, pengertian, dan kasih sayang), dukungan instrumental (seperti bantuan dana, waktu, dan fasilitas), maupun dukungan motivasional (seperti dorongan semangat, nasihat, dan harapan). Penelitian ini berfokus untuk mengeksplorasi sejauh mana dukungan keluarga dipersepsikan sebagai faktor yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan emosional, rasa cemas, serta hambatan psikologis lainnya yang timbul selama proses penyusunan tugas akhir.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yang disesuaikan dengan pendekatan dan kebutuhan studi. Teknik-teknik tersebut dipilih untuk memperoleh informasi yang mendalam, relevan, dan valid dari subjek penelitian. Dengan menggunakan berbagai metode

pengumpulan data, peneliti berharap dapat menangkap berbagai aspek dari fenomena yang dikaji secara lebih komprehensif.

a. Wawancara

Wawancara adalah salah satu metode yang digunakan dalam pengumpulan data atau informasi dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait suatu peristiwa atau permasalahan tertentu. Dalam penelitian ini, metode wawancara yang diterapkan adalah teknik wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan fleksibilitas dalam menggali informasi lebih luas. Teknik ini memberikan kesempatan kepada narasumber untuk menyampaikan pandangan, pengalaman, serta gagasan mereka secara lebih bebas, sehingga peneliti dapat memperoleh wawasan yang lebih komprehensif mengenai topik yang diteliti, (Sugiyono, 2021).

b. Observasi

Observasi adalah sebuah metode pengamatan yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur, disertai dengan pencatatan untuk mengumpulkan data yang mendukung analisis terhadap individu atau kelompok berdasarkan perilaku yang mereka tampilkan. Dengan menggunakan teknik ini, peneliti dapat mengidentifikasi berbagai gejala, fakta, kejadian, serta permasalahan yang terjadi secara langsung di lapangan. Pengalaman langsung yang diperoleh melalui observasi memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan informasi secara lebih akurat, menyeluruh, dan objektif, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang sedang diteliti, (Sugiyono, 2021).

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan sumber tertulis seperti dokumen, laporan, dan catatan. Pada penelitian ini dokumentasi yang digunakan mencakup dokumen pribadi dari mahasiswa. Seperti bukti lembar bimbingan, bukti chat dari keluarga. Penggunaan dokumentasi ini bertujuan untuk memverifikasi informasi dan mendukung hasil penelitian secara akurat, (Sugiyono, 2021).

Oleh karena itu peneliti menggunakan alat bantu berupa smartphone sebagai media untuk merekam untuk mendukung kegiatan observasi. Langkah ini dilakukan dengan tujuan untuk menegaskan bahwa para peneliti telah terlibat secara langsung dalam proses pengamatan di lokasi yang relevan dengan penelitian. Dengan melakukan observasi di tempat kejadian, peneliti dapat memperoleh data yang lebih akurat, memahami konteks secara lebih mendalam, serta memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan bersumber dari pengalaman langsung. Hal ini juga menjadi bukti bahwa penelitian dilakukan secara objektif dan berbasis pada fakta yang dapat dipertanggung jawabkan.

### **3.6 Teknik Keabsahan Data**

Teknik keabsahan data dalam penelitian kualitatif adalah cara yang digunakan untuk membuktikan bahwa data yang dikumpulkan oleh peneliti benar-benar sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi di lapangan. Ini bertujuan untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat dipercaya dan bukan sekadar interpretasi subjektif peneliti, (Sugiyono, 2021).

#### **1. Triangulasi Metode**

Untuk menjamin keabsahan dan kredibilitas data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi metode. Triangulasi metode merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dengan cara membandingkan dan menggabungkan berbagai metode pengumpulan data terhadap fenomena yang sama. Dalam konteks penelitian kualitatif, pendekatan ini bertujuan untuk melihat konsistensi informasi dari berbagai sumber serta memperkuat interpretasi hasil temuan. Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan melalui tiga pendekatan utama, yaitu:

- a. Wawancara mendalam, yang digunakan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa mengenai bentuk dan pengaruh dukungan keluarga dalam menghadapi kecemasan selama proses penyusunan skripsi.
- b. Observasi, dilakukan untuk melihat secara langsung ekspresi, perilaku, atau situasi lingkungan yang berkaitan dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.



- c. Studi dokumentasi, melibatkan penelusuran dokumen pendukung seperti catatan pribadi, rekaman komunikasi (apabila tersedia dan disetujui informan), serta dokumen akademik sebagai pelengkap dan pembanding data hasil wawancara dan observasi.

Melalui triangulasi metode ini, peneliti dapat memverifikasi dan memvalidasi data yang diperoleh dari masing-masing teknik, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## 2. Member Check

member check Dalam proses pengumpulan data, peneliti merasa penting untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh benar-benar mencerminkan apa yang dimaksud oleh informan. Oleh karena itu, peneliti melakukan proses konfirmasi ulang dengan cara menyampaikan kembali hasil wawancara atau temuan sementara kepada informan. Langkah ini bertujuan untuk memperoleh kepastian bahwa tidak ada kesalahan pemahaman atau penafsiran sepihak yang dilakukan oleh peneliti terhadap pernyataan narasumber. Dengan cara ini, keakuratan data dapat dijaga, dan integritas hasil penelitian tetap terjamin."

## 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian merupakan tahapan penting yang berfungsi mengolah data mentah menjadi informasi yang bermakna untuk menjawab rumusan masalah. Dalam penelitian kualitatif, salah satu teknik yang umum digunakan adalah pemberian kode (*coding*). Melalui proses ini, peneliti dapat mengenali kata-kata atau ungkapan yang merepresentasikan makna psikologis yang penting, sekaligus menangkap inti dari data yang diperoleh. Dengan melakukan coding, peneliti dapat menandai berbagai aspek psikologis yang muncul secara dominan dari hasil wawancara atau observasi, sehingga lebih mudah dalam menyusun kesimpulan. Braun dan Clarke (2021) menjelaskan bahwa coding merupakan langkah awal dalam proses pengorganisasian dan pemahaman data kualitatif, yang selanjutnya mendukung penyajian hasil temuan secara lebih sistematis dan mendalam. Beberapa tahapan yang dilakukan dalam melakukan coding yaitu :

a. Pengumpulan Data

Langkah awal dalam pelaksanaan penelitian adalah mengumpulkan data yang sesuai dan relevan dengan fokus permasalahan yang sedang diteliti. Pengumpulan data ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang akurat dan mendalam, sehingga dapat menggambarkan secara menyeluruh fenomena yang dikaji. Salah satu bentuk data yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah hasil wawancara mendalam, yang memungkinkan peneliti mendapatkan informasi langsung dari subjek penelitian. Melalui wawancara ini, peneliti dapat menggali pengalaman, persepsi, dan pemahaman subjek terhadap situasi tertentu secara detail dan kontekstual.

b. Transkrip Wawancara

Setelah proses pengumpulan data selesai dilakukan, tahap berikutnya yang harus dilalui adalah melakukan transkripsi terhadap data yang telah diperoleh. Data berupa ucapan verbal, seperti hasil wawancara yang direkam atau dicatat, kemudian diubah ke dalam bentuk teks tertulis. Tahapan ini sangat penting untuk memastikan bahwa seluruh informasi yang disampaikan oleh partisipan terekam secara utuh dan tidak terlewat. Transkripsi yang dilakukan secara cermat dan lengkap akan sangat membantu peneliti dalam mempermudah proses analisis data pada tahap selanjutnya.

c. Mengenal Data Secara Mendalam

Tahapan awal dalam proses analisis data dimulai dengan membaca ulang hasil transkrip wawancara secara menyeluruh dan berulang kali. Kegiatan ini bertujuan agar peneliti dapat mengenali pola-pola makna, mencatat gagasan-gagasan awal, serta membangun pemahaman yang utuh terhadap konteks data yang diperoleh. Melalui pembacaan yang mendalam, peneliti mulai mengidentifikasi bagian-bagian penting yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian. Pemahaman menyeluruh terhadap isi data sangat diperlukan sebelum melangkah ke tahap berikutnya, yaitu proses pengkodean yang lebih sistematis dan terarah.

d. Memasukan Data ke dalam *Software* ATLAS.ti

Setelah proses transkripsi selesai dilakukan, tahap selanjutnya adalah mengimpor data tersebut ke dalam perangkat lunak analisis kualitatif seperti

ATLAS.ti. Penggunaan *software* ini membantu peneliti dalam menyusun, mengelola, dan mengolah data secara lebih terstruktur dan efisien. ATLAS.ti menyediakan berbagai fitur yang memudahkan peneliti untuk memberikan penandaan (*coding*), mengelompokkan informasi berdasarkan tema atau kategori tertentu, serta menelusuri hubungan antar data secara sistematis. Dengan demikian, proses analisis menjadi lebih terorganisir dan mendalam sesuai dengan tujuan penelitian.

e. Pemberian Kode

Dalam proses analisis data kualitatif, salah satu tahapan penting yang dilakukan peneliti adalah mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara. Tahapan ini dikenal sebagai proses koding, di mana peneliti secara cermat menelaah data untuk menemukan pola-pola, makna tersembunyi, serta isu-isu yang sering muncul dalam narasi partisipan. Selama proses ini, peneliti juga akan melakukan evaluasi terhadap tema-tema yang dianggap relevan dengan fokus penelitian dan menyisihkan hal-hal yang kurang berkaitan. Pemberian kode dilakukan langsung pada transkrip wawancara dengan menandai bagian-bagian tertentu menggunakan istilah atau ungkapan yang secara langsung diucapkan oleh partisipan. Teknik ini bertujuan untuk menjaga keaslian makna dari pengalaman partisipan serta membantu peneliti menangkap konteks secara lebih mendalam.

f. Pengelompokan Kode

Setelah tahap *open coding* selesai dilakukan, langkah selanjutnya adalah menyusun kode-kode yang memiliki kesamaan atau keterkaitan ke dalam kategori-kategori yang lebih luas. Proses pengelompokan ini bertujuan untuk membantu peneliti mengenali pola-pola yang muncul dalam data, sekaligus mempermudah pemahaman terhadap keterhubungan antar tema. Dengan membuat kategori, peneliti dapat mengorganisasi data secara lebih sistematis, sehingga proses analisis dapat dilakukan secara lebih mendalam dan terstruktur.

g. Pengkodean Selanjutnya

Tahap pengkodean berikutnya bertujuan untuk menemukan pola-pola yang lebih luas dan kompleks dari data yang sudah dikelompokkan sebelumnya. Pada fase ini, peneliti melakukan analisis lanjutan terhadap kategori yang telah terbentuk, dengan menelusuri kemungkinan adanya sub-tema atau variabel baru yang relevan. Selain itu, proses ini juga memperdalam pemahaman peneliti terhadap isi data secara keseluruhan. Langkah ini penting untuk memastikan bahwa seluruh informasi yang terkandung dalam data telah terungkap, dan tidak ada bagian penting yang terlewatkan dalam analisis.

h. Analisis dan Interpretasi Data

Setelah data berhasil dikategorikan dan diberi kode, peneliti melanjutkan proses dengan melakukan analisis dan interpretasi. Tahap ini melibatkan penghubungan antara data yang telah dikelompokkan dengan teori atau konsep yang relevan, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap isu yang diteliti. Selain itu, peneliti juga membandingkan temuan yang diperoleh dengan hasil penelitian terdahulu, baik untuk memperkuat argumen maupun untuk menyoroti perbedaan yang ada. Melalui proses ini, peneliti mampu menghasilkan pandangan yang lebih komprehensif mengenai topik yang dikaji.

i. Finalisasi Temuan

Tahap finalisasi temuan merupakan proses di mana peneliti menyusun hasil penelitian berdasarkan data yang telah dianalisis dan ditafsirkan sebelumnya. Pada tahap ini, hasil temuan disajikan secara rinci dan sistematis untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan di awal. Peneliti juga memastikan bahwa setiap temuan didukung oleh data yang valid dan relevan, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan memberikan kontribusi yang bermakna dalam memperkaya pemahaman terhadap topik yang dikaji.

#### j. Penyusunan Laporan Penelitian

Tahap akhir dalam proses penelitian adalah penyusunan laporan penelitian. Laporan ini disusun secara sistematis dan mencakup elemen-elemen penting seperti bagian pendahuluan, metode, hasil, pembahasan, kesimpulan, dan saran. Tujuan dari penyusunan laporan ini adalah untuk menyampaikan hasil penelitian secara jelas, lengkap, dan terstruktur, sekaligus memberikan masukan praktis atau arahan untuk penelitian lanjutan. Laporan yang disusun dengan baik akan membantu pembaca memahami isi penelitian dengan lebih mudah serta memberikan kontribusi nyata terhadap perkembangan ilmu pengetahuan di bidang yang diteliti.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa analisis data menggunakan ATLAS.ti dilakukan melalui serangkaian tahapan sistematis. Proses dimulai dengan open coding, yaitu saat peneliti menandai bagian-bagian penting dari data untuk mengidentifikasi elemen-elemen utama yang berkaitan dengan fokus penelitian. Tahap berikutnya adalah pengelompokan kode-kode yang memiliki kesamaan ke dalam kategori yang lebih luas, yang berfungsi untuk membangun kerangka awal analisis.

Setelah itu, dilakukan pengkodean lanjutan guna menemukan pola-pola dan tema-tema yang lebih kompleks. Langkah ini memungkinkan peneliti mendalami makna dari data yang telah dikumpulkan, sekaligus mengaitkan temuan dengan teori yang relevan untuk memberikan pemahaman yang lebih utuh terhadap isu yang dikaji. Proses ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang menyeluruh dan bermakna, serta memberikan kontribusi terhadap pemahaman atas permasalahan yang diteliti.

Teknik coding dalam analisis ini memegang peranan penting dalam menjamin validitas dan kedalaman data kualitatif. Penggunaan ATLAS.ti tidak hanya membantu peneliti dalam mengelola dan menganalisis data secara efisien, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas dan kredibilitas hasil penelitian secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustianisa, R., Susanto, W., & Rohmawati, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*, 10(2), 130-137. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/makna> *Alfabeta*
- Alhakim, A. S. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas ekonomi unissula disertasi tidak dipublikasikan (Semarang, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Amri, K., & Junaidi, J. (2021). Hubungan persepsi mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang tentang profesi dengan minat menjadi guru. *Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(2), 149–156.
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi kecemasan siswa melalui konseling *cognitive behavioral*. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2024). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). Merefleksikan analisis tematik refleksif. *Penelitian Kualitatif dalam Psikologi*, 18(3), 1–12.
- Cahaya, R (2016,4 15). Dukungan keluarga. Retrieved from SCRIBD [Httos://www.scribd.com/doc/3087723644/dukungan-keluarga](https://www.scribd.com/doc/3087723644/dukungan-keluarga)
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Friedman, M. M. (2010). *Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktik* (5th ed.). Jakarta: EGC.

- Gunawan, Y. E. S., Landi, M., & Anthasari, D. (2018). Hubungan Antara Motivasi, Dukungan Keluarga Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Proposal Di Prodi Keperawatan Waingapu. *Jurnal Info Kesehatan*, 16(1), 72-82.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Inayahtul'ain, E. S. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menyusun skripsi mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(8), 385-395.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*.
- Nevid, J. S. *Psikologi abnormal* . (Jakarta: Erlangga. 2018)
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal* (Edisi 9). Erlangga
- Oktaviani, N., & Fitriani, E. (2020). Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 123–132.
- Pleck, J. H. (1995). *The gender role strain paradigm: An update*. In R. F. Levant & W. S.
- Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 11–32). Basic Books.
- Putwain, D. (2007). *Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns*. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 579–593.
- RANI NUR, A. I. S. Y. A. H. (2021). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi program studi S1 Keperawatan Stikes Medidtra Indonesia 2021.
- Rehman, A. U. (2016). Academic anxiety among higher education students of India, causes and preventive measures: An exploratory study. *International journal of modern social sciences*, 5(2), 102-116.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Sarason, I. G. (1980). *Test Anxiety: Theory, Research, and Applications*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Suarti, D., Hidayat, A., & Rahmawati, N. (2020). Layanan informasi dalam rangka meminimalisir kecemasan akademik siswa. *Jurnal Pengabdian Undikma*, 1(2), 111–117.

- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif, kuantitatif dan R and D*. Bandung:
- Susanto, S. E., & Susilo, D. (2022). Hubungan antara Tingkat Religiositas dan Kecemasan Akademik pada mahasiswa yang Beragama Katolik. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 154-165.
- Taylor, S. E. (2012). *Health Psychology* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Waruwu, A. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Stres pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* disertasi tidak dipublikasi (Universitas Medan Area).
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.