

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Kecemasan**

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

Menurut (Azizah, Zainuri, and Akbar 2014) ketika seseorang mengalami tekanan psikologis atau merasa terancam dalam situasi tertentu, mereka seringkali merasakan kecemasan. Kecemasan adalah perasaan yang timbul sebagai respons awal terhadap situasi yang mengancam nilai-nilai yang penting bagi individu. Biasanya, kecemasan dijelaskan sebagai perasaan yang tidak jelas, ragu-ragu, tidak berdaya, gelisah, cemas, atau tidak tenang, yang seringkali juga disertai dengan keluhan fisik. Dan menurut Sigmund Freud dalam (Azizah et al. 2014) kecemasan adalah ketegangan atau rasa tegang dalam diri seseorang tanpa adanya objek yang jelas. Objek yang tidak disadari ini berkaitan dengan kehilangan citra diri atau kehilangan rasa percaya diri. Kecemasan muncul ketika seseorang merasa terancam terhadap citra diri atau harga diri mereka oleh orang-orang yang dekat dengan mereka. Pada orang dewasa, ancaman terhadap harga diri dapat muncul dari prestise dan status sosial yang mereka miliki, terutama ketika datang dari orang lain.

Nevid menjelaskan bahwa kecemasan merupakan sebuah kondisi dimana seseorang merasa khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk dalam waktu dekat. Santrock menambahkan bahwa kecemasan adalah

perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dari ketakutan atau kekhawatiran yang tidak jelas. Berdasarkan pengertian dari kedua ahli tersebut, kecemasan dapat diartikan sebagai kondisi dimana seseorang merasa tidak nyaman atau tegang terhadap suatu hal atau kondisi tertentu. (Sari 2020)

Cook dan Fontaine mengartikan kecemasan sebagai perasaan tidak nyaman yang muncul ketika seseorang takut akan terjadi cedera fisik atau kehilangan sesuatu yang berharga. Kecemasan juga diartikan suatu keadaan ketika seseorang merasa tidak nyaman, khawatir atau tegang karena ada sesuatu yang mengganggu. Gejalanya bisa berupa rasa ketegangan, kegelisahan, atau emosi yang dirasakan secara subjektif menurut (Ghufron & Risnawati, 2017) dalam (Misalia, Zuhra, and Nauli 2022). Apabila kecemasan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikis seseorang. (Rizkiyati, 2019).

### 2.1.2 Gejala-Gejala Kecemasan

Menurut (Azizah et al. 2014) gejala-gejala kecemasan meliputi:

#### 1. Respon Fisiologis

Respon fisiologis yaitu reaksi tubuh terhadap kecemasan, antara lain:

- a. Respon kardiovaskular, seperti palpitasi atau jantung berdebar, peningkatan tekanan darah, terasa ingin pingsan, tekanan darah menurun, serta nadi menurun.

- b. Respons respirasi, yang terlihat dari nafas yang cepat dan dangkal, rasa tertekan di dada dan tercekik, serta terengah-engah saat bernafas
  - c. Respons neuromuskuler, yang ditunjukkan oleh peningkatan refleks dan rangsangan kejut, berkedip-kedip mata, kesulitan tidur, gelisah, wajah tegang, dan kelemahan secara umum.
  - d. Respon Gastrointestinal - seperti kehilangan nafsu makan, menolak makanan, rasa tidak nyaman pada perut, mual, diare
  - e. Respon Saluran Kemih - seperti tidak dapat menahan buang air besar dan buang air kecil, serta nyeri saat buang air kecil
  - f. Respon Integumen - seperti rasa terbakar pada wajah, berkeringat setempat (misalnya pada telapak tangan), gatal-gatal, perasaan panas dan dingin pada kulit, muka pucat, dan berkeringat di seluruh tubuh.
2. Respon Perilaku
- Reaksi perilaku yang timbul akibat kecemasan meliputi gejala seperti rasa gelisah, ketegangan fisik, gemetar, gugup, berbicara cepat, kesulitan dalam koordinasi gerakan, cenderung rentan terhadap cedera, menghindari situasi atau orang yang memicu kecemasan, melakukan pernapasan berlebihan, menghindari situasi atau orang yang menjadi sumber kecemasan, serta cenderung untuk menghindari atau menghindari masalah atau konflik yang mungkin muncul.

### 3. Respon Kognitif

Dalam respon kognitif diantaranya, perhatian terganggu, hilangnya konsentrasi, pelupa, salah dalam penilaian, blocking, menurunnya lahan persepsi, menurunnya kreatifitas, produktifitas menurun, menjadi bingung, sangat waspada, hilang objektifitas, serta takut kecelakaan dan mati.

### 4. Respon Afektif

Respon afektif yang terjadi pada kecemasan meliputi, mudah merasa terganggu, tidak sabar, tegang, takut yang berlebihan, sangat gugup, nervous dan tremor.

Menurut Sundari (2005:51), orang yang mengalami kecemasan memiliki dua jenis gejala, yaitu fisik dan mental.

#### 1. Gejala Fisik

Gejala fisik meliputi jari-jari tangan yang dingin, detak jantung yang meningkat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan yang berkurang, tidur yang tidak nyenyak, dan sesak napas pada dada.

#### 2. Gejala Mental

Gejala mental meliputi perasaan takut, merasa akan ditimpa bahaya, kesulitan dalam memusatkan perhatian, tidak tenang, dan ingin lari dari kenyataan.

Menurut Hawari dalam (Mufiah 2019), seseorang yang mengalami kecemasan akan menunjukkan gejala-gejala seperti merasa cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan bimbang. Mereka

cenderung memandang masa depan dengan rasa was-was atau khawatir. Selain itu, orang yang cemas juga bisa kurang percaya diri, gugup saat berada di depan umum (demam panggung), dan sering merasa tidak bersalah serta menyalahkan orang lain. Mereka tidak mudah mengalah dan suka ngotot. Orang yang cemas juga dapat menunjukkan gerakan yang serba salah dan tidak tenang saat duduk, serta gelisah. Mereka sering mengeluh tentang keluhan-keluhan somatik dan khawatir berlebihan terhadap penyakit. Mereka juga mudah tersinggung dan suka mebesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi). Dalam mengambil keputusan, mereka sering diliputi rasa bimbang dan ragu. Ketika mengemukakan sesuatu atau bertanya, orang yang cemas seringkali diulang-ulang. Saat sedang emosi, mereka sering kali bertindak histeris.

### 2.1.3 Karakteristik Tingkat Kecemasan

Karakteristik tingkat kecemasan menurut (Azizah et al. 2014) dibagi menjadi 4 karakter diantaranya:

1. Cemas Ringan
  - a) Pada tingkah laku ditandai dengan duduk dengan tenang, posisi tetap relaks, dan isi pembicaraan tepat dan masih normal.
  - b) Afektif ditandai dengan sedikit kurang perhatian, nyaman dan merasa aman.
  - c) Kognitif ditandai dengan mempunyai berkonsentrasi.

d) Fisiologis ditandai dengan respirasi pendek atau nafas pendek, dan tekanan nadi yang meningkat, serta adanya gejala ringan pada lambung.

## 2. Cemas Sedang

a) Tingkah laku ditandai dengan tremor halus pada tangan, tidak dapat duduk dengan rasa tenang, lebih banyak bicara dan intonasi cepat, tekanan suara meningkat secara intermitten tidak tetap atau terjeda.

b) Afektif ditandai dengan perhatian terhadap apa yang terjadi dan merasa khawatir disertai nervous atau grogi.

c) Kognitif diantaranya lapangan persepsi yang menyempit, kurang mampu untuk memusatkan perhatian pada factor yang penting, kurang kesadaran pada detail disekitar yang berkaitan.

d) Fisiologis diantaranya nafas pendek, heartrate meningkat, mulut menjadi kering, anoreksia, diare, dan konstipasi, tidak dapat rileks, serta kualitas tidur menurun ataupun susah tidur.

## 3. Cemas Berat

a) Tingkah laku ditandai dengan pergerakan yang menyentak saat menggunakan tangan, banyak berbicara, speed atau kecepatan bicara meningkat lebih cepat, tekanannya meningkat, volume suara menjadi keras

- b) Afektif biasanya ditandai dengan tidak adekuat, merasa tidak aman, merasa tidak berguna, takut terhadap apa yang akan terjadi selanjutnya, emosi tetap dapat dikontrol.
  - c) Kognitif diantaranya lapangan persepsi sangat menyempit, tidak mampu membuat suatu kaitan, tidak mampu membuat suatu masalah secara luas.
  - d) Fisiologis ditandai dengan nafas pendek atau respirasi cepat, mual atau muntah, menjadi gelisah, adanya respon terkejut yang berlebihan, ekspresi wajah ketakutan, badan bergetar atau gemetar.
4. Panik
- a) Tingkah laku biasanya tidak mampu mengendalikan motorik, terlalu kasar, aktifitas yang dilakukan tidak memiliki tujuan, pembicaraan sulit dimengerti dan dipahami, suara menjadi melengking dan berteriak.
  - b) Afektif selalu merasa kaget, terjebak, dan ditakuti.
  - c) Kognitif ditandai dengan persepsi yang menyempit, berpikir tidak teratur atau kacau, sulit untuk membuat keputusan dan penilaian.
  - d) Fisiologis biasanya ditandai dengan nafas pendek dan merasa tercekik atau tersumbat, nyeri pada bagian dada, gerak tubuh involunter atau tidak dapat dikendalikan, tubuh bergetar atau gemetar, ekspresi wajah tampak berubah atau mengerikan.

Menurut Gail W. Stuart (2006: 144) dalam (Annisa and Ifdil 2019), kecemasan memiliki tingkatan yang berbeda-beda.

1. Ansietas ringan

Terjadi ketika seseorang merasakan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang membuat mereka waspada dan memperluas persepsi. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan meningkatkan kreativitas.

2. Ansietas sedang

Ansietas sedang memungkinkan seseorang untuk fokus pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, tetapi bisa mempersempit lapangan pandangan. Namun, dengan arahan yang tepat, individu masih dapat fokus pada banyak area.

3. Ansietas berat

Pada tingkatan ke tiga ini sangat mengurangi lapangan pandangan individu dan membuat mereka hanya fokus pada hal-hal yang spesifik. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk dapat memfokuskan diri pada area yang lain.

4. Tingkat panik

Terjadi ketika seseorang mengalami perasaan terperangah, ketakutan, dan teror. Mereka kehilangan kendali dan tidak mampu melakukan sesuatu bahkan dengan arahan. Tingkat panik dapat menyebabkan disorganisasi kepribadian, peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan



orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

#### 2.1.4 Faktor Penyebab Kecemasan

Andriani (2017:38), setiap orang cenderung mencoba mengatasi rasa cemas dengan menyesuaikan diri terhadap faktor penyebabnya. Perasaan cemas ini merupakan reaksi subjektif yang dapat dirasakan sebagai ketegangan yang tidak menyenangkan. Burnham yang dikutip oleh (Mukholil 2018), rasa cemas dapat disebabkan oleh tiga faktor utama yaitu:

1. Ketidakpercayaan pada penampilan atau kemampuan diri yang dapat mengancam rasa percaya diri.
2. Ketidakpastian mengenai masa depan, keraguan dalam membuat keputusan, dan kekhawatiran tentang keuangan pribadi yang dapat mengancam kesejahteraan pribadi.
3. Konflik yang tidak terselesaikan dapat mengancam kesejahteraan kita.

Menurut Blackburn dan Davidson dalam (Annisa and Ifdil 2019), mengemukakan penyebab kecemasan yaitu sebagai berikut:

1. Suasana hati, yang meliputi rasa cemas, mudah marah, dan perasaan sangat tegang.
2. Pikiran, yang meliputi perasaan khawatir, kesulitan berkonsentrasi, pikiran kosong, memperbesar ancaman, merasa sangat sensitif, dan merasa tidak berdaya.

3. Motivasi, yang meliputi menghindari situasi, memiliki ketergantungan yang tinggi, dan ingin melarikan diri.
4. Perilaku, yang meliputi gelisah, gugup, dan kewaspadaan yang berlebihan.
5. Gejala biologis, yang meliputi meningkatnya gerakan otomatis seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.

Menurut Sarason, ada tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang.

1. Keyakinan diri yang tinggi dapat mengurangi kecemasan.
2. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekat dapat membantu mengurangi kecemasan seseorang dengan memberikan informasi, bantuan, dan perhatian.
3. Kecemasan dapat terjadi karena seseorang mengamati perilaku orang lain dan menirunya, terutama jika perilaku tersebut menunjukkan kecemasan. Selain itu, faktor pengalaman negatif di masa lalu, pola pikir yang tidak rasional, serta kurangnya keyakinan diri dan dukungan sosial juga dapat mempengaruhi kecemasan seseorang.

Stuart membagi faktor yang memengaruhi kecemasan menjadi dua, yaitu:

1. Faktor predisposisi yang berkaitan dengan teori-teori kecemasan:
  1. Teori Psikonaltik

Teori psikonaltik menjelaskan bahwa kecemasan timbul dari konflik emosional antara dua elemen kepribadian, yaitu Id dan Ego. Id memiliki dorongan insting dan impuls yang primitif, sementara Ego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya. Fungsi kecemasan dalam Ego adalah untuk mengingatkan bahwa ada bahaya yang akan datang.

## 2. Teori Interpersonal

Teori interpersonal menjelaskan bahwa kecemasan muncul dari perasaan takut terhadap tidak diterima dan ditolak oleh orang lain. Kecemasan juga berhubungan dengan trauma perkembangan, seperti perpisahan dan kehilangan, yang dapat menyebabkan kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan.

## 3. Teori perilaku

Menyatakan bahwa kecemasan disebabkan oleh situasi atau lingkungan tertentu yang menyebabkan pola pikir yang tidak produktif dan perilaku yang buruk. Orang yang merasa cemas cenderung meremehkan kemampuan mereka untuk mengatasi ancaman dan memperbesar bahaya dalam situasi tertentu.

## 2. Faktor presipitasi

### 1. Faktor eksternal

Terdiri dari ancaman terhadap integritas fisik, seperti sakit atau kecelakaan, dan ancaman terhadap sistem diri, seperti ancaman terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan, dan perubahan status dan peran akibat tekanan kelompok dan budaya.

## 2. Faktor Internal

- a) Usia: Menurut Kaplan & Sadock, orang yang lebih muda cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang yang lebih tua.
- b) Stressor: Stressor adalah situasi atau kejadian yang menyebabkan perubahan dalam hidup seseorang dan memerlukan penyesuaian.
- c) Pendidikan: Pendidikan memiliki pengaruh besar dalam kehidupan manusia dan suatu bangsa. Orang yang berpendidikan tinggi cenderung memiliki coping yang lebih baik dan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang berpendidikan rendah.
- d) Jenis kelamin: Wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria karena wanita lebih peka dengan emosi mereka. Ini dapat mempengaruhi perasaan cemas mereka.

## 3. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dapat memengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Seseorang yang berada di lingkungan yang tidak biasa dapat lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan jika berada di lingkungan yang akrab. Menurut penelitian, mahasiswa cenderung khawatir tentang lingkungan selama menyelesaikan tugas akhir.

#### 2.1.5 Alat Ukur Kecemasan

Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) merupakan alat pengukuran tingkat kecemasan pada individu berdasarkan gejala-gejala yang muncul. Terdapat 14 gejala kecemasan yang diobservasi dalam skala HARS, dan setiap gejala diberi skor pada skala likert yang terdiri dari 5 tingkatan, mulai dari 0 (tidak hadir) hingga 4 (sangat parah) (Hamilton 1959).

Skala HARS pertama kali diperkenalkan oleh Max Hamilton pada tahun 1959 dan kini telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan dalam penelitian klinis. Skala HARS telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam pengukuran kecemasan dalam penelitian klinis, dengan koefisien validitas sebesar 0,93 dan reliabilitas sebesar 0,97. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan skala HARS dalam pengukuran kecemasan dapat menghasilkan hasil yang akurat dan dapat diandalkan. (Windiyaningrum 2019) Berikut ini Instrumen HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) :

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas, firasat buruk, mudah tersinggung, takut akan pikiran sendiri					
2	Ketegangan, gelisah, gemetar, mudah menangis, mudah terkejut, tidak bisa beristirahat dengan tenang.					
3	Rasa takut, merasa takut pada kegelapan, orang yang tidak dikenal, ketika ditinggalkan sendirian, binatang besar, kepadatan lalu lintas, dan kerumunan orang.					
4	Gangguan tidur, kesulitan untuk memulai tidur, terbangun di tengah malam, tidur tidak nyenyak, serta bangun di pagi hari dengan perasaan letih, mimpi yang sering terjadi, seperti mimpi buruk atau mimpi yang menakutkan.					
5	Gangguan kecerdasan : mengalami kesulitan dalam mempertahankan daya ingat dan konsentrasi.					
6	Perasaan depresi : Kehilangan minat dan kesenangan pada aktivitas yang disukai, perasaan sedih yang berlangsung sepanjang hari, terbangun pada dini hari, serta perubahan mood yang berkelanjutan.					
7	Gejala somatik yang mungkin muncul meliputi rasa sakit dan nyeri pada otot, kaku pada otot, kedutan otot, gemeretak gigi, dan suara yang tidak stabil.					
8	Gejala sensorik : gangguan pendengaran (tinnitus), penglihatan kabur, perubahan warna kulit menjadi merah atau pucat, kelemahan fisik, dan sensasi menusuk.					
9	Gejala kardiovaskular : detak jantung yang cepat, nyeri dada, perasaan pusing dan lelah, serta sensasi hilangnya detak jantung untuk sementara waktu.					
10	Gejala pernapasan : terasa ada beban di dada, merasa kesulitan bernafas, sering mengambil napas dalam-dalam, dan napas terasa pendek atau sesak.					

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
11	Gejala gastrointestinal ; termasuk kesulitan menelan, perasaan perut yang melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan setelah makan, perasaan terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar yang lembek, penurunan berat badan, dan kesulitan buang air besar.					
12	Gejala urogenital : sering buang air kecil, sulit menahan kencing, ketidakhadiran haid, haid yang sangat berlebihan, keengganan atau kurang minat dalam hubungan seksual, ejakulasi dini, ereksi yang lemah, dan disfungsi ereksi					
13	Gejala otonom : mulut kering, kulit wajah yang memerah, keringat berlebihan, pusing, dan rambut di seluruh tubuh menjadi merinding					
14	Perilaku selama wawancara : perilaku yang mungkin terjadi adalah gelisah, kurang tenang, gemetar pada jari-jari, kerut kening, wajah yang tegang, peningkatan tegangan otot, napas pendek dan cepat, dan mungkin muncul kemerahan pada wajah.					

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan kategori :

- a. 0: tidak ada gejala kecemasan sama sekali
- b. 1: terdapat satu gejala kecemasan
- c. 2: terdapat gejala kecemasan sedang atau separuh dari gejala yang muncul
- d. 3: terdapat gejala kecemasan berat atau lebih dari separuh gejala yang muncul
- e. 4: terdapat semua gejala kecemasan dengan intensitas yang sangat berat

Untuk menentukan tingkat kecemasan, jumlahkan skor pada kategori 1-14, dan hasilnya akan jatuh pada salah satu kategori berikut :

1. Skor kurang dari 14: tidak ada kecemasan
2. Skor 14-20: kecemasan ringan
3. Skor 21-27: kecemasan sedang
4. Skor 28-41: kecemasan berat
5. Skor 42-52: kecemasan berat sekali

## 2.2 Konsep Dukungan Sosial

### 2.2.1 Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial berarti seseorang mendapatkan informasi dari orang lain bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai, dan menjadi bagian dari sebuah jaringan komunikasi dan tanggung jawab bersama. Orang-orang yang memberikan dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, pasangan, kerabat, teman, kontak sosial, atau komunitas seperti gereja atau klub menurut Rietschlin, 1998 dalam (Taylor n.d.)

Setiadi 2008 dalam (Mufiah 2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah situasi yang menguntungkan bagi seseorang yang diberikan oleh orang lain yang bisa dipercaya. Hal ini membuat seseorang merasa dihargai, dicintai, dan memperoleh perhatian dari orang lain. Sarafino & Smith (2014) dalam (ICES 2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan cara seseorang menilai perhatian, bantuan, dan kenyamanan yang diberikan atau membantu seseorang menerima dari orang lain.



Dukungan sosial dapat dijelaskan sebagai keadaan yang memberikan manfaat bagi seseorang karena diberikan oleh orang lain yang dapat dipercaya. Dengan adanya dukungan sosial, seseorang merasa bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Fokus dari dukungan sosial adalah pada penilaian yang diberikan terhadap kepedulian, bantuan, dan kenyamanan yang disediakan atau membantu seseorang untuk menerima dari orang lain. Habib 2011 dalam (Mufiah 2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah situasi sosial dimana seseorang berada di dalamnya dan menerima bantuan dari orang lain berupa bantuan nyata, informasi, dan dukungan emosional sehingga orang tersebut merasa nyaman. Menurut Taylor 2012 dalam (Setyaningrum 2020), dukungan sosial merupakan informasi yang diberikan oleh orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dan dihargai dalam jaringan komunikasi yang memiliki kewajiban timbal balik. Dukungan sosial dapat diberikan oleh berbagai orang, mulai dari orang tua, pasangan, kerabat, teman, kontak sosial, komunitas, hingga hewan peliharaan yang setia. Seseorang dengan dukungan sosial yang kuat cenderung mengalami lebih sedikit stres dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan dan lebih sukses dalam mengatasinya.

Menurut Sarafino dalam (Setyaningrum 2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial merujuk pada perasaan bahagia, dihargai, atau diperhatikan yang dirasakan oleh seseorang dari orang lain atau

kelompok lain. Hal ini dapat memberikan manfaat positif bagi individu, seperti membantu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi situasi yang sulit. Sedangkan Roberts dan Gilbert dalam penelitian (Kusrini n.d.), mengartikan dukungan sosial sebagai keadaan yang bermanfaat bagi seseorang yang didapatkan dari orang lain yang bisa dipercaya. Hal ini membuat seseorang merasa bahwa ada orang lain yang peduli, menghargai, dan mencintainya. Konsep dukungan sosial terdiri dari komponen fungsional dan struktural, serta melibatkan tindakan dari orang lain saat memberikan bantuan.

Dalam penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu kondisi atau keadaan di mana seseorang menerima bantuan dari orang lain yang terdiri dari empati, informasi, dan interaksi sosial. Proses ini melibatkan komunikasi dan interaksi sosial dengan orang lain yang akhirnya menghasilkan perasaan bahwa seseorang dihargai, dipedulikan, dan diperhatikan oleh orang yang memberikan dukungan. Bantuan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, atau dukungan nilai. Oleh karena itu, dukungan sosial memiliki aspek fungsional dan struktural yang penting untuk membantu seseorang mengatasi masalah dan merasa nyaman dalam kehidupan sosialnya.

### 2.2.2 Klasifikasi Dukungan Sosial

Menurut Sheridan dan Radmacher (1992), Sarafino (1998), dan Taylor (1999), dukungan sosial dapat dibagi menjadi lima bentuk.

1. Dukungan instrumental (tangible or instrumental support)

Dukungan instrumental, yaitu memberikan bantuan materi seperti pinjaman uang atau pelayanan langsung yang dapat membantu individu mengatasi masalah yang berkaitan dengan hal tersebut.

2. Dukungan informasional (informational support)

Dukungan informasional yaitu memberikan informasi, saran, atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu untuk membantu mereka mengenali dan mengatasi masalah lebih mudah.

3. Dukungan emosional (emotional support)

Dukungan emosional, yaitu memberikan rasa empati, kehangatan, dan perasaan diperhatikan agar individu merasa nyaman, yakin, dan dicintai oleh sumber dukungan sosial, sehingga mereka dapat mengatasi masalah dengan lebih baik.

4. Dukungan pada harga diri (esteem support)

Dukungan pada harga diri, yaitu memberikan penghargaan positif, semangat, persetujuan pada pendapat individu, dan perbandingan yang positif dengan orang lain, yang dapat membantu individu membangun harga diri dan kompetensi.

5. Dukungan dari kelompok sosial (network support)

Dukungan dari kelompok sosial, yaitu membuat individu merasa menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial, sehingga individu merasa senasib dengan kelompok tersebut.

### 2.2.3 Aspek - aspek dukungan sosial

Menurut Caplan dalam (Mufiah 2019), dukungan sosial terdiri dari tiga komponen utama.

1. Perhatian emosional

Seseorang merasa diperhatikan dan dibantu dalam memecahkan masalah baik dalam pekerjaan maupun masalah pribadi.

2. Informasi

Seseorang mendapatkan informasi yang dibutuhkan dan dapat memberikan informasi kepada orang lain.

3. Pemberian dorongan dan penilaian (umpan balik)

Seseorang mendapatkan perhatian, dorongan, umpan balik atau penilaian yang mendukung atas pekerjaan yang dilakukannya.

Menurut Zimet dan rekan-rekannya dalam (Annisa 2022), dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek, di antaranya:

1. Dukungan Keluarga (family support)

Dukungan ini mencakup segala bentuk perhatian, baik dalam bentuk materi, pemberian informasi, atau perilaku tertentu yang ditunjukkan kepada subjek sebagai anggota keluarga. Hal ini dapat memberikan perasaan aman, merasa disayangi, dihargai, dan bernilai pada subjek. Keluarga dapat menjadi sumber dukungan penting bagi individu yang mengalami masalah mental, meskipun tidak selalu positif dalam memengaruhi kesehatan mental.

2. Dukungan Teman (friend support)

Dukungan ini mencakup segala bentuk perhatian, baik dalam bentuk materi, pemberian informasi, atau perilaku tertentu yang ditunjukkan kepada subjek sebagai teman. Hal ini dapat memberikan perasaan aman, merasa disayangi, dihargai, dan bernilai pada subjek

### 3. Dukungan dari orang terdekat (significant others support)

Dukungan ini dapat berupa segala bentuk perhatian seperti pemberian materi, informasi, atau tingkah laku tertentu yang diberikan kepada subjek sebagai orang terdekatnya. Hal ini dapat membuat subjek merasa aman, disayangi, dihargai, dan bernilai. Dukungan dari orang terdekat ini bisa sangat penting dalam kesehatan mental individu, meskipun terkadang orang terdekat juga bisa menjadi sumber masalah dalam kesehatan mental.

#### 2.2.4 Dampak Dukungan Sosial

Jika seseorang menghadapi situasi yang sulit, mereka memerlukan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial sangat penting dalam kehidupan sosial setiap orang, sehingga dapat membantu mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu menurunkan risiko kematian, mempercepat proses pemulihan dari penyakit, meningkatkan fungsi kognitif, fisik, dan kesehatan emosional.

Selama masa sulit dan tertekan, dukungan sosial sangat efektif dalam mengatasi stres psikologis. Dukungan sosial juga dapat

meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, mengurangi fungsi fisiologis terhadap stres, serta meningkatkan respons terhadap penyakit.

Menurut Johnson dan Johnson dalam penelitian (Annisa 2022) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki empat manfaat, yaitu:

1. Meningkatkan produktivitas kerja
2. Membantu adaptasi terhadap kesejahteraan dan atribusi psikologis
3. Memperjelas identitas diri, meningkatkan harga diri, mengurangi stress
4. Meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik dan manajemen stres.

Meskipun dukungan sosial memiliki dampak positif yang besar, namun tidak dapat diabaikan adanya dampak negatifnya. Sarafino (2011:85-90) menjelaskan beberapa dampak negatif dukungan sosial, di antaranya:

1. Dukungan yang diberikan mungkin tidak sesuai dengan kebutuhan individu yang bersangkutan.
2. Dukungan yang tidak berguna karena individu merasa tidak membutuhkan bantuan tersebut karena sedang sangat cemas secara emosional.
3. Dukungan yang diberikan mungkin tidak memberikan solusi yang tepat, seperti menyarankan perilaku yang tidak seharusnya.
4. Individu dapat menjadi terlalu bergantung pada orang lain karena terlalu banyak menerima dukungan sosial.

Oleh karena itu, perlu diingat bahwa terlalu banyak atau tidak tepatnya dukungan sosial yang diberikan dapat memberikan dampak negatif pada individu.

#### 2.2.5 Alat Ukur Dukungan Sosial

Untuk mengukur perceived social support dalam penelitian ini, akan digunakan alat ukur Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang awalnya dikembangkan oleh Gregory D. Zimet pada tahun 1988. Alat ukur ini pertama kali dikembangkan untuk mahasiswa. Untuk mengukur tingkat dukungan sosial yang dirasakan dari keluarga, teman, dan orang yang signifikan, digunakan Skala Multidimensi Perceived Social Support (MSPSS). Alat ukur MSPSS telah terbukti memiliki reliabilitas dan validitas yang baik pada sampel mahasiswa. Reliabilitas internal diukur dengan menggunakan koefisien Cronbach's alpha, dan didapatkan hasil yang baik dengan nilai 0,91, 0,87, dan 0,85 pada subskala significant other, keluarga, dan teman. Selain itu, test-retest reliability juga dilakukan dengan hasil yang memuaskan pada subskala significant other (0,72), keluarga (0,85), dan teman (0,75). Secara keseluruhan, MSPSS memiliki reliabilitas sebesar 0,85. Validitas MSPSS diuji melalui validitas konstruk. MSPSS terdiri dari 12 item yang dinilai menggunakan skala Likert 7 poin, dengan rentang jawaban dari 1 untuk sangat tidak setuju dan nilai 7 untuk Sangat Setuju (Zimet et al. 1988). (Annisa 2022) Berikut ini

instrumen ukur Multidimensional Scale of Perceived Social Support

(MSPSS) :

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6	7
1	Ada orang spesial yang ada saat saya membutuhkan							
2	Ada orang spesial yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka.							
3	Keluarga saya benar- benar berusaha membantu saya							
4	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya							
5	Saya memiliki orang spesial yang merupakan sumber kenyamanan							
6	Teman- teman saya benar- benar berusaha membantu saya							
7	Saya dapat mengandalkan teman- teman ketika saya ada masalah							
8	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan keluarga saya							
9	Saya memiliki teman yang dapat saya ajak berbagi suka dan duka.							
10	Ada orang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya							
11	Keluarga saya bersedia membantu saya membuat keputusan							
12	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman- teman saya.							



Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan kategori :

- a. 1 : sangat tidak setuju
- b. 2 : Tidak Setuju
- c. 3 : Agak Tidak Setuju
- d. 4 : Netral
- e. 5 : Agak Setuju
- f. 6 : Setuju
- g. 7 : Sangat setuju

Interpretasi hasil dikategorikan tinggi apabila skor total  $\geq 48$  dan kategori rendah dengan skor  $< 48$

### 2.3 Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas Akhir

Davison dan Neale (Mufiah 2019), sama halnya dengan stress. Kebanyakan orang mengalami kecemasan, kecemasan adalah hal yang wajar dan seringkali terjadi dalam kehidupan sehari-hari, seperti halnya stres. Meskipun demikian, kecemasan merupakan gejala umum yang sering terkait dengan berbagai jenis gangguan psikologis, terutama gangguan neurotik. Untuk orang yang tidak mengalami gangguan psikologis, kecemasan biasanya berlangsung dalam intensitas dan durasi yang ringan dan singkat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Saat sedang menyelesaikan skripsi, kecemasan seringkali dialami oleh mahasiswa, ditandai dengan adanya rasa khawatir dan

takut terhadap kemungkinan yang akan terjadi, seperti ketakutan mengalami kegagalan dan kurangnya keyakinan terhadap kenyataan.

Menurut (Sarason et al. 1990), salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah dukungan sosial. Dukungan sosial tersebut dapat berupa informasi, bantuan, perilaku, dan materi yang diberikan oleh orang-orang terdekat yang memiliki hubungan yang akrab dengan individu tersebut. Hal ini dapat membuat individu merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan. Taylor 2012 menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah informasi yang diberikan oleh orang lain bahwa seseorang dihargai, dicintai, dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik. Sumber dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, pasangan, teman, kerabat, kontak sosial, komunitas, dan bahkan hewan peliharaan yang setia. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi mengalami lebih sedikit stres ketika menghadapi situasi yang menekan dan lebih berhasil mengatasinya. (Taylor n.d.)

Maka dukungan sosial bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan situasi di mana mahasiswa tersebut mendapatkan bantuan berupa empati melalui proses komunikasi dan kontak sosial dengan orang lain. Hal ini bertujuan untuk memperoleh penghargaan, bantuan, serta perasaan bahwa mahasiswa tersebut diperhatikan oleh orang yang memberikan dukungan atau bantuan tersebut. Kecemasan juga dapat terjadi karena mahasiswa belum pernah mengalami dalam hal menyelesaikan tugas akhir sehingga mahasiswa memiliki pikiran-pikiran yang akan membentuk keresahan, ketakutan, serta

kekhawatiran dalam pengerjaan tugas akhir. Mahasiswa yang tidak mampu melawan kecemasan cenderung untuk menghindar dan memperlambat mengerjakan tugas akhir.

Hal ini seperti yang dipaparkan oleh beberapa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang berinisial KA (24), IR (23), PA (23)

Mahasiswa KA:

“Kesulitan saya dalam menyusun skripsi banyak sih. Salah satunya saat mencari referensi kadang disitu saya malas, terus saya itu terkadang sering cemas kalo malem hari apalagi sebelum tidur gitu karena skripsi saya masih belum apa-apa. Saya itu memang sering cemas mbak kalo tugas atau apa belum selesai. Kalo sudah timbul cemas gitu saya merasa kacau, skripsi tak biarin aja ga saya kerjain. Menurut saya dukungan dari teman sangat berpengaruh sih. Dukungan yang saya inginkan kalau dari teman-teman dengan memberi informasi gitu, kalau dari orang tua memberi dukungan untuk mengerjakan skripsi. Kalau orang tua paling ya tanya bagaimana kelanjutan skripsinya, disuruh cepat segera dilanjutkan, susahnya juga bimbingan kadang dosen sulit ditemui gitu mbak”.

Mahasiswa IR:

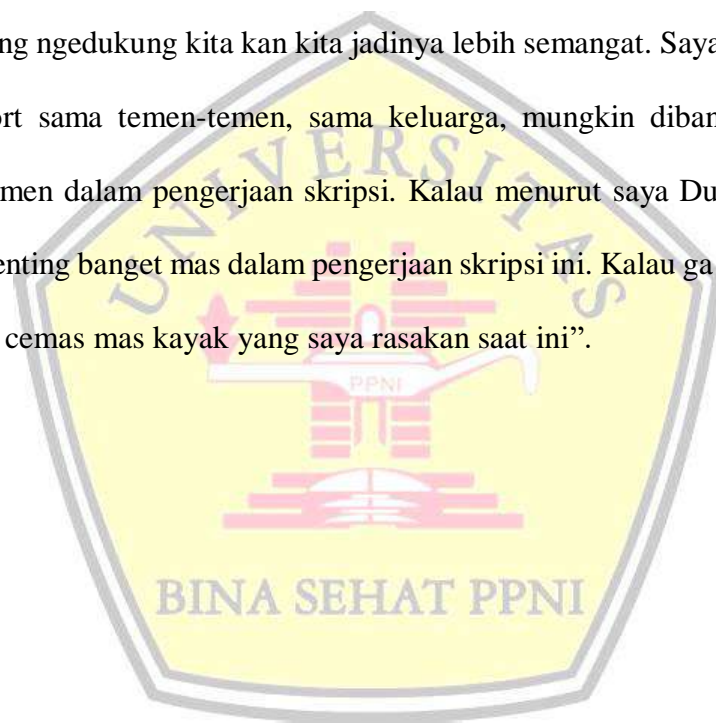
“Kesulitan saya dalam pengerjaan skripsi itu ya ngerjainnya sendiri-sendiri mbak karena teman-teman sudah pulang dikampungnya sendiri. Saya kemarin-kemarin kan dirumah aja bingung mau ngerjain skripsi, males banget ga ada semangat, ga ada yang menyemangati juga. Saya sempet ngerasa kayak cemas

gitu yang susah tidur mikirin skripsi tapi kayak gitu ya ga tak kerjain sama sekali skripsiku jadi tambah ngerasain cemas yang tanya kabar teman udah pada sampai jauh. Orang tua juga tanya terus setiap hari sampai saya bosan dikira sini ga mikir skripsinya. Disitu saya tambah jadi yang ngerasa cemas pola tidur udah ga teratur sama sekali tambah sering pusing. Saya juga kepikiran takut nanti skripsi saya ga selesai karena nunda-nunda terus ga saya kerjain. Menurut saya sangat penting mbak dukungan itu kaya penyemangat dari teman, saya merasa lebih dihargai sebagai manusia, saya merasa lebih di cintai dan mendapat dukungan itu sehingga beban yang ada dalam kehidupan yang saya alami menjadi lebih ringan. Dukungan emosional seperti memberikan motivasi, nasehat dan juga saling menghormati serta memberikan saya informasi yang penting. Menurut saya dalam pengerjaan skripsi itu sangat berat karena banyak problem seperti saya kurang paham bagaimana mencari jurnal, menyusun skripsi yang baik sehingga sangat dibutuhkan sekali dukungan dalam bentuk pemberian informasi mengenai penyusunan skripsi.”

Mahasiswa PA:

“ Kesulitan-kesulitan saya ya mbak dalam pengerjaan skripsi itu banyak apalagi kemarin saya baru saja ngerasain down mbak ada masalah dalam keluarga sampai skripsiku tak biarin. Nah setelah kejadian itu saya malah jadi cemas mas karena teman-teman yang lain ngerjain udah hampir pada selesai

tuh. Saya mau ngehubungi teman-teman saya juga gimana mereka lagi pada sibuk sendiri-sendiri. Akhirnya disitu kecemasanku muncul sampai saya susah tidur, kalau tidur saya sampe subuh gitu pernah tuh saya sampe siang baru bisa tidur. Baru itu saya ngerasain cemas- secemasnya mas. Ditambah juga orang tua tanya terus saya sudah sampe mana lah skripsinya, disuruh cepet-cepet lah nyelesainnya malah jadi tambah cemas. Kalau menurut saya si dukungan dari siapapun berpengaruh banget sih, penting itu, kalau kita dikelilingi sama orang-orang yang ngedukung kita kan kita jadinya lebih semangat. Saya si pengennya di support sama temen-temen, sama keluarga, mungkin dibantu juga sama temen-temen dalam pengerjaan skripsi. Kalau menurut saya Dukungan sosial sangat penting banget mas dalam pengerjaan skripsi ini. Kalau ga ada dukungan sosial ya cemas mas kayak yang saya rasakan saat ini”.



## 2.4 Jurnal Penelitian Terkait

NO	JUDUL	METODE	TUJUAN	HASIL	KESIMPULAN
1.	Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa	Kuantitatif Korelasional  <b>Populasi :</b> Mahasiswa	Untuk mencari tahu hubungan dukungan sosial dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi	Hasil penelitian ini sesuai dengan apa yang peneliti duga sebelumnya, yaitu bahwa terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Ini berarti bahwa ketika dukungan sosial dari teman sebaya semakin tinggi, maka tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi akan semakin rendah, dan sebaliknya.	Dari hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Ini berarti bahwa ketika dukungan sosial dari teman sebaya semakin tinggi, tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi akan semakin rendah.
	<b>Author :</b> Muhammad Vidi Maulana		<b>Alat Ukur :</b> - Dukungan sosial Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) -Kecemasan HARS		<b>Histori :</b> Google Scholar
	<b>Tahun :</b> 2021				

<p>2. Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi COVID-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020</p>	<p>Kuantitatif Korelasi</p> <p><b>Populasi :</b> Mahasiswa</p>	<p>Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19.</p>	<p>Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan metode korelasi Product Moment, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi selama masa pandemi COVID-19. Nilai korelasi antara kedua variabel, yaitu dukungan sosial dan kecemasan akademik, adalah -0,600, dan nilai p yang diperoleh adalah 0,000 (<math>p &lt; 0,01</math>).</p>	<p>Kesimpulannya adalah dukungan sosial memiliki dampak yang cukup besar dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi selama masa pandemi COVID-19. Hal ini menunjukkan pentingnya memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa untuk membantu mengurangi kecemasan akademik mereka saat menjalani proses penyusunan skripsi selama pandemi COVID-19.</p>
<p>Author : Winda Lestari, Dyah Astorini Wulandari</p>	<p><b>Alat Ukur :</b> Kuesioner kecemasan (HARS) dan dukungan sosial (MSPSS)</p>			<p><b>Histori :</b> Google Scholar</p>
<p>3. Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa</p>	<p>Kuantitatif Korelasional</p> <p><b>Populasi :</b> Mahasiswa</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga</p>	<p>Dari data yang telah dianalisis, hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat</p>	<p>Penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dari keluarga dan tingkat</p>

Semester Akhir	dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal.	dukungan sosial yang diterima dari keluarga dan tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal ( $r = -0,482$ ; $p = 0,001$ ). Ini berarti semakin kuat dukungan sosial yang diterima dari keluarga, semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dan sebaliknya.	kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir di Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal. Semakin besar dukungan sosial yang diterima dari keluarga, semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa tersebut dalam menghadapi dunia kerja, dan sebaliknya. Dukungan sosial dari keluarga terbukti berperan sebesar 23,2% dalam mengurangi tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja, sementara 76,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.
----------------	--	--	--

Tahun :  
2020

**Alat Ukur :**

Kuesioner kecemasan (HARS) dan dukungan sosial (MSPSS)

Universitas Pancasakti Tegal ( $r = -0,482$ ;  $p = 0,001$ ). Ini berarti semakin kuat dukungan sosial yang diterima dari keluarga, semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dan sebaliknya. Hasil ini sesuai dengan temuan yang disampaikan oleh Wade.

**Histori :**

Google Scholar

4.	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam	Kuantitatif Korelasional	Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah guna mengetahui apakah terdapat	Berdasarkan analisis hipotesis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang
----	--	--------------------------	---	--	--



Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi UNISSULA

**Author :**  
Adib Satrio

**Tahun :**  
2021

hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas ekonomi Unissula yang mengerjakan skripsi.

**Alat Ukur :**

Dukungan Sosial Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), kecemasan (HARS)

koefisien korelasi memiliki nilai -0,292 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat kecemasan. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat dukungan sosial, semakin rendah tingkat kecemasan, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial, semakin tinggi tingkat kecemasan

signifikan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas ekonomi Unissula ketika mereka sedang mengerjakan skripsi. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Hasil ini sejalan dengan hipotesis penelitian yang telah diajukan oleh peneliti.

**Histori :**

Google Scholar

<p>5. <i>The Correlation of Perceived Social Support and Emotional Schemas With Students' Social Anxiety</i></p>	<p>Analitik Korelasional</p> <p><b>Populasi :</b> Mahasiswa</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara persepsi sosial</p>	<p>Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara persepsi dukungan sosial dan kecemasan sosial pada</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang merasa mendapatkan dukungan sosial yang lebih besar cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Dan tingkat</p>
<p><b>Author :</b></p>		<p><b>Alat Ukur :</b> Dukungan sosial <i>Interpersonal</i></p>		

---

Leila  
Moghtader,  
Matina  
Shamloo

**Tahun :**  
2019

*Support  
Evaluation(I  
SEL),  
kecemasan  
State Trait  
Anxiety  
Inventory  
(STAI)*

siswa ( $r=-0,30$ ,  
 $P<0,01$ ).  
Artinya,  
semakin tinggi  
tingkat  
persepsi  
dukungan  
sosial yang  
dirasakan oleh  
siswa, semakin  
rendah tingkat  
kecemasan  
sosial yang  
mereka alami.

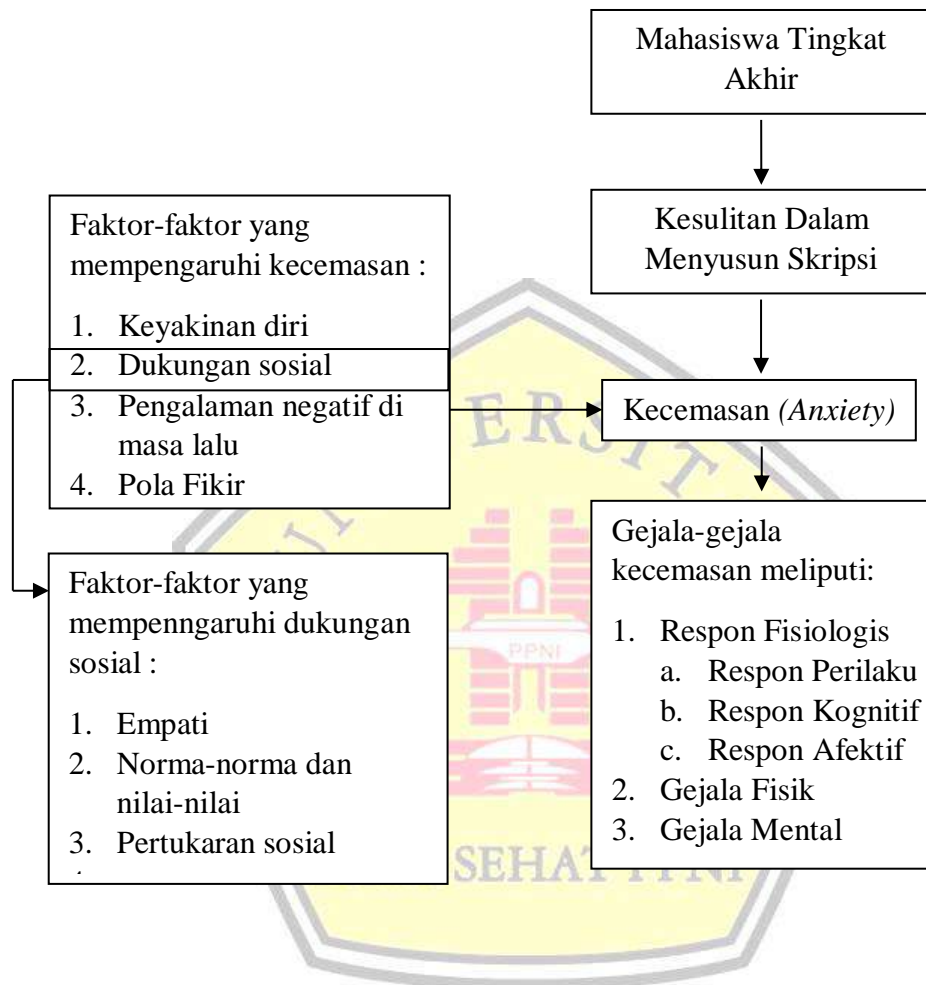
kecemasan yang  
tinggi.

**Histori :**  
Researchgate

---

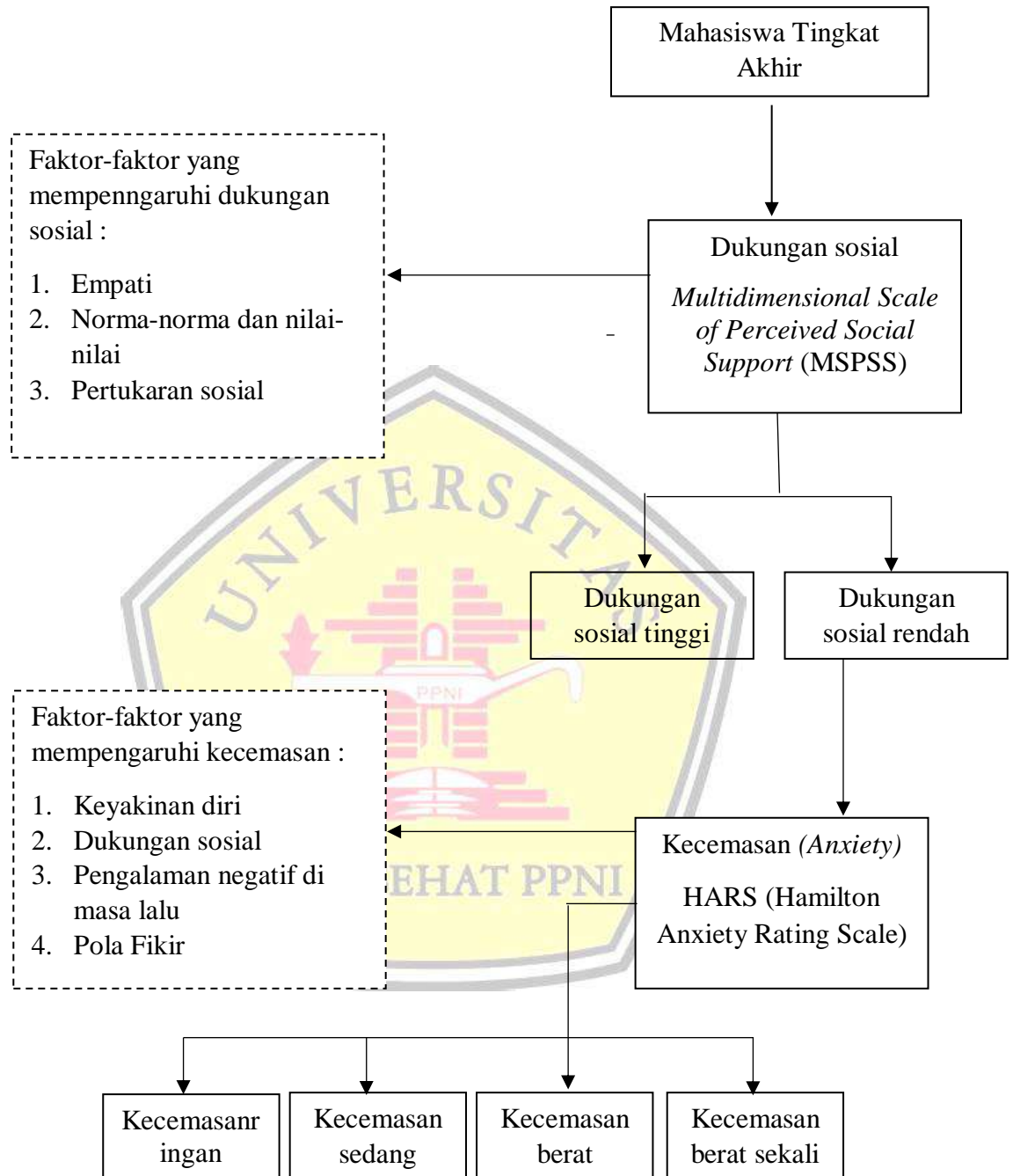


## 2.5 Kerangka Teori.



**Gambar 2. 1 Kerangka Teori hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir**

## 2.6 Kerangka Konseptual



### Keterangan

: Diteliti

: Tidak diteliti

**Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (Ratanasiripong 2012)**

## 2.7 Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami saat menyusun skripsi, dan begitu juga sebaliknya.

