

ABSTRAK

KUSUMA WARDANI IZZAH, AQIDATUL Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Tribakti Kediri Angkatan 2017, Psikologi Islam, Dakwah, Dosen Pembimbing Beti Malia Rahma Hidayati, M.Psi.,Psikolog

Kata Kunci: Mahasiswa, Dukungan Sosial, Kecemasan

Untuk menyelesaikan perkuliahan di semester akhir tentunya ada beberapa tahap atau beberapa ujian yang harus di hadapi. Mahasiswa semester akhir cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi. Oleh karena itu, suatu mekanisme dari dukungan sosial perlu diberikan pada mahasiswa untuk melindungi dari efek yang muncul akibat situasi yang penuh tekanan tersebut. Tipe-tipe dukungan sosial adalah dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

Dari uraian diatas maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut (1) Bagaimana gambaran dukungan sosial mahasiswa semester akhir di Institut Agama Islam Tribakti Kediri? (2) Bagaimana Tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Institut Agama Islam Tribakti Kediri? (3) Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa Institut Agama Islam Tribakti Kediri?

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, adapun pembahasannya bersifat teoritik dan empiris disertai dengan memberikan Analisa regresi linier sederhana. Dengan jumlah sampel 50 mahasiswa, dan pelaksanaan menggunakan kuisisioner, wawancara, observasi, dokumentasi dan menggunakan rumus regresi linier sederhana dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Versi 16.0*.

Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa : (1) Gambaran dukungan sosial mahasiswa semester akhir sumber dukungan yang paling banyak di terima mahasiswa semester akhir fakultas dakwah IAIT Kediri adalah dukungan penghargaan yaitu (42,9%). Tingkat dukungan sosial termasuk dalam kategori sedang, yaitu 38%. (2) Tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir termasuk dalam kategori sedang, yaitu 48%. (3) Berdasarkan perhitungan menggunakan regresi linier sederhana yang kemudian diperoleh hasil bahwa ada pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan, dengan nilai signifikansi 0.049 ($p < 0.05$), H_a di terima dan H_o di tolak.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir dihadapkan kepada pandangan masyarakat dengan dianggap sebagai orang yang mempunyai kemampuan kognitif yang lebih baik. Mahasiswa diharapkan mampu berperan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di masyarakat. Sebagai batu ujian dari harapan tersebut, mahasiswa harus mampu menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi. Untuk menyelesaikan perkuliahan di semester akhir tentunya ada beberapa tahap atau beberapa ujian yang harus di hadapi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa rentan pada permasalahan yang mengakibatkan kecemasan dalam menyelesaikan perkuliahan di semester akhir dan menghadapi ujian skripsi.¹

Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan

¹ Tri Puji Astuti, Sri Hartati, “Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”, *Jurnal Psikologi Undip* (online), Vol.12 No.1, h.70, April 2013, diakses pada 27 Februari 2021

sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif. Tanda munculnya rasa cemas adalah khawatir yang berlebihan dan tidak terkendali terhadap berbagai hal dan kondisi. Rasa cemas atau *anxiety* adalah hal yang wajar, terutama jika ada tekanan atau kondisi tertentu. Kondisi ini akan mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya berbeda. Ada individu yang dapat menyelesaikan masalah-masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang kecemasan tersebut mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya.

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya system syaraf pusat.² Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firsat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas. Oleh karena itu, suatu mekanisme dari dukungan sosial perlu diberikan pada mahasiswa untuk melindungi dari efek yang muncul akibat situasi yang penuh tekanan tersebut.

Dukungan Sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Tersedianya

² Alif Mu'arifah, "Hubungan Kecemasandan Agresivitas", *Humanitas: Indonesian Psychological Journal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, (online), Vol. 2, No. 2, (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2005), h. 103, di akses pada 27 Februari 2021

hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai khusus bagi individu yang menerimanya. Dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang, yang diterima dan dapat membuat individu merasa tenang, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri.³

Hasil observasi di IAIT Kediri menghasilkan data sementara bahwa terdapat beberapa mahasiswa semester akhir yang cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi. Hal ini mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri dan menimbulkan rasa stress yang berlebihan bagi mereka. Disamping itu mereka memerlukan dukungan sosial guna menumbuhkan rasa percaya diri dan menghilangkan kecemasan yang melanda.

Dari latar belakang di atas peneliti menyimpulkan bahwa dampak dari kecemasan sangat mempengaruhi emosional pada mahasiswa semester akhir. Namun keterbatasan peneliti belum mengetahui secara keseluruhan apa saja pengaruh yang akan muncul jika mahasiswa yang mengalami kecemasan

³ Sri Maslihah, "Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding Schools subang Jawa Barat", *Jurnal Psikologi Undip*, (online) Vol. 10, No.2, h.106, Oktober 2011, (<https://media.neliti.com/media/publications/127701-ID-studi-tentang-hubungan-dukungan-sosial-p.pdf>, diakses pada 26 Februari 2021)

mendapatkan dukungan sosial. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam agar data yang di hasilkan mampu untuk di deskripsikan secara utuh dan faktual dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIT Kediri Angkatan 2017”.

B. Rumusan Masalah

Fokus penelitian pada skripsi ini adalah :

1. Bagaimana gambaran dukungan sosial mahasiswa semester akhir di Institut Agama Islam Tribakti Kediri?
2. Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Institut Agama Islam Tribakti Kediri?
3. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa semester akhir Institut Agama Islam Tribakti Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang mendasari penelitian skripsi ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran dukungan sosial mahasiswa semester akhir di IAIT Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir IAIT Kediri.

3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa semester akhir Institut Agama Islam Tribakti Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pustaka atau menambah referensi dan dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu dan pengetahuan dalam konteks pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Institut Agama Islam Tribakti Kediri.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan baru khususnya dalam bidang penelitian tentang pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa semester akhir.

- b. Bagi mahasiswa yang diteliti

Untuk ikut serta dalam memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang bermanfaat.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata *hypo* (dibawah, lemah) dan *thesa* (kebenaran). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa adalah kebenaran yang lemah.

Kebenaran hipotesis dikatakan lemah karena kebenarannya baru teruji pada tingkat teori.⁴

Menurut sifatnya hipotesis dapat berupa hipotesis nol dan hipotesis alternatif. Hipotesis nol adalah keadaan yang mencerminkan tidak terbuktinya dugaan hipotesis. Sedangkan hipotesis alternatif adalah hipotesis yang diterima apabila hipotesis nol di tolak.⁵

Berdasarkan teori di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Hipotesis nol (H_0): Diduga tidak ada pengaruh antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa semester akhir di IAIT Kediri.
2. Hipotesis kerja (H_a): Diduga ada pengaruh antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa semester akhir IAIT Kediri.

F. Definisi Oprasional

Sebelum membahas lebih lanjut dalam penyusunan skripsi ini dan untuk menghindari berbagai penafsiran terhadap judul skripsi, maka peneliti perlu menguraikan istilah-istilah yang dianggap penting untuk menghindari kesalahpahaman dalam skripsi ini.

1. Dukungan Sosial

⁴ Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan* (Yogyakarta : Pustaka Belajar.2012), h. 145.

⁵ Purwanto, h. 147.

Dukungan sosial merupakan gambaran dari berbagai ungkapan perilaku mendukung kepada seorang individu berupa rasa nyaman, perhatian, atau pertolongan yang diterima dari orang-orang yang cukup bermakna dalam hidupnya, seperti pasangan, keluarga, maupun teman. Dukungan sosial yang diberikan tersebut dapat memberikan bantuan untuk individu dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan hidupnya.⁶

2. Kecemasan

Menurut Atkinson sebagian besar dari kita merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stres. Perasaan tersebut adalah reaksi normal terhadap stres. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda.⁷

G. Penelitian Terdahulu

Penulis menyadari bahwa secara substansi penelitian ini bukan hal yang baru, dalam dunia akademik telah banyak telah banyak karya-karya seperti ini, penulis pun

⁶ Tia Ramadhani, Djunaedi, Atiek Sismiati S, "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Wellbeing) Siswa yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)", *Jurnal Bimbingan Konseling*, volumeol. 5 No.01, 2016 (diakses 01 Maret 2021)

⁷ Hengki Kumbara, Yogi Metra, zulpikar Ilham, Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017, *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, (online), Vol.17(2), Juli–Desember 2018:28-35, (diakses pada 8 Maret 2021)

menyadari bahwa apa yang akan di teliti ini ada kemiripan dengan yang telah di tulis sebelumnya, penelitian terhadap karya terdahulu dimaksudkan sebagai bahan pertimbangan guna membantu pembahasan penelitian di lapangan. Diantara penelitian terdahulu yang mencakup tentang Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir antara lain :

Kiki Amanda sarjana thesis, STKIP PGRI Sumatera Barat tahun 2019 dengan skripsinya yang berjudul, Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Mengerjakan Skripsi (Studi pada Mahasiswa Angkatan 2015 Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI Sumatera Barat) berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan. Dukungan sosial mengerjakan skripsi pada mahasiswa berada pada kategori baik. Kecemasan mengerjakan skripsi berada pada kategori cukup cemas. Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan mengerjakan skripsi dalam penelitian ini R square X terhadap Y adalah 0,140 atau 14%. Adanya pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap kecemasan mengerjakan skripsi dengan kata lain hipotesis yang diterima berbunyi terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan mengerjakan skripsi.

Hasil uji penelitian dari Fatmawati Halim mahasiswa Universitas Terbuka menunjukkan bahwa dukungan sosial terhadap kecemasan memberi dampak positif. Dukungan sosial yang diterima seseorang dapat berupa kenyamanan dan keakraban dalam berinteraksi baik yang bersumber dari lingkungan sendiri atau dari orang lain. Diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -.316 dengan signifikan .009 berdasarkan data tersebut maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan

taraf signifikan (p-value). Dalam hal ini dapat dilihat bahwa koefisien korelasi adalah $-.316$ dengan signifikansi $.009$. karena $.009 < 0.05$ maka H_0 ditolak H_a diterima. Hasil yang didapat pada perhitungan ini adalah $-.316$ yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy dengan kecemasan.⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Neta Sapitri mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang meneliti tentang pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi pada siswa MAN 6 Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa MAN 6 Jakarta. Dalam penelitian ini, dukungan sosial memberikan kontribusi nilai sebesar 0.462 , hal ini berarti bahwa kelima dimensi dari dukungan sosial memberikan sumbangsih sebesar 46.2% terhadap perubahan motivasi berprestasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa, semakin besar dukungan sosial yang di peroleh oleh siswa MAN 6 Jakarta, maka semakin tinggi motivasi berprestasi siswa MAN 6 Jakarta.⁹

Penelitian Zaenab Pontoh dan M. Farid yang membahas tentang hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pelaku konversi agama. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini, rata- rata empiris religiusitas sebesar 100 dan $SD = 33,33$. Religiusitas pelaku konversi agama diatas kategori sedang sebesar

⁸ Fatmawati Halim, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar", Journal of Islamic Elementary School (online) 1 Oktober 2019, Vol.2, No.2, h.129-146, (<http://ejournal-iainpalo.ac.id/PiJIES> diakses pada 16 Maret 2021)

⁹ Neta Sapitri, *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa MAN 6 Jakarta*, (Jakarta, 14 Juni 2011), h.75

98,33% (10,00% kategori tinggi dan 88,33% sangat tinggi). Perilaku religiusitas pelaku konversi agama sebagian besar 98,33% berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pelaku konversi agama. Jadi, $r^2 = 0,413$ yang berarti bahwa 41,3% proporsi variasi kebahagiaan konversi agama dijelaskan secara bersama antara religiusitas dan dukungan sosial, dan sisanya sebesar 58,7% dipengaruhi oleh faktor selain religiusitas dan dukungan sosial.¹⁰

Kelima, penelitian dari Baidi Bukhori, yang membahas mengenai hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana, yang di ambil dari studi kasus narapidana Kota Semarang. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat korelasi positif yang signifikan antara kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana Lembaga Perasyarakatan Klas 1 Semarang. Semakin tinggi kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga, maka semakin tinggi pula kesehatan mental narapidana. Sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga, maka semakin rendah kesehatan mental narapidana. Kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama mampu mempengaruhi variabel terikat (kesehatan mental) sebesar 41,4%. Kebermaknaan hidup dan dukungan sosial dapat dijadikan prediktor kesehatan mental narapidana,

¹⁰ Zaenab Pontoh, M. Frid, Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pelaku Konversi Agama, *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol 4.,No 1 (Januari 2015), h. 104

sedangkan sisanya sebesar 58,6 dijelaskan oleh prediktor lain dan kesalahan-kesalahan lain (*error sampling dan non sampling*).¹¹

H. Sistematika Penelitian

Untuk memudahkan dalam memahami keseluruhan isi skripsi ini, maka sistematika penulisan akan disusun sebagai berikut :

Bab I: Pendahuluan, yang membahas tentang: A. Latar Belakang Masalah, B. Rumusan Masalah, C. Tujuan Penelitian, D. Kegunaan Penelitian, E. Hipotesis Penelitian, F. Definisi Operasional, G. Penelitian Terdahulu, H. Sistematika Penulisan.

Bab II: Kajian Teori, yang membahas tentang: A. Dukungan Sosial, 1. Pengertian Dukungan Sosial, 2. Aspek Dukungan Sosial, 3. Faktor Dukungan Sosial, B. Kecemasan 1. Pengertian Kecemasan, 2. Aspek-aspek Kecemasan, 3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan. C. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan.

Bab III: Metode Penelitian, yang membahas tentang: A. Rancangan Penelitian, B. Populasi dan Sampel, C. Instrumen Penelitian, D. Teknik Pengumpulan Data, dan E. Teknik Analisis Data.

¹¹ Baidi Bukhori, Hubungan Kebermaknaan Hidup Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana. *Jurnal Ad-Din*, Vol 4, No 1 (Januari-Juni 2012) ,h.1 6

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang membahas tentang: A. Hasil Penelitian, meliputi; 1. Latar Belakang Obyek, 2. Penyajian Data, 3. Uji Prasyarat Analisis, 4. Uji Regresi Linear Sederhana, B. Pembahasan Penelitian, 1. Tingkat Dukungan Sosial mahasiswa semester akhir, 2. Tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir, 3. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan.

Bab V: Penutup, yang membahas tentang: A. Kesimpulan dan B. Saran.