

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN KECEMASAN MAHASISWA MAGISTER  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA  
DALAM MENYELESAIKAN TESIS**

**TESIS**

**Oleh**

**ANGGIAT TIMBUL PURBA  
NPM 191804021**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2021**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/7/22

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

Access From (repository.uma.ac.id)21/7/22

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN KECEMASAN MAHASISWA MAGISTER  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA  
DALAM MENYELESAIKAN TESIS**

**TESIS**

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi  
pada Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana  
Universitas Medan Area



**Oleh**

**ANGGIAT TIMBUL PURBA  
NPM 191804021**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2021**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/7/22

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

Access From (repository.uma.ac.id)21/7/22

**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**Judul : Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan  
Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam  
Menyelesaikan Tesis**  
**Nama : Anggiat Timbul Purba**  
**NPM : 191804021**

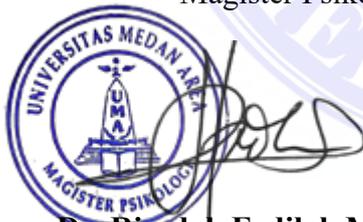
**Menyetujui :**

Pembimbing I



**Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd**

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi



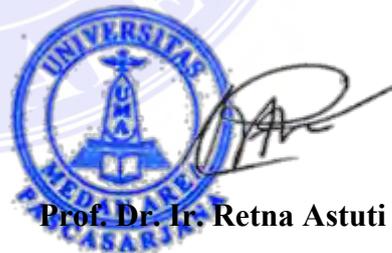
**Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog**

Pembimbing II



**Dr. Amanah Surbakti, M.Psi**

Direktur  
Pascasarjana



**Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji Tesis  
Program Pascasarjana Magister Psikologi  
Universitas Medan Area**

Pada Hari : Rabu  
Tanggal : 19 Januari 2022  
Tempat : Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area

**PANITIA PENGUJI**

Ketua : Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog  
Sekretaris : Dr. Khairina Siregar, M.Psi  
Anggota I : Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd  
Anggota II : Dr. Amanah Surbakti, M.Psi  
Penguji Tamu : Dr. Abdul Haris, S.Ag, M.Si

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 01 Maret 2022



Anggiat Timbul Purba

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anggiat Timbul Purba  
NPM : 191804021  
Program Studi : Magister Psikologi  
Fakultas : Pascasarjana  
Jenis karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

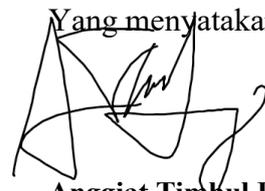
**Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan  
Pada tanggal :

Yang menyatakan



**Anggiat Timbul Purba**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis”. Penulisan tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh Gelar Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa penulisan tesis ini tidak dapat terlaksana tanpa bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih yang tak terhingga kepada Bapak/Ibu:

1. Drs. H.M. Erwin Siregar, MBA, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji agus Salim Universitas Medan Area.
2. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc, selaku rektor Universitas Medan Area.
3. Prof. Dr.Ir. Retna Astuti K., MS, selaku Direktur Pascasarjana Magister Universitas Medan Area.
4. Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi UMA dan seluruh staff atas kesempatan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam memperoleh informasi yang diperlukan guna penulisan penelitian ini.
5. Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd, dosen pembimbing satu yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama masa perkuliahan dan penulisan tesis ini.
6. Dr. Amanah Surbakti, M.Psi, dosen pembimbing dua yang juga telah mendidik dan memberikan bimbingan selama masa perkuliahan dan penulisan proposal tesis ini.
7. Seluruh staf Pengajar Program Studi S2 Magister Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berarti selama penulis mengikuti Pendidikan.
8. Ibunda Martuani Manullang, Isteriku tercinta Tiarmauli Simanjuntak yang memberikan semangat maupun dorongan dan anakku tersayang Samuel Purba

yang selalu mendoakan dan mendukung serta memberi semangat kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

9. Teman-teman secara keseluruhan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang memberikan semangat, dukungan serta masukan untuk penyelesaian tesis ini, penulis menyampaikan banyak terimakasih, semoga Tuhanlah yang membalas semua kebaikan yang penulis terima.
10. Rekan-rekan sejawat dan pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang memberikan motivasi dan masukan, penulis menyampaikan banyak terimakasih, semoga Tuhan jugalah yang membalas kebaikannya dengan rejeki yang melimpah.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan penelitian ini. Akhirnya, penulis berharap semoga penelitian ini dapat berguna bagi kita semua, Amin.

Medan, Maret 2022

Penulis

**Anggiat Timbul Purba**

**NPM. 191804021**

## Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis.

Oleh: Anggiat Timbul Purba

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *ex post facto* korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tesis sebanyak 55 orang. Instrumen penelitian dengan menggunakan Skala Kepercayaan diri, Skala Dukungan Sosial dan Skala Kecemasan. Dengan menggunakan *Teknik Total Sampling* (keseluruhan populasi menjadi sampel penelitian). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan angket. Hasil analisis regresi berganda diketahui bahwa hipotesis pertama ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan, dilihat dari nilai koefisien determinan ( $R$ ) = -0,602, kontribusi sebesar 36,2 %. Hipotesis kedua diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dilihat dari nilai koefisien determinan ( $R$ ) = -0,631, kontribusi sebesar 39,8 %. Dan hipotesis ketiga menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dilihat dari nilai koefisien determinan ( $R$ ) = -0,659 memberikan kontribusi sebesar 43,4 %. Berdasarkan hasil penelitian hipotesis diterima.

**Kata kunci:** Kepercayaan diri, Dukungan sosial, Kecemasan

## **Correlations of Self-Confidence and Social Support with Anxiety Master of Psychology Students Medan University Area in Completing Thesis.**

**By: Anggiat Timbul Purba**

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine the correlation between self-confidence and social support with the anxiety of Master of Psychology students at Medan Area University in completing their thesis. This research is a correlational ex post facto quantitative research. The population of this research is the students of Master of Psychology, University of Medan Area who experience anxiety in completing the thesis as many as 55 people. The research instrument uses the Self-confidence Scale, Social Support Scale and Anxiety Scale. By using the Total Sampling Technique (the entire population becomes the research sample). The technique of data collection was done by using a questionnaire. The results of multiple regression analysis show that the first hypothesis has a significant negative relationship between self-confidence and anxiety, seen from the value of the determinant coefficient ( $R$ ) = -0.602, a contribution of 36.2%. The second hypothesis was known that there is a significant negative relationship between social support and anxiety seen from the value of the determinant coefficient ( $R$ ) = -0.631, the contribution of 39.8%. And the third hypothesis shows that there was a significant negative relationship between Self-Confidence and Social Support with Anxiety seen from the value of the determinant coefficient ( $R$ ) = -0.659 contributing 43.4%. Based on the research results the hypothesis is accepted.

**Keywords:** Self-confidence, Social support, Anxiety

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Persetujuan .....</b>	<b>i</b>
<b>Halaman Pengesahan .....</b>	<b>ii</b>
<b>Halaman Pernyataan .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi masalah .....	9
1.3 Rumusan Masalah.....	10
1.4 Tujuan Penelitian .....	10
1.5 Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
2.1 Kerangka Teori.....	13
2.1.1 Kecemasan .....	13
2.1.1.1 Pengertian Kecemasan .....	13
2.1.1.2 Rentang Respon Kecemasan .....	15
2.1.1.3 Tingkat Kecemasan .....	16
2.1.1.4 Alat Ukur Kecemasan .....	17
2.1.1.5 Ciri-Ciri Kecemasan.....	19
2.1.1.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan .....	22
2.1.1.7 Aspek-Aspek Kecemasan.....	28
2.1.2. Kepercayaan Diri.....	31
2.1.2.1 Pengertian Kepercayaan.....	31
2.1.2.2 Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki Kepercayaan Diri.....	32
2.1.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri ....	35
2.1.2.4 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri .....	36
2.1.3 Dukungan Sosial.....	39
2.1.3.1 Pengertian Dukungan Sosial .....	39
2.1.3.2 Ciri-ciri Dukungan Sosial .....	40
2.1.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial .....	41
2.1.3.4 Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	43
2.1.3.5 Manfaat Dukungan Sosial .....	44
2.1.4 Hubungan Antar Variabel.....	45
2.1.4.1 Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menyelesaikan Tesis .....	45
2.1.4.2 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menyelesaikan Tesis .....	48

2.1.4.3 Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menyelesaikan Tesis.....	50
2.1.5 Penelitian Yang Relevan .....	52
2.1.6 Kerangka Konsep Penelitian.....	55
2.1.7 Hipotesis Penelitian .....	55
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>57</b>
3.1 Desain Penelitian.....	57
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	58
3.3 Identifikasi Variabel Penelitian.....	58
3.4 Defenisi Operasional.....	58
3.5 Populasi dan Sampel .....	60
3.5.1 Populasi .....	60
3.5.2 Sampel.....	61
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	61
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	61
3.6.2 Skala Ukur Penelitian.....	63
3.6.2.1 Skala Kepercayaan Diri .....	64
3.6.2.2 Skala Dukungan Sosial .....	65
3.6.2.3 Skala Kecemasan .....	66
3.7 Prosedur Penelitian .....	68
3.8 Teknik Analisis Data.....	70
3.8.1 Uji Validitas dan Reliabelitas .....	70
3.8.2 Analisis Regresi Ganda.....	71
3.8.3 Uji Normalitas .....	72
3.8.4 Uji Linearitas .....	72
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>73</b>
4.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	73
4.1.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	73
4.1.2 Visi dan Misi .....	74
4.1.2.1 Visi .....	74
4.1.2.2 Misi.....	74
4.2 Persiapan Penelitian .....	74
4.2.1 Persiapan administrasi.....	75
4.3 Pelaksanaan Penelitian .....	75
4.3.1 Uji Coba Terpakai.....	75
4.4 Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	76
4.4.1 Analisis Data.....	76
4.4.2 Hasil Analisa Data Skala Penelitian.....	76
4.4.2.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan diri ..	78
4.4.2.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial ..	79
4.4.2.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan .....	79
4.4.3 Uji asumsi Penelitian .....	80
4.4.3.1 Uji Normalitas .....	80
4.4.3.2 Uji Linieritas .....	81

4.4.4 Pengujian Hipotesis .....	81
4.4.4.1 Uji Hipotesis Kepercayaan Diri dengan Kecemasan....	81
4.4.4.2 Uji Hipotesis Dukungan Sosial dengan Kecemasan ....	82
4.4.4.3 Uji Hipotesis Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan .....	83
4.4.5. Persamaan regresi berganda.....	84
4.4.6. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	85
4.5 Pembahasan .....	86
4.5.1 Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Maha siswa Dalam Menyelesaikan Tesis.....	86
4.5.2 Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Maha siswa Dalam Menyelesaikan Tesis .....	88
4.5.3 Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tesis ..	90
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	93
5.1 Simpulan .....	93
5.2 Saran .....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	96
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	
1. Informed Consent	
2. Kuesioner Penelitian	
3. Master tabel Penelitian	
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabelitas	
5. Hasil Uji Normalitas	
6. Hasil Uji Linieritas X1 – Y	
7. Hasil Uji Linieritas X2 – Y	
8. Hasil Analisis Regresi Berganda X1, X2 - Y	
9. Hasil Uji Regresi X1 – Y	
10. Hasil Uji Regresi X2 - Y	
11. Surat Ijin Penelitian	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
3.1 Alternatif Jawaban Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial .....	63
3.2 Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba .....	64
3.3 Kisi-Kisi Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba .....	65
3.4 Alternatif Jawaban Kecemasan .....	66
3.5 Penilaian Kuesioner HARS .....	67
4.1 Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba .....	75
4.2 Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba .....	76
4.3 Penilaian Kuesioner HARS.....	78
4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran .....	79
4.5 Rangkuman Hasil Uji Linearitas .....	79
4.6 Rangkuman perhitungan Analisis Regresi $X_1 - Y$ .....	80
4.7 Rangkuman perhitungan Analisis Regresi $X_2 - Y$ .....	81
4.8 Rangkuman perhitungan Analisis Regresi $X_1.X_2 - Y$ .....	82
4.9 Hasil analisis Regresi Berganda Coefficients <sup>a</sup> .....	83
4.10 Hasil perhitungan Nilai rata-rata Hipotetik dan Nilai-nilai rata-rata Empirik	84

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar belakang**

Setelah menjalani tahap-tahap perkuliahan, pada akhirnya tibalah waktunya untuk menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir merupakan karya ilmiah yang disusun oleh setiap mahasiswa pada program studi yang akan diselesaikannya. Dan ini merupakan salah satu persyaratan kelulusan yang harus dilalui. Wajarlah kalau tugas akhir ini menjadi masalah tersendiri bagi mahasiswa. Selain karena prosesnya yang kompleks, memerlukan kecermatan, ketelitian, juga penulisannya bersifat ilmiah.

Tesis merupakan tugas akhir yang dikerjakan mahasiswa pascasarjana untuk mendapatkan gelar Magister. Sebelum menyusun tesis mahasiswa perlu menyusun proposal untuk menentukan judul penelitian. Penulisan proposal tesis diberlakukan pada mahasiswa selambat-lambatnya pada semester empat. Namun masih ada mahasiswa, yang mengerjakan proposal tesis lebih dari dua semester dengan alasan tertentu.

Penyebab lamanya mahasiswa dalam menyusun proposal tesis salah satunya adalah mahasiswa sulit memutuskan topik penelitiannya. Dalam keadaan seperti ini mahasiswa akan membutuhkan durasi lebih dari satu semester, sebab harus menentukan topik yang sesuai dengan kemampuannya. Oleh karena itu, mahasiswa bisa dilanda kecemasan, sebab tidak akan dapat menyelesaikan tesisnya tepat waktu.

Dwi Cahyono (2018) mengatakan mahasiswa program magister harus menyusun tesis sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studinya. Tesis pada umumnya didasarkan pada pengkajian bahan-bahan bacaan/pustaka atau penyelidikan lapangan, bersifat lebih komprehensif dan diselenggarakan sesuai aturan dan cermat dalam segi metodologi di bawah arahan dosen pembimbing.

Tesis merupakan sebuah karya ilmiah yang dilandasi oleh berbagai macam pendapat yang dinyatakan dalam bentuk tulisan, yang sengaja dibuat untuk menjelas-

kan fenomena ilmu pengetahuan yang dialami secara komprehensif, lulus uji, sehingga berhak untuk menyanggah gelar sesuai dengan disiplin ilmu yang dipelajarinya. “Eko (2015) mengatakan tesis adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar pada jenjang strata dua (S-2) atau Magister. Melalui tesis, mahasiswa berkesempatan untuk membuktikan bahwa dia dapat membuat suatu karya yang baru secara tertulis.”

Jadi secara singkat dapat dikatakan tesis merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang dibuat dan harus dipertahankan atau lulus uji, untuk mendapatkan gelar tertentu pada tingkat jenjang Magister (S-2). Dan juga merupakan salah satu petunjuk yang menggambarkan strata kemampuan seseorang dalam sebuah ranah ilmu tertentu.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tesis, memiliki tanggung jawab ekstra. Karena tesis bukan lagi tanggung jawab bersama atau kelompok, sebagaimana yang dijalani selama mengikuti perkuliahan saat mengerjakan makalah kelompok, tetapi menjadi tanggung jawab pribadi. Setiap mahasiswa harus mengerjakannya dengan kesadaran, kesabaran dan motivasi yang tinggi. Sehingga mampu menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu.

Pada saat akan menentukan judul tesis, mahasiswa harus memusatkan perhatian dan pikirannya untuk menentukan masalah yang akan diteliti. Disamping harus mempunyai strategi dan konsep, juga harus dapat menentukan variable-variabel penelitiannya. Sesungguhnya, untuk mengawali mengerjakan tesis, mahasiswa harus lebih dulu menentukan masalah, kemudian mengkaji dan mencari teori atau hasil penelitian yang relevan dengan masalah tersebut untuk mendapatkan data empirik atau fakta yang dapat mendukung masalah tersebut. Jika masalah sudah ditetapkan dan fakta pendukung sudah jelas, dengan sendirinya judul lebih mudah ditentukan.

Berdasarkan wawancara dengan lebih dari 50% mahasiswa program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area Kelas A dan B Jurusan PIO dan Pendidikan angkatan Tahun Akademik 2019-2020, terdapat beberapa jenis respon saat diwawancarai mengenai apakah mahasiswa merasa gelisah, khawatir, dan cemas dalam menyusun proposal tesis. Ada yang menjawab cemas, ada yang merasa khawatir dalam menentukan judul proposal tesis. Saat ditanya

apakah yakin dengan kemampuan diri dalam menyusun proposal tesis, jawaban mahasiswa bervariasi. Ada yang menjawab yakin, ada yang menjawab ragu-ragu. Selanjutnya ketika ditanya bagaimana perasaan hati dalam menyusun proposal tesis, ada yang merasa gelisah, tegang dalam menyiapkan semuanya, dan ada yang mengatakan biasa-biasa saja.

Ada pula mahasiswa yang sudah dapat menentukan judul tesisnya, namun oleh karena alasan tertentu, dosen pembimbing meminta supaya mengganti satu atau dua variabel dari yang sudah diajukan, padahal mahasiswa tersebut merasa judul yang dipilihnya sudah cocok dengan konsep pikirannya. Sudah membuat jadwal rencana penulisan tesis, sudah mencari literatur dan bahan bacaan, menemukan gagasan serta pembagian waktu untuk berbagai kegiatan yang dituntut untuk menuliskan tesisnya, ini juga menjadi tantangan tersendiri.

Masalah lain yang dihadapi mahasiswa adalah tidak mampu berkomunikasi dengan baik dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing, ketidak beranian mahasiswa dalam menyampaikan ide atau pendapat saat berkonsultasi, akan berakibat terjadinya komunikasi yang tidak sejalan antara mahasiswa dengan dosen pembimbing dan akhirnya tesis yang diperbaiki tidak sesuai dengan saran dari dosen pembimbing. Padahal komunikasi merupakan salah satu penentu positif negatifnya suatu hubungan, karena komunikasi merupakan salah satu komponen pembentuk hubungan interpersonal (Sarwono, 2008). Dengan komunikasi prosedur penyampaian dan penerimaan lambang mengandung arti, baik berupa informasi, pemikiran, pengetahuan dan lainnya, dari orang atau kelompok orang yang menyampaikan pesan kepada komunikan (Walgito, 2011).

Selain itu, komunikasi merupakan faktor yang penting dalam hubungan interpersonal. Komunikasi juga akan menolong seseorang dalam proses perkembangan intelektual dan sosial, membangun identitas diri, sumber pembanding sosial dan yang menentukan kesehatan mental (Supratiknya, 2005). Saat melakukan interaksi dengan dosen, ada juga mahasiswa yang merasakan gugup, takut, dan cemas dalam proses bimbingan, sehingga frekuensi mahasiswa melakukan bimbingan

dengan dosen sangat kecil. Padahal bimbingan dari dosen pembimbing akan lebih membantu dalam penyelesaian penyusunan tesis.

Kuliah sambil bekerja juga merupakan salah satu faktor lainnya, yang menjadi penyebab lambatnya proses penyelesaian tesis, beban yang padat dalam pekerjaan juga dapat mengurangi pusat perhatian untuk mengerjakannya. Mahasiswa yang bekerja terkadang akan lebih mendahulukan kepentingan pekerjaannya daripada tugas atau kegiatan perkuliahannya yang memaksa pekerjaannya itu harus segera diselesaikan. Kelelahan akibat dari pekerjaan juga akan berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tesisnya.

Ada juga mahasiswa yang sulit untuk menemukan sumber-sumber bacaan (literatur) yang berhubungan dengan judul penelitiannya. Literatur yang terdapat di perpustakaan kampus kurang lengkap, sehingga mahasiswa harus mencarinya di luar kampus, perpustakaan provinsi, perpustakaan kota atau kabupaten, juga di toko-toko buku, yang pastinya semua itu juga memerlukan waktu dan biaya.

Hambatan lain yaitu dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui. Karena dosen sedang melakukan kegiatan di luar kota, atau sedang ada kegiatan keluarga di luar kota, juga menjadi salah satu masalah bagi mahasiswa untuk menyelesaikan tesisnya. Ditambah lagi adanya cerita atau informasi dari teman-teman, tentang dosen pembimbing yang sangat terperinci dalam penulisan tesis, membuat mahasiswa mengalami tekanan dan merasa waswas, bimbang serta cemas dalam menyelesaikan tesisnya.

Namun beberapa mahasiswa mempunyai kepercayaan diri yang tinggi sehingga mampu mengurangi rasa cemas yang berlebihan. Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan mahasiswa tidak dapat memecahkan masalahnya sehingga dapat menimbulkan frustrasi. Berakibat terhadap terjadinya *prokrastinasi* atau penundaan penyelesaian tugas-tugas juga pekerjaannya. Dan selanjutnya kecemasanpun akan muncul, karena batas waktu sudah dekat bahkan sudah lewat.

Cukup banyak lagi macam-macam masalah dan tantangan yang ditemui saat akan menyelesaikan tesis. Sehingga masing-masing mahasiswa harus punya cara

tersendiri untuk mencari jalan keluar, menuangkan ide-ide dalam pikirannya, mengumpulkan teori-teori yang mendukung dan data yang diperlukan untuk menyelesaikan tesis.

Kondisi-kondisi seperti disebutkan di atas tentu dapat meningkatkan kecemasan untuk menyelesaikan tesis. Karena kecemasan merupakan kondisi yang pernah dialami oleh semua orang, hanya saja kadar dan tingkatannya yang berlainan. Ada individu yang dapat menyelesaikan persoalannya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang kecemasan tersebut menyebabkan gangguan bagi yang mengalaminya (White & Watt, dalam Alif Mu'arifah, 2005). Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki ciri rangsangan fisiologis, perasaan mencekam yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2005). Rasa cemas juga dapat terjadi karena keresahan, kekhawatiran dan kerisauan terhadap sesuatu yang tidak jelas (Kartono, 2014).

Selanjutnya Sarason dalam Alif Mu'arifah, (2005), mengatakan bahwa perwujudan dan akibat yang ditimbulkan oleh kecemasan itu ada bermacam-macam. Pada orang yang merasakan cemas dapat mengalami gangguan diare, kehilangan nafsu makan, lemas, pening, gemetar dan sering kencing, ada perasaan tidak pasti, tidak berdaya, gelisah, sukar berkonsentrasi, mudah capek, dan sensitif. Mereka yang cemas menjadi kurang percaya diri, tidak suka melawan tantangan, merendahkan diri sendiri dan dianggap tidak menarik oleh lingkungannya.

Chaplin (2009) dalam kamus psikologi menjelaskan kecemasan merupakan campuran perasaan yang mengandung ketakutan atau kekhawatiran dan kebingungan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khas untuk kekhawatiran tersebut. Selanjutnya menurut Atkinson (dalam Inggri Ramadhani Widigda 2018), kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kerisauan dan perasaan takut. Perasaan cemas timbul apabila seseorang ada dalam posisi diduga akan membebani dan mengancam dirinya, serta merasa tidak dapat mengalaminya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya adalah suatu kekhawatiran yang dirasakan oleh dirinya sendiri, dengan selalu merasa gelisah dan

takut terhadap sesuatu yang belum berlangsung. Dan sebenarnya kecemasan itu muncul dari diri mahasiswa itu sendiri yang kurang yakin dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Pada dasarnya manusia memiliki rasa percaya diri, namun rasa percaya diri itu berlainan antara satu orang dengan yang lainnya. Ada yang kurang memiliki rasa percaya diri dan ada pula yang terlalu percaya diri, sehingga keduanya memperlihatkan perbedaan tingkah laku. Jika seseorang kurang memiliki rasa percaya diri, ia akan berperilaku yang berbeda dengan orang lainnya, seperti tidak dapat berbuat, selalu bimbang dalam menjalankan pekerjaan, kurang berani bicara jika tidak mendapat bantuan dan lain sebagainya. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri, ia akan merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat dilihat dari tingginya keberanian, cukup baiknya hubungan dengan sesama, tanggungjawab serta harga dirinya juga terjaga (Diana Ariswanti Triningtyas, 2013).

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan tesis. Karena kepercayaan diri merupakan salah satu faktor internal dalam diri yang menggerakkan mahasiswa menyelesaikan tesisnya. Di samping itu mahasiswa yang percaya diri akan lebih yakin akan dirinya, dan dengan sendirinya mengurangi keraguan dan kecemasan yang ada dalam pikirannya.

Menurut Hakim (2005) kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap semua aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut menjadikannya merasa mampu untuk mendapatkan berbagai tujuan hidup dan mampu menyesuaikan diri dengan habitatnya. Individu yang kepercayaan dirinya yang tinggi, akan menunjukkan pikiran yang positif dalam dirinya untuk dapat mengendalikan semua keperluan hidupnya, termasuk keperluan belajarnya. Sementara Neill (2005) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuannya dan penilaian terhadap dirinya sendiri bahwa ia mempunyai kemampuan untuk berhasil. Selanjutnya, Lauster (2006), mengungkapkan ciri-ciri orang yang percaya diri adalah: orang yang dapat berdiri sendiri, tidak mementingkan diri, toleran, penuh ambisi, selalu berpengharapan, berani, yakin dengan pendapatnya sendiri dan tidak berlebihan.

Penelitian Ripniatin Darmining Rahayu (2013), dengan Tesis yang berjudul Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian OSCA (Objective Structured Clinical Assesment). Penelitian dilakukan di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Surakarta. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa D3 Kebidanan semester II di Kampus III Politeknik Kesehatan Surakarta yang akan menghadapi ujian akhir semester pada bulan Juni 2013 yang berjumlah 114 Orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian. Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi memiliki kecemasan yang rendah saat menghadapi ujian OSCA; 2) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian OSCA. Mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kecemasan yang rendah saat menghadapi ujian OSCA; 3) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi dan dukungan sosial yang tinggi memiliki kecemasan yang rendah saat menghadapi ujian OSCA.

Penelitian Ni Kadek Cintya Indirawisadi dan Supriyadi yang berjudul: Peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan komunikasi pada orang tuli di Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan komunikasi pada orang tuli di Denpasar. Subjek dalam penelitian ini adalah 50 orang yang tergabung pada Bali Deaf Community. Dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan komunikasi, kepercayaan diri, dan dukungan sosial. Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda. Hasil uji regresi berganda menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar 0,618, nilai koefisien determinasi sebesar 0,381 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $P < 0,05$ ) dengan koefisien beta unstandarisasi pada variabel kepercayaan diri -0,609 dan dukungan sosial sebesar -0,038. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan menurunkan taraf kecemasan komunikasi pada orang tuli.

Dengan percaya diri seseorang akan merasa yakin akan kemampuan pribadinya dalam menyelesaikan tesisnya. Rasa percaya diri tersebut dapat dinilai berdasarkan pendapat pribadi oleh diri sendiri. Tapi penilaian tersebut juga dapat diakibatkan oleh hasil pemikiran orang lain yang positif atau negatif. Jika penilaian orang positif, maka orang tersebut memiliki kecenderungan untuk percaya diri. Namun sebaliknya, jika penilaian banyak orang, cenderung negatif, maka bisa jadi seseorang itu akan menjadi kurang percaya diri. Hal ini membuat seseorang tersebut merasa minder atau tidak percaya diri untuk menyelesaikan tesisnya.

Selain kepercayaan diri, dukungan sosial dari sekitar sangat diperlukan. Dukungan sosial adalah *feedback* dari orang lain yang menyatakan bahwa seseorang disayangi dan diperhatikan, dihargai dan dihormati, dan diikutsertakan dalam jaringan komunikasi dan tanggung jawab yang saling memperhatikan (King, 2012). Sementara menurut Roberts & Gilbert (2009) dukungan sosial juga dianggap sebagai suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan memaklumi bahwa orang lain juga memperdulikan, menghargai, dan menyayangnya. Dukungan sosial adalah suatu cara terbaik sebagai suatu konstruksi multidimensi yang terdiri dari komponen fungsional dan struktural. Dukungan sosial merujuk kepada perbuatan yang dilakukan orang lain ketika mereka melaksanakan pelayanan.

Pendapat House akan dukungan sosial mengatakan (dalam Novita, dkk 2015), dukungan sosial adalah bentuk hubungan yang bersifat menolong dengan melibatkan aspek-aspek empat macam dukungan, yakni dukungan instrumen (membantu orang dengan memberikan sesuatu), dukungan emosional (memberi perhatian, kasih sayang, dan simpati), dukungan informatif (memberi informasi kepada penerima untuk coping), dan dukungan appraisal (*feedback* langsung dari fungsi perorangan pada peningkatan harga diri). Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa senang, diperhatikan, disayangi, sehingga timbul rasa percaya diri.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari beberapa sumber. Menurut Goetlieb (dalam Ristianti (2011) ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu hubungan profesional yakni berasal dari orang-orang yang dianggap mahir di bidangnya,

seperti konselor, psikiater, ahli psikologi, dokter maupun pengacara, serta hubungan yang tidak berhubungan dengan keahlian, yakni berasal dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga maupun relasi.

Pemberian dukungan sosial dari keluarga (orangtua, isteri, suami, anak, abang, kakak, ipar atau adik) juga orang lain yang berpengaruh seperti dosen, teman atau kolega akan berdampak baik terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan tesis. Sebaliknya semakin minim dukungan sosial kemungkinan kecemasan untuk menyelesaikan juga akan semakin besar. Dengan bentuk kepedulian, penghargaan, dorongan, penerimaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang yang memiliki hubungan dekat, akan membantu mahasiswa menyelesaikan tesis.

Dari fenomena-fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi kecemasan menyelesaikan tesis. Pengaruh yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, salah satunya adalah kepercayaan diri dan yang berasal dari luar salah satunya adalah dukungan sosial.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasikan masalah dalam hal ini adalah:

- a. Kepercayaan diri yang berbeda-beda tingkatannya
- b. Dukungan sosial yang beragam
- c. Tingkat kecemasan mahasiswa yang berbeda.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah peneliti uraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Adakah hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis?
- b. Adakah hubungan dukungan sosial dengan kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis?
- c. Adakah hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis?

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dicapai adalah untuk mengetahui:

- a. Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis.
- b. Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis.
- c. Hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

Dengan melakukan penelitian ini, hasil yang diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

- a. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat bermanfaat:

- 1). Menambah pengetahuan tentang adanya hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tesis.
- 2). Memberikan sumbangan ilmiah dalam rangka mendukung teori tentang hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tesis.

3). Dijadikan referensi dan bahan pertimbangan peneliti-peneliti selanjutnya untuk meneliti objek penelitian yang sama.

b. Manfaat Praktis

1). Bagi Dosen

Dapat dijadikan informasi tentang pentingnya kepercayaan diri dan dukungan sosial bagi mahasiswa yang sedang menyusun tesis, sebab dengan kepercayaan diri yang tinggi dan dukungan sosial yang baik, diharapkan terjadi interaksi positif antara dosen dan mahasiswa, sehingga kecemasan dalam menyelesaikan tesis dapat dikurangi.

2). Bagi Ketua Program Studi Magister Psikologi.

Dapat dijadikan informasi, bagaimana kepercayaan diri dan dukungan sosial mempunyai hubungan yang kuat dalam menghadapi kecemasan menyelesaikan tesis, sehingga diharapkan dapat memberikan kebijakan yang tepat untuk mengatasi kecemasan mahasiswa dalam menyusun tesis.

3). Bagi orangtua

Menjadi masukan dalam memberikan dukungan sosial, -sssss juga untuk meng-optimalkan kepercayaan diri dalam rangka mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyusun tesis.

4). Bagi Mahasiswa

Dapat memberikan sumbangan dan masukan bagi mahasiswa tentang pentingnya kepercayaan diri dan dukungan sosial untuk mengurangi kecemasan dalam menyusun tesis.

5). Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai sumber informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian ini agar dapat memberikan bantuan atau dukungan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun tesis.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Kerangka Teori

##### 2.1.1. Kecemasan

###### 2.1.1.1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan istilah yang mencerminkan adanya gangguan psikologis yang memiliki ciri-ciri seperti rasa takut, keprihatinan, kekhawatiran yang berkelanjutan, dan juga rasa gugup. Rasa cemas secara umum pasti pernah dirasakan semua orang. Namun, kecemasan itu disebut sebagai gangguan psikologis ketika rasa cemas mengganggu keadaan seseorang untuk menjalani kehidupannya sehari-hari.

Menurut Savitri Ramaiah (2004) kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir semua orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan respon biasa terhadap keadaan yang sangat memaksa kehidupan seseorang. Kecemasan dapat timbul dengan sendirinya atau bergabung dengan peristiwa lain dari berbagai ketidaknormalan emosi. Dan Menurut Nevid dkk (2005), bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan mencekam yang tidak menyenangkan, dan perasaan gelisah bahwa sesuatu yang kurang baik akan terjadi.

Selanjut Sutardjo Wiramihardja (2010) mengatakan kecemasan merupakan hal yang biasa dan pernah dirasakan oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari hidup. Kecemasan adalah suatu keadaan yang sifatnya *universal*, dimana seseorang merasa khawatir atau kekurangan kepercayaan diri. Pendapat lain dari Singgih D. Gunarsa (2011) mengatakan kecemasan adalah rasa khawatir, kebimbangan yang tidak jelas penyebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam mengendalikan tingkah laku, baik tingkah laku yang tidak sesuai dengan apa yg sudah ditentukan atau yang terganggu. Keduanya merupakan pemberitahuan, penampilan, perwujudan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut.

Menurut Atkinson (2010), kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kebimbangan dan perasaan takut. Perasaan cemas timbul bila seseorang berada dalam kondisi yang dianggap akan merugikan dan mengintimidasi dirinya, serta merasa tidak mampu mengahalnya. Sedangkan menurut Darajat (2007) kecemasan merupakan indikasi yang datangnya dari proses emosional seseorang. Perasaan yang bercampur aduk sehingga memunculkan tekanan emosi dan menimbulkan kekhawatiran pada seseorang.

Senada dengan pendapat di atas, menurut N.L. Lubis (2009), kecemasan merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, berkaitan dengan antisipasi musibah yang akan menerpa. Kecemasan bisa timbul dalam berbagai kategori dari perasaan cemas dan khawatir yang ringan sampai ketakutan yang mendalam. Dan menurut Sarastika (2014) kecemasan adalah suatu pandangan subyektif mengenai kegentingan mental sebagai reaksi dari ketidak sanggupan mengatasi suatu dilema atau tidak adanya ketentraman.

Kecemasan adalah kemelut mental diiringi dengan sesuatu yang menyusahkan tubuh dan menyebabkan individu tersebut merasa tidak memiliki kekuatan dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam kondisi waspada terhadap resiko bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015). Selanjutnya menurut Stuart dan Sundeen (2016) kecemasan adalah kondisi perasaan tanpa objek tertentu. Kecemasan dicetuskan oleh masalah yang belum terungkap dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan anak. Karakteristik kecemasan ini yang membuat berbeda dari rasa takut.

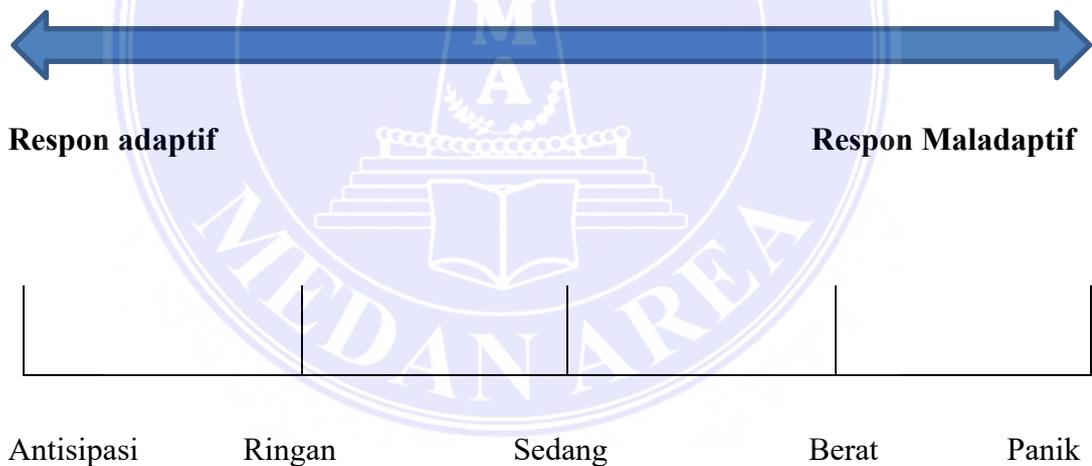
Menurut Zakariah (2015) kecemasan adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang ditunjukkan dengan keresahan atau kegelisahan dan tanda-tanda hemodinamik yang tidak normal sebagai akibat dari stimulasi simpatik, parasimpatik dan endokrin. Dan menurut Kaplan, Saddock, dan Grebb (2010) kecemasan adalah tanggapan terhadap keadaan tertentu yang memberi pertanda dan biasa, yang terjadi dengan disertai perkembangan, modifikasi, pengalaman baru, serta menemukan jati diri dan arti hidup.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dalam menghadapi masalah yang ditandai dengan adanya perasaan gelisah, gugup, khawatir, dan rasa takut pada situasi tertentu.

**2.1.1.2. Rentang Respon Kecemasan**

Rentang respon kecemasan menurut Peplau dalam Stuart (2016) diidentifikasi menjadi empat tingkat, sebagai berikut:

- 1) Kecemasan ringan, terjadi saat ketegangan hidup sehari-hari.
- 2) Kecemasan sedang, dimana seseorang hanya berfokus pada hal yang penting saja.
- 3) Kecemasan berat, ditandai dengan penurunan yang signifikan di lapangan persepsi.
- 4) Panik, dikaitkan dengan rasa takut dan teror.



**Gambar 2.1. Rentang respon kecemasan Sumber: Stuart (2016)**

1) Respon Adaptif

Hasil yang positif akan didapatkan jika individu dapat menerima dan mengatur kecemasan. Kecemasan dapat menjadi suatu tantangan, motivasi yang kuat untuk menyelesaikan masalah, dan merupakan sarana untuk mendapatkan penghargaan yang tinggi. Strategi adaptif biasanya digunakan seseorang untuk

mengatur kecemasan antara lain dengan berbicara kepada orang lain, menangis, tidur, latihan, dan menggunakan teknik relaksasi.

## 2) Respon Maladaptif

Bila kecemasan tidak bisa ditata, individu memakai mekanisme koping yang disfungsi dan tidak berkesinambungan dengan yang lainnya. Koping maladaptif mempunyai banyak jenis termasuk perilaku agresif, bicara tidak jelas, isolasi diri, banyak makan, konsumsi alkohol, berjudi, dan penyalahgunaan obat terlarang.

### 2.1.1.3. Tingkat Kecemasan

Stuart dan Sundden (2016), mengatakan tingkat kecemasan yang dialami oleh individu dapat dibagi menjadi 4 (empat), yaitu:

#### a. Kecemasan Ringan

Berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mengakibatkan seseorang menjadi waspada dan menambah area persepsinya. Juga dapat mendorong seseorang untuk belajar dan dapat mengatasi masalah dengan efektif dan menghasilkan perkembangan serta kreativitas.

#### b. Kecemasan Sedang

Pada tahap ini seseorang hanya fokus pada pikiran yang menjadi pusat perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, tetapi masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain. Menguatkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang serius dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang memiliki perhatian yang selektif.

#### c. Kecemasan Berat

Daerah persepsi seseorang menjadi sempit. Sehingga cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan fokus serta tidak dapat memikirkan hal lain. Semua perilaku yang diperlihatkan adalah untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut membutuhkan banyak masukan untuk fokus pada area yang berbeda.

d. Kecemasan Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian. Karena kehilangan kendali, seseorang tidak mampu melakukan sesuatu walau dengan pemberian arahan. Dan ketika panik, terjadi pertambahan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan untuk bersosialisasi dengan orang lain, persepsi yang tidak terarah dan kehilangan pikiran yang rasional untuk berbuat sesuatu. Biasanya juga diikuti disorganisasi kepribadian. Bila berlangsung terus menerus dalam jangka waktu yang panjang juga dapat berakibat pada kelelahan dan bahkan kematian.

2.1.1.4. Alat Ukur Kecemasan

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan seseorang apakah dalam keadaan ringan, sedang, berat atau sangat berat (panik) adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Kuesioner HARS memuat empat belas pernyataan yang terdiri dari tiga belas kategori pernyataan tentang indikasi kecemasan dan satu kategori perilaku yang dilakukan pada saat wawancara.

Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi sehingga menjadi skala standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic* (gangguan klinikal) yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS diperoleh hasil yang valid dan reliabel. Aspek-aspek penilaian angket HARS menurut Hamilton, adalah sebagai berikut (Hawari. 2011):

Gambar 2.2. Penilaian Kuesioner HARS

No.	Aspek Penilaian	Jawaban				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan cemas					
2.	Ketegangan					
3.	Ketakutan					
4.	Gangguan tidur					
5.	Gangguan kecerdasan					
6.	Perasaan depresi (murung)					

7.	Gejala somatik/fisik (otot)					
8.	Gejala somatik/fisik (sensorik)					
9.	Kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah)					
10.	Gejala respiratori (pernapasan)					
11.	Gastrointestinal (pencernaan)					
12.	Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin)					
13.	Gejala autonomi					
14.	Tingkah laku (sikap)					
	Total					

Saputro dan Fazrin (2017) mengatakan, Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, yang terdiri dari 14 item pernyataan, meliputi:

- a. Perasaan Cemas: firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Ketegangan: merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak bisa istirahat tenang, dan mudah terkejut.
- c. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan: daya ingat buruk, susah berkonsentrasi.
- f. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
- g. Gejala somatik: sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
- h. Gejala sensorik: tinitus, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.
- i. Gejala kardiovaskuler: berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.

j. Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/ sesak.

k. Gejala gastrointestinal: sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, berat badan turun, susah buang air besar.

l. Gejala urogenital: sering kencing, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, frigid, ejakulasi praecoeks, ereksi lemah, dan impotensi.

m. Gejala otonom: mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, dan bulu roma berdiri.

n. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

Dengan masing-masing penilaian mempunyai jawaban diantaranya:

- 0 = tidak ada gejala (keluhan)
- 1 = satu dari gejala yang ada
- 2 = Separuh dari gejala yang ada
- 3 = Lebih dari separuh dari gejala yang ada
- 4 = Semua gejala yang ada

Dengan hasil keterangan:

- 1) Skor < 14 = tidak cemas
- 2) Skor 14 - 20 = kecemasan ringan
- 3) Skor 20 - 27 = kecemasan sedang
- 4) Skor 27 - 41 = kecemasan berat
- 5) Skor 41 - 56 = kecemasan berat sekali (panik)

#### 2.1.1.5. Ciri-ciri kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2017: 164) ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu:

a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya:

- 1) Kegelisahan, kegugupan

- 2) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
- 3) Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi
- 4) Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada
- 5) Banyak berkeringat
- 6) Telapak tangan yang berkeringat
- 7) Pening atau pingsan
- 8) Mulut atau kerongkongan terasa kering
- 9) Sulit berbicara
- 10) Sulit bernafas
- 11) Bernafas pendek
- 12) Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
- 13) Suara yang bergetar
- 14) Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin
- 15) Pusing
- 16) Merasa lemas atau mati rasa
- 17) Sulit menelan
- 18) Kerongkongan merasa tersekat
- 19) Leher atau punggung terasa kaku
- 20) Sensasi seperti tercekik atau tertahan
- 21) Tangan yang dingin dan lembab
- 22) Terdapat gangguan sakit perut atau mual
- 23) Panas dingin
- 24) Sering buang air kecil
- 25) Wajah terasa memerah

26) Diare

27) Merasa sensitif atau mudah marah

b. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan, diantaranya:

1) Perilaku menghindar

2) Perilaku melekat dan dependen

3) Perilaku terguncang

c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya:

1) Khawatir tentang sesuatu

2) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan

3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas

4) Terpaku pada sensasi ketubuhan

5) Sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan

6) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian

7) Ketakutan akan kehilangan kontrol

8) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah

9) Berpikir bahwa dunia akan mengalami keruntuhan

10) Berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan

11) Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi

12) Khawatir terhadap hal-hal yang sepele

13) Berpikir tentang hal-hal yang dapat mengganggu secara berulang-ulang

- 14) Berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan
- 15) Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan
- 16) Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu
- 17) Berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis
- 18) Khawatir akan ditinggal sendirian
- 19) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran

Sedangkan menurut Oltmanns dan Emery (2013) ciri-ciri kecemasan adalah:

- a. Kekhawatiran ekksesif,
- b. Serangan panik,
- c. Fobia,
- d. Obsesi dan
- e. Kompulsif

Dari pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan ciri-ciri dari kecemasan adalah gelisah, tubuh berkeringat, gugup berbicara, sulit konsentrasi, lemas atau kurang berdaya dan sensitif terhadap sesuatu yang sedang terjadi.

#### **2.1.1.6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan**

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang serius. Keadaan ini dapat disebabkan karena adanya permasalahan pada fungsi otak yang mengatur rasa takut dan emosi. Beberapa faktor yang bisa membuat seseorang beresiko terhadap gangguan kecemasan, antara lain: pengalaman yang menyebabkan stres atau tekanan kejiwaan, masalah kepribadian, efek dari obat atau zat tertentu, dan penyakit tertentu.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua meliputi faktor internal: jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan pengalaman di rawat dan

eksternal meliputi: kondisi medis/diagnosis penyakit, akses informasi, komunikasi terapeutik, lingkungan, fasilitas kesehatan. (Kaplan & Sadock, 2010).

Blacburn & Davidson menjelaskan (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012), faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, yaitu pemahaman seseorang mengenai keadaan yang sedang dialaminya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pemahaman mengenai potensi diri untuk mengontrol dirinya (seperti saat kondisi emosi serta fokus pada permasalahannya).

Sedangkan menurut Adler dan Rodman (2009) ada dua faktor yang menimbulkan kecemasan, yaitu pengalaman yang kurang menguntungkan atau perasaan yang tidak menyenangkan di masa yang lalu mengenai kejadian yang dapat berulang lagi pada saat yang akan datang, dan pikiran yang *irrational* seperti kegagalan katastrofik, keutuhan, kesepakatan dan penyamarataan yang tidak tepat.

Menurut Nevid dkk (2005) kecemasan disebabkan beberapa faktor, yaitu:

- a. Faktor sosial lingkungan, mencakup penjelasan pada keadaan yang mengancam atau traumatis, memperhatikan aksi khawatir pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.
- b. Faktor biologis, meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan ketidak normalan dalam jalur otak yang memberi isyarat bahaya atau yang mengendalikan tingkah laku repetitif.
- c. Faktor perilaku, meliputi penerapan rangsangan aversif dan rangsangan yang sebelumnya biasa, kebebasan dari kecemasan karena melakukan tindakan secara berulang atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya waktu untuk pemusnahan karena pengelakan terhadap keadaan atau situasi yang ditakuti.
- d. Faktor kognitif dan emosional, meliputi masalah kejiwaan yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori Psikodinamika) faktor-faktor kognitif seperti perkiraan berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal, kepekaan berlebih terhadap resiko, kepekaan kecemasan, salah menggambarkan dari sinyal tubuh, dan keyakinan diri yang rendah.

Sarastika (2014) mengatakan faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

- a. Faktor predisposisi meliputi kejadian tekanan mental, bentrokan emosional, citra diri terganggu, kekecewaan, kendala fisik, pola mekanisme koping keluarga, riwayat gangguan kecemasan, pemberian obat-obatan.
- b. Faktor presipitasi meliputi resiko fisik, harga diri, yang berasal dari dalam juga dari luar diri.

Sementara menurut Oltmanns dan Emery (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

- a. Ketakutan adaptif dan maladaptif
- b. Faktor Sosial meliputi kejadian kehilangan akal sehat, kemalangan pada masa anak-anak, hubungan kekerabatan dan kecemasan perpisahan
- c. Faktor psikologis meliputi proses belajar, faktor kognitif, persepsi terhadap kontrol, miniserpretasi katastrofik, perhatian terhadap ancaman dan bias dari proses informasi, supresi pikiran gangguan obsesif kompulsif
- d. Faktor biologi meliputi faktor genetik, Neurobiologi

Ramaiah Savitri (2003) juga menyampaikan ada beberapa faktor utama yang memberi dampak perubahan pola dasar yang menimbulkan reaksi rasa cemas, antara lain:

- a. Lingkungan atau sekitar rumah tempat tinggal akan mempengaruhi cara memandang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan sekerja, dan lain-lain. Atau dapat dikatakan kecemasan itu muncul bila merasa tidak nyaman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan. Hal ini bisa terjadi apabila seseorang susah menemukan jalan keluar untuk melampiaskan perasaannya.
- c. Sebab-sebab fisik, maksudnya memori otak dan jasmani senantiasa saling berinteraksi dan menyebabkan munculnya kecemasan.

Gail W. Stuart mengatakan (2016), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan antara lain:

### a. Faktor predisposisi

#### 1). Teori Psikoanalitis

Kecemasan merupakan konflik emosional antara dua elemen kepribadian yaitu: id dan super ego. Id mewakili dukungan insting dan impuls primitif, dan super ego merefleksikan hati nurani yang diatur oleh norma budaya. Ego atau aku, berfungsi menengahi tekanan dua elemen yang bertolak belakang tersebut, dan keberadaan kecemasan adalah mengingatkan ego bahwa ada ancaman atau bencana.

#### 2). Teori Interpersonal

Kecemasan ini bisa terjadi karena adanya kekhawatiran akan resistensi interpersonal. Hal ini berkaitan dengan himpitan mental pada masa pertumbuhan, seperti kematian, perceraian yang mengakibatkan seseorang menjadi tak berdaya, individu yang harga dirinya rendah biasanya mudah sekali untuk mengalami kecemasan yang akut.

#### 3). Faktor Perilaku

Kecemasan merupakan pengaruh dari kegagalan atau kekecewaan yaitu sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

### b. Faktor Presipitasi

Kecemasan adalah suatu situasi yang tidak dapat disingkirkan dari keberadaan manusia dalam memelihara kehidupannya. Pengalaman kecemasan itu berbeda satu sama lain pada beberapa keadaan dan hubungan interpersonal. Ada dua faktor yang memberi dampak pada kecemasan, yaitu:

#### 1). Faktor eksternal:

a) Ancaman integritas diri, mencakup ketidakmampuan fisiologis atau penghambat terhadap kebutuhan dasar (penyakit, trauma fisik, operasi yang akan dilakukan).

b) Ancaman sistem diri yakni: ancaman terhadap jati diri, kehormatan diri, hubungan interpersonal, dan perubahan status/peran.

#### 2). Faktor internal:

Yaitu kemampuan seseorang dalam menyampaikan respon terhadap pencetus kecemasan ditentukan oleh:

a) Potensi stresor

Stresor psikososial adalah kondisi atau kejadian yang membuat perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu harus menyesuaikan dengan keadaan yang dihadapinya.

b) Maturitas Individu

Seseorang yang memiliki kematangan kepribadian lebih sulit menderita gangguan akibat kecemasan, karena individu yang matur mempunyai kekuatan adaptasi yang lebih baik terhadap kecemasan.

c) Pendidikan dan Status Ekonomi

Tingkat pendidikan dan status ekonomi yang kurang baik akan menyebabkan orang tersebut akan gampang merasakan kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi kecakapan berfikir, semakin tinggi pendidikan akan semakin berfikir rasional dan mudah menangkap informasi baru termasuk dalam menyelesaikan masalah yang baru.

d) Keadaan fisik

Seseorang yang menderita gangguan fisik seperti cedera, operasi akan mudah mengalami kelelahan sehingga lebih cepat mengalami kecemasan, artinya orang yang mengalami kelelahan fisik lebih mudah mengalami kecemasan.

e) Tipe kepribadian

Orang yang berkepribadian A lebih gampang merasakan gangguan akibat kecemasan daripada orang dengan kepribadian B. Adapun tipe orang dengan kepribadian A adalah kurang santai, bersaing, sangat berambisi, *perfect*, merasa diburu-buru waktu, sering gelisah, tidak tenang, cepat tersinggung, otot-otot mudah pegal. Sedangkan orang dengan kepribadian B mempunyai tipe yang berbeda dengan tipe kepribadian A. Karena orang dengan tipe kepribadian B adalah orangnya sabar, tenang, cermat, dan pekerja yang ulet.

f) Lingkungan dan situasi

Seseorang yang berada di lingkungan dan situasi yang tidak biasa ternyata lebih mudah merasakan kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempatinya.

g) Umur

Seseorang yang umurnya lebih muda ternyata lebih cepat mengalami gangguan karena kecemasan, dari pada seseorang yang lebih tua namun ada juga yang berpendapat sebaliknya (Gail. W.Stuart, 2016).

Menurut Sarason dkk. (dalam Djiwandono, 2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

1. Kepercayaan diri.

Individu yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan lebih mudah dan lebih yakin menghadapi masalah-masalahnya serta dapat mengurangi kecemasannya.

2. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian data atau keterangan, memberikan sumbangan, dukungan, baik dalam bentuk materi maupun spiritual dari hubungan dengan sesama yang meyakinkannya merasa diperhatikan, disayangi dan bernilai sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasannya.

3. Modeling

Kecemasan dapat terjadi diakibatkan adanya proses modeling. Modeling bisa mengubah kelakuan seseorang, yaitu dengan membuktikan orang lain yang berbuat sesuatu. Jadi jika seseorang belajar dari model yang memperlihatkan kecemasan saat menghadapi permasalahan maka seseorang tersebut juga condong akan mengalami kecemasan.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah kepercayaan diri, dukungan sosial dan modeling.

#### **2.1.1.7. Aspek-aspek kecemasan**

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2014) aspek kecemasan dibagi dalam tiga aspek, yaitu:

##### **a. Aspek fisik**

Individu mengalami kecemasan dapat terlihat dari keadaan fisiknya, seperti mengalami kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar, banyak keringat, telapak tangan berkeringat, pening, mulut atau kerongkongan terasa kering, susah bicara, susah bernafas, jantung yang berdetak kencang, suara yang bergetar, merasa lemas atau mati rasa, sakit perut atau mual, sering buang air kecil, wajah memerah, merasa sensitif atau mudah tersinggung.

##### **b. Aspek behavioral**

Kecemasan ini dapat terlihat dari perilaku individunya antara lain cenderung berperilaku menghindar, melekat dan dependen juga perilaku yang gelisah

##### **c. Aspek kognitif**

Kecemasan ini ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti kekhawatiran, ketakutan yang mengganggu akan terjadi sesuatu dimasa depan, perasaan tidak dapat mengendalikan masalah, sulit berkonsentrasi, muncul perasaan terganggu, pikiran campur aduk atau pikiran yang membingungkan.

Menurut Rosenhan dan Seligman (dalam Laila Faried dkk, 2013) aspek-aspek kecemasan meliputi:

a. Somatik, yaitu reaksi tubuh terhadap ancaman atau bahaya;

b. Kognitif, yaitu respon terhadap kecemasan dalam akal pikiran manusia;

- c. Emosi, yaitu perasaan manusia yang mengakibatkan individu khawatir secara berkelanjutan, merasa takut terhadap bahaya yang mengancam; dan
- d. Perilaku, yaitu reaksi dalam bentuk tindakan manusia terhadap ancaman dengan menghindar atau menyerang.

Aspek-aspek kecemasan menurut Hamilton (dalam Hawari, 2011), meliputi:

- a. Perasaan cemas
- b. Ketegangan
- c. Ketakutan
- d. Gangguan tidur
- e. Gangguan kecerdasan
- f. Perasaan depresi (murung)
- g. Gejala somatik/fisik (otot)
- h. Gejala somatik/fisik (sensorik)
- i. Kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah)
- j. Gejala respiratori (pernapasan)
- k. Gastrointestinal (pencernaan)
- l. Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin)
- m. Gejala autonomi
- n. Tingkah laku (sikap)

Daradjat (dalam Laila Faried dkk, 2013), mengatakan bahwa aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

- a. Aspek Fisiologis: yaitu bentuk reaksi fisiologis berupa denyutan jantung meningkat, pencernaan tidak beres, banyak keringat, ujung-ujung jari terasa dingin, kerap buang air kecil, kurang tidur, kepala pening, tidak selera makan dan dada terasa nyesak;

b. Aspek Psikologis: terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

- 1). Aspek kognitif yang termasuk dalam aspek ini adalah pikiran tidak yang fokus.
2. Aspek afektif yang termasuk dalam aspek ini antara lain: cemas, merasa dirinya akan diterpa bencana, atau hal-hal yang membahayakan dirinya.

Sedangkan, menurut Shah dalam Ghufron dan Rini (2014) mengatakan ada tiga aspek kecemasan antara lain:

- a. Aspek fisik, seperti: pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi dan lain-lain.
- b. Aspek emosional, seperti: timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- c. Aspek mental dan kognitif, seperti: timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan kebingungan.

Gail W. Stuart (2006) mengelompokkan aspek kecemasan dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, dengan keterangan:

- a. Respon Perilaku, meliputi: gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan sangat waspada.
- b. Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasinya kurang baik, tidak ingat, salah dalam memprediksi, preokupasi, hambatan berpikir, persepsi dan kreativitas menurun, daya cipta menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri rendah, tidak rasional, takut kehilangan pegangan, takut pada sketsa visual, takut cacat atau kematian, dan mimpi buruk.
- c. Afektif, diantaranya: mudah tersinggung, tidak tabah, gamang atau plin-plan, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, rasa bersalah dan malu.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan meliputi:

- a. aspek fisik, kecemasan ini terlihat dari keadaan fisiknya, seperti mengalami kegugupan, banyak keringat, suara yang bergetar, dan mudah tersinggung.
- b. aspek behavioral, kecemasan ini dapat terlihat dari perilaku cenderung menghindar, terikat pada sesuatu atau tidak dapat berdiri sendiri, juga perilaku yang gelisah.
- c. aspek kognitif, yang ditandai dengan adanya ciri seperti ketakutan yang mengganggu

sepertinya akan terjadi sesuatu, sulit berkonsentrasi, pikiran campur aduk dan membingungkan.

## **2.1.2. Kepercayaan Diri**

### **2.1.2.1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berharga dalam kehidupan seseorang. Orang yang percaya diri optimis akan kapabilitasnya serta mempunyai pengharapan yang realistis, bahkan ketika keinginan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpandangan positif dan dapat menerima sesuai apa adanya. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mengurangi kecemasan.

Angelis (2005) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan dalam jiwa manusia dan tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Percaya diri itu datang dari kesadaran seseorang yang bilamana orang tersebut bertekad untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan, maka ia akan mengerjakannya hingga keinginannya tercapai. Menurut Lauster (2006) kepercayaan diri adalah sikap dan keyakinan individu atas kemampuan dirinya dalam memenuhi keinginan pribadi dan tanggungjawab yang dibebankan padanya. Individu dengan kepercayaan diri yang baik akan terhindar dari kecemasan dalam mengambil keputusan terkait tindakan apa yang perlu dilakukan, mengenali kelemahan diri, serta memiliki dorongan untuk mencapai prestasi.

Sarastika (2014) mengatakan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan agar dapat berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya. Dan menurut Hakim (2005) kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap semua aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut menjadikannya merasa mampu untuk mendapatkan berbagai tujuan hidup dan mampu menyesuaikan diri dengan habitatnya. Individu yang kepercayaan dirinya yang tinggi, akan menunjukkan pikiran yang positif dalam dirinya untuk dapat mengendalikan semua keperluan hidupnya, termasuk keperluan belajarnya.

Sementara Neill (2005) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuannya dan penilaian terhadap dirinya sendiri bahwa ia mempunyai kemampuan untuk berhasil. Dan Elfiky (2009) mengatakan Rasa

percaya diri adalah sesuatu yang mampu memotivasi seseorang untuk tumbuh dan berkembang serta selalu membenahi diri. Bila tidak memiliki rasa percaya diri, seseorang akan hidup di bawah bayang-bayang orang lain. Ia akan selalu khawatir pada ketidak berhasilan dan sesuatu yang tidak jelas.

Dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan yang kuat dari dalam diri, dan memiliki penilaian yang tepat atas kemampuannya yang berguna untuk mengendalikan segala hal yang dihadapinya. sehingga dengan kesadaran tersebut membuatnya optimis dan dapat membuat keputusan sendiri tanpa bergantung kepada orang lain.

### **2.1.2.2. Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri**

Bagi orang yang punya kepercayaan diri, mereka akan mendapatkan pujian, penghargaan juga pengakuan, tetapi walaupun demikian mereka tidak akan terlena dengan pujian tersebut. Mereka akan tetap konsisten dengan kepercayaan dirinya, ini adalah salah satu ciri dari kepercayaan diri.

Menurut Lauster (2006) orang yang memiliki rasa percaya diri yang positif memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti dengan sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Obyektif, yaitu memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis, yaitu memiliki analisa terhadap suatu masalah, maupun sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan pikiran sesuai dengan kenyataan.

Menurut Hakim (2005) ciri-ciri individu yang percaya diri antara lain:

- a. Selalu merasa tenang disaat mengerjakan sesuatu.
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- c. Mampu mengkondisikan ketegangan yang timbul di dalam berbagai keadaan.
- d. Mampu beradaptasi dan berkomunikasi dengan baik.
- e. Memiliki mental dan fisik yang baik performanya.
- f. Memiliki intelektual yang baik.
- g. Memiliki tingkat pendidikan yang baik.
- h. Memiliki keahlian dan keterampilan lain yang dapat menopang aktivitas kehidupannya. Misalnya punya keterampilan berbahasa asing.
- i. Memiliki kemampuan bergaul yang baik
- j. Memiliki dasar pendidikan keluarga yang baik.
- k. Memiliki latar belakang hidup yang menempanya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi tantangan.
- l. Selalu bersikap positif saat mengalami masalah, tahan dan tabah menghadapi kehidupan yang berat.

Pendapat lain disampaikan oleh Fatimah (2010) yang mengemukakan beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut:

- a. Percaya pada potensi diri, tidak butuh sanjungan, penghormatan, pengakuan ataupun penghargaan dari orang lain.
- b. Tidak ingin memperlihatkan sikap konformis agar dapat diterima oleh kelompok orang lain
- c. Tidak takut bahkan berani menghadapi *resistensi* dari orang lain.
- d. Dapat mengendalikan diri dengan baik (tidak moody dan emosinya stabil).

- e. Memiliki *internal locus of control* (dapat memandang kesuksesan dan kekecewaan sebagai bagian dari hidup, bersandar pada diri sendiri dan tidak menurut kepada nasib atau keadaan serta tidak mengharapkan dukungan orang lain).
- f. Berpiki positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang *real* pada diri sendiri, sehingga saat harapan itu terwujud, ia tetap dapat memandang sisi positif dirinya dari keadaan yang terjadi.

Ciri-ciri percaya diri menurut Taylor (2009) adalah sebagai berikut:

- a. Menyadari karakteristik diri yang khas.
- b. Selalu berusaha memberikan yang terbaik dan mengembangkannya.
- c. Mau menerima nasehat dan memperhatikan masukan dengan terbuka.
- d. Memperlihatkan gestur tubuh yang jelas dan nyaman,
- e. Tidak pesimis.

Dan menurut Sarastika (2014) indikator percaya diri adalah:

- a. Percaya pada kecakapan diri.
- b. Yakin pada pribadi, cita-cita dan potensi.
- c. Memandang permasalahan dengan objektif.
- d. Punya komitmen.
- e. Memakai akal sehat memandang permasalahan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri diantaranya, adalah yakin akan kemampuan dirinya, selalu optimis, rasional, berani menghadapi penolakan orang lain, memiliki harapan yang realistis, punya cara pandang positif terhadap orang lain, dan kondisi diluar dirinya.

### 2.1.2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Adanya keinginan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga pada saat keinginannya tidak terwujud, ia dapat melihat sisi positif dari dirinya dan dari kondisi

yang terjadi. Ini merupakan salah satu faktor dari beberapa yang mempengaruhi kepercayaan diri.

Menurut Anggelis (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain:

- a. Kemampuan pribadi, yaitu rasa percaya diri yang timbul karena ia menganggap pekerjaan itu dapat diselesaikannya.
- b. Keberhasilan individu, yaitu kesuksesan seseorang memperoleh yang diinginkan dan hal itu menguatkan kepercayaan dirinya.
- c. Keinginan, yaitu kemauan untuk belajar dari kesalahan yang dilakukan pada masa lalu untuk mendapatkan yang diinginkannya.
- d. Tekad yang kuat, yaitu kepercayaan diri yang membangkitkan semangat seseorang untuk menggapai harapannya.

Anand (2009) mengatakan, faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri adalah:

- a. Adanya keyakinan untuk mendapatkan sesuatu.
- b. Adanya kepercayaan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Menurut Sarastika (2014) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri ada 2 hal yaitu:

- a. Faktor internal meliputi pandangan dan sikap pribadi terhadap diri sendiri, *prestise*, keadaan fisik dan suka duka hidup.
- b. Faktor eksternal meliputi tingkat pendidikan, status sosial dan pertemanan.
- c. Lingkungan atau keadaan sekitar.

Sedangkan menurut Anthony (2009) ada 2 faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, meliputi:

- a. Faktor Internal yaitu konsep diri dan harga diri, kondisi fisik dan penampilan fisik, kegagalan dan kesuksesan dan pengalaman hidup.

b. Faktor Eksternal yaitu pendidikan, lingkungan dan pengalaman hidup dan pekerjaan.

Menurut Ghufron & Risnawita (2014), bahwa kepercayaan diri (self-confidence) dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil dari interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pintar dari dirinya. Dan sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah: konsep diri, harga diri, pengalaman, dan juga pendidikan.

**2.1.2.4. Aspek-aspek kepercayaan diri**

Yakin terhadap potensi dirinya sehingga optimis dalam melihat dan melakukan sesuatu, mandiri, memiliki harapan yang sehat dengan bekerja keras sesuai

kemampuannya, dan merasa dapat diterima di lingkungan tempatnya berinteraksi merupakan bagian dari aspek-aspek kepercayaan diri.

Menurut Anthony (2009), mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri antara lain:

- a. Optimis
- b. Menghadapi persoalan yang ada dengan hati yang tenang
- c. Memandang permasalahan sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi
- d. Tidak mementingkan diri sendiri dan toleran.
- e. Memiliki ambisi yang wajar.

Lauster (2006) mengungkapkan aspek-aspek kepercayaan diri yaitu:

- a. Yakin akan kemampuan diri sendiri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya dan ia yakin akan kemampuan yang dimilikinya.
- b. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang tidak mudah menyerah, selalu beranggapan akan berhasil dan berikap positif menghadapi masalah.
- c. Objektif, yaitu sikap seseorang yang tidak mudah terpengaruh, dan memandang permasalahan yang dihadapi sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang sudah menjadi konsekuensinya dan melaksanakan tugas hingga tuntas.
- e. Rasional dan realistis, yaitu kemampuan seseorang dalam menganalisa suatu masalah, menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal, dan tidak selalu menyalahkan diri sendiri.

Kumara (dalam Fitri Yulianto, dkk. 2006) menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu:

- a. Kemampuan menghadapi masalah
- b. Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya

c. Kemampuan dalam bergaul

d. Kemampuan menerima kritik

Angelis (2003) mengemukakan tiga aspek kepercayaan diri mencakup:

a. Aspek tingkah laku

Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas mulai dari yang sederhana hingga tugas-tugas yang rumit untuk meraih sesuatu. Dalam aspek tingkah laku ini terdapat empat ciri:

- 1) Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu.
- 2) Keyakinan atas kemampuan untuk menindaklanjuti segala prakarsa pribadi secara konsekuen.
- 3) Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk menanggulangi segala kendala.
- 4) Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh dukungan.

b. Aspek emosi

Aspek emosi merupakan aspek kepercayaan diri yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi. Aspek ini memiliki ciri-ciri:

- 1) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri.
- 2) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.
- 3) Keyakinan terhadap kemampuan untuk menyatukan diri dengan kehidupan orang lain dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian dan perhatian dalam segala sesuatu, khususnya dalam menghadapi kesulitan.
- 4) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui manfaat apa yang diberikan orang lain.

c. Aspek spiritual

Aspek spiritual yaitu aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan pada takdir dari Tuhan semesta alam serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang positif.

Termasuk juga keyakinan bahwa kehidupan yang dialami saat ini adalah fana dan masih ada kehidupan kekal setelah mati. Aspek spiritual memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Keyakinan bahwa alam semesta adalah suatu misteri yang terus berubah dan setiap perubahan yang terjadi merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi.
- 2) Keyakinan atas adanya kodrat alam, sehingga segala yang terjadi merupakan hal yang wajar.
- 3) Keyakinan pada diri sendiri dan adanya Tuhan Yang Maha Kuasa dan Maha Tinggi serta Maha Tahu atas apapun ungkapan rohani manusia kepadanya.

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri meliputi yakin akan kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

### **2.1.3. Dukungan sosial**

#### **2.1.3.1. Pengertian dukungan sosial**

Menurut Chaplin (dalam Sri Djuwitawati, 2015) dukungan sosial adalah:

- a) Mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain.
- b) Memberikan dorongan atau pengorbanan semangat dan nasehat kepada orang lain dalam situasi pembuatan keputusan.

Sementara menurut Roberts & Gilbert (2009) dukungan sosial juga dianggap sebagai suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan memaklumi bahwa orang lain juga memperdulikan, menghargai, dan menyayangnya. Dukungan sosial merupakan suatu cara terbaik sebagai suatu konstruksi multidimensi yang terdiri dari komponen fungsional dan struktural. Dukungan sosial merujuk kepada perbuatan yang dilakukan orang lain ketika mereka melaksanakan pelayanan.

Dukungan sosial (*social support*) didefinisikan oleh Gottlieb (dalam Fadhil Muhammad, dkk. 2018) adalah sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang-orang yang akrab

dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya dan kehadiran berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Menurut Sarafino (dalam Johana Purba, dkk. 2007) istilah "dukungan sosial" secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok.

Pendapat lain mengatakan, dukungan sosial adalah *feedback* dari orang lain yang menyatakan bahwa seseorang disayangi dan diperhatikan, dihargai dan dihormati, dan diikutsertakan dalam jaringan komunikasi dan tanggung jawab yang saling memperhatikan (King, 2012).

Pendapat House akan dukungan sosial mengatakan (dalam Novita, dkk 2015), dukungan sosial adalah bentuk hubungan yang bersifat membantu dengan melibatkan empat macam aspek-aspek dukungan, yakni dukungan instrumen (membantu orang dengan memberikan sesuatu), dukungan emosional (memberi perhatian, kasih sayang, dan simpati), dukungan informatif (memberi informasi kepada penerima untuk coping), dan dukungan appraisal (*feedback* langsung dari fungsi perorangan pada peningkatan harga diri). Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa senang, diperhatikan, disayangi, sehingga timbul rasa percaya diri.

Selanjutnya menurut Apollo dan Cahyadi (2012), dukungan sosial adalah dorongan yang bersifat emosional, penjelasan masalah, bantuan instrumen dan pertimbangan yang bersifat positif dalam menyelesaikan persoalannya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk kepedulian, apresiasi, motivasi, pengakuan, juga bantuan lainnya dari orang terdekat, seperti: ayah, ibu, saudara, anak, sahabat, teman, dosen pembimbing atau siapapun yang dapat membantu seseorang untuk mengatasi permasalahannya.

### **2.1.3.2. Ciri-ciri dukungan sosial**

Albrecht dan Adleman (dalam Irawati 2005) mengungkapkan makna dukungan sosial merupakan komunikasi yang menggunakan kata-kata dan juga yang tidak menggunakan kata, antara orang yang menerima dan penyedia untuk memastikan

keadaan diri, orang lain, atau yang berhubungan dan berfungsi untuk meyakinkan suatu persepsi pada kontrol diri seseorang dalam suka duka hidupnya. Berdasarkan definisi tersebut di atas, ciri-ciri dukungan sosial meliputi adanya informasi, membuat suatu kepastian, dan memperkuat pengawasan.

Menurut House (dalam Smet 2004), setiap bentuk dukungan sosial mempunyai ciri-ciri antara lain:

- a. Informatif yakni bantuan informasi yang disediakan agar dapat digunakan oleh seseorang dalam menanggulangi persoalan-persoalan yang dihadapi, ide-ide atau informasi lainnya yang dibutuhkan dan informasi ini dapat disampaikan kepada orang lain yang mungkin menghadapi persoalan yang sama.
- b. Perhatian emosional, setiap orang pasti membutuhkan bantuan afeksi dari orang lain. Dukungan ini berupa dukungan simpatik dan empati, cinta, kepercayaan, dan penghargaan. Dengan demikian, seseorang yang menghadapi persoalan merasa dirinya tidak menanggung beban sendiri tetapi masih ada orang lain yang memperhatikan, mau mendengar segala keluhnya, bersimpati, dan empati terhadap persoalan yang dihadapinya, bahkan mau membantu memecahkan masalah.
- c. Bantuan instrumental, bantuan bentuk ini bertujuan untuk mempermudah seseorang melakukan aktifitasnya berkaitan dengan persoalan-persoalan yang dihadapinya, atau menolong secara langsung kesulitan yang dihadapi misalnya dengan menyediakan peralatan lengkap dan memadai bagi penderita, menyediakan obat-obatan yang dibutuhkan dan lain-lain.
- d. Dukungan penilaian, yaitu suatu bentuk penghargaan yang diberikan seseorang kepada pihak lain berdasarkan kondisi sebenarnya. Penilaian ini dapat positif dan negatif yang mana pengaruhnya sangat berarti bagi seseorang. Berkaitan dengan dukungan sosial keluarga maka penilaian yang sangat membantu adalah penilaian yang positif.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dukungan sosial antara lain: ada informasi yang mendukung, perhatian emosional, bantuan instrumental dan juga adanya dukungan penilaian.

### 2.1.3.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial

Menurut Fitriyah dan Jauhar (dalam Sri Djuwitawati dan M. As'ad Djalali (2015), faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah: Keluarga, teman, kehidupan sosial. Dan faktor lainnya adalah: Peranan keluarga dalam perkembangan anak, pembentukan dan pengaruh sikap, pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, juga pengaruh faktor emosional.

Senada dengan pendapat di atas, Cohen & Syme (dalam Fredericksen Victoranto Amseke, 2018) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

- a. Pemberi dukungan. Dukungan yang diberikan oleh orang yang mengerti persoalan akan lebih baik dibandingkan dengan orang yang tidak mengerti.
- b. Jenis dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan akan lebih berarti apabila sesuai dengan keadaan dan kebutuhan.
- c. Penerima dukungan. Ciri-ciri penerima dukungan sosial seperti kepribadian, kebiasaan dan kultur, akan mengefektifkan pemberian dukungan.
- d. Permasalahan yang dihadapi. Jenis dukungan disesuaikan dengan permasalahan, tidak semua permasalahan sama cara menyelesaikannya.
- e. Waktu pemberian dukungan. Dukungan sosial yang diberikan pada suatu keadaan belum tentu bermanfaat jika diberikan pada keadaan lain yang berbeda.
- f. Lamanya pemberian dukungan. Lamanya pemberian dukungan tergantung kemampuan dari pemberi dukungan, agar dukungan itu berhasil guna.

Dan selanjutnya menurut Saravino (dalam Sri Djuwitawati dan M. As'ad Djalali, 2015) faktor yang mempengaruhi perolehan dukungan sosial adalah:

- a. Penerimaan dukungan/recipient,
- b. Penyediaan dukungan/provider,
- c. Komposisi dan struktur jaringan sosial,
- d. Hubungan bervariasi

Menurut Stanley (2012), faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut:

- a. **Kebutuhan fisik.** Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang, dan pangan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial.
- b. **Kebutuhan sosial.** Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih dikenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.
- c. **Kebutuhan psikis.** Dalam kebutuhan psikis pasien pre-operasi di dalamnya termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Dari pendapat-pendapat di atas maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah kebutuhan fisik, kebutuhan sosial dan kebutuhan psikis.

#### **2.1.3.4. Aspek-aspek dukungan sosial**

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2011), yaitu:

- a. **Dukungan emosional;** mencakup ungkapan ekspresi seperti perhatian, empati, dan kepedulian terhadap individu. Kesiediaan untuk mendengarkan keluhan seseorang akan berdampak positif untuk saran pelepasan emosi, mengurangi kecemasan, memberikan individu rasa nyaman, tenang, merasa memiliki, dan dicintai saat mengalami tekanan dalam hidupnya serta motivasi.
- b. **Dukungan penghargaan;** berupa penghargaan positif terhadap individu, dorongan atau persetujuan dengan gagasan serta perasaan terhadap keyakinannya dengan membandingkan pendapat dan perilaku orang lain sehingga dia merasa dirinya dianggap mampu dan bernilai.

c. Dukungan instrumental: berupa bantuan langsung yang dapat berupa jasa, keuangan, waktu dan juga berupa tindakan langsung yang dapat membantu individu. Misalnya memberikan pinjaman uang ketika teman membutuhkannya untuk membayar uang kuliah, sehingga individu tersebut dapat melaksanakan dan melanjutkan kegiatannya.

d. Dukungan informatif; mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran, usulan atau umpan balik tentang apa yang dilakukan oleh individu untuk mengambil keputusan. Dukungan ini membantu individu mengatasi masalahnya dengan cara menambah wawasan dan pemahamannya terhadap masalah yang dihadapinya, melalui pemberian buku, majalah, artikel dan lain-lain.

e. Dukungan kelompok; adalah dukungan yang dapat menjadikan individu merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari kelompok dan anggota kelompoknya dapat saling menerima dan berbagi.

Sedangkan House (dalam Smet, 2004) mengatakan bahwa aspek-aspek dukungan sosial meliputi aspek-aspek berikut ini:

a. Dukungan Emosional, yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya: umpan balik, penegasan).

b. Dukungan Penghargaan, merupakan ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan seseorang, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain, seperti misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri).

c. Dukungan Instrumental, yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah menolong seseorang sesuai dengan yang dibutuhkan. Misalnya memberi pinjaman uang, mendorong dengan pekerjaan, dan meluangkan waktu berbincang-bincang untuk mengatasi masalahnya.

d. Dukungan Informatif, yaitu mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang dibutuhkan oleh orang tersebut.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial meliputi dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

#### **2.1.3.5. Manfaat Dukungan Sosial**

Dukungan sosial yang diterima oleh individu memiliki manfaat bagi pribadi individu tersebut. Johnson dan Johnson (dalam I Ketut Yoga Adityawira, dkk. (2017) mengatakan ada empat manfaat dukungan sosial, antara lain:

- a. Dukungan sosial dihubungkan dengan pekerjaan dapat meningkatkan produktivitas.
- b. Dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki, memperjelas identitas diri dan menambah harga diri.
- c. Dukungan sosial meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik.
- d. Pengelolaan terhadap stress dengan menyediakan pelayanan, perawatan, sumber-sumber informasi dan umpan balik yang dibutuhkan untuk menghadapi tekanan.

Menurut Taylor (dalam King, 2012) dukungan sosial memiliki tiga jenis manfaat, yaitu bantuan yang nyata, informasi dan dukungan emosional.

1. Bantuan yang nyata. Keluarga dan teman sering memberikan berbagai bantuan fisik dan jasa dalam situasi yang tertekan.
2. Informasi, dapat berupa masukan, nasehat, pemecahan masalah.
3. Dukungan emosional, dapat berupa perhatian, kesediaan untuk membantu, penghargaan.

Manfaat lain dukungan sosial oleh individu adalah bahwa dukungan sosial mampu membantu individu mengurangi pengaruh yang merugikan dan dapat mempertahankan diri dari pengaruh negatif stresor (Schultz, 2010). Individu yang memperoleh dukungan sosial dalam hidupnya akan mengalami hal-hal positif, memiliki harga diri dan mempunyai pandangan yang lebih optimis serta secara efektif dapat mengurangi tekanan psikologis selama mengalami stress (Baron, 2003)

Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial memiliki manfaat positif terhadap individu, berupa, peningkatan kesejahteraan psikologis, penyesuaian diri, pemeliharaan kesehatan fisik dan terhindarkan dari pengaruh negatif stresor.

#### **2.1.4. Hubungan antara variabel**

##### **2.1.4.1. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tesis.**

Kepercayaan diri adalah bentuk kecakapan seseorang dalam melakukan kegiatan-kegiatannya, yang bisa melakukan hal-hal yang disenanginya secara bebas dan punya komitmen atas apa yang dilakukannya, sukacita dan menyesuaikan dengan aturan dalam bersosialisasi dengan orang lain, dapat mengerti dan menghormati orang lain, serta mampu mengenal keunggulan dan kekurangannya (Lauster, 2006).

Kepercayaan diri dapat mempengaruhi kehidupan manusia, dan kepercayaan diri juga dapat berubah, hal ini bergantung kepada pengetahuan dengan tingkat kedekatan hubungan, namun demikian pengalaman juga dapat memberikan umpan balik yang positif juga negatif, apabila umpan balik yang diterima bersifat positif maka kepercayaan diri akan meningkat pula, sebaliknya jika umpan balik yang diterima negatif maka kepercayaan diri juga akan akan menurun dan dapat memicu meningkatkan tingkat kecemasan dalam hidup seseorang.

Lebih lanjut lagi Lauster (2006) mengatakan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri dengan kategori tinggi memiliki ciri-ciri, tidak egois, yakin dan merasa senang serta tidak begitu memerlukan dukungan dari orang lain. Sebab ketergantungan seseorang terhadap orang lain adalah merupakan salah satu karakteristik dari orang yang kurang percaya diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Jessi Triana, Sapto Irawan, Yustinus Windrawanto, yang berjudul Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018, dari hasil analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $-0,732$  dan  $p$

= 0,000 ( $< 0,01$ ). Artinya, bila skor variabel kepercayaan diri meningkat maka skor variabel kecemasan bertanding akan menurun, namun sebaliknya apabila skor kepercayaan diri menurun, maka skor kecemasan bertanding akan meningkat. Yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018.

Dengan kepercayaan diri yang tinggi dapat memberikan kontribusi yang bermakna mendalam bagi kehidupan seseorang, dan apabila seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka akan muncul pula dorongan yang kuat pada dirinya untuk melakukan hal-hal positif dalam kehidupannya. Dan dengan adanya percayaan diri diharapkan seseorang akan mampu memecahkan kecemasan yang dihadapinya.

Kecemasan adalah bentuk perasaan yang dimiliki seseorang. Dan munculnya kecemasan dalam menyelesaikan tesis, dapat melibatkan pemikiran dan perasaan negatif sehingga menimbulkan perilaku dan respon yang tidak biasa. Ramaiah (2003) mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi batin yang memiliki karakteristik keterangsangan fisiologis, perasaan panik yang tidak menyenangkan, dan perasaan gelisah seakan sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kegelisahan seseorang menggambarkan keadaan diri yang tidak dapat mengontrol perasaan yang dirasakannya, sehingga membuat orang tersebut bersikap lain dari yang biasanya, menyebabkan kegundahan dan kecemasan untuk menyelesaikan tesis atau apapun yang sedang dan akan dikerjakannya.

Menurut Sarason dkk. dalam Djiwandono (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

#### 1. Kepercayaan diri.

Individu yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan lebih mudah dan lebih yakin menghadapi masalah-masalahnya serta dapat mengurangi kecemasannya.

#### 2. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian data atau keterangan, memberikan sumbangan, dukungan, baik dalam bentuk materi maupun spiritual dari

hubungan dengan sesama yang meyakinkannya merasa diperhatikan, disayangi dan bernilai sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasannya.

### 3. Modeling

Kecemasan dapat terjadi diakibatkan adanya proses modeling. Modeling bisa mengubah kelakuan seseorang, yaitu dengan membuktikan orang lain yang berbuat sesuatu. Jadi jika seseorang belajar dari model yang memperlihatkan kecemasan saat menghadapi permasalahan maka seseorang tersebut juga condong akan mengalami kecemasan.

Selanjutnya menurut Lewin (dalam Siswanto 2007), kecemasan yang dirasakan seseorang adalah dikarenakan adanya masalah dalam diri seseorang itu dan adanya kontradiksi antara angan-angan terhadap impian yang akan diraih dengan realitas yang dihadapi. Firmansyah (2007) juga mengatakan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan, sering merasa was-was dalam menghadapi keadaan yang akan dialaminya atau orang lain yang akrab dengannya. Lazimnya seseorang yang merasa cemas akan menunjukkan sikap kurang sabar, cepat tersinggung, selalu mengeluh, pikiran tidak fokus dan payah tidur.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan kepercayaan diri yang baik sangat diperlukan dalam mengerjakan tesis. Sebab dengan adanya kepercayaan diri akan membantu mahasiswa untuk lebih cepat mengerjakan, mencari dan mengumpulkan literasi atau bahan bacaan, berkomunikasi dengan dosen pembimbing dan selanjutnya menyelesaikan tesisnya. Sehingga kecemasan yang muncul dalam pikirannya atau yang dialami teman seangkatannya yang juga sedang mengerjakan tesis, dapat ditekan dan dinetralisir. Dan akhirnya pengerjaan tesis dapat diselesaikan dengan lebih cepat.

#### **2.1.4.2. Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tesis.**

Cobb dan Wills (dalam Arief Pratama Herdiyanto dan Endang Retno Surjaningrum, 2014) dukungan merupakan suatu bentuk kenyamanan, pengertian, penghargaan atau bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Dukungan tersebut disampaikan oleh karena adanya pandangan yang mempersepsikan bahwa orang-orang akan membantu apabila terjadi suatu peristiwa

yang akan menimbulkan permasalahan dan bantuan tersebut dirasakan dapat meningkatkan sentimen positif serta meningkatkan harga diri. Kondisi psikologis tersebut dapat merangsang respon-respon dan integritas individu sehingga memberikan dampak terhadap kesejahteraan individu secara universal.

Myers (dalam Sri Maslihah, 2011) mengatakankan bahwa ada tiga faktor penting yang menggerakkan seseorang untuk memberikan dukungan positif, diantaranya:

- a. Empati, yaitu kemauan untuk dapat mengerti atau merasakan apa yang orang lain rasakan secara emosional untuk mengurangi kesulitan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b. Norma dan nilai sosial, yang bermanfaat memberi petunjuk dan pedoman kepada setiap individu dalam menjalani kehidupan.
- c. Hubungan antar individu, yaitu hubungan yang saling memberi, perasaan kasih sayang, jasa atau fasilitas dan informasi. Keseimbangan dalam hubungan antar individu dapat mengkondisikan hubungan yang memuaskan. Yang menjadikan individu lebih percaya diri bahwa orang lain akan memberikan perhatian.

Menurut Lieberman (dalam Sri Maslihah, 2011) bahwa secara teoritis dukungan sosial bisa meminimalisir timbulnya insiden yang bisa mengakibatkan kecemasan. Apabila keadaan tersebut muncul, maka hubungan dengan orang lain dapat pula berubah dan mengalihkan persepsi individu kepada kejadian tersebut yang akan mengurangi kemungkinan timbulnya kecemasan.

Menurut Apollo dan Cahyadi (2012) orang-orang yang memperoleh dukungan sosial yang baik akan mendapatkan hal-hal positif dalam hidupnya, mempunyai penghargaan diri yang baik dan kosep diri yang lebih baik pula, serta kecemasan yang lebih kecil. Orang-orang yang mendapatkan dukungan sosial juga memiliki semangat yang tinggi dalam kehidupan dan pekerjaannya, karena optimis akan kemampuannya, dibandingkan orang-orang yang lebih rendah dukungan sosialnya. Orang yang kurang mendapat perhatian dalam dukungan sosial akan merasa kurang puas dengan kehidupan dan pekerjaannya.

Dengan adanya dukungan sosial yang baik maka akan menciptakan keadaan yang lebih baik pula. Sebab dukungan sosial yang baik akan memberikan rasa

nyaman yang membuat seseorang merasa diperhatikan, disayangi dan dicintai. Sehingga dapat memberikan suasana emosional yang menggembirakan, dan membuat orang tersebut merasa bahagia. Oleh karena itu, perlu mempelajari dan memahami dukungan sosial lebih dalam dan lebih luas lagi, agar mampu meningkatkan kualitas kesejahteraan kehidupan seseorang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan dukungan sosial terhadap kecemasan sangatlah bermanfaat, sebab semakin besar dukungan sosial yang diterima seseorang semakin kecil kecemasan yang dihadapi dan dirasakannya. Namun apabila kecemasan menguasai kehidupan seseorang, sangat diperlukan komitmen dari dalam dirinya ditambah dukungan yang besar pula dari orang-orang di sekitarnya, sehingga dia mampu untuk menetralsisir kecemasan itu dan dapat menyelesaikan tesisnya.

#### **2.1.4.3. Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tesis.**

Malahayati (2010) mengatakan percaya diri adalah aksi konkret seseorang yang mendorong dirinya untuk memperluas opini positif, baik terhadap pribadinya sendiri maupun lingkungan serta keadaan yang dihadapinya. Dampak positif seperti inilah yang akan membuat penampilan mereka semakin meningkat. Sedangkan menurut Perry (2005) mengungkapkan kepercayaan diri dapat membantu kemampuan individu untuk mengendalikan masalah baru, dengan percaya diri dapat mengatasi masalah dalam kondisi sulit, mengatasi masalah yang menghempang, melakukan hal yang belum pernah orang tersebut lakukan dan mengerahkan segala kemampuannya. Dengan kepercayaan diri memberi individu keberanian dan tidak meresahkan akibat dari kegagalan.

Apabila kepercayaan diri rendah, dapat menyebabkan seseorang tidak memiliki gairah maupun tujuan yang ingin dicapai, tidak memiliki kepastian untuk melangkah, mudah stress, tidak ada motivasi untuk maju, kurang giat, tidak serius dalam menyelesaikan tugas-tugas atau tanggung jawab, gugup saat menghadapi orang, memiliki harapan yang tidak masuk akal, perasaannya sensitif (mudah tersinggung).

Sangat berartinya kepercayaan diri yang tinggi bagi seseorang, sehingga dirasa perlu mendapatkan faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Menurut

Fleming (dalam Jenaabadi, 2013) bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri adalah dukungan sosial. Dalam hal ini dukungan sosial tersebut dapat juga berupa memberikan bantuan dan menolong rekan, famili, serta berbagi waktu yang dibutuhkan.

Penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri yang dilakukan oleh Freeman dkk (2011) mengenai *the perceived available support in sport questionnaire*. Penelitian tersebut telah menunjukkan bahwa dukungan sosial telah menjadi faktor signifikan bagi seseorang dan dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya. Dengan kata lain jika dukungan sosial di sekitar seseorang itu mendukung, maka hal itu juga akan mendorong meningkatnya kepercayaan diri seseorang.

Selanjutnya Lie (2003) mengatakan bahwa kepercayaan diri terwujud melalui dukungan sosial, yang datang dari dukungan orang tua dan dukungan orang sekitarnya. Artinya dengan adanya peran keluarga dan lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menyelesaikan tesis yang dialami mahasiswa berasal dari *internal* dan *eksternal* mahasiswa. Faktor yang berasal dari *internal* mahasiswa yaitu kepercayaan diri dan faktor yang berasal dari *eksternal* mahasiswa dapat berupa dukungan sosial, modeling juga lingkungannya

Kepercayaan diri dan dukungan sosial sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan tesis. Karena kepercayaan diri merupakan salah satu faktor internal dalam diri yang menggerakkan mahasiswa menyelesaikan tesisnya. Dan dukungan sosial merupakan faktor pendukung dari luar terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tesis. Apa bila kepercayaan diri dan dukungan sosial kurang, maka besar kemungkinan proses penyelesaian tesis akan mengalami hambatan atau perlambatan. Dan apa bila kepercayaan diri dan dukungan sosial rendah kecemasan untuk menyelesaikan tesis juga akan meningkat.

Dari keterangan di atas, jelas terlihat hubungan kepercayaan diri dengan dukungan sosial adalah merupakan bagian yang tidak terpisahkan untuk menyelesaikan tesis, disamping faktor-faktor lain yang juga perlu dipertimbangkan. Misalnya, harus menyelesaikan mata kuliah pada semester 2 dengan indeks prestasi

komulatif (IPK) minimal 3.00, menyelesaikan kewajiban-kewajiban administrasi, komunikasi inter personal dengan dosen dan lain-lain.

Singkatnya, untuk mengurangi kecemasan dalam menyelesaikan tesis memerlukan kepercayaan diri dan dukungan sosial, disamping banyak hal lain yang juga dapat mempengaruhi penyelesaiannya. Apabila kepercayaan diri tinggi didukung dengan dukungan sosial yang juga baik, maka proses penyelesaian tesis besar kemungkinan akan berjalan dengan cepat dan lancar. Dan selanjutnya kecemasan yang dirasakan selama proses penyelesaian tesis juga dapat ditekan dan diminimalisir.

### 2.1.5 Penelitian yang relevan

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Penelitian Ni Kadek Cintya Indirawisadi dan Supriyadi yang berjudul: Peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan komunikasi pada orang tuli di Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan komunikasi pada orang tuli di Denpasar. Subjek dalam penelitian ini adalah 50 orang yang tergabung pada Bali Deaf Community. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan komunikasi, kepercayaan diri, dan dukungan sosial. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah regresi berganda. Hasil uji regresi berganda menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar 0,618, nilai koefisien determinasi sebesar 0,381 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $P < 0,05$ ) dengan koefisien beta standarisasi pada variabel kepercayaan diri -0,609 dan dukungan sosial sebesar -0,038. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan menurunkan taraf kecemasan komunikasi pada orang tuli.

b. Penelitian yang dilakukan oleh Dilla Rahwuni, Widia Lestari, Bayhakki dengan judul Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause. Penelitian yang dilakukan terhadap 103 responden di Kelurahan Sidomulyo Barat Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, diperoleh hasil bahwa usia responden terbanyak berada pada usia 53 tahun dengan jumlah responden 15 orang (14,6%), berdasarkan tingkat pendidikan

didapatkan hasil pendidikan responden terbanyak adalah tingkat pendidikan perguruan tinggi dan Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan jumlah responden yaitu 25 orang (24,3%) dan status pekerjaan responden diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga atau tidak bekerja dengan jumlah responden 54 orang (52,4%), hasil kepercayaan diri diperoleh bahwa sebagian besar responden menopause mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dengan jumlah responden sebanyak 53 orang (51,5%), hasil dukungan sosial teman sebaya diperoleh bahwa lebih dari separuh responden mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dengan jumlah responden sebanyak 57 orang (55,3%) dan hasil tingkat kecemasan pada wanita menopause diperoleh bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah responden 75 orang (72,8%).

Hasil kepercayaan diri diperoleh bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seorang wanita menopause, maka tingkat kecemasan wanita menopause adalah sedang. Berdasarkan uji ChiSquare didapatkan p value  $0,000 < 0,05$  yang dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause. Sementara hasil dukungan sosial teman sebaya didapatkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan, maka tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan uji Chi-Square didapatkan p value  $0,000 < 0,05$  yang dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause.

c. Penelitian lain oleh Rambe Yuni Sarjani (2017). Tesis yang berjudul Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) Di SMK Swasta PAB 12 Saentis. Dari hasil penelitian antara self-efficacy dan kecemasan siswa didapatkan hubungan negatif, dengan nilai korelasi  $r_{xy}$  self-efficacy (X1) dengan kecemasan siswa (Y) sebesar -0,258 dan nilai  $p = 0,033$  ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat korelasi negatif dan signifikan antara self-efficacy dengan kecemasan siswa. Artinya bila skor self-efficacy semakin tinggi maka akan semakin rendah kecemasan siswa, sebaliknya bila self-efficacy seseorang semakin rendah maka akan semakin tinggi kecemasan siswa.

Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan siswa, dengan nilai korelasi  $r_{x2y}$  dukungan sosial (X2) dengan kecemasan siswa (Y) sebesar  $-0,534$  dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan. Artinya apabila dukungan sosial semakin tinggi maka akan semakin rendah kecemasan siswa. Sebaliknya, bila dukungan sosial rendah akan semakin tinggi kecemasan siswa.

Terdapat korelasi yang signifikan antara self-efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa, yang ditunjukkan oleh koefisien Freg =  $20,648$  dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa self-efficacy dan dukungan sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecemasan siswa.

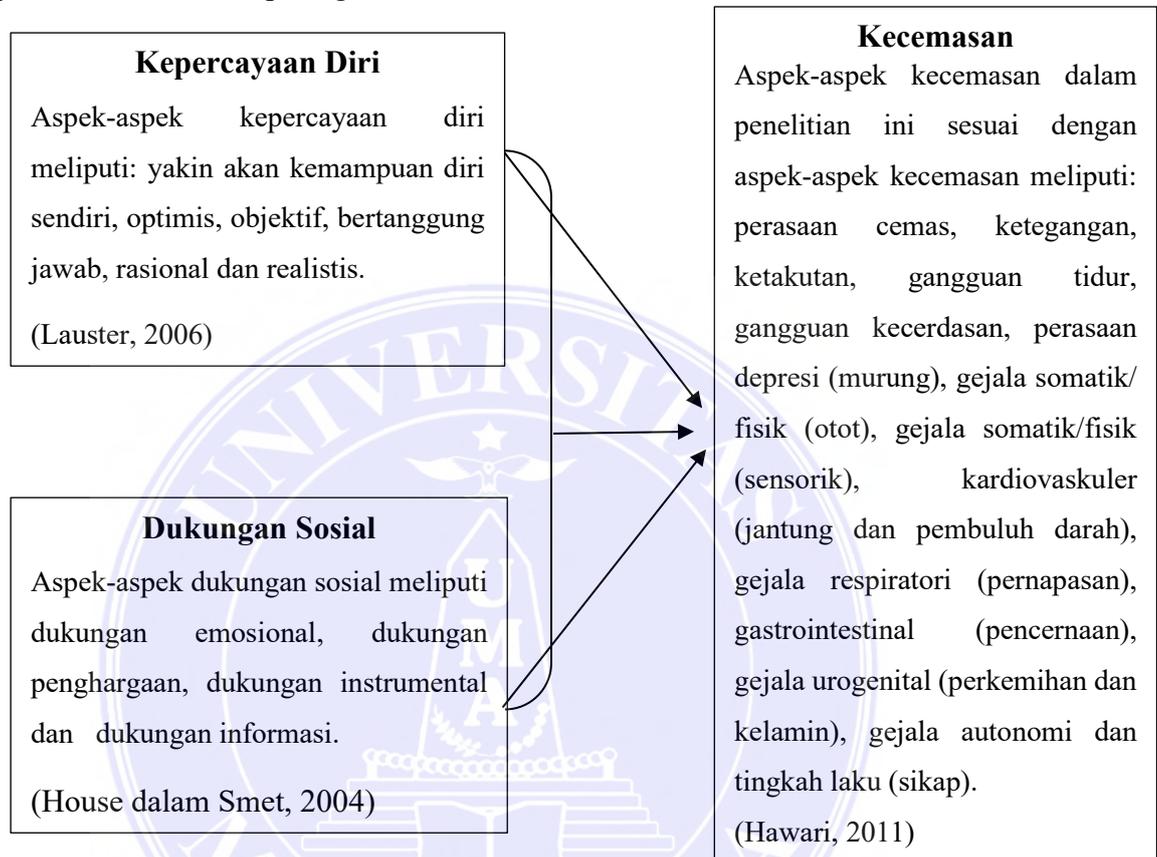
d. Penelitian lain yang dilakukan Muh Ekhsan Rifai. Tesis yang berjudul hubungan kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan matematika. Analisa data melalui analisis regresi berganda didapati bahwa ada hubungan signifikan kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan matematika. Sumbangan efektif kepercayaan diri dan dukungan keluarga kepada kecemasan matematika  $60,3\%$ . Nilai korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan matematika ( $r_{x1y}$ )  $-0,758$  dengan sumbangan efektif sebesar  $54,27\%$ . Nilai korelasi dukungan keluarga dengan kecemasan matematika ( $r_{x2y}$ )  $-0,250$  dengan sumbangan efektif  $6,03\%$ . Dari penelitian ini didapat hasil bahwa ada hubungan signifikan bersifat negatif antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan matematika. Kontribusi penelitian ini dalam bidang pendidikan adalah kecemasan matematika dapat ditekan dengan meningkatkan kepercayaan diri dan dukungan keluarga.

Dari beberapa penelitian yang relevan diatas dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang semakin rendah tingkat kecemasannya dan semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan, maka tingkat kecemasan semakin dapat ditekan. Dengan kata lain kecemasan dapat dikurangi dengan meningkatkan kepercayaan diri dan dukungan sosial.

### 2.1.6. Kerangka Konsep Penelitian

Untuk menguji Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis, maka dalam hal ini peneliti merumuskan variabel bebas adalah

kepercayaan diri dan dukungan sosial sedangkan kecemasan menyelesaikan tesis sebagai variable terikat, selanjutnya peneliti menggambarkan alur kerangka konsep penelitian tersebut seperti gambar di bawah ini:



**Gambar 2.3. Kerangka Konsep Penelitian**

### 2.1.7. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konsep penelitian, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Ada hubungan negatif kepercayaan diri dengan kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis. Semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa maka semakin rendah kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis.
- b. Ada hubungan negatif dukungan sosial dengan kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis. Semakin tinggi

dukungan sosial mahasiswa maka semakin rendah kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis.

c. Ada hubungan negatif kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis. Semakin tinggi kepercayaan diri dan dukungan sosial mahasiswa maka semakin rendah kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis.





## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1. Desain Penelitian

Sugiyono (2015) mengatakan bahwa “Desain penelitian harus spesifik, jelas dan rinci, ditentukan secara mantap sejak awal, menjadi pegangan langkah demi langkah”. Desain penelitian ini diawali dari masalah yang bersifat kuantitatif dan membatasi permasalahan yang ada pada rumusan masalah. Selanjutnya rumusan masalah dinyatakan dalam kalimat berbentuk pertanyaan, dan peneliti menggunakan teori untuk menjawabnya .

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2015) yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dalam hal ini, penelitian kuantitatif yang digunakan adalah *ex-post facto* dengan metode korelasional. Menurut Zaenal Arifin (2011), metode penelitian analisis korelasi dipilih karena akan mempelajari hubungan antara dua variabel atau lebih, yakni hubungan variasi dalam satu variabel dengan variasi dalam variabel lain. Selanjutnya Sukardi (2011) mengatakan penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Azwar (2017) menambahkan penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Dan penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Karena penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara kepercayaan diri (X1) dan dukungan

sosial (X2) dengan kecemasan mahasiswa magister psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis (Y).

### **3.2. Tempat dan waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area, mulai tanggal 23 Mei sampai dengan 27 Juni 2021. Objek penelitian adalah seluruh mahasiswa Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area Kelas A dan B Jurusan PIO dan Pendidikan angkatan 2019/ 2020 yang merasakan cemas selama menyelesaikan tesis.

### **3.3. Identifikasi Variabel Penelitian**

Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah sebagai berikut:

#### **a. Variabel Independen (X)**

Variabel Independen atau variabel bebas menurut Sugiyono (2015), adalah variabel yang menjadi sebab perubahannya atau variabel yang mempengaruhi, sehingga mengakibatkan timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent. Variabel independen atau variabel bebas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri (X1) dan dukungan sosial (X2).

#### **b. Variabel Dependen (Y)**

Variabel dependen atau variabel terikat menurut Sugiyono (2015), adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi sebab akibat karena adanya variabel bebas. Variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, dan konsekuen. Variabel terikat atau dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tesis (Y).

### **3.4. Defenisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional variabel penelitian menurut Sugiyono (2015) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi variabel-variabel penelitian harus dirumuskan untuk

mengarahkan variabel penelitian agar sesuai dengan pengukuran yang telah dipersiapkan. Adapun defenisi operasiaonal dalam penelitian ini adalah:

a. Kecemasan (Y)

Kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dalam menghadapi masalah yang ditandai dengan adanya perasaan gelisah, gugup, khawatir, dan rasa takut pada situasi tertentu. Dan aspek-aspek kecemasan dalam penelitian ini sesuai dengan aspek-aspek kecemasan menurut Hamilton, meliputi:

1. Perasaan cemas
2. Ketegangan
3. Ketakutan
4. Gangguan tidur
5. Gangguan kecerdasan
6. Perasaan depresi (murung)
7. Gejala somatik/fisik (otot)
8. Gejala somatik/fisik (sensorik)
9. Kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah)
10. Gejala respiratori (pernapasan)
11. Gastrointestinal (pencernaan)
12. Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin)
13. Gejala autonomi
14. Tingkah laku (sikap)

b. Kepercayaan diri (X1)

Kepercayaan diri adalah keyakinan yang kuat dari dalam diri, dan memiliki penilaian yang tepat atas kemampuannya yang berguna untuk mengendalikan segala hal yang dihadapinya. sehingga dengan kesadaran tersebut membuatnya optimis dan dapat membuat keputusan sendiri tanpa bergantung kepada orang lain. Aspek-aspek

kepercayaan diri dalam penelitian ini sesuai dengan pendapat House, meliputi: yakin akan kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

### c. Dukungan sosial (X2)

Dukungan sosial adalah bentuk kepedulian, apresiasi, motivasi, pengakuan, juga bantuan lainnya dari orang terdekat, seperti: ayah, ibu, saudara, anak, sahabat, teman, dosen pembimbing atau siapapun yang dapat membantu seseorang untuk mengatasi permasalahannya. Aspek-aspek dukungan sosial dalam penelitian sebagaimana disampaikan House, meliputi dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

## 3.5. Populasi dan sampel

### 3.5.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Berdasarkan pengertian tersebut maka yang menjadi sasaran populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area Kelas A dan B Jurusan PIO dan Pendidikan, angkatan 2019/2020 yang masih aktif. Dengan rincian kelas A berjumlah 36 orang dan kelas B berjumlah 40 orang, total keseluruhannya 76 orang sebelum dilakukan *screening*.

Namun Setelah peneliti menanyakan kepada teman-teman yang sedang mengerjakan tesis dan selanjutnya mengadakan *screening* dengan menyebarkan angket kecemasan kepada kelas A dan B. Total keseluruhan mahasiswa yang sedang menyusun tesis dan mengalami kecemasan adalah 55 orang.

Sementara mahasiswa lainnya yang tidak bisa dijadikan populasi dalam penelitian ini, karena memang belum mengajukan judul, susah atau sulit dihubungi, tidak bersedia mengisi angket, ada yang memang belum mengerjakan tesisnya sama sekali, ada yang benar-benar santai dan tidak mengejar target waktu untuk cepat

menyelesaikan tesisnya, ada pula yang memang tidak begitu cemas selama mengerjakan tesisnya.

Dari keterangan di atas, maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area Kelas A dan B jurusan PIO dan Pendidikan, angkatan 2019/2020 yang mengalami kecemasan selama mengerjakan tesis, yang berjumlah 55 Orang.

### **3.5.2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2015), Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Senada dengan itu, Arikunto (2010) mengatakan sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti.

Untuk menentukan jumlah sampel, Arikunto (2010) menjelaskan bahwa apabila populasi kurang dari 100, maka jumlah sampel yang diambil adalah keseluruhan dari jumlah populasinya, sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian populasi, akan tetapi apabila jumlah populasinya lebih dari 100 maka sampel dapat diambil antara 10-15 % atau 20-25 % atau lebih.

Berdasarkan pendapat di atas, karena jumlah populasi kurang dari 100, maka teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasinya (Sugiyono, 2015). Oleh karena itu, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan jumlah 55 orang mahasiswa Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area Kelas A dan B jurusan PIO dan Pendidikan, angkatan 2019/2020 yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tesis.

## **3.6. Teknik Pengumpulan Data**

### **3.6.1. Instrumen Penelitian**

Instrumen pengumpul data menurut Sumadi Suryabrata (2008) adalah alat yang digunakan untuk merekam pada umumnya secara kuantitatif keadaan dan aktivitas atribut-atribut psikologis. Atribut-atribut psikologis itu secara teknis biasanya digolongkan menjadi atribut kognitif dan atribut non kognitif.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket atau kuisisioner. Kuisisioner menurut Purwoko (2007) adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pernyataan atau pernyataan tertulis yang diajukan kepada responden untuk memperoleh jawaban secara tertulis. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015).

Ada beberapa keuntungan dari pengumpulan data dengan menggunakan angket, yaitu (Arikunto, 2010):

- a. Tidak membutuhkan kehadiran peneliti.
- b. Dapat langsung disebarkan kepada responden dengan saat yang bersamaan.
- c. Responden dapat menjawab sesuai dengan waktu luang masing-masing.
- d. Tidak memerlukan identitas responden (anonim), sehingga dapat dijawab dengan lebih leluasa, jujur dan tak perlu takut.
- e. Pertanyaan atau pernyataan dapat dibuat sama bagi semua responden.
- f. Waktu yang digunakan untuk mengumpulkan angket relatif singkat.
- g. Dihubungkan dengan biaya, tenaga untuk pengumpulan dan pengolahan datanya lebih efisien.

Dalam hal ini angket dibuat berdasarkan variabel kepercayaan diri, dukungan sosial dan kecemasan mahasiswa sesuai dengan aspek-aspek masing-masing variabel, yang diukur berdasarkan skala *Likert*.

Sugiono (2016) menjelaskan dengan skala *Likert* variabel yang akan diukur dijabarkan dengan indikator variabel. Selanjutnya indikator tersebut dijadikan sebagai titik pangkal dalam menyusun item-item instrument berupa pernyataan atau pertanyaan.

Dalam penelitian ini data didasarkan pada data kepercayaan diri, dukungan sosial dan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tesis. Ketiga data tersebut

diperoleh dengan memberikan skala kepercayaan diri, skala dukungan sosial dan skala kecemasan mahasiswa yang diisi oleh subjek penelitian.

### 3.6.2 Skala Ukur Penelitian.

Teknik dalam pemberian skor yang digunakan dalam kuesioner penelitian ini adalah teknik skala Likert. Penggunaan skala Likert menurut Sugiyono (2015) adalah untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Fenomena sosial tersebutlah yang dipakai sebagai variabel penelitian.

Menurut Azwar (2016) beberapa karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi yaitu:

Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Dalam hal ini, meskipun subjek yang diukur memahami pertanyaan atau pernyataan namun tidak mengetahui arah jawaban yang dikehendaki oleh pertanyaan yang diajukan sehingga jawaban yang diberikan akan tergantung pada interpretasi subjek terhadap pertanyaan tersebut dan jawabannya lebih bersifat proyektif, yaitu berupa proyeksi dari perasaan atau kepribadiannya.

Dikarenakan atribut psikologi diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem, maka skala psikologi selalu berisi banyak aitem. Jawaban subjek terhadap satu aitem baru merupakan sebagian dari banyak indikasi mengenai atribut yang diukur, sedangkan kesimpulan akhir sebagai suatu diagnosis baru dapat dicapai bila semua aitem telah diproses.

Respon subjek tidak diklarifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. Hanya saja, jawaban yang berbeda akan diinterpretasikan berbeda pula.

Data dalam penelitian ini terdiri dari data kepercayaan diri, dukungan sosial dan kecemasan mahasiswa. Ketiga data tersebut diperoleh dengan membuat skala kepercayaan diri, skala dukungan sosial dan skala kecemasan mahasiswa.

Pelaksanaan uji coba angket, yakni skala kepercayaan diri, dukungan sosial dan kecemasan mahasiswa dilakukan tanggal 23 Mei sampai dengan 27 Juni 2021. Uji coba dilakukan terhadap seluruh mahasiswa Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area Kelas B Jurusan Pio dan Pendidikan angkatan 2019/2020 yang

mengalami kecemasan. Setelah data terkumpul selanjutnya peneliti melakukan pemeriksaan sekaligus penilaian dan pengolahan data terhadap ketiga skala.

Alat ukur penelitian dibuat berdasarkan variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial dan kecemasan mahasiswa dengan skala Likert 4 (empat) pilihan jawaban yang dibagi dalam dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (+) dan pernyataan negatif (-). Alternatif jawaban yaitu: sangat setuju, setuju, kurang setuju dan tidak setuju. Seperti tabel di bawah ini:

**Tabel 3.1**  
**Alternatif Jawaban Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial**

Alternatif Jawaban	Skor	
	Pernyataan Positif (+)	Pernyataan Negatif (-)
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Kurang Setuju	2	3
Tidak Setuju	1	4

Dari table 3.1 alternatif jawaban di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap pernyataan positif yang dijawab sangat setuju mendapat skor 4, setuju mendapat skor 3, kurang setuju dengan skor 2 dan tidak setuju mendapatkan skor 1. Selanjutnya untuk pernyataan negatif, yang dijawab dengan jawaban sangat setuju mendapat skor 1, setuju mendapat skor 2, kurang setuju mendapat skor 3 dan tidak setuju dengan skor 4.

### 3.6.2.1 Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (2006) meliputi: yakin akan kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

**Tabel 3.2**  
**Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba**

No.	Aspek–aspek Kepercayaan Diri	Indikator	Butir Pernyataan		Jumlah
			Positif (+)	Negatif (-)	
1.	Keyakinan kemampuan diri	Yakin akan kemampuan yang dimiliki	7, 24, 37, 42	20, 26, 31, 44, 50	9
		Berpikir positif	11, 15, 35	40, 48	5
2.	Optimis	Tidak mudah menyerah	8, 41, 49	22,	4
		Beranggapan akan berhasil	39, 45,	13,	3
		Bersikap positif menghadapi tantangan	5, 18, 46	28	4
3.	Objektif	Tidak mudah terpengaruh	21	23, 36	3
		Memandang permasalahan sesuai kebenaran	1, 17, 30	4,	4
4.	Bertanggung Jawab	Berani menanggung konsekuensi dari keputusannya	9, 19	27	3
		Melaksanakan tugas hingga tuntas	32	12, 29	3
5.	Realistis dan Rasioanal	Tidak selalu menyalahkan diri sendiri	3,	47	2
		Berpikir sesuai dengan akal	6, 14, 33, 38	43	5
		Dapat menganalisa permasalahan	10, 16, 25, 34	2,	5
Jumlah			31	19	50

### 3.6.2.2 Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial menurut House (dalam Smet, 2006) yakni aspek dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Adapun kisi-kisi pernyataan untuk skala dukungan sosial adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba**

No.	Aspek	Indikator	Butir Pernyataan		Jumlah
			Positif (+)	Negatif (-)	
1.	Dukungan Penghargaan	Ungkapan/Penghargaan positif	5,12	23, 24	4
		Dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan	2, 7, 9, 13, 42,	32	6
		Perbandingan positif dengan orang lain	11	29,33	3
2.	Dukungan Emosional	Empati	15	39	2
		Kepedulian	17, 22, 43	18, 46, 50	6
		Perhatian	1, 20, 21, 25	48	5
3.	Dukungan Instrumental	Berupa bantuan langsung sesuai dengan yang dibutuhkan	4, 8, 27	14, 47, 49	6
4.	Dukungan Informasi	Nasihat	19,30	35	3
		Petunjuk	10, 28, 36	37	4
		Saran	6, 16, 26, 38, 40, 45	34	7
		Usulan/umpan balik	41, 44	3, 31	4
Jumlah			32	18	50

### 3.6.2.3 Skala Kecemasan

Untuk variabel kecemasan menggunakan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan modifikasi untuk kecemasan menyelesaikan tesis yang terdiri dari 5 pilihan jawaban. Alternatif jawaban antara lain: tidak ada gejala, satu dari gejala yang ada, separuh dari gejala yang ada, lebih dari separuh dari gejala yang ada dan semua gejala yang ada, seperti tabel di bawah ini:

**Tabel 3.4**  
**Alternatif Jawaban Kecemasan**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Skor</b>
Tidak ada gejala	0
Satu dari gejala yang ada	1
Separuh dari gejala yang ada	2
Lebih dari separuh dari gejala yang ada	3
Semua gejala yang ada	4

Dari table 3.6 alternatif jawaban di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap pernyataan positif yang dijawab dari semua gejala yang ada mendapat skor 4, lebih dari separuh dari gejala yang ada mendapat skor 3, separuh dari gejala yang ada dengan skor 2 dan satu dari gejala yang ada mendapatkan skor 1, bila tidak ada gejala dengan skor 0.

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan dalam penelitian ini adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Skala kecemasan ini diungkap berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Hamilton. Dan menurut Nursalam (2013), skala HARS adalah perangkat yang dipakai untuk mengukur stadium kecemasan seperti kondisi hati, ketegangan, gejala fisik dan kekhawatiran.

Kuesioner HARS memuat empat belas pernyataan yang terdiri dari tiga belas kategori pernyataan tentang indikasi kecemasan dan satu kategori perilaku yang dilakukan pada saat wawancara yang diadaptasi dan dimodifikasi sesuai kebutuhan peneliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah terdiri dari 14 butir pertanyaan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS).

Skala ini oleh Max Hamilton dibuat untuk mengukur tanda-tanda dari kecemasan yang sedang dialami. Pengisian kuesioner HARS menggunakan skala Likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban untuk setiap item pernyataan gejala.

Menurut Hawari (2018), aspek-aspek penilaian angket HARS menurut Hamilton, adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.5**  
**Penilaian Kuesioner HARS**

No.	Gejala Kecemasan	Nomor Soal	Jumlah Soal
1.	Perasaan cemas	1	1
2.	Ketegangan	2	1
3.	Ketakutan	3	1
4.	Gangguan tidur	4	1
5.	Gangguan kecerdasan	5	1
6.	Perasaan depresi (murung)	6	1
7.	Gejala somatik/fisik (otot)	7	1
8.	Gejala somatik/fisik (sensorik)	8	1
9.	Kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah)	9	1
10.	Gejala respiratori (pernapasan)	10	1
11.	Gastrointestinal (pencernaan)	11	1
12.	Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin)	12	1
13.	Gejala autonomi	13	1
14.	Tingkah laku (sikap)	14	1
	Total		14

Dengan masing-masing penilaian mempunyai jawaban diantaranya:

0 = tidak ada gejala (keluhan)

1 = satu dari gejala yang ada

2 = Separuh dari gejala yang ada

3 = Lebih dari separuh dari gejala yang ada

4 = Semua gejala yang ada

### 3.7. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, prosedur penelitian di mulai dari persiapan awal dan dilanjutkan hingga dengan penyusunan hasil penelitian. Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

## 1. Tahap Persiapan

- a. Merumuskan masalah yang akan diteliti
- b. Menentukan variabel penelitian yang akan diteliti
- c. Melakukan studi kepustakaan untuk mendapatkan gambaran dan landasan teoritis yang tepat mengenai variabel penelitian.
- d. Menentukan lokasi penelitian
- e. Menentukan, menyusun dan menyiapkan instrument atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu berupa skala Likert (Skala kepercayaan diri, skala dukungan sosial dan skala kecemasan) dan selanjutnya mengkonsultasikan-nya kepada dosen pembimbing.

## 2. Tahap Pengujian Alat Ukur (Uji coba terpakai)

Setelah melakukan penyusunan skala, peneliti melanjutkan dengan melaksanakan uji coba alat ukur (*try out* terpakai) kepada seluruh mahasiswa Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area Kelas B jurusan Plo dan Pendidikan angkatan 2019/2020 yang berjumlah 55 orang. Yang dilakukan pada 23 Mei sampai dengan 27 Juni 2021. Uji coba ini dilakukan dengan melakukan menyebar skala kepercayaan diri, dukungan sosial dan kecemasan dalam menyelesaikan tesis. Setelah melakukan uji coba, selanjutnya peneliti melanjutkan dengan melakukan uji validasi dan uji reliabilitas pada skala yang digunakan dalam penelitian. Uji validitas dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total, dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dari Pearson dan penghitungannya dilakukan dengan menggunakan bantuan system komputerisasi SPSS versi 21.0 for windows.

## 3. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala dari populasi yang mengalami kecemasan berjumlah 55 orang mahasiswa, peneliti menggunakan seluruhnya untuk dijadikan sampel penelitian.

## 4. Tahap Pengolahan data

- a. Setelah data penelitian dikumpulkan selanjutnya peneliti melakukan scoring terhadap hasil skala yang telah diisi oleh subjek penelitian.

b. Menghitung dan membuat tabulasi data yang diperoleh selanjutnya membuat tabel data.

c. Melakukan analisa data dengan menggunakan metode statistik untuk menguji hipotesis penelitian dan korelasi antar variabel penelitian.

## 5. Tahap Pembahasan

a. Menginterpretasikan dan membahas hasil analisis statistik berdasarkan teori.

b. Merumuskan kesimpulan dan memberikan saran dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

## 3.8 Teknik Analisis Data

### 3.8.1 Uji Validitas dan Realibilitas

Setelah data dari responden terkumpul selanjutnya dilakukan pengujian terhadap angket, untuk mengukur tingkat kebaikan angket yaitu dengan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas digunakan untuk mengukur ketepatan atau kecermatan suatu instrument atau alat ukur variabel penelitian, yang dalam hal ini adalah angket atau kuesioner. Suatu angket dikatakan valid jika pernyataan pada angket dapat mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh angket tersebut (Duwi Priyatno, 2009). Sebab jika alat ukur tepat atau benar maka hasil pengukurannya pasti akan benar, validitas berbicara tentang bagaimana suatu alat ukur digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Untuk menghitung validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 21.

Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai  $r$  hitung dengan  $r$  table untuk tingkat signifikansi 5 % dari *degree of freedom* ( $df$ ) =  $n-2$ , dalam hal ini  $n$  merupakan jumlah sampel. Bila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel maka pernyataan atau indikator tersebut dapat dikatakan valid, dan sebaliknya jika  $r$  hitung lebih kecil dari pada  $r$  tabel maka pernyataan atau indikator tersebut dinyatakan tidak valid (Duwi Priyatno, 2009).

Uji reliabilitas digunakan untuk melihat kehandalan atau kesesuaian nilai dari sebuah angket/kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel atau konstruk.

Angket dikatakan reliable jika jawaban terhadap pernyataan itu konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Duwi Priyatno, 2009). Uji signifikansi dilakukan taraf signifikansi 0,05 maksudnya instrument dapat dikatakan reliabel jika nilai *alpha* lebih besar dari r kritis *product moment* atau kita dapat menggunakan batasan tertentu seperti 0,6. Menurut Sekaran dalam Duwi Priyatno (2009), jika realibilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima dan jika diatas 0,8 adalah baik.

### 3.8.2. Analisis Regresi Berganda

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Analisis regresi linier berganda adalah regresi linier untuk menganalisis besarnya hubungan dan pengaruh variabel independen yang jumlahnya lebih dari dua (Suharyadi dan Purwanto, 2011:508).

Metode analisis data analisis regresi berganda digunakan untuk melihat hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area Kelas A dan B jurusan PIO dan Pendidikan angkatan 2019/2020 dan menunjukkan variabel yang dominan dalam mempengaruhi variabel terikat serta mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel.

Rumus regresi berganda adalah sebagai berikut: (Duwi Priyanto, 2009)

$$Y' = b_0 + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

Keterangan:

Y = Kecemasan mahasiswa

X1 = Kepercayaan diri

X2 = Dukungan Sosial

b0 = Besarnya nilai Y jika X1 dan X2 = 0

b1 = Besarnya pengaruh X1 terhadap Y dengan asumsi X2 tetap

b2 = Besarnya pengaruh X2 terhadap Y dengan asumsi X1 tetap

Sebelum data dianalisis dengan tehnik analisis regresi berganda, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu:

### 3.8.3. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah dalam model regresi, kedua variabel (bebas maupun terikat) mempunyai distribusi normal atau setidaknya mendekati normal. Pada prinsipnya normalitas dapat dideteksi dengan melihat penyebaran data (titik) pada sumbu diagonal dari grafik atau dengan melihat histogram dari residualnya.

Kriteria pengambilan keputusan dari uji normalitas adalah:

- Jika nilai sig. atau signifikasikan  $< 0,05$ , distribusi adalah tidak normal
- Jika nilai sig. atau signifikasikan  $> 0,05$ , distribusi adalah normal

### 3.8.4. Uji Linieritas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang hendak dianalisis itu mengikuti garis lurus sehingga jika persamaan regresi yang diperoleh dibuat grafiknya, akan terlihat grafik yang berbentuk garis linier. Tabel Anova SPSS dapat membantu kita dalam menentukan regresi tipe apa yang sebaiknya digunakan. Walaupun regresi linier memang yang paling banyak acuan literturnya dan cenderung lebih mudah, belum tentu data yang dimiliki dapat dijelaskan dengan baik oleh persamaan regresi linier.

Dengan menggunakan tabel anova pada SPSS, akan dilihat dari nilai *Sig. linearity & Sig. deviation from linearity* dari setiap variabel bebas dengan variabel terikat dibandingkan dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ). Nilai *Sig. linearity* menunjukkan sejauhmana variabel bebas berbanding tepat digaris lurus. Apa bila nilai *sig. linearity* lebih kecil dari tingkat signifikansi ( $\alpha$ ), maka regresi linier dapat dipergunakan untuk menjelaskan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti pada penelitian ini.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian maka kesimpulan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis dengan koefisien korelasi  $-0,602$  dengan  $p = 0,000 < 0,050$ . Kepercayaan diri memberikan sumbangan atau kontribusi sebesar  $36,2 \%$ , dalam menjelaskan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis.
2. Ada hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis dengan koefisien korelasi  $-0,631$  dengan  $p = 0,000 < 0,050$ . Kepercayaan diri memberikan sumbangan atau kontribusi sebesar  $39,8 \%$ , dalam menjelaskan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis.
3. Ada hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis dengan koefisien korelasi  $-0,659$ . Kepercayaan diri dan dukungan sosial memberikan sumbangan atau kontribusi sebesar  $43,4 \%$ , dalam menjelaskan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis.

#### **5.2 Saran**

Berdasar hasil penelitian dan kesimpulan yang telah didapatkan, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Dosen atau staf pengajar

Dari hasil penelitian diketahui bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh  $36,2 \%$  dan dukungan sosial  $39,8 \%$  terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tesis. Untuk itu diharapkan:

- a. Dosen hendaknya memberikan perhatian dan dorongan agar mahasiswa dapat mengerjakan dan mempunyai semangat yang tinggi dalam menyelesaikan tesisnya.
- b. Dalam membangkitkan rasa percaya diri mahasiswa, sebaiknya dosen memberikan masukan dan nasihat yang bersifat positif.
- c. Dosen hendaknya memberikan solusi yang tepat dan konstruktif, sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan tesisnya.

## 2. Bagi Program Studi (Prodi)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif juga signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis. Maka dari itu hendaknya prodi dapat membangun dan mengembangkan kondisi kampus senyaman mungkin, membina hubungan baik dengan masyarakat luas, memberikan informasi yang terkini mengenai perkuliahan dan penyelesaian tesis, sehingga akan sangat mendukung kondisi psikologis para mahasiswa dalam menyelesaikan tesis.

## 3. Bagi orangtua

Dalam mengatasi kecemasan dalam penyelesaian tesis, bagi orangtua disarankan:

- a. Dapat menciptakan suasana yang menyenangkan pada saat mahasiswa menyelesaikan tesis.
- b. Meningkatkan perhatian kepada mahasiswa selama penyelesaian tesis, sehingga mahasiswa merasakan dukungan itu sebagai dorongan yang membangun untuk menyelesaikan tesis.

## 4. Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa hendaknya meningkatkan rasa percaya diri sehingga dapat menyelesaikan tesis dengan cepat.
- b. Membangun komunikasi yang baik dengan teman sesama mahasiswa, dosen dan staf prodi dan unsur lainnya agar dapat segera menyelesaikan tesis.

### 5. Bagi Peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diketahui besar sumbangan variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan menyelesaikan tesis sebesar 43,4 %. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan faktor-faktor yang dapat meningkatkan penyelesaian tesis, seperti; faktor psikologis (kognitif, persepsi terhadap kontrol), lingkungan tempat tinggal, umur dan modeling. Selanjutnya menambahkan subjek penelitian dan menggunakan analisis data yang berbeda dengan penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B & Rodman, G. (2009). *Understanding Human Communication*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Alif Mu'arifah. Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas. *Humanitas (2005): Indonesian Psychological Journal*. 2005 Vol. 2 No. 2, Agustus 2005
- Anand Nelson. (2009). *Grasping The Success*. Sidoarjo: Masmmedia Buana Pustaka
- Angelis, De Barbara. (2012). *Confidence Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anthony, R. (2009). *Puncak Percaya Diri Total (Terjemahan Rita Wiyadi)*. Jakarta: Mitra Sejati.
- Apollo dan Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Widya Warta*. 2012 No. 02 Tahun XXXV I/Jul 2012.
- Arifin, Zainal. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda.
- Arief Pratama Herdiyanto dan Endang Retno Surjaningrum (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self Esteem pada Remaja Penyalahguna Zat yang Sedang dalam Masa Rehabilitasi. *JURNAL Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Volume 2, No. 1, April 2014
- Atkinson R. (2010). *Pengantar psikologi jilid II*. Batam: Interaksara.
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A. & Byrne, D (2005). *Psikologi Sosial*. Edisi sepuluh. Jilid 1 Jakarta: Erlangga
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Edisi Kesepuluh Jilid 2 Jakarta: Erlangga.
- Bart, Smet. (2004). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Chaplin, J.P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Eko Sugiarto. (2015). *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Suaka Media.
- Darajat. (2007). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung

- Diana Ariswanti Triningtyas. (2013). Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual. e-journal.unipma.ac.id. *Jurnal Counsellia. Bimbingan dan Konseling*, Vol 3. No. 1. 2013
- Dilla Rahwuni, Widia Lestari, Bayhakki. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Monopause, *JOM PSIK VOL. 1 NO. 4. 2 Oktober 2014*.
- Djiwandono, Sri Esti Wuryani. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Dwi Cahyono dan Ismail Suardi Wekke. (2018). *Tenik Penyusunan dan Penulisan Tesis*. Yogyakarta: Deepublish.
- Duwi Priyanto. (2009). *Mandiri Belajar SPSS (Untuk Analisis Data dan Uji Statistik)*, Yogyakarta: Mediakom
- Elfiky, Ibrahim. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman.
- Fadhil Muhammad, Syaiful Bahri, Hetti Zuliani. (2018) Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. *Suloh-Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syah Kuala Vol 3 No.1. Juni 2018 hal.1-8*
- Fatimah, Enung. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Firmansyah. (2007). *Kecemasan dan High Performance*. Universitas Negeri Jakarta.
- Fitriyah Lailatul dan Jauhar Mohammad. (2014) *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta, Prestasi Pustaka.
- Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori (2006), Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 2006 Vol. 3 No. 1, Juni 2006 .
- Freeman, Coffee & Rees. (2011). The PASS-Q: The Perceived Available Support in Sport Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 54-74.
- Fredericksen Victoranto Amseke (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. Volume 1 Nomor 1, Juli 2018.
- Gail W. Stuart. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.

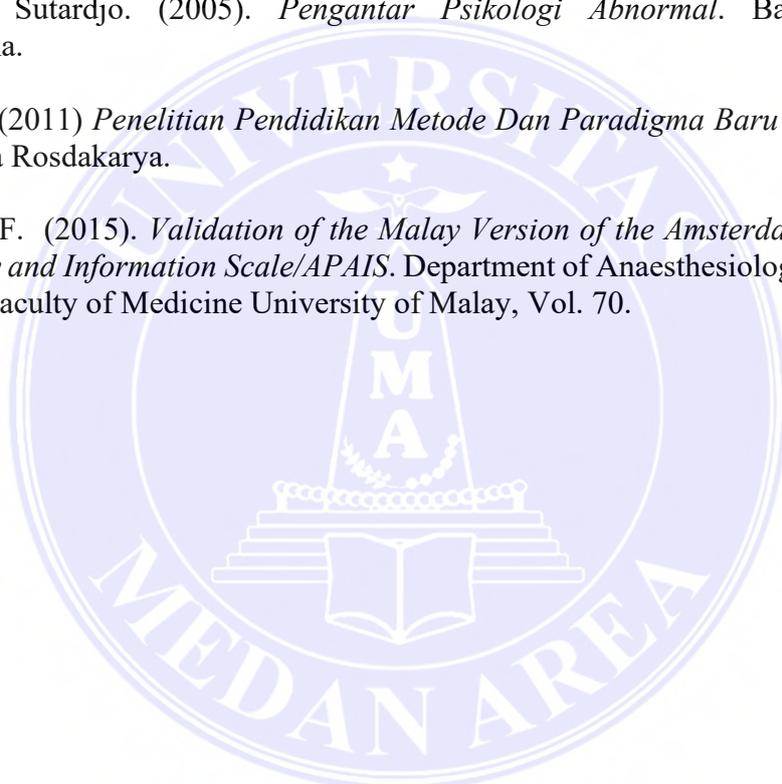
- Ghufron, M. Nur dan Risnawati, S. Rini. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Gunarsa, Singgih D. (2011). *Psikologi anak: Psikologi Perkembangan Anak, Remaja dan Lansia*, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hawari, Dadang. (2018). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Heri Saputro dan Intan Fazrin (2017) Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi dengan Penerapan Terapi Bermain. *Jurnal Konseling Indonesia* 2017. Vol. 3 No. 1
- I Ketut Yoga Adityawira, Supriyadi. (2017) Hubungan Konflik Kerja Keluarga Terhadap Motivasi Kerja Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Pemoderasi Pada Perawat Wanita Bali Di Rumah Sakit Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana* 2017. Vol. 4. No.1. 183-197
- Inggri Ramadhani Widigda dan Wahyu Setyaningrum (2018). *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*. Vol. 6 No. 2. 2018. 190-199
- Intan Irawati. 2005. *Peranan Konsep Diri dan Stres Akademik terhadap Perilaku Sabar Mahasiswa/I Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah –UIN Jakarta*. Thesis. Jakarta: Universitas Indonesia
- Jenaabadi, (2013). The relationship between perceived social support and blind and low-vision students' life satisfaction and self-confidence. *Journal of Educational And Instructional Studies In The World*. 3 (1), 13-17
- Jeffrey S. Nevid. (2017). *Psikologi: Konsepsi dan Aplikasi*. Bandung: Nusa Media, Cet. 1
- Johana Purba, Aries Yulianto, Ery Widyanti. (2007). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru. *Jurnal Psikologi* Vol. 5 No. 1.
- Kaplan, H.I & Saddock, B.J. (2010). *Sinopsis Psikiatri*. Alih Bahasa. Kusuma W. Tangerang: Binarupa Aksara,
- Kaplan, H.I. & Saddock, B.J. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Edisi 2. Alih bahasa Profitasari dan Tiara Mahatmi Nisa. Jakarta: EGC.
- Kartono, K, (2014). *Patologi sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: CV. Rajawali.

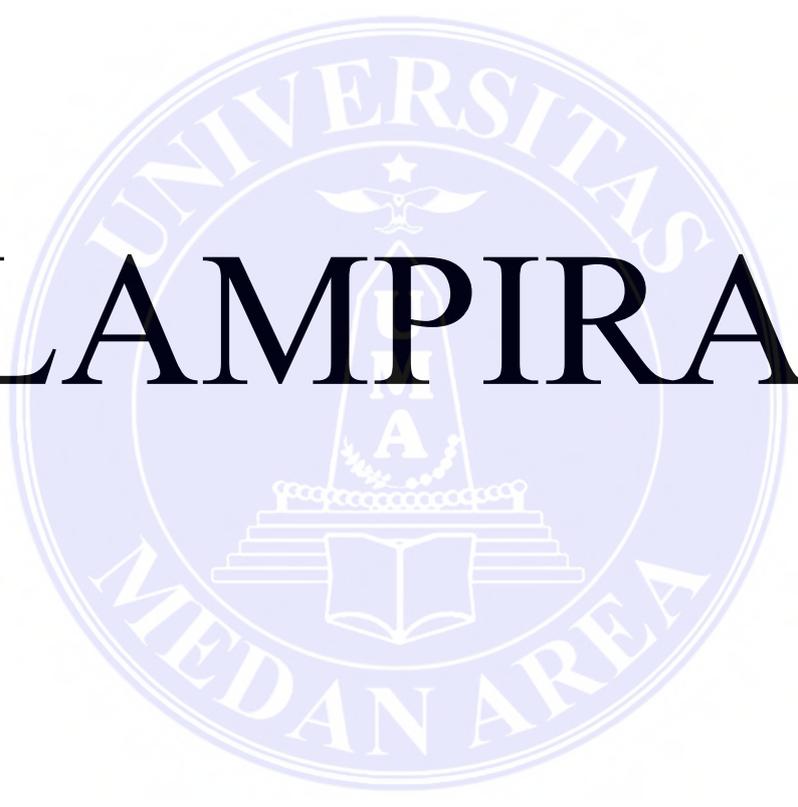
- King, A. Laura. (2012). *Psikologi Umum (Sebuah Pandangan Apresiatif)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Laila Faried dan Fuad Nashori (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Masyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Jurnal Khazanah*. 2013 Vol. V, No. 2
- Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama
- 
- Lie, A. (2003). *1001 Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana Predana Media Group.
- Malahayati. (2010). *Super Teen: Jadi Remaja Luar Biasa Dengan Satu Kebiasaan Efektif*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.
- Neill, J. (2005). *Jenis-jenis percaya diri*. Jakarta: Alfabeta
- Jeffrey S. Nevid. (2017). *PSIKOLOGI: Konsepsi dan Aplikasi*. Bandung: Nusa Media, Cet. Ke-1
- Nevid, J.S, Rathus, S.A., & Greene B. (2014). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Ni Kadek Cintya Indirawisadi dan Supriyadi Supriyadi. (2020) Peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan komunikasi pada orang tuli di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Edisi Khusus Kesehatan Mental dan Budaya 2, 49-59. Agustus 2020
- Novita, E., Aziz, A., & Herdjo, S. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse di Kabupaten Langkat. *Jurnal Psikologi Konseling* Vol 7, No.1 Desember 2015
- Nursalam (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Oltmanns F Thomas dan Emery Robert (2013). *Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Perry, M. (2005). *Confidence Boosters: Pendongkrak kepercayaan Diri*. Jakarta: Erlangga.
- Peter Lauster. (2006). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Purwoko, B. (2007). *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non - Tes*. Surabaya: Unesa University Press
- Ramaiah Savitri. (2003). *Kecemasan: Bagaimana Mengerti Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rambe, Yuni Sarjani. (2017). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) Di SMK Swasta PAB 12 Saentis. *Jurnal Analitika* Vol 9, No 1. Juni 2017
- Rifai, Muh Ekhsan (2014.) *Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Matematika. Tesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Naskah Publikasi Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta 2014.
- Ripniatin Darmining Rahayu. (2013). *Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Osca. Tesis* Program Pascasarjana Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Risianti, Amie. (2011). “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Identitas Diri pada Remaja di SMA Pusaka I Jakarta”. *Jurnal Psikologi*. 2011 Volume 3 No. 83 Hal 1-28.
- Rees, T., Hardy, L. & Freeman, P. (2007). Stressors, Social Support and Effects Upon Performance in Golf. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 25. No. 1 (33-42).
- Roberts, Albert R dan Gilbert J. (2009). *Buku Pintar Pekerja Sosial – Jilid 2*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Saifuddin Azwar. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Saifuddin Azwar. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Safaria, Triantoro & Saputra, Eka, Nofrans. (2012). *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara,)
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology*. Inggris: John Willey & Sons.
- Sarafino, E.P., Smith, T.W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions seventh edition*. New York: John Wiley & Sons.
- Sarastika Pradipta (2014) *Stop Minder dan Grogi*, Yogyakarta, Araska

- Sarwono, S. W. (2008). *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Savitri Ramaiah. (2004). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2010). *Psychology and Work Today*. 10th Edition. New Jersey: Pearson Education.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Stanley J. Baran. (2012). *Pengantar Komunikasi Massa*. Jakarta: Erlangga
- Sri Djuwitawati dan M. As'ad Djalali. (2015). Percaya Diri, Dukungan Sosial dan Kecemasan Siswa Menghadapi Seleksi Perguruan Tinggi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* - September 2015. Vol. 4, No. 03, hal 296 – 303.
- Sri Maslihah. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 10, No.2, Oktober 2011
- Stuart, G.W, and Sundenen, S.J. (2016). *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharyadi dan Purwanto. (2011). *Statistika untuk Ekonomi dan Keuangan Modern*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Empat
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supratiknya, A. (2005). *Komunikasi Antar Pribadi: Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suryabrata, Sumadi. (2008). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sutardjo Wiramihardja. (2010). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Taylor Ros (2009). *Mengembangkan Kepercayaan Diri*. Jakarta: Erlangga.

- Thomas F. Oltmanns & Robert E. Emery. (2013). *Psikologi Abnormal Buku 1* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimanamengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kemampuan Bersosialisasi pada Siswa SMKN 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2 (2), 1-10.
- Walgito, B. (2011). *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wiramihardja Sutardjo. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Zainal Arifin. (2011) *Penelitian Pendidikan Metode Dan Paradigma Baru* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zakariah, M. F. (2015). *Validation of the Malay Version of the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale/APAIS*. Department of Anaesthesiology and Intensive Care, Faculty of Medicine University of Malay, Vol. 70.





# LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

FORMULIR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Judul: Hubungan kepercayaan diri dan dukungan social dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis

Nama peneliti : Anggiat Timbul Purba

NPM : 191804021

Saya adalah mahasiswa Sekolah Pascasarjana Universitas Medan Area yang akan melaksanakan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Hubungan kepercayaan diri dan dukungan social dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis.

Saya mengharapkan partisipasi saudara-saudari atau bapak ibu untuk memberikan jawaban atas kuesioner sesuai dengan pendapat saudara-saudari atau bapak ibu tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Saya akan menjamin kerahasiaan identitas dan jawaban saudara-saudari atau bapak ibu, informasi yang saudara-saudari atau bapak ibu berikan hanya akan digunakan untuk proses penelitian.

Partisipasi saudara-saudari atau bapak ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela, saudara-saudari atau bapak ibu bebas menjadi responden peneliti atau menolak tanpa ada sanksi apapun. Jika saudara-saudari atau bapak ibu bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani surat persetujuan ini pada tempat yang telah disediakan di bawah ini sebagai bukti saudara-saudari atau bapak ibu bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Terima kasih atas perhatian saudara-saudari atau bapak ibu untuk penelitian ini.

Peneliti

Medan,

Mei 2021

Anggiat Timbul Purba

-----

## Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

### SKALA KECEMASAN MAHASISWA

#### Petunjuk Pengisian:

Angket kecemasan ini terdiri dari empat belas pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/Saudari, Bapak/Ibu rasakan dalam kehidupan sehari-hari selama penyelesaian tesis. Terdapat lima pilihan jawaban yang telah disediakan untuk setiap pernyataan yakni:

- 0 = Jika tidak ada gejala
- 1 = Jika satu dari gejala yang ada
- 2 = Jika separuh dari gejala yang ada
- 3 = Jika lebih dari separuh dari gejala yang ada
- 4 = Jika semuanya gejala yang ada

Saudara/Saudari, Bapak/Ibu saya mohon untuk menjawab pernyataan kecemasan di bawah ini dengan cara, memberikan tanda check (√) pada kolom nilai angka (score) sesuai dengan pengalaman yang dialami, identitas dan jawaban saudara/saudari, bapak/ibu saya jamin kerahasiaannya.

#### Contoh:

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		0	1	2	3	4
1.	Ciri-ciri kecemasan yang anda rasakan saat sulit mengumpulkan data dalam menyelesaikan tesis: a) Khawatir b) Takut c) Fobia, d) Obsesi e) Berkeringat				√	

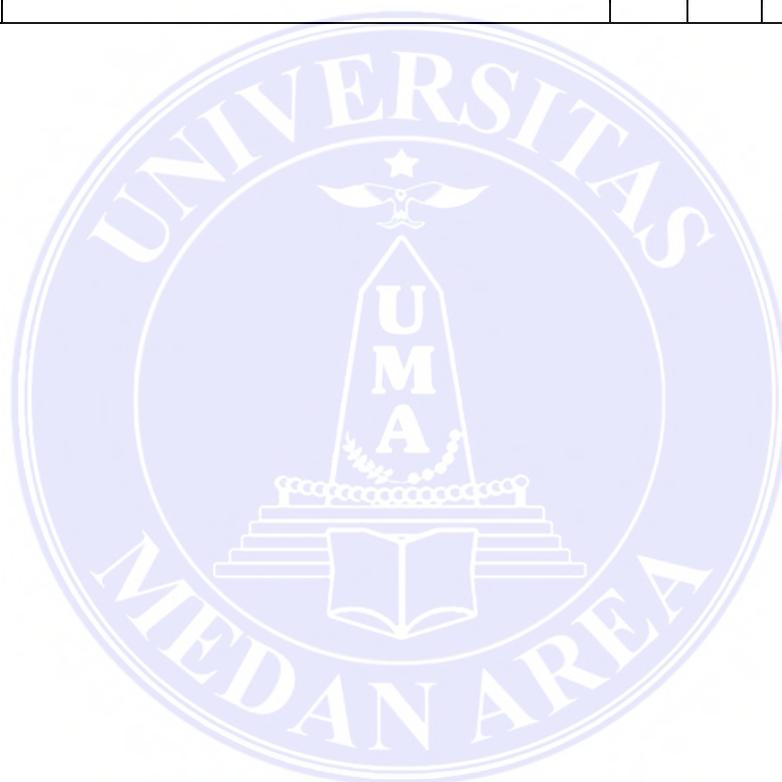
**SKALA KECEMASAN MAHASISWA  
HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)**

No.	Pernyataan Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
1.	Gejala perasaan cemas yang saya alami pada saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tesis diantaranya: a) Cemas b) Firasat buruk c) Takut akan pikiran sendiri d) Mudah tersinggung.					
2.	Gejala ketegangan yang saya alami saat menghadapi kendala dalam menyelesaikan tesis diantaranya: a) Merasa tegang b) Lesu c) Tidak bisa istirahat tenang d) Mudah terkejut e) Mudah menangis f) Gemetar g) Gelisah.					
3.	Reaksi ketakutan yang saya alami saat sulit untuk memecahkan masalah dalam menyelesaikan tesis seperti takut: a) Pada gelap b) Pada orang asing c) Ditinggal sendiri d) Pada binatang besar e) Pada keramaian lalu lintas f) Pada kerumunan orang banyak.					
4.	Gejala gangguan tidur yang saya alami pada saat menghadapi kendala dalam penyelesaian tesis seperti: a) Sukar tidur b) Terbangun pada malam hari c) Tidur tidak nyenyak d) Bangun dengan lesu e) Mimpi buruk f) Mimpi menakutkan					
5.	Dampak gangguan kecerdasan yang saya alami pada saat menemui permasalahan yang					

	<p>sulit dipecahkan dalam menyelesaikan seperti:</p> <p>a) Sukar konsentrasi</p> <p>b) Daya ingat menurun</p> <p>c) Daya ingat buruk</p>					
6.	<p>Gejala depresi (murung) yang saya alami pada saat menghadapi kendala yang sukar untuk di tuntaskan dalam penyelesaian tesis seperti:</p> <p>a) Hilangnya minat</p> <p>b) Berkurangnya kesenangan pada hobbi</p> <p>c) Sedih</p> <p>d) Bangun dini hari</p> <p>e) Perasaan berubah sepanjang hari</p>					
7.	<p>Reaksi gejala somatik (fisik otot) yang saya alami pada saat sulit untuk memecahkan permasalahan dalam penyelesaian tesis seperti:</p> <p>a) Sakit dan nyeri pada otot-otot</p> <p>b) Kaku</p> <p>c) Kedutan otot</p> <p>d) Gigi gemerutuk</p> <p>e) Suara tidak stabil</p>					
8.	<p>Reaksi gangguan somatik (fisik sensorik) yang saya alami pada saat mengalami kesulitan dalam penyelesaian tesis seperti:</p> <p>a. Telinga berdenging</p> <p>b) Penglihatan kabur</p> <p>c) Muka merah atau pucat</p> <p>d) Merasa lemas</p> <p>e) Perasaan ditusuk-tusuk</p>					
9.	<p>Gejala jantung dan pembuluh darah yang saya rasakan pada saat sulit untuk memecahkan masalah dalam menyelesaikan tesis seperti:</p> <p>a) Denyut jantung cepat</p> <p>b) Berdebar-debar</p> <p>c) Nyeri di dada</p> <p>d) Denyut nadi mengeras</p> <p>e) Perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan</p> <p>f) Denyut jantung menghilang (berhenti sekejap)</p>					
10.	<p>Gejala pernapasan yang saya rasakan pada saat sulit menemukan solusi dalam penyelesaian tesis seperti:</p> <p>a) Rasa tertekan atau sempit di dada</p>					

	<p>b) Rasa tercekik                  c) Sering menarik napas                  d) Nafas pendek/sesak.</p>					
11.	<p>Gejala gastrointestinal (pencernaan) yang saya alami pada saat menemukan permasalahan yang sulit untuk di pecahkan dalam menyelesaikan tesis seperti:                  a) Sulit menelan                  b) Perut melilit                  c) Gangguan pencernaan                  d) Nyeri sebelum dan sesudah makan                  e) Perasaan terbakar diperut                  f) Rasa penuh atau kembung                  g) Mual                  h) Muntah                  i) Buang air besar lembek                  j) Sukar buang air besar (konstipasi)                  k) Kehilangan berat badan</p>					
12.	<p>Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin) yang saya alami pada saat mengalami kendala dalam menyelesaikan tesis seperti:                  a) Sering buang air kecil                  b) Tidak dapat menahan air seni.                  c) Tidak datang bulan (tidak ada haid)                  d) Darah haid berlebihan                  e) Darah haid amat sedikit                  f) Masa haid berkepanjangan                  g) Masa haid amat pendek                  h) Haid beberapa kali dalam sebulan                  i) Menjadi dingin (Frigid).                  j) Ejakulasi dini                  k) Ereksi melemah                  l) Ereksi hilang                  m) Impotensi</p>					
13.	<p>Reaksi Gejala autonomi yang saya alami pada saat sulit memecahkan permasalahan dalam menyelesaikan tesis seperti:                  a) Mulut kering                  b) Muka merah                  c) Mudah berkeringat                  d) Kepala pusing                  e) Kepala terasa berat                  f) Kepala terasa sakit/nyeri                  g) Bulu-bulu berdiri</p>					

14.	Gejala Tingkah laku (sikap) pada wawancara yang saya alami saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tesis seperti: a) Gelisah b) Tidak tenang c) Jari gemetar d) Kerut kening e) Muka tegang f) Otot tegang/mengeras g) Napas pendek dan cepat h) Muka memerah					
-----	---	--	--	--	--	--



## SKALA KEPERCAYAAN DIRI

Petunjuk Pengisian:

Angket Kepercayaan Diri ini terdiri dari lima puluh pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/Saudari, Bapak/Ibu rasakan dalam kehidupan sehari-hari selama penyelesaian tesis. Terdapat empat pilihan jawaban yang telah disediakan untuk setiap pernyataan yakni: Sangat setuju, Setuju, Tidak setuju dan Sangat tidak setuju.

Saudara/Saudari, Bapak/Ibu saya mohon untuk menjawab pernyataan Kepercayaan Diri, di bawah ini dengan cara, memberikan tanda check (√) pada kolom nilai angka (score) sesuai dengan pengalaman yang dialami, identitas dan jawaban saudara/saudari, bapak/ibu saya jamin kerahasiaanya.

Contoh:

No.	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Dalam penyelesaian tesis saya sangat yakin, dapat menentukan metode penelitian yang digunakan	√			

Selamat mengerjakan.

No.	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Saya memandang permasalahan penyelesaian tesis sesuai dengan objektivitasnya				
2.	Saya akan menganalisa permasalahan dengan rasional untuk menyelesaikan tesis				
3.	Saya tidak akan menyalahkan diri sendiri bila tidak berhasil menyelesaikan tesis				
4.	Saya akan melemparkan masalah tanggung jawab penyelesaian tesis kepada dosen pembimbing				

5.	Saya akan tetap bersikap positif dalam menyelesaikan permasalahan tesis				
6.	Dalam menyelesaikan tesis, saya akan selalu menggunakan akal sehat				
7.	Saya yakin, dengan bekerja keras akan mampu menyelesaikan tesis				
8.	Saya tidak akan menyerah sekalipun banyak masalah dalam penyelesaian tesis				
9.	Saya berani menanggung segala konsekuensi penyelesaian tesis				
10.	Saya akan menganalisa permasalahan penyelesaian tesis dengan cermat				
11.	Perhatian dari dosen pembimbing sangat membantu saya untuk menyelesaikan tesis				
12.	Saya akan menyelesaikan tesis sampai tuntas tanpa bantuan orang lain				
13.	Saya kurang optimis dapat menyelesaikan tesis				
14.	Saya akan menggunakan akal dengan realistis untuk menyelesaikan tesis				
15.	Saya akan berpikir positif terhadap petunjuk dosen pembimbing dalam menyelesaikan tesis				
16.	Saran dari teman-teman akan saya analisa kembali untuk menyelesaikan tesis				
17.	Saya akan selalu berpikir objektif dalam mengerjakan tesis				
18.	Saya akan memandang positif, semua masalah dalam penyelesaian tesis				

19	Dalam pengambilan keputusan penyelesaian tesis saya akan bergantung pada orang lain				
20.	Saya kurang yakin dapat menyelesaikan tesis hingga tuntas				
21.	Saya tidak akan terpengaruh, meskipun banyak rintangan dalam menyelesaikan tesis				
22.	Saya akan berusaha menyelesaikan tesis meskipun dengan cara yang tidak baik				
23.	Saya mudah terpengaruh, bila dosen pembimbing kurang respek membantu penyelesaian tesis				
24.	Saya yakin dapat menyelesaikan tesis tepat waktu				
25.	Saya akan menyelesaikan tesis tanpa menganalisa kembali permasalahan yang ada				
26.	Saya kurang yakin dapat menyelesaikan tesis dengan kondisi saat ini				
27.	Saya kurang berani menanggung konsekuensi dari penyelesaian isi tesis				
28.	Saya akan menyerah jika masalah penyelesaian tesis sulit dipecahkan				
29.	Saya cenderung kurang percaya diri untuk menyelesaikan tesis				
30.	Saya akan melihat dengan objektif semua permasalahan dalam menyelesaikan tesis				
31.	Saya kurang yakin akan dapat menyelesaikan tesis dengan baik				
32.	Saya akan menyelesaikan tesis sesuai dengan ketentuan dari prodi				
33.	Saya akan mempertimbangkan penyelesaian tesis dengan akal sehat				

34.	Saya kurang mampu menganalisa permasalahan dalam penyelesaian tesis				
35.	Saya akan mengejar tenggang waktu penyelesaian tesis				
36.	Saya akan putus asa bila dosen pembimbing kurang respek untuk membantu penyelesaian tesis				
37.	Saya yakin dapat menyelesaikan tesis dengan baik				
38.	Saya akan berpikir rasional dalam menyelesaikan tesis				
39.	Saya akan meniru tesis orang lain agar cepat selesai				
40.	Saya kurang berpikir positif terhadap dorongan yang diberikan dosen pembimbing dalam penyelesaian tesis				
41.	Saya tidak akan menyerah hingga tesis selesai dengan tuntas				
42.	Saya yakin dapat menyelesaikan tesis dengan bantuan dosen pembimbing				
43.	Saya lebih menggunakan akal daripada imajinasi dalam menyelesaikan tesis				
44.	Saya kurang yakin dapat menyelesaikan tesis tanpa bantuan teman-teman				
45.	Saya pasti akan berhasil mengerjakan tesis				
46.	Saya akan berpikir positif terhadap tantangan yang diberikan dosen pembimbing dalam penyelesaian tesis				
47.	Saya pasrah saja bila dosen pembimbing tidak menyetujui penyelesaian tesis				

48.	Saya kurang mampu berpikir positif dalam menyelesaikan tesis karena prodi kurang respek				
49.	Saya akan berusaha mencari referensi yang diperlukan dalam menyelesaikan tesis				
50.	Saya pesimis dapat menyelesaikan tesis tepat waktu				



## SKALA DUKUNGAN SOSIAL

### Petunjuk Pengisian:

Angket Dukungan Sosial ini terdiri dari lima puluh pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/Saudari, Bapak/Ibu rasakan dalam kehidupan sehari-hari selama penyelesaian tesis. Terdapat empat pilihan jawaban yang telah disediakan untuk setiap pernyataan yakni: Sangat setuju, Setuju, Tidak setuju dan Sangat tidak setuju.

Saudara/Saudari, Bapak/Ibu saya mohon untuk menjawab pernyataan Dukungan Sosial, bawah ini dengan cara, memberikan tanda check (√) pada kolom nilai angka (score) sesuai dengan pengalaman yang dialami, identitas dan jawaban responden saudara/saudari, bapak/ibu saya jamin kerahasiaanya.

### Contoh:

No.	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Saya selalu mendapatkan dukungan keluarga dalam mengerjakan tesis	√			

### Selamat mengerjakan

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Perhatian dari keluarga sangat memotivasi saya untuk segera menyelesaikan tesis				
2.	Teman-teman memberikan dorongan terhadap gagasan penyelesaian tesis saya				

3.	Dosen pembimbing jarang memberikan umpan balik terhadap penyelesaian tesis saya				
4.	Teman-teman mau memberikan bantuan secara langsung terhadap penyelesaian tesis saya				
5.	Teman-teman memberi dukungan positif terhadap penyelesaian tesis saya				
6.	Keluarga selalu menyarankan agar saya tetap menjaga kesehatan selama menyelesaikan tesis				
7.	Dosen pembimbing memberikan motivasi selama bimbingan tesis				
8.	Prodi mempermudah urusan penyelesaian tesis				
9.	Keluarga mendorong saya untuk lebih fokus dalam menyelesaikan tesis				
10.	Dosen pembimbing jarang memberikan petunjuk dalam menyelesaikan tesis				
11.	Perbandingan yang bersifat positif dari teman menjadi stimuli bagi saya untuk menyelesaikan tesis				
12.	Keluarga sangat menghargai dengan positif upaya saya menyelesaikan tesis				

13.	Dosen pembimbing memberikan dorongan kepada saya untuk segera menyelesaikan tesis				
14.	Prodi jarang memberikan bantuan yang diperlukan untuk penyelesaian tesis				
15.	Selama mengerjakan tesis, keluarga sangat berempati kepada saya				
16.	Dosen pembimbing jarang memberikan saran terhadap penyelesaian tesis saya				
17.	Semangat dari teman-teman mendorong saya untuk segera menyelesaikan tesis				
18.	Selama penyelesaian tesis keluarga kurang peduli dengan waktu istirahat saya				
19.	Dosen pembimbing selalu memberikan nasihat untuk segera menyelesaikan tesis				
20.	Teman-teman pernah menanyakan sudah sampai bab berapa penyelesaian tesis saya				
21.	Keluarga sangat memperhatikan makanan yang saya konsumsi selama penyelesaian tesis				
22.	Dosen pembimbing cukup peduli terhadap penulisan tesis saya				

23.	Teman-teman jarang sekali memberikan ungkapan positif terhadap penyelesaian tesis saya				
24.	Selama penyelesaian tesis seluruh anggota keluarga kurang peduli kepada saya				
25.	Dosen pembimbing selalu memperhatikan tahapan penyelesaian tesis saya				
26.	Teman-teman menyarankan agar mempertimbangkan waktu dalam penyelesaian tesis saya				
27.	Keluarga jarang memberikan bantuan yang saya butuhkan selama penyelesaian tesis				
28.	Dosen pembimbing memberikan petunjuk cara penulisan tesis yang baik				
29.	Teman-teman jarang memberikan perbandingan yang positif, berkaitan dengan penyelesaian tesis				
30.	Keluarga selalu menasihati agar saya lebih fokus menyelesaikan tesis				
31.	Dosen pembimbing jarang memberikan umpan balik terhadap penyelesaian tesis saya				
32.	Teman-teman jarang sekali mendorong saya untuk segera menyelesaikan tesis				
33.	Keluarga jarang memberikan perbandingan yang bersifat				

	positif untuk penyelesaian tesis saya				
34.	Dosen pembimbing jarang memberikan saran terhadap penyelesaian tesis saya				
35.	Teman-teman menasihati saya agar lebih mendahulukan penyelesaian tesis daripada urusan lainnya				
36.	Petunjuk yang diberikan keluarga sangat membantu untuk penyelesaian tesis saya				
37.	Dosen pembimbing jarang memberikan petunjuk untuk penyelesaian tesis saya				
38.	Saran dari teman-teman cukup membantu saya dalam menyelesaikan tesis				
39.	Keluarga kurang berempati dalam pembiayaan kuliah saya selama menyelesaikan tesis				
40.	Dosen pembimbing memberikan saran yang membangun terhadap penyelesaian tesis saya				
41.	Teman-teman mau memberikan umpan balik dari pertanyaan-pertanyaan saya sekitar penyelesaian tesis				
42.	Prodi mendorong agar segera menyelesaikan tesis supaya dapat mengikuti wisuda tahun ini				

43.	Teman-teman cukup peduli untuk bertukar informasi, sehingga memudahkan saya dalam mengerjakan tesis				
44.	Keluarga memberikan umpan balik sehingga membuat saya lebih bersemangat dalam penyelesaian tesis				
45.	Dosen pembimbing menyarankan agar segera menyelesaikan tesis				
46.	Keluarga selalu memberikan masukan kepada saya saat menemui kesulitan selama menyelesaikan tesis				
47.	Teman-teman jarang sekali memberikan solusi dalam penyelesaian tesis saya				
48.	Dosen pembimbing kurang memperhatikan penyelesaian tesis saya				
49.	Prodi selalu mempersulit urusan yang berkaitan dengan penyelesaian tesis				
50.	Keluarga kurang respek dengan masalah penyelesaian tesis saya				

<https://forms.gle/c2WvFeFVuTw2aLMx6>





No. Resp	Nomor Butir Angket Kecemasan														Total Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	18
2	0	0	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	0	17
3	2	1	2	3	1	1	0	2	2	2	3	0	3	3	25
4	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	33
5	0	0	0	1	3	3	0	0	3	0	0	0	0	1	11
6	1	2	0	1	4	3	0	2	1	1	0	1	1	0	17
7	2	1	0	1	1	2	2	1	2	1	1	0	2	2	18
8	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
9	2	2	3	2	2	2	0	1	2	0	1	2	2	2	23
10	0	2	0	0	2	0	1	1	1	1	1	0	1	2	12
11	2	2	0	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	27
12	2	1	4	4	2	4	4	2	1	2	4	4	4	2	40
13	2	3	2	3	1	2	2	1	3	3	3	1	3	2	31
14	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	21
15	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
16	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	19
17	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	17
18	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	31
19	1	1	2	1	0	2	1	1	1	2	1	2	2	1	18
20	0	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	17
21	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	20
22	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	19
23	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	18
24	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	18
25	3	3	3	0	0	1	1	0	3	0	0	3	3	0	20
26	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	19
27	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	16
28	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	17
29	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	20
30	1	2	1	2	1	1	0	2	2	1	1	2	1	1	18
31	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3	21
32	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	26
33	0	1	0	2	2	2	0	1	2	2	1	0	0	0	13
34	0	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	0	43
35	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	24
36	2	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	42
37	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	23
38	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	21
39	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	19
40	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	17
41	2	2	2	2	2	2	1	0	1	1	1	0	1	2	19
42	2	2	2	2	3	4	3	2	3	4	4	2	2	1	36
43	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	22
44	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	22
45	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
46	1	0	2	1	1	2	0	2	1	2	1	1	2	1	17
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	12
48	1	2	1	0	2	1	1	1	1	0	2	1	1	2	16
49	1	2	1	0	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	17
50	1	2	1	1	1	0	1	2	1	1	2	1	2	1	17
51	1	2	1	2	0	1	1	2	1	1	2	1	2	1	18
52	1	0	2	1	0	2	1	4	4	4	4	4	1	2	30
53	1	0	2	1	2	0	2	1	0	1	2	1	2	1	16
54	1	2	1	2	1	1	1	0	1	2	1	2	1	1	17
55	1	2	1	0	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	17

## Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### Reliability

#### Scale: Kepercayaan Diri

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	55	100,0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,910	50

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	3,55	,503	55
aitem_2	3,49	,573	55
aitem_3	3,24	,744	55
aitem_4	3,36	,485	55
aitem_5	3,51	,540	55
aitem_6	3,53	,539	55
aitem_7	3,56	,501	55
aitem_8	3,53	,573	55
aitem_9	3,42	,599	55
aitem_10	3,55	,538	55
aitem_11	3,51	,540	55
aitem_12	3,51	,505	55
aitem_13	3,44	,501	55
aitem_14	3,44	,631	55
aitem_15	3,55	,571	55
aitem_16	3,24	,719	55
aitem_17	3,35	,584	55
aitem_18	3,38	,561	55
aitem_19	3,42	,534	55
aitem_20	1,93	,879	55
aitem_21	3,33	,695	55
aitem_22	3,49	,505	55
aitem_23	3,40	,494	55
aitem_24	1,67	,546	55
aitem_25	3,36	,485	55
aitem_26	1,96	,744	55
aitem_27	3,38	,490	55
aitem_28	3,35	,480	55
aitem_29	1,93	,742	55

aitem_30	3,40	,531	55
aitem_31	3,40	,494	55
aitem_32	3,24	,508	55
aitem_33	3,33	,579	55
aitem_34	3,29	,458	55
aitem_35	1,64	,522	55
aitem_36	1,65	,480	55
aitem_37	3,47	,604	55
aitem_38	3,33	,579	55
aitem_39	3,53	,504	55
aitem_40	3,31	,505	55
aitem_41	3,53	,539	55
aitem_42	3,36	,557	55
aitem_43	3,42	,534	55
aitem_44	3,29	,497	55
aitem_45	3,35	,615	55
aitem_46	3,42	,567	55
aitem_47	3,33	,474	55
aitem_48	1,82	,580	55
aitem_49	3,58	,498	55
aitem_50	1,87	,840	55

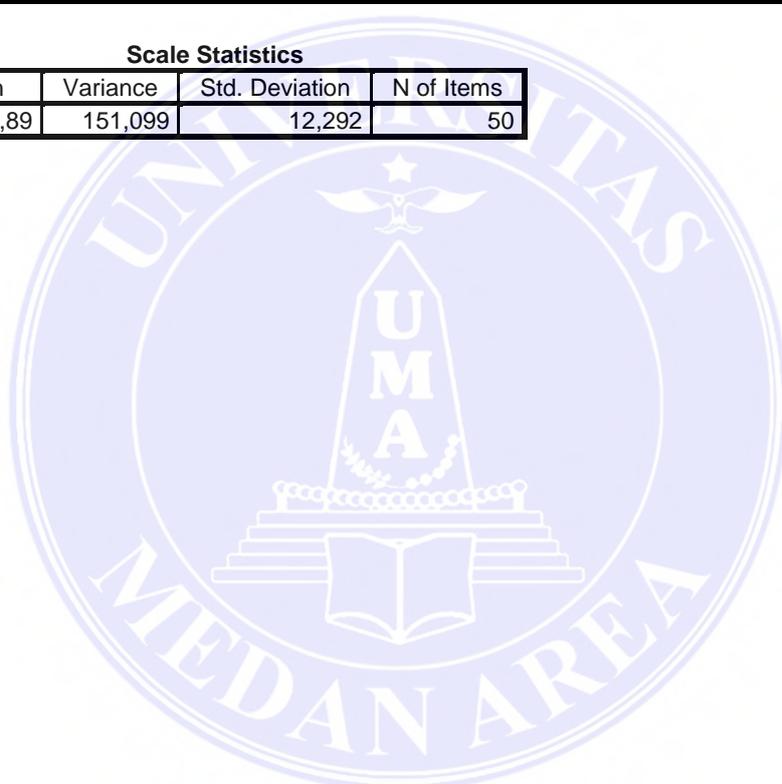
**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	154,35	143,415	,617	,906
aitem_2	154,40	143,244	,548	,906
aitem_3	154,65	141,230	,526	,906
aitem_4	154,53	146,439	,377	,908
aitem_5	154,38	142,796	,621	,906
aitem_6	154,36	143,162	,592	,906
aitem_7	154,33	144,595	,520	,907
aitem_8	154,36	143,791	,508	,907
aitem_9	154,47	142,328	,588	,906
aitem_10	154,35	143,823	,541	,906
aitem_11	154,38	145,277	,425	,908
aitem_12	154,38	144,574	,517	,907
aitem_13	154,45	143,586	,605	,906
aitem_14	154,45	142,290	,558	,906
aitem_15	154,35	142,860	,579	,906
aitem_16	154,65	142,527	,469	,907
aitem_17	154,55	142,178	,616	,905
aitem_18	154,51	142,366	,629	,905
aitem_19	154,47	143,106	,604	,906
aitem_20	155,96	158,739	-,380	,920
aitem_21	154,56	144,473	,367	,908
aitem_22	154,40	143,356	,620	,906
aitem_23	154,49	144,551	,530	,907
aitem_24	156,22	151,766	-,072	,912
aitem_25	154,53	144,032	,586	,906
aitem_26	155,93	154,958	-,238	,916
aitem_27	154,51	143,477	,628	,906
aitem_28	154,55	143,919	,604	,906
aitem_29	155,96	157,925	-,396	,918
aitem_30	154,49	141,773	,716	,905
aitem_31	154,49	141,958	,755	,905
aitem_32	154,65	146,341	,366	,908
aitem_33	154,56	141,843	,647	,905
aitem_34	154,60	142,615	,756	,905
aitem_35	156,25	151,453	-,049	,912

aitem_36	156,24	156,332	-,455	,915
aitem_37	154,42	142,174	,594	,906
aitem_38	154,56	140,880	,719	,904
aitem_39	154,36	144,606	,515	,907
aitem_40	154,58	142,989	,651	,905
aitem_41	154,36	144,310	,501	,907
aitem_42	154,53	143,698	,531	,906
aitem_43	154,47	142,476	,654	,905
aitem_44	154,60	144,911	,496	,907
aitem_45	154,55	144,586	,415	,908
aitem_46	154,47	143,846	,509	,907
aitem_47	154,56	143,917	,612	,906
aitem_48	156,07	153,513	-,191	,914
aitem_49	154,31	143,699	,599	,906
aitem_50	156,02	160,463	-,473	,921

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
157,89	151,099	12,292	50



## Reliability

### Scale: Dukungan Sosial

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	55	100,0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,894	50

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	3,65	,480	55
aitem_2	3,45	,538	55
aitem_3	3,38	,490	55
aitem_4	3,33	,546	55
aitem_5	3,45	,503	55
aitem_6	3,51	,540	55
aitem_7	3,49	,540	55
aitem_8	3,36	,589	55
aitem_9	3,47	,539	55
aitem_10	1,60	,494	55
aitem_11	3,42	,567	55
aitem_12	3,53	,573	55
aitem_13	3,45	,503	55
aitem_14	3,38	,490	55
aitem_15	3,42	,712	55
aitem_16	1,51	,573	55
aitem_17	3,49	,540	55
aitem_18	1,73	,706	55
aitem_19	3,36	,522	55
aitem_20	1,75	,726	55
aitem_21	3,44	,501	55
aitem_22	3,33	,511	55
aitem_23	1,80	,730	55
aitem_24	3,45	,503	55
aitem_25	3,31	,466	55
aitem_26	3,33	,474	55
aitem_27	3,49	,505	55
aitem_28	3,25	,615	55
aitem_29	1,76	,693	55
aitem_30	3,42	,498	55
aitem_31	1,58	,567	55
aitem_32	3,29	,458	55
aitem_33	3,51	,505	55

aitem_34	3,44	,501	55
aitem_35	3,49	,505	55
aitem_36	3,44	,501	55
aitem_37	3,36	,485	55
aitem_38	3,31	,505	55
aitem_39	3,51	,505	55
aitem_40	3,36	,620	55
aitem_41	3,35	,517	55
aitem_42	3,29	,658	55
aitem_43	3,42	,498	55
aitem_44	3,36	,485	55
aitem_45	3,42	,498	55
aitem_46	1,85	,731	55
aitem_47	3,45	,503	55
aitem_48	3,44	,501	55
aitem_49	1,69	,690	55
aitem_50	3,49	,505	55

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	151,73	116,646	,635	,889
aitem_2	151,93	116,217	,600	,889
aitem_3	152,00	116,037	,680	,888
aitem_4	152,05	115,386	,663	,888
aitem_5	151,93	115,921	,674	,888
aitem_6	151,87	114,891	,715	,887
aitem_7	151,89	117,025	,526	,890
aitem_8	152,02	115,981	,562	,889
aitem_9	151,91	114,973	,709	,887
<b>aitem_10</b>	<b>153,78</b>	<b>126,952</b>	<b>-,335</b>	<b>,900</b>
aitem_11	151,96	115,443	,631	,888
aitem_12	151,85	115,793	,596	,889
aitem_13	151,93	116,550	,614	,889
aitem_14	152,00	116,370	,648	,889
aitem_15	151,96	114,962	,524	,889
<b>aitem_16</b>	<b>153,87</b>	<b>131,113</b>	<b>-,608</b>	<b>,904</b>
aitem_17	151,89	115,729	,641	,888
<b>aitem_18</b>	<b>153,65</b>	<b>132,304</b>	<b>-,575</b>	<b>,907</b>
aitem_19	152,02	116,166	,624	,889
<b>aitem_20</b>	<b>153,64</b>	<b>129,865</b>	<b>-,419</b>	<b>,905</b>
aitem_21	151,95	115,608	,706	,888
aitem_22	152,05	117,349	,528	,890
<b>aitem_23</b>	<b>153,58</b>	<b>128,248</b>	<b>-,322</b>	<b>,903</b>
aitem_24	151,93	117,254	,547	,890
aitem_25	152,07	118,809	,436	,891
aitem_26	152,05	118,719	,438	,891
aitem_27	151,89	116,469	,619	,889
aitem_28	152,13	116,595	,488	,890
<b>aitem_29</b>	<b>153,62</b>	<b>127,907</b>	<b>-,314</b>	<b>,902</b>
aitem_30	151,96	116,665	,609	,889
<b>aitem_31</b>	<b>153,80</b>	<b>129,570</b>	<b>-,498</b>	<b>,903</b>
aitem_32	152,09	116,899	,641	,889
aitem_33	151,87	117,372	,534	,890
aitem_34	151,95	115,682	,699	,888
aitem_35	151,89	117,173	,553	,890
aitem_36	151,95	117,386	,537	,890
aitem_37	152,02	117,277	,566	,890
aitem_38	152,07	117,069	,562	,890
aitem_39	151,87	116,409	,624	,889

aitem_40	152,02	115,092	,601	,888
aitem_41	152,04	115,851	,660	,888
aitem_42	152,09	114,751	,588	,888
aitem_43	151,96	118,221	,461	,891
aitem_44	152,02	115,018	,788	,887
aitem_45	151,96	117,036	,574	,889
aitem_46	153,53	131,106	-,489	,906
aitem_47	151,93	118,995	,385	,892
aitem_48	151,95	116,756	,597	,889
aitem_49	153,69	128,884	-,376	,903
aitem_50	151,89	117,025	,566	,889

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
155,38	123,463	11,111	50



## Reliability

### Scale: Kecemasan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	55	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,861	14

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	1,31	,690	55
aitem_2	1,45	,765	55
aitem_3	1,36	,729	55
aitem_4	1,38	,733	55
aitem_5	1,38	,757	55
aitem_6	1,56	,714	55
aitem_7	1,25	,700	55
aitem_8	1,38	,623	55
aitem_9	1,40	,655	55
aitem_10	1,35	,726	55
aitem_11	1,40	,655	55
aitem_12	1,38	,805	55
aitem_13	1,69	,814	55
aitem_14	1,33	,695	55

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	18,33	12,409	,354	,490
aitem_2	18,18	12,559	,369	,507
aitem_3	18,27	13,313	,343	,535
aitem_4	18,25	12,156	,374	,483
aitem_5	18,25	14,415	,367	,580
aitem_6	18,07	13,995	,419	,560
aitem_7	18,38	13,166	,487	,525
aitem_8	18,25	13,045	,460	,512
aitem_9	18,24	13,369	,468	,529
aitem_10	18,29	12,729	,461	,509
aitem_11	18,24	12,888	,374	,508
aitem_12	18,25	12,971	,370	,530

aitem_13	17,95	12,497	,452	,510
aitem_14	18,31	13,032	,417	,519

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
19,64	14,606	3,822	14



## Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas

### NPar Tests

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kepercayaan Diri	55	171,42	27,163	122	222
Dukungan Sosial	55	140,11	13,739	116	164
Kecemasan	55	34,11	6,682	24	50

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kepercayaan Diri	Dukungan Sosial	Kecemasan
N		55	55	55
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	171,42	140,11	34,11
	Std. Deviation	27,163	13,739	6,682
Most Extreme Differences	Absolute	,077	,117	,247
	Positive	,076	,117	,247
	Negative	-,077	-,099	-,113
Kolmogorov-Smirnov Z		,570	,866	1,032
Asymp. Sig. (2-tailed)		,901	,441	,124

- a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.

## Lampiran 6. Uji Linieritas X1 - Y

### Means

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan * Kepercayaan Diri	55	100,0%	0	0,0%	55	100,0%

### Report

#### Kecemasan

Kepercayaan Diri	Mean	N	Std. Deviation
122	50,00	1	.
133	40,00	2	11,314
134	45,00	1	.
135	49,00	1	.
136	36,50	2	9,192
138	48,00	1	.
139	32,00	1	.
141	34,00	1	.
146	39,50	2	14,849
149	50,00	1	.
150	33,00	1	.
152	31,00	1	.
157	35,00	1	.
158	30,50	2	,707
159	32,00	1	.
161	31,67	3	2,887
163	32,50	2	,707
164	43,00	1	.
165	42,00	1	.
167	32,00	1	.
168	33,00	1	.
170	33,00	2	,000
171	30,00	1	.
174	37,00	1	.
175	30,00	2	5,657
176	33,00	1	.
178	35,00	1	.
180	31,00	2	,000
181	34,00	1	.
182	32,00	1	.
190	35,00	1	.
195	26,00	1	.
196	34,00	1	.
197	30,00	1	.
202	28,00	1	.
203	30,00	1	.
204	32,00	1	.
208	30,00	1	.
216	27,67	3	4,726
217	33,00	1	.
218	26,00	1	.
221	29,00	1	.

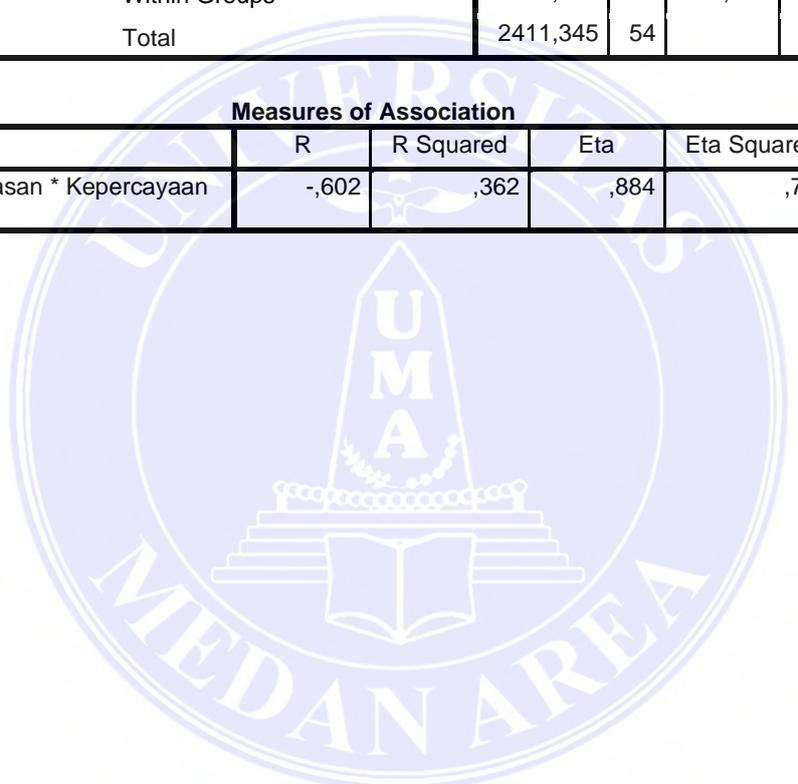
222	29,00	1	
Total	34,11	55	6,682

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Kepercayaan Diri		(Combined)	1884,012	42	44,857	1,021	,517
	Between Groups	Linearity	873,273	1	873,273	19,872	,001
		Deviation from Linearity	1010,739	41	24,652	,561	,916
	Within Groups		527,333	12	43,944		
	Total		2411,345	54			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan * Kepercayaan Diri	-,602	,362	,884	,781



## Lampiran 7. Uji Linieritas X2 - Y

### Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan * Dukungan Sosial	55	100,0%	0	0,0%	55	100,0%

### Report

Kecemasan

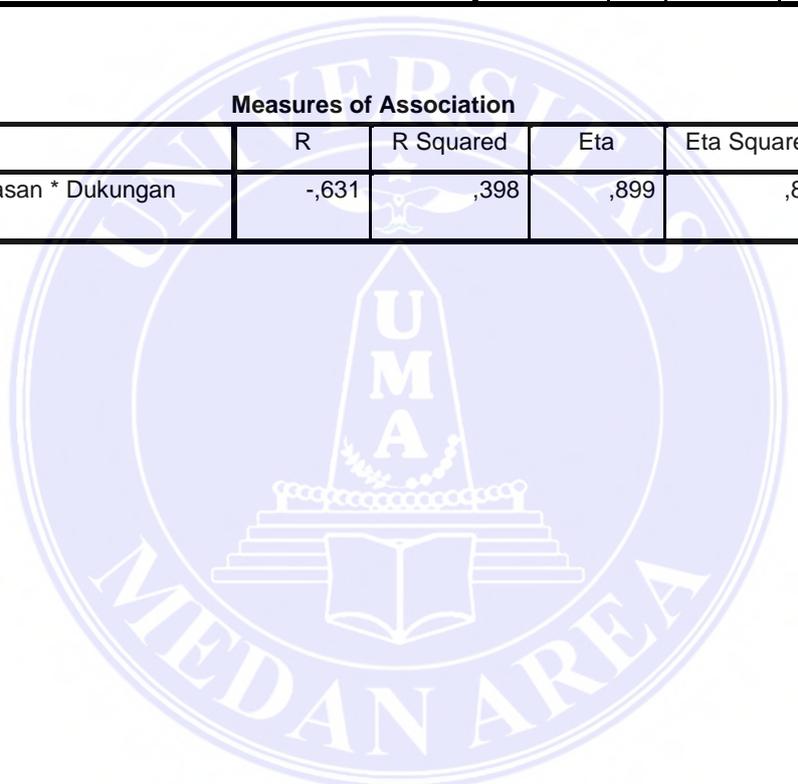
Dukungan Sosial	Mean	N	Std. Deviation
116	49,00	1	.
119	43,00	1	.
120	50,00	1	.
122	50,00	1	.
123	40,67	3	10,066
124	31,50	2	2,121
125	34,00	1	.
126	43,00	1	.
127	46,50	2	2,121
129	31,00	1	.
130	35,00	1	.
131	32,00	2	,000
132	34,00	2	1,414
134	40,50	2	10,607
135	32,00	2	2,828
136	33,00	3	3,606
137	32,00	3	2,000
140	33,00	1	.
141	32,00	1	.
142	33,00	1	.
143	33,00	2	2,828
144	29,00	1	.
145	31,50	2	,707
148	26,00	1	.
150	35,00	1	.
151	26,00	1	.
153	31,00	3	2,646
154	27,67	3	3,215
158	30,00	1	.
159	30,00	2	5,657
161	28,00	2	2,828
163	32,00	2	1,414
164	31,00	2	2,828
Total	34,11	55	6,682

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			1950,012	32	60,938	2,906	,006
Kecemasan * Dukungan Sosial	Between Groups	Linearity	960,895	1	960,895	45,823	,000
		Deviation from Linearity	989,117	31	31,907	1,522	,155
	Within Groups		461,333	22	20,970		
Total			2411,345	54			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan * Dukungan Sosial	-,631	,398	,899	,809



## Lampiran 8. Uji Regresi X1. X2 - Y

### Regression

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
Kecemasan	34,11	6,682	55
Kepercayaan Diri	171,42	27,163	55
Dukungan Sosial	140,11	13,739	55

**Correlations**

		Kecemasan	Kepercayaan Diri	Dukungan Sosial
Pearson Correlation	Kecemasan	1,000	-,602	-,631
	Kepercayaan Diri	-,602	1,000	,760
	Dukungan Sosial	-,631	,760	1,000
Sig. (1-tailed)	Kecemasan	.	,000	,000
	Kepercayaan Diri	,000	.	,000
	Dukungan Sosial	,000	,000	.
N	Kecemasan	55	55	55
	Kepercayaan Diri	55	55	55
	Dukungan Sosial	55	55	55

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. All requested variables entered.

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	-.659 <sup>a</sup>	.434	.412	5,125	2,121

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri

b. Dependent Variable: Kecemasan

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1045,661	2	522,831	19,907	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1365,684	52	26,263		
	Total	2411,345	54			

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	74,341	7,312		10,168	,000		
	Kepercayaan Diri	-,071	,040	-,289	-1,797	,000	,422	2,371
	Dukungan Sosial	-,200	,078	-,412	-2,562	,000	,422	2,371

a. Dependent Variable: Kecemasan

**Coefficient Correlations<sup>a</sup>**

Model			Dukungan Sosial	Kepercayaan Diri
1	Correlations	Dukungan Sosial	1,000	-,760
		Kepercayaan Diri	-,760	1,000
	Covariances	Dukungan Sosial	,006	-,002
		Kepercayaan Diri	-,002	,002

a. Dependent Variable: Kecemasan

**Collinearity Diagnostics<sup>a</sup>**

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	Kepercayaan Diri	Dukungan Sosial
1	1	2,985	1,000	,00	,00	,00
	2	,012	15,696	,35	,44	,00
	3	,003	33,732	,65	,56	1,00

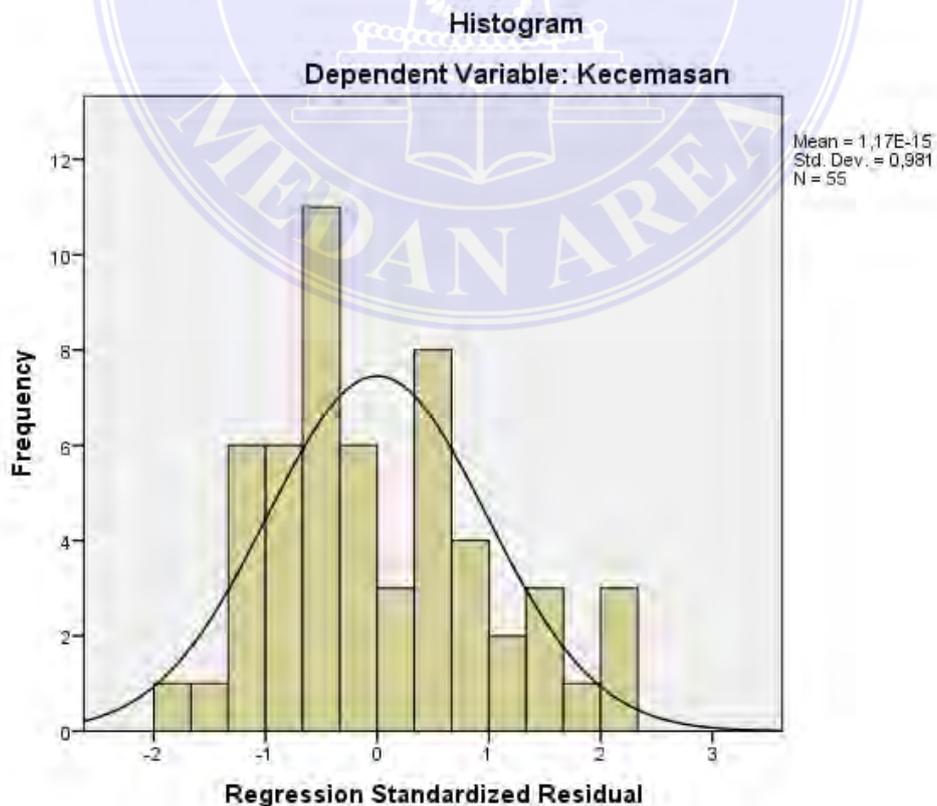
a. Dependent Variable: Kecemasan

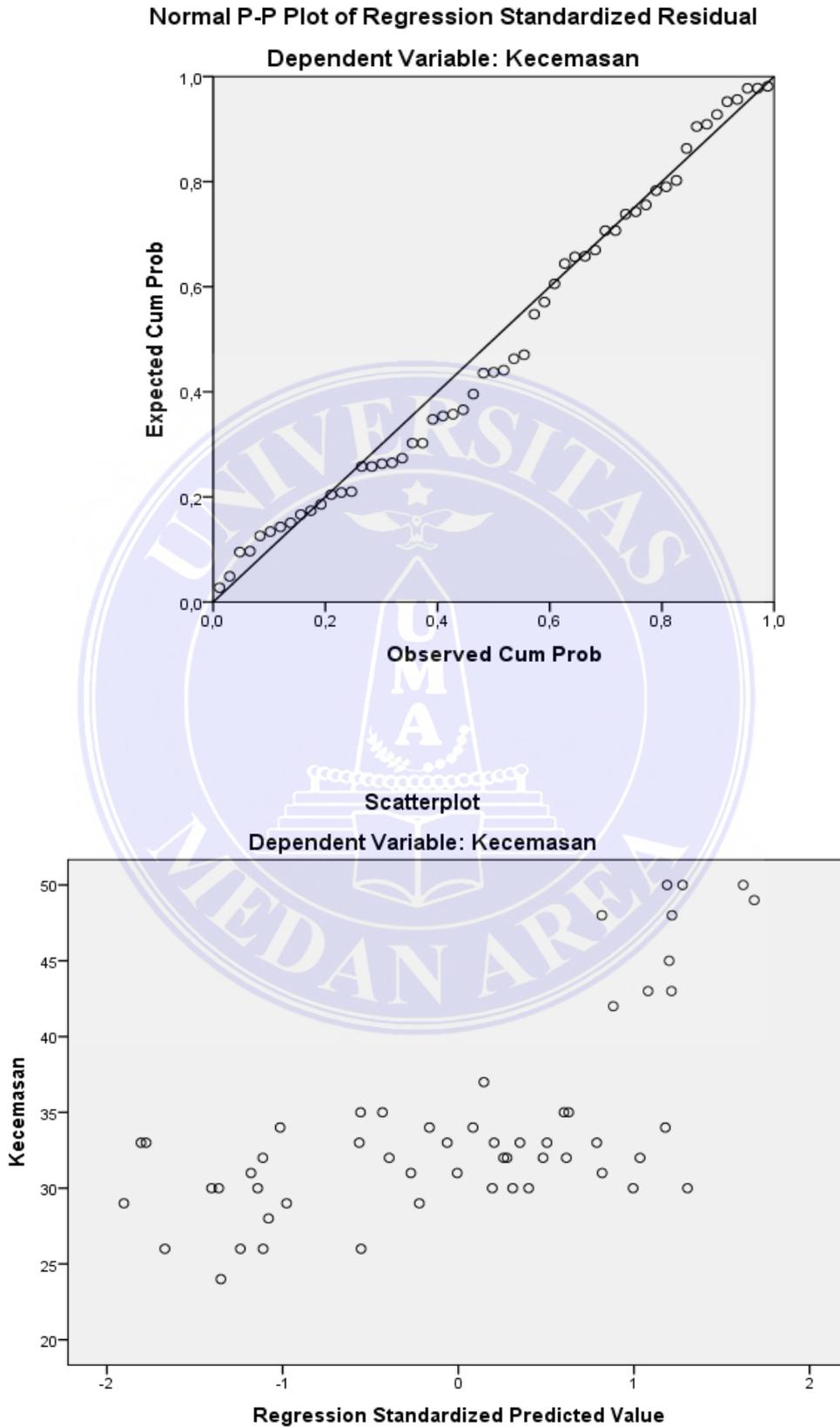
**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	25,73	41,52	34,11	4,400	55
Residual	-9,851	10,659	,000	5,029	55
Std. Predicted Value	-1,904	1,685	,000	1,000	55
Std. Residual	-1,922	2,080	,000	,981	55

a. Dependent Variable: Kecemasan

**Charts**





## Lampiran 9. Uji Regresi X1 -Y

### Regression

#### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kecemasan	34,11	6,682	55
Kepercayaan Diri	171,42	27,163	55

#### Correlations

		Kecemasan	Kepercayaan Diri
Pearson Correlation	Kecemasan	1,000	-,602
	Kepercayaan Diri	-,602	1,000
Sig. (1-tailed)	Kecemasan	.	,000
	Kepercayaan Diri	,000	.
N	Kecemasan	55	55
	Kepercayaan Diri	55	55

#### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepercayaan Diri <sup>b</sup>	.	Enter

- a. Dependent Variable: Kecemasan  
 b. All requested variables entered.

#### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	-,602 <sup>a</sup>	,362	,350	5,387	2,184

- a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri  
 b. Dependent Variable: Kecemasan

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	873,273	1	873,273	30,092	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1538,072	53	29,020		
	Total	2411,345	54			

- a. Dependent Variable: Kecemasan  
 b. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	59,488	4,683		12,703	,000		
Kepercayaan Diri	-,148	,027	-,602	-5,486	,000	1,000	1,000

a. Dependent Variable: Kecemasan

**Coefficient Correlations<sup>a</sup>**

Model		Kepercayaan Diri
1	Correlations	Kepercayaan Diri 1,000
	Covariances	Kepercayaan Diri ,001

a. Dependent Variable: Kecemasan

**Collinearity Diagnostics<sup>a</sup>**

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions	
				(Constant)	Kepercayaan Diri
1	1	1,988	1,000	,01	,01
	2	,012	12,816	,99	,99

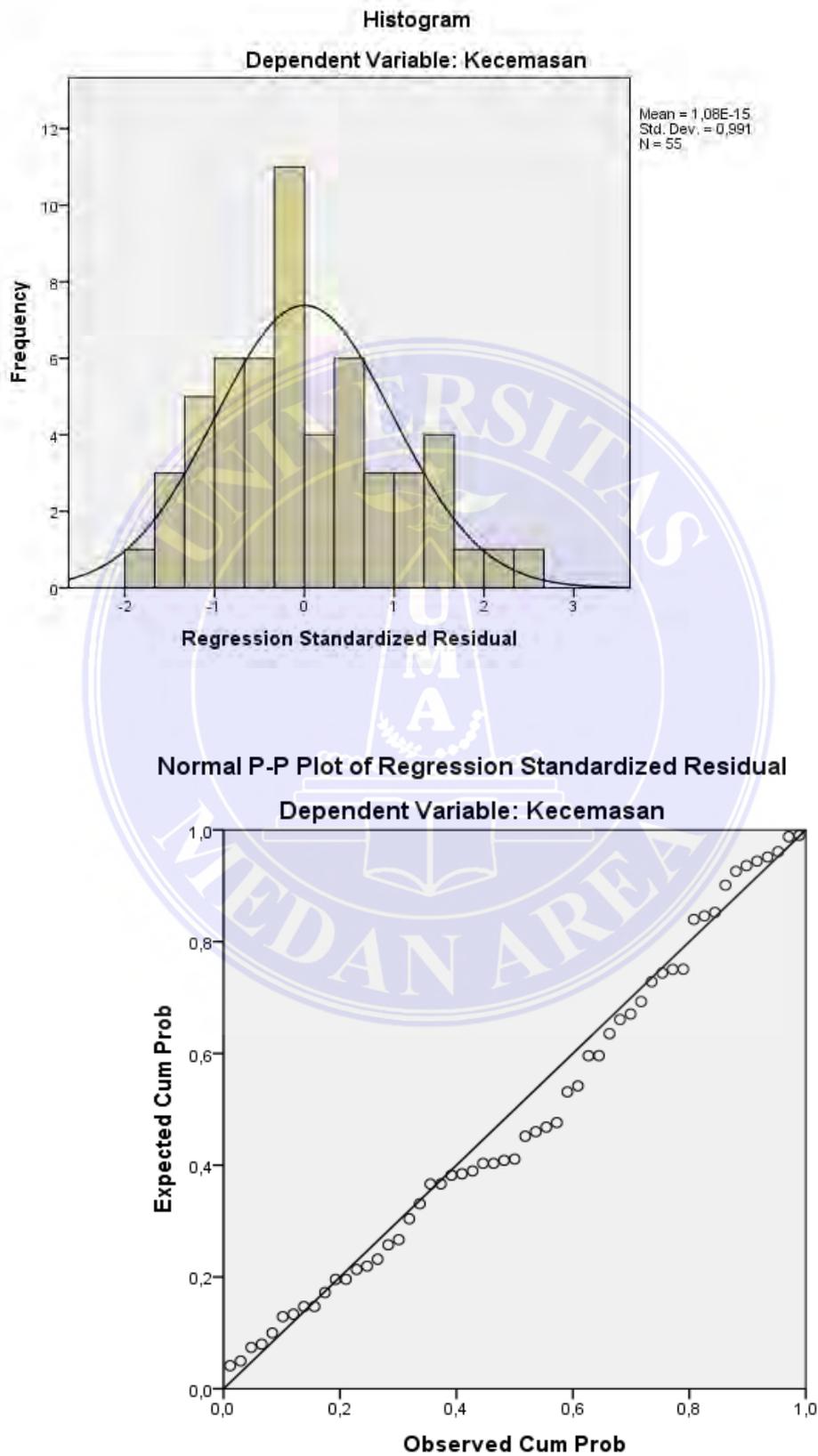
a. Dependent Variable: Kecemasan

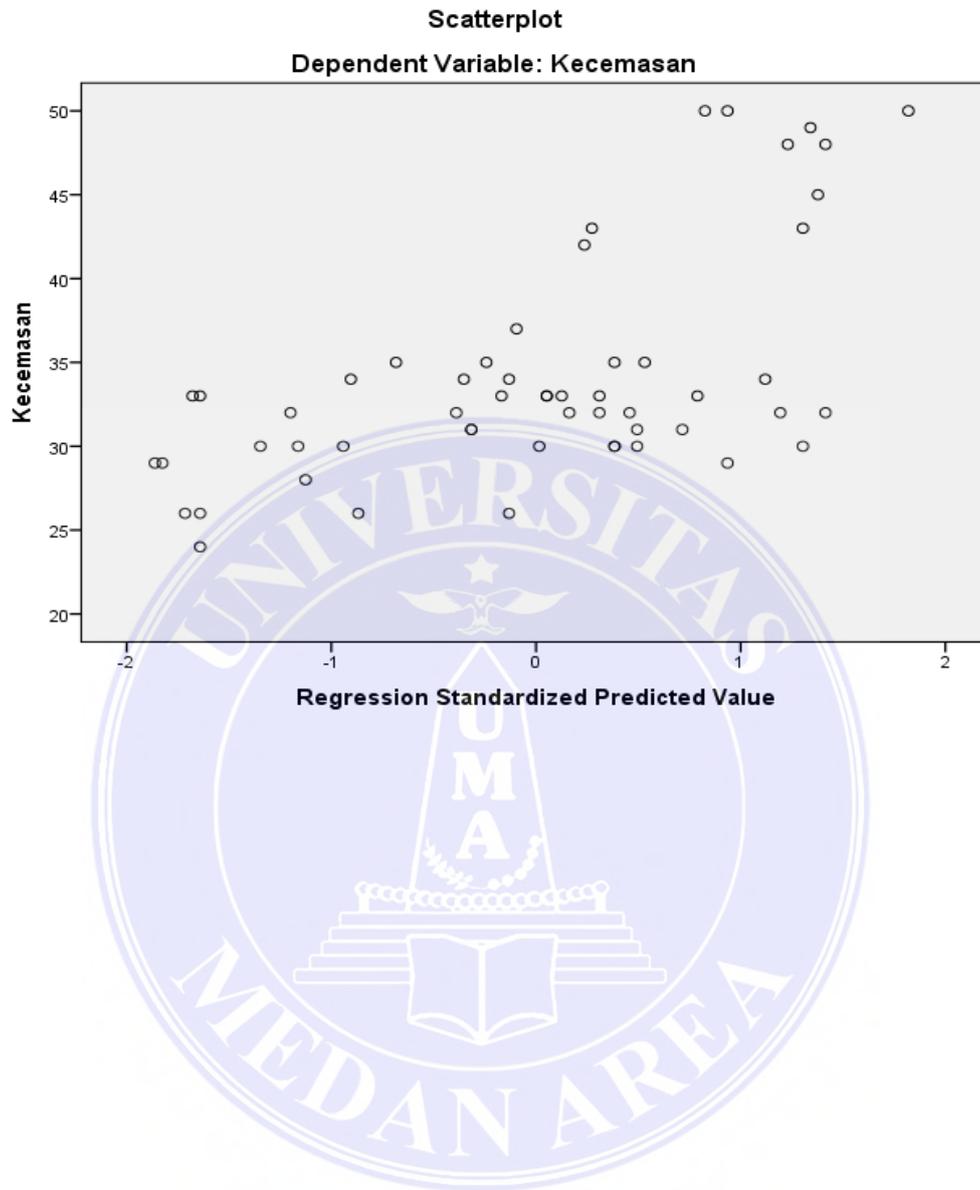
**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	26,62	41,43	34,11	4,021	55
Residual	-9,353	12,572	,000	5,337	55
Std. Predicted Value	-1,862	1,819	,000	1,000	55
Std. Residual	-1,736	2,334	,000	,991	55

a. Dependent Variable: Kecemasan

## Charts





## Lampiran 10. Uji Regresi X2 - Y

### Regression

#### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kecemasan	34,11	6,682	55
Dukungan Sosial	140,11	13,739	55

#### Correlations

		Kecemasan	Dukungan Sosial
Pearson Correlation	Kecemasan	1,000	-,631
	Dukungan Sosial	-,631	1,000
Sig. (1-tailed)	Kecemasan	.	,000
	Dukungan Sosial	,000	.
N	Kecemasan	55	55
	Dukungan Sosial	55	55

#### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Dukungan Sosial <sup>b</sup>	.	Enter

- a. Dependent Variable: Kecemasan  
 b. All requested variables entered.

#### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	-,631 <sup>a</sup>	,398	,387	5,231	2,002

- a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial  
 b. Dependent Variable: Kecemasan

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	960,895	1	960,895	35,111	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1450,450	53	27,367		
	Total	2411,345	54			

- a. Dependent Variable: Kecemasan  
 b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	77,127	7,294		10,574	,000	1,000	1,000
	Dukungan Sosial	-,307	,052	-,631	-5,925	,000		

a. Dependent Variable: Kecemasan

**Coefficient Correlations<sup>a</sup>**

Model		Dukungan Sosial
1	Correlations	1,000
	Covariances	,003

a. Dependent Variable: Kecemasan

**Collinearity Diagnostics<sup>a</sup>**

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions	
				(Constant)	Dukungan Sosial
1	1	1,995	1,000	,00	,00
	2	,005	20,632	1,00	1,00

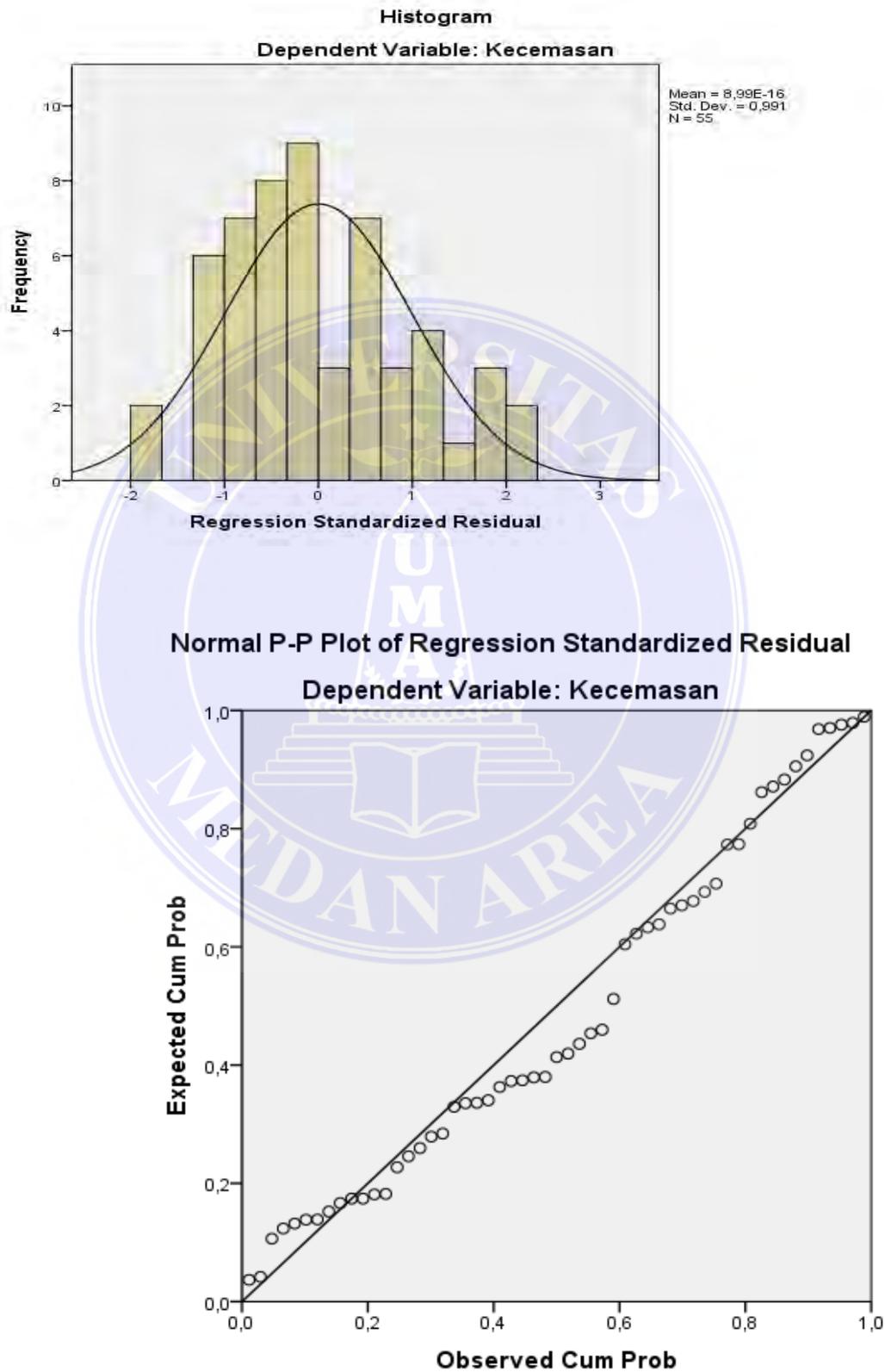
a. Dependent Variable: Kecemasan

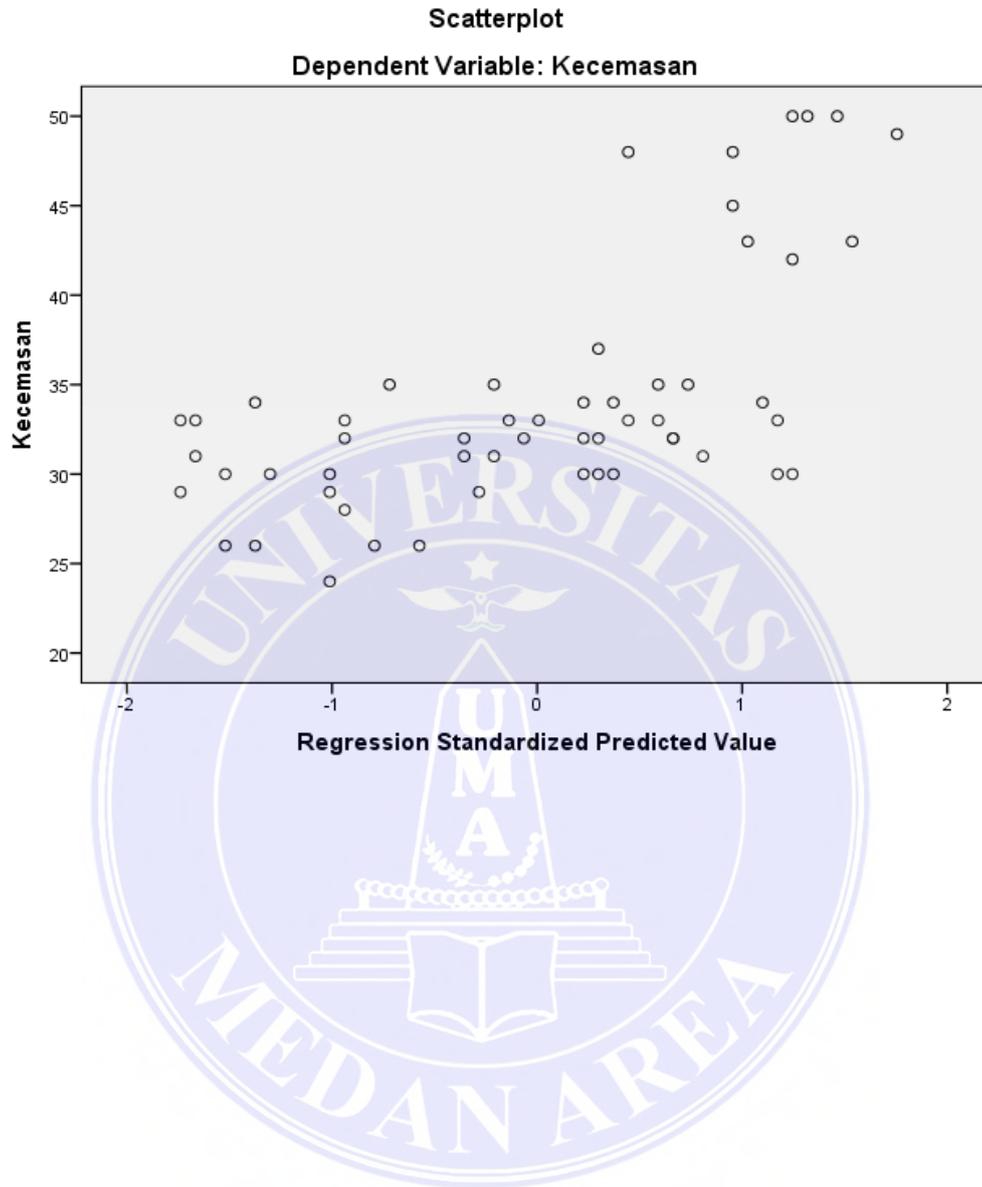
**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	26,77	41,51	34,11	4,218	55
Residual	-9,362	12,015	,000	5,183	55
Std. Predicted Value	-1,739	1,755	,000	1,000	55
Std. Residual	-1,790	2,297	,000	,991	55

a. Dependent Variable: Kecemasan

## Charts





Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data



**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**PASCASARJANA**

*Program Magister: Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum – Psikologi*  
*Program Doktor: Ilmu Pertanian*

Jl. Setia Budi No. 79-B Tj. Rejo Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara 20112 Indonesia  
Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331

Nomor : 232/PPS-UMA/D/01/V/2021  
Hal : Izin Penelitian

23 Mei 2021

Kepada Yth.:

**Pascasarjana Universitas Medan Area**

**Jl. Setia Budi, No. 79B Medan**

Di -

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:

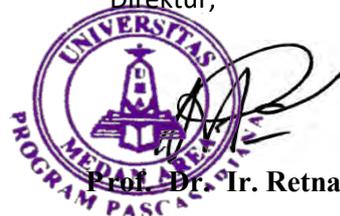
N a m a : ANGGIAT TIMBUL PURBA  
NPM : 191804021  
Program Studi : Magister Psikologi  
Konsentrasi : Pendidikan

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul “Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi UMA Dalam Menyelesaikan Tesis”.

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Direktur,



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS

Tembusan:

1. Ketua Program Studi – M.Psi
2. Pertinggal

Kampus Utama: Jalan Kolam No. 1 Medan Estate Telp. (061) 7366878 Fax. (061) 7366998 Medan 20223



## UNIVERSITAS MEDAN AREA PASCASARJANA

*Program Magister: Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum - Psikologi*  
*Program Doktor: Ilmu Pertanian*

Jl. Setia Budi No. 79-B Tj. Rejo Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara 20112 Indonesia  
Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331

Nomor : 232 /PPS-UMA/D/01/V/2021  
Hal : Pengambilan Data

23 Mei 2021

Kepada Yth.:  
Pascasarjana Universitas Medan Area  
Jl. Setia Budi, No. 79B Medan  
Di -  
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:

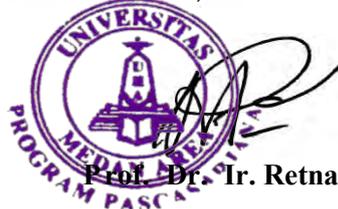
N a m a : ANGGIAT TIMBUL PURBA  
NPM : 191804021  
Program Studi : Magister Psikologi  
Konsentrasi : Pendidikan

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul **“Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi UMA Dalam Menyelesaikan Tesis”**.

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Direktur,



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS

Tembusan:

1. Ketua Program Studi – M.Psi
2. Pertinggal

Kampus Utama: Jalan Kolam No. 1 Medan Estate Telp. (061) 7366878 Fax. (061) 7366998 Medan 20223