

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK SISWA SMA YAYASAN PENDIDIKAN MULIA
MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

diajukan oleh

MILI MEGAWATI LUMBAN GAOL
188600386



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/11/22

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)21/11/22

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK SISWA SMA YAYASAN PENDIDIKAN MULIA MEDAN**

dipersiapkan dan disusun oleh
Mili Megawati Lumban Gaol
188600386

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 04 Oktober 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua sidang



Dr. Rahmi Lubis, S.Psi, M.Psi

Penguji I



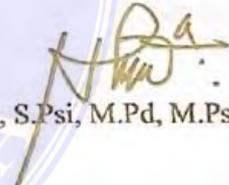
Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA

sekertaris



Ira Kesuma Dewi, S.Psi, M.Psi

Penguji II



Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal 04 Oktober 2022



Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Psi

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Mili Megawati Lumban Gaol

NIM : 188600386

Tahun Terdaftar : 2018

Program Studi : Psikologi

Fakultas/Sekolah : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 04 Oktober 2022



Mili Megawati Lumban Gaol

188600386

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

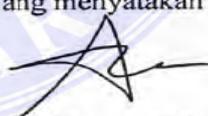
Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mili Megawati Lumban Goal
NPM : 188600386
Program Studi : S1 Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan. Dengan **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan skripsi milik saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan
Pada Tanggal: 04 Oktober 2022
Yang menyatakan



(Mili Megawati Lumban Gaol)

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kucintai

- *Kepada ibuku tercinta Sudi Mariana Simbolon*
- *Kepada kakakku Evi Rosdiana Lumban Gaol*
- *Kepada abangku Homisapksinton Lumban Gaol*
- *Kepada kakak Ipar Susi Santi Aritonang*
- *Kepada adik-adikku Esra, Suses, Anida, dan Tio*
- *Kepada keponakanku Saberta Adriessa Lumban Gaol*

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan Kasih dan rahmatNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui "Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan".

Tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian syarat dan tugas guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini. Sebab penulis mengakui dan menyadari segala kekurangan penulis, dan tanpa bantuan banyak pihak penulis tidak akan mampu untuk dapat menyelesaikan dengan baik. Untuk itulah penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H Erwin Siregar, M.BA, selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Siregar.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc, selaku Rektor Universitas Medan Area yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
3. Bapak Dr. Hasanuddin, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan izin penelitian dan kelancaran di dalam penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, selaku dosen pembimbing yang selama ini telah membantu, meluangkan waktu, memberikan motivasi, dan dengan sabar membimbing penulis hingga skripsi ini selesai.
5. Ibu Dr. Rahmi Lubis, S.Psi, M.Psi selaku sebagai ketua sidang yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi, selaku penguji tamu, yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Ira Kesuma Dewi, S.Psi, M.Psi, selaku sekretaris sidang skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
8. Kepada seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan selama ini.
9. Kepada seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan *performence* terbaik dalam membantu mahasiswa untuk urusan administrasi di Fakultas Psikologi Medan Area.
10. Ibu Maya selaku Kepala Yayasan SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan Medan yang telah memberikan izin dan mempermudah penelitian.
11. Kepada Kepala Sekolah, Seluruh guru dan siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan atas bantuan dan kerjasamanya dalam proses pengambilan data, sehingga dapat berjalan dengan lancar.
12. Kepada orang tua tercinta penulis yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan selama ini.

13. Kepada keluarga yang selalu mendampingi, memberikan motivasi, dan memberikan semangat serta memberikan bantuan yang luar biasa dalam penyusunan skripsi ini.
14. Kepada Maria Ampolo teman satu tempat penelitian.
15. Kepada teman seperjuangan Herlina Dameria Simanjuntak yang telah membantu penulis, memberikan nasehat, memberikan motivasi, dan dengan sabar mendengarkan keluh kesah selama proses pembuatan skripsi ini.
16. Kepada UKMK, khususnya Kepada Kelompok Adriella Terkhusus, Kakak Nesya dan Ros dan kelompok Sado Abang Jerri Juanda dan Kakak Martha yang dengan setia mendukung, memberikan nasehat dan mendoakan penulis selama proses penyusunan skripsi.
17. Kepada kakak senior, khususnya kakak Putri Diana Br Sitepu dan kakak Atania Margaretta Ginting yang selalu membimbing penulis, memberikan masukan, meluangkan waktu dan Saran-saran dalam proses penulisan skripsi ini.
18. Semua pihak yang belum disebutkan satu per satu yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas seluruh bantuan dan dukungan yang telah diberikan.

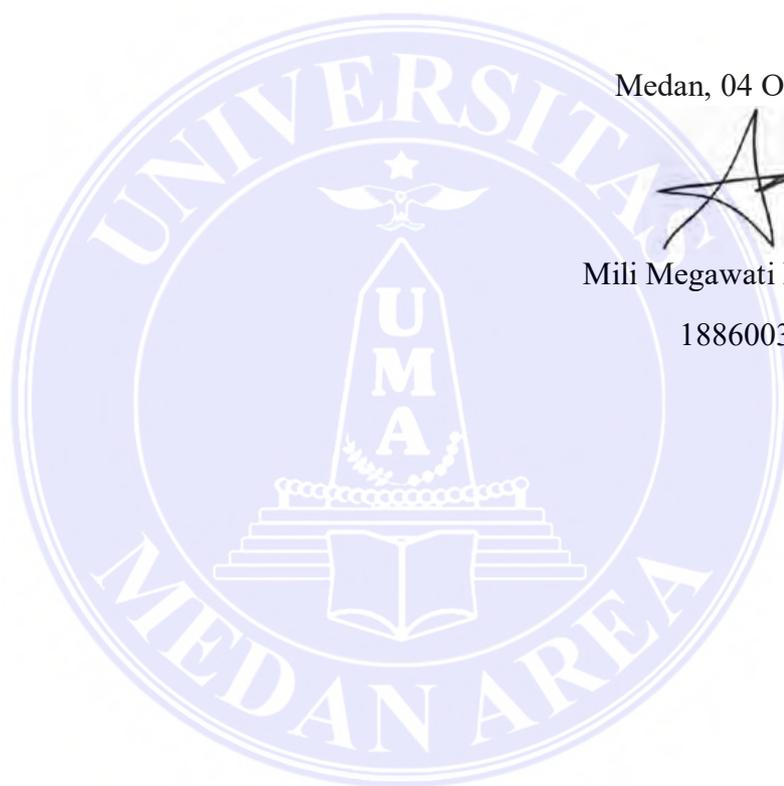
Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari materi pembahasan, tata bahasa, maupun tata tulis, karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti bersedia menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari segala pihak demi kesempurnaan karya tulis ini.

Medan, 04 Oktober 2022



Mili Megawati Lumban Gaol

188600386



MOTTO

Mengandalkan Tuhan adalah yang terbaik

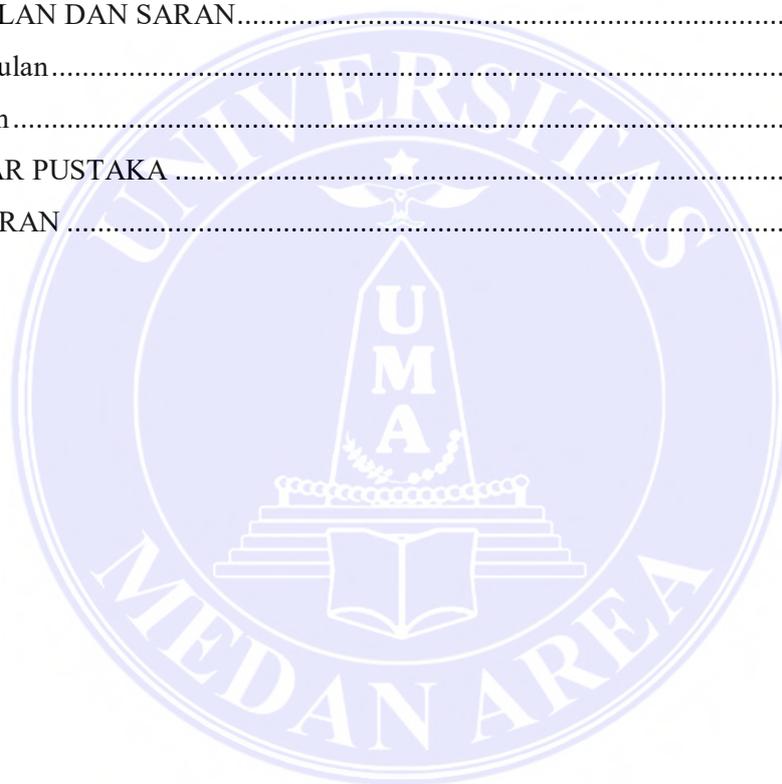


DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
Abstrak	xvi
<i>Abstract</i>	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kecemasan Akademik	12
1. Definisi Kecemasan Akademik	12
2. Tingkat Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	14
3. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik.....	15
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik.....	18
5. Sumber-sumber Kecemasan Akademik	20
6. Gejala-Gejala Kecemasan Akademik	20
B. Dukungan Sosial.....	22

1. Definisi Dukungan Sosial.....	22
2. Komponen-komponen Dukungan.....	25
3. Aspek-aspek Dukungan Sosial	27
4. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	30
5. Sumber-sumber Dukungan Sosial	31
6. Pengukuran Dukungan Sosial.....	32
C. Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik.....	32
D. Kerangka konseptual	38
E. Hipotesis	39
BAB III.....	40
METODE PENELITIAN	40
A. Tipe Penelitian	40
B. Identifikasi Variabel	40
1. Variabel Bebas.....	41
2. Variabel Terikat.....	41
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	41
D. Subjek penelitian	42
1. Populasi Penelitian.....	42
2. Sampel Penelitian	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	47
G. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	51
1. VISI DAN MISI	51
2. Stuktur Sekolah	52
3. Sarana dan Prasarana	52
B. Persiapan Penelitian.....	53
1. Persiapan Administrasi	53
2. Persiapan Alat Ukur.....	54
C. Uji coba Alat Ukur	56
D. Pelaksanaan Penelitian.....	61

E. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	61
1. Uji Asumsi	62
2. Hasil Perhitungan Analisi Data	64
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	65
Gambar 2. Kurva Distribusi Normal Skala Dukungan sosial	66
Gambar 2 .Kurva Distribusi Normal Skala Kecemasan akademik.....	67
F. Pembahasan	67
BAB V.....	72
SIMPULAN DAN SARAN.....	72
A.Simpulan.....	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	76



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penyebaran Skala Dukungan sosial	55
Tabel 2 Penyebaran Skala Kecemasan Akademik.....	56
Tabel 3 Skala Dukungan Sosial.....	59
Tabel 4 Skala Kecemasan Akademik	60
Tabel 5 Uji Normalitas.....	62
Tabel 6 Uji Linearitas	63
Tabel 7 Analisis Korelasional	64
Tabel 8 Nilai Mean Hipotetik dan Empirik.....	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	38
Gambar 2. Kurva Distribusi Normal Skala Dukungan sosial	66
Gambar 3. Kurva Distribusi Normal Skala Kecemasan akademik	67



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah.....	76
Lampiran 2. Skala Alat Ukur.....	84
Lampiran 3. Validitas dan Reliabilitas Penelitian.....	91
Lampiran 4 .Uji Normalitas Uji Linearitas.....	97
Lampiran 5. Uji Korelasi.....	100
Lampiran 6. Surat Penelitian.....	102



HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA SMA YAYASAN PENDIDIKAN MULIA MEDAN

OLEH

MILI MEGAWATI LUMBAN GAOL

NPM : 188600386

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris dan mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan. Populasi penelitian ini sebanyak 91 orang siswa sampel penelitian yaitu berjumlah 91 orang siswa teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Metode penelitian kuantitatif. Pengumpulan data skala dukungan sosial dan skala kecemasan akademik menggunakan skala *Likert*. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Hasil analisis dengan Metode Analisis Korelasi *r Product Moment* Diketahui hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik dimana $R_{xy} = -0,43$ menunjukkan nilai signifikansi korelasi $p = 0,000 < 0.05$. Artinya ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik sebesar $r^2 = 0,186$ ini menunjukkan kecemasan akademik dibentuk oleh dukungan sosial sebesar 18,6% dan selebihnya dibentuk oleh faktor lain, yaitu faktor *behavioral manifestation*, dan faktor *memory interference*. Dapat disimpulkan dukungan sosial dengan kecemasan akademik ada hubungan negatif yang signifikan. Diketahui dukungan sosial tergolong tinggi dimana mean hipotetik $110 >$ dari mean empirik 128,93 dan selisihnya melebihi nilai SD 18,826. Dan kecemasan akademik juga tergolong sedang dimana mean hipotetik $85 <$ dari mean empirik 81,31 dan selisihnya melebihi nilai SD 10.775.

Kata kunci : Dukungan sosial, Kecemasan Akademik.

***CORRELATION OF SOCIAL SUPPORT WITH ACADEMIC ANXIETY
STUDENTS OF SMA FOUNDATION EDUCATION MULIA MEDAN***

OLEH

**MILI MEGAWATI LUMBAN GAOL
NPM : 188600386**

Abstract

This study aims to test empirically and find out the correlation between social support and academic anxiety in SMA Negeri Mulia Education Foundation students. The population of this study were 91 students the research sample is 91 students the sampling technique in this study used the Total Sampling technique. Quantitative research methods. Collecting data on the social support scale and academic anxiety scale using a Likert scale. The data analysis technique uses the Product Moment correlation technique. The results of the analysis using the Correlation Analysis Method r Product Moment It is known that there is a significant negative correlation between social support and academic anxiety where $R_{xy} = -0.43$ shows a significant correlation value of $p = 0.000 < 0.05$. This means that there is a negative correlation between social support and academic anxiety of SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan students. The determinant coefficient (r^2) of the correlation between social support and academic anxiety is $r^2 = 0.186$. It shows that academic anxiety is formed by 18.6% social support and the rest is formed by other factors, namely behavioral manifestation factors and memory interference factors. It can be concluded that social support and academic anxiety have a significant negative correlation. It is known that social support is classified as high where the hypothetical mean is $110 >$ from the empirical mean 128.93 and the difference exceeds the SD value of 18.826. And academic anxiety is also classified as moderate where the hypothetical mean is $85 <$ from the empirical mean 81.31 and the difference exceeds the SD value of 10,775.

Keywords: Social Support, Acaemic Anxiety.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh akses dan berpartisipasi dalam proses belajar mengajar. Dalam proses mengajar, siswa adalah orang yang ingin mencapai cita-cita dan memiliki tujuan dengan rasa aman. Siswa juga membutuhkan usaha, bantuan bimbingan dari orang lain dan dukungan sosial. Ini mempengaruhi semua yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan pembelajarannya. Ali (2010), mengemukakan bahwa siswa adalah orang yang secara khusus diajukan oleh orang tua untuk mengikuti pelajaran di sekolah, dengan tujuan menjadi pribadi yang berpengetahuan, keterampilan, Pengalaman, kepribadian, watak, dan kemandirian. Arti kata pelajaran dalam kamus Bahasa Indonesia adalah orang/anak yang sedang berguru (belajar, bersekolah).

Menurut Khan (2005), konsep siswa adalah seseorang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari suatu jenis Pendidikan. Sementara itu, menurut Daradjat (1995), siswa adalah individu “unik” yang memiliki prestasi dan mengalami proses perkembangan. Selama perkembangan, siswa membutuhkan bantuan dalam hidup bersama orang lain yang sifat dan teladannya ditentukan oleh lingkungannya seperti guru, teman sebaya dan orang tua. Menurut Sardiman (2003), konsep siswa adalah seseorang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari berbagai jenis pendidikan. Siswa mengalami berbagai perubahan fisik dan psikis selama ini. Siswa juga berubah secara kognitif dan mulai bisa berpikir abstrak seperti orang dewasa. Selama masa ini, siswa mulai terpisah secara

emosional dari orang tua mereka untuk memenuhi peran sosial baru mereka sebagai orang dewasa. Periode ini berlangsung secara global untuk usia 12-22 tahun.

Dalam proses belajar, siswa seringkali menghadapi banyak hal dalam rangka menyelesaikan tanggung jawabnya, salah satunya adalah *academic anxiety*. Kecemasan yang normal memotivasi siswa dan memberdayakan mereka untuk menyelesaikan tugas atau bekerja lebih baik tepat waktu. Namun, tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap perkembangan akademik siswa (Madoni et al, 2018). Permasalahan yang sering dihadapi siswa secara akademik menimbulkan rasa tidak aman bagi siswa dalam memenuhi tugas dan tanggung jawabnya.

Kecemasan akademik adalah pengalaman emosional yang muncul dari ancaman tanpa penyebab yang jelas, baik dari luar maupun dari lingkungan akademik internal individu, contohnya banyak pekerjaan rumah, pengalaman gagal di sekolah, dan harapan orang tua yang tinggi. Ottens (1991) menjelaskan bahwa istilah *academic anxiety* mengacu pada gangguan dalam pola pikir, respon fisiologis, dan perilaku karena takut akan kinerja yang buruk ketika diberikan tugas akademik. Kecemasan adalah respons normal terhadap stresor dan dapat membantu individu mengatasi situasi yang membutuhkan motivasi untuk mengatasinya, tetapi ketika kecemasan berlebihan, dapat berdampak serius pada kehidupan sehari-hari dan mengganggu fungsi normal seseorang. (Hartley dkk (Singh & Jha, 2013). Menurut Holmes (1991), kecemasan dapat mempengaruhi keadaan psikologis dan emosional siswa, baik selama proses pembelajaran maupun ketika berinteraksi dengan objek yang menimbulkan kecemasan, jika faktor penyebabnya tidak segera

ditangani. Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang sering terjadi dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Pekrun (2006) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan kekhawatiran yang membuat siswa sulit untuk berkonsentrasi pada berbagai tugas akademik seperti membaca, menulis, mendengar, dan berbicara. Kecemasan akademik dapat dilihat dari kemampuan mengikuti pelajaran, lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan dan sebagainya. Kecemasan akademik dapat berdampak pada siswa seperti gangguan konsentrasi, gugup, takut akan keterlambatan dan penghindaran tugas dalam bidang akademik, sehingga dapat juga mempengaruhi kinerja akademik. Kecemasan adalah reaksi yang bisa dialami siapa saja, dari muda hingga tua. Kecemasan akademik adalah bentuk kecemasan yang ditemukan dalam pengaturan pendidikan.

Pada jenjang pendidikan tinggi Indonesia, harapan orang tua dan harapan pribadi siswa dituntut untuk memberikan prestasi akademik yang baik dalam proses pembelajaran, namun hal ini tidak selalu mulus karena siswa sering menghadapi berbagai kendala. Berdasarkan observasi sederhana yang dilakukan oleh peneliti di SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan siswa sering ditemukan siswa mengalami kecemasan akademik, seperti mereka yang siswa merasa cemas ketika dihadapkan dengan tanya jawab, gelisah memikirkan tugas, merasa tegang ketika maju kedepan kelas, gugup saat presentasi, merasa banyak mengeluarkan energi ketika cemas, merasa was-was dengan hasil nilai ujian semester dan bahkan merasa tidak aman, dan oleh karena itu dapat diartikan sebagai kecemasan yang mempengaruhi aktivitas akademik siswa. Sangat mudah bagi individu untuk merasa mudah

tersinggung, yang dapat menyebabkan mereka menderita depresi. Ada juga orang yang merasa cemas, terus mengkhawatirkan berbagai masalah yang mungkin timbul sehingga menyebabkan individu sulit berkonsentrasi atau mengambil keputusan, kebingungan, kesulitan mengingat sesuatu, gemetar, suara terbata-bata, dan sikap tergesa-gesa. Sikap-sikap inilah yang membuat cemas dan dapat membuat aktivitas menjadi terganggu dan berjalan tidak sewajarnya.

Di SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan terdapat 91 siswa, Pengumpulan data dilakukan melalui skrining test terhadap 54 orang sebagai perwakilan siswa untuk mengetahui tingkat kecemasan yang di alami siswa. Untuk mengukur hasil skrining tes, Peneliti menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS). Dari hasil data yang didapat terdapat siswa yang mengalami tingkat kecemasan; dengan katagori berat sekali sebanyak 31 orang, tingkat kecemasan berat sebanyak 19 orang, tingkat kecemasan sedang sebanyak 2 orang, dan yang mengalami tidak ada kecemasan sebanyak 2 orang. Dari data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kecemasan akademik pada siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan.

Berbagai kecemasan siswa tidak hanya disebabkan oleh faktor individunya saja tetapi faktor eksternalnya yaitu lingkungannya salah satunya dukungan sosial. Menurut Bastaman (dalam Fatwa, 2014) dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan. Dukungan sosial menjadi pengaruh dalam kecemasan akademik siswa,

seperti dukungan dari keluarga, dukungan teman sebaya dan dukungan lingkungan sekolah. Dukungan sosial dalam hal ini dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, fasilitas, dan informatif. Apabila dukungan emosional tinggi, individu akan merasa mendapatkan dorongan yang tinggi dari anggota keluarga maupun masyarakat dan apabila penghargaan untuk individu tersebut besar, maka akan meningkatkan kepercayaan diri. Apabila individu memperoleh dukungan instrumental, dirinya akan merasa mendapat fasilitas yang memadai. Apabila individu memperoleh dukungan informatif yang banyak, individu itu merasa memperoleh perhatian dan pengetahuan. Hal tersebut berdampak pada kecemasan siswa sehingga siswa mampu mengelola belajarnya secara efektif dan mampu mencapai hasil belajar yang optimal. Namun sebaliknya jika dukungan sosialnya kurang mendukung maka akan menyebabkan kepercayaan diri siswa menjadi rendah.

Dukungan sosial dapat mencegah kecemasan akademik siswa. Dukungan sosial menjadi kondisi yang menguntungkan, seseorang mendapat situasi dari orang-orang terpercaya lainnya yang dapat memberikan perhatian, penghargaan dan kasih sayang. Sarafino menggambarkan dukungan sosial sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang atau kelompok lain (Sarafino, 1994). Dalam pengertian lain, dukungan sosial adalah interaksi interpersonal yang melibatkan informasi, perhatian emosional, evaluasi, dan bantuan instrumental (Sheridan & Radmacher, 1992). Hal ini dapat diperoleh atau dirasakan dari keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah. Dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain yang

bermanfaat bagi individu, terutama selama proses akademik. Ketika individu mengalami atau merasa stres, itu mempengaruhi kesehatan fisik dan mentalnya.

Hal ini di dukung oleh peneliti terlebih dulu yang dilakukan Kon Gua et al berjudul *Assessing social support impact on depression, anxiety, and stress among undergraduate students in shaanxi province during the covid-19 pandemic of china* , Hasil penelitian Mahasiswa S1 mungkin mengalami perubahan psikologis setelah merebaknya penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) di Tiongkok. Selama keadaan darurat, dukungan sosial merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa sarjana di Provinsi Shaanxi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan mental dan gejala kesehatan seperti depresi, kecemasan, dan stres di kalangan mahasiswa di Provinsi Shaanxi selama pandemi COVID-19 di Tiongkok. Studi potong lintang dilakukan dari 23 Februari hingga 7 Maret 2020. Sebanyak 1.278 mahasiswa sarjana dari universitas di Provinsi Shaanxi berpartisipasi dalam penelitian ini. Gejala kesehatan mental diukur dengan 12 item Perceived Social Support Scale (PSSS) dan Depresi Anxiety Stress Tool Scale (DASS-21). Survei menunjukkan bahwa wanita menerima lebih banyak dukungan sosial daripada pria ($t = -5,046, P < 0,001$); pria memiliki insiden gejala depresi yang lebih tinggi ($t = 5,624, P < 0,001$); pria memiliki tingkat gejala kecemasan yang lebih tinggi ($t = 5,624, P < 0,001$). $t = 6,332, P < 0,001$, laki-laki memiliki tingkat gejala stres yang lebih tinggi ($t = 5,58, P < 0,001$). Studi ini juga menemukan bahwa partisipan dengan tingkat dukungan sosial yang rendah berhubungan negatif dengan kesehatan mental. Selama epidemi, jenis kelamin pria yang rendah dan dukungan sosial yang rendah

dikaitkan dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi di antara mahasiswa di Provinsi Shaanxi. Oleh karena itu, disarankan agar lebih banyak dukungan sosial ditawarkan kepada mahasiswa di Provinsi Shaanxi selama COVID- 19 pandemi. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh pada Kesehatan mental, Salah satunya adalah kecemasan akademik siswa.

Menurut Taylor (dalam Suparno 2017) dukungan sosial adalah segala bentuk bantuan yang menciptakan rasa nyaman fisik dan mental, merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan merupakan kewajiban timbal balik dari orang tua, pasangan, kerabat, teman, jaringan sosial dan masyarakat.

Siswa yang termasuk dalam masa remaja mendapat dukungan sosial yang lebih banyak terutama dari anggota keluarga, guru dan teman sebaya Buhrmester (dalam Papalia et al. 2007). Setiap orang membutuhkan dukungan sosial. Tanpa dukungan sosial, aspirasi individu kemungkinan besar tidak akan terpenuhi. Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan teman, anggota keluarga, atau orang lain kepada individu yang menghadapi situasi atau masalah yang penuh tekanan untuk membantu individu menyelesaikan masalah atau mengurangi emosi yang disebabkan oleh masalah tersebut.

Lingkungan eksternal seperti dukungan sosial sangat mempengaruhi performa belajar siswa. Pada kenyataannya, di SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan ditemukan siswa sering mengalami sangat sedikit dukungan sosial. Seperti dukungan orang tua, dukungan guru, dan minimnya dukungan teman sebaya. Dimana orang tua sering membanding-bandingkan anaknya dengan anak tetangga,

menuntut menjadi yang terbaik, membatasi keperluan, bahkan mengabaikan perkembangan belajar anak. Guru kurang mendengar keluhan siswa, guru tidak menjawab pertanyaan siswa, guru merendahkan siswa ketika gagal. Selain itu, ada teman sebaya yang membandingkan prestasi, menertawakan teman, kurang pergaulan, bahkan di-bully. Lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi akademik siswa. Ditemukan bahwa guru membandingkan siswa dan tidak memiliki kepekaan guru, seperti kurangnya nasihat, motivasi atau bahkan dukungan untuk siswa.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan memilih judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat dilihat bahwa siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan memiliki tanda-tanda kecemasan akademik. Hal ini terlihat pada siswa yang mengalami *academic anxiety*, siswa sering ditemukan mengalami kecemasan akademik, seperti siswa yang merasa cemas, gelisah, takut, gugup, gugup dan tidak aman, dan oleh karena itu dapat diartikan sebagai kecemasan yang mempengaruhi aktivitas akademik siswa. Sangat mudah bagi individu untuk merasa mudah tersinggung, yang dapat menyebabkan mereka menderita depresi. Ada juga orang yang merasa cemas, terus mengkhawatirkan berbagai masalah yang mungkin timbul sehingga menyebabkan individu sulit berkonsentrasi atau mengambil keputusan, kebingungan, kesulitan mengingat sesuatu, gemetar, suara terbata-bata, dan sikap tergesa-gesa. Sikap

tersebut membuat siswa cemas dan bisa membuat aktivitas siswa terganggu dan berjalan tidak semestinya.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik salah satunya adalah dukungan sosial yang merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan. Dukungan sosial menjadi pengaruh dalam kecemasan akademik siswa, seperti dukungan dari keluarga, dukungan teman sebaya dan dukungan lingkungan sekolah. Dukungan sosial dalam hal ini dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, fasilitas, dan informatif. Hal ini berdampak pada kecemasan siswa, supaya siswa mampu mengelola belajarnya secara efektif dan mampu mencapai hasil belajar yang optimal. Namun sebaliknya jika dukungan sosialnya kurang mendukung maka akan menyebabkan kepercayaan diri siswa menjadi rendah.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti akan membatasi masalah yang akan diteliti agar penelitian menjadi lebih terfokus dan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih efektif dan efisien. Maka, batasan masalah dalam penelitian ini, yaitu hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan. dengan mengkaji faktor eksternal penyebab kecemasan akademik yaitu dukungan sosial, sehingga mengajukan judul; Hubungan Dukungan Sosial Dengan kecemasan Akademik Pada Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan. Kecemasan akademik adalah suatu pengalaman emosional yang timbul

karena adanya ancaman yang datang tanpa sebab khusus, baik yang berasal dari luar maupun dalam individu, kecemasan tersebut berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. dan dukungan sosial adalah sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. subjek penelitian sebanyak 91 orang Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kecemasan Akademik Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris dan mengetahui Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu psikologi, memperkaya wawasan, khususnya dalam psikologi Pendidikan mengenai hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik. Hasil penelitian Ini juga dapat digunakan sebagai pembanding dalam penelitian mengenai penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat secara praktis dari hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan masukan kepada siswa, guru dan orang tua agar dapat menyadari bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang dapat meminimalisir keadaan kecemasan akademik yang dialami siswa.



BAB II **TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kecemasan Akademik

1. Definisi Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang datang tanpa sebab khusus, baik yang berasal dari luar maupun dalam individu, kecemasan tersebut berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

Nevid (2005) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang mempunyai ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah reaksi normal terhadap stressor yang membantu seorang individu untuk menghadapi situasi yang menuntut memotivasi untuk mengatasinya, tetapi ketika kecemasan menjadi berlebihan dapat memiliki dampak serius pada kehidupan sehari-hari dan mengganggu fungsi normal seseorang (Hartley & Phelps, dalam Singh and Jha, 2013).

Menurut Holmes (1991) menjelaskan jika faktor-faktor penyebab kecemasan akademik ini tidak segera ditangani maka kecemasan itu mempengaruhi kondisi psikologi dan emosi siswa baik saat belajar maupun saat berinteraksi dengan mata pelajaran yang menjadi sumber keemasannya. Menurut peneliti, kecemasan tidak hanya terjadi karena permasalahan umum, namun bisa juga terjadi karena masalah-masalah akademik yang biasanya disebut dengan kecemasan

akademik. Dalam pandangan Holmes (1991) kecemasan dapat diamati dari gangguan *mood* (perasaan).

Seseorang yang mengalami cemas dan merasa was-was, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman, sehingga dapat diartikan bahwa kecemasan mempengaruhi aktifitas akademik pada siswa. Individu dapat mudah merasa tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi. Kecemasan juga dapat mengganggu kerja kognitif individu. Seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga individu akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat sesuatu. Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dapat berupa lekas lelah, tekanan darah tinggi, sesak napas, dada tertekan, pusing, jantung berdebar, dan sering mual. Secara motorik (gerak tubuh), kecemasan dapat dilihat dari gangguan tubuh individu seperti tubuh yang gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap terburu-buru. Sikap-sikap inilah yang membuat cemas dan dapat membuat aktivitas menjadi terganggu dan berjalan tidak sewajarnya.

Kecemasan akademik mengacu pada tegangnya pola pemikiran, respon fisiologis dan perilaku, karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja pada saat tugas akademik diberikan. Menurut Attri & Neelam (2013) kecemasan akademik berkaitan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran tertentu. Hal tersebut merupakan perasaan mental gelisah atau distress sebagai reaksi terhadap situasi di lembaga akademik yang dianggap negatif. Perasaan mental gelisah atau distress sebagai reaksi

terhadap situasi di lembaga akademik yang dianggap negatif. perasaan tertekan, takut atau stress akibat tekanan di lingkungan akademik disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik dialami selama latihan dan dalam situasi dimana siswa diharapkan mampu melakukan yang terbaik ketika risikonya sangat tinggi seperti saat ujian atau di depan orang lain.

Dapat peneliti disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

2. Tingkat Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan Gail W. Stuart, (2006) dalam (Annisa & Ifdil, 2016) mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya:

1. Ansietas ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2. Ansietas sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3. Ansietas berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

3. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

Aspek kecemasan akademik merupakan aspek-aspek yang dapat menyebabkan kecemasan pada siswa yang berkaitan dengan akademiknya. Holmes (1991) membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu *mood* (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan dari keempat aspek kecemasan tersebut adalah:

a. Psikologis (*mood*)

Holmes mengatakan bahwa gejala *mood* (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. *Mood* (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

b. Kognitif

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

c. Somatik

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

d. Motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru.

Rehman (2016) menyebutkan ada enam aspek kecemasan akademik yaitu:

- a. *Academic anxiety symptoms*, adalah kecemasan yang termanifestasikan dalam perilaku abnormal siswa yang ditampilkan pada awal tugas akademik yang baru, seperti prokrastinasi; mengkhawatirkan sebagian besar waktu; gagal didalam kelas dan menarik diri dari lingkungan; serta kurang bersosialisasi dengan teman sebaya.
- b. *Anxiety from poor study habits*, adalah kecemasan akademik yang disebabkan oleh strategi atau kebiasaan belajar siswa dalam proses belajar siswa sehari-hari.

- c. *Anxiety from subject*, adalah kecemasan yang dialami siswa yang disebabkan siswa memiliki sikap negatif terhadap topik pelajaran tertentu atau mata pelajaran yang berbeda karena sesuatu atau alasan lain.
- d. *Anxiety from school environment*, adalah kecemasan yang dirasakan siswa yang disebabkan oleh lingkungan sekolah seperti persaingan yang ketat antara siswa, peran administrator sekolah (otoriter atau demokrat).
- e. *Anxiety from teacher*, adalah kecemasan yang disebabkan oleh cara mengajar guru yang inkompetensi serta sikap parsial guru ketika mengajar di dalam kelas yang bisa menyebabkan kecemasan akademik siswa
- f. *Anxiety from examination*, adalah kecemasan yang dirasakan siswa yang disebabkan oleh jenis ujian (formatif & sumatif). Evaluasi yang dilakukan secara terus menerus dan komprehensif dapat menyebabkan siswa mengalami kecemasan yang dapat meningkat apabila dibiarkan,
- Senada dengan hal tersebut, Pekrun (2005) menjelaskan bahwa aspek- aspek yang menyebabkan kecemasan pada siswa adalah: *class-related anxiety, learning-related anxiety, dan test anxiety*.
- a. *Class-related anxiety*, yaitu kekhawatiran yang dirasakan siswa yang berkaitan dengan pelajaran di kelas, seperti: memikirkan mengenai pelajaran-pelajaran tertentu yang akan diikuti oleh siswa tersebut, khawatir apakah siswa tersebut akan mampu memahami suatu materi pelajaran di kelas, khawatir apakah teman sekelasnya yang lain dapat memahami materi lebih baik dari dirinya sendiri, dan lain-lain

- b. *Learning-related anxiety*, yaitu perasaan cemas yang dialami oleh siswa ketika sedang belajar yang berdampak pada fisiologis siswa, seperti pusing atau sakit kepala, sakit perut, mual detak jantung meningkat, dan lain-lain
- c. *Test anxiety*, yaitu kecemasan yang dirasakan siswa ketika sebelum dilaksanakannya ujian, seperti gugup ketika menjelang ujian, mual karena khawatir dan gelisah ketika menjelang ujian dilaksanakan, khawatir mengenai tingkat kesulitan soal dalam test yang akan dilaksanakan, dan lain-lain.

Peneliti menyimpulkan bahwa aspek kecemasan akademik yang akan dipakai dalam skala pada penelitian meliputi empat aspek yang telah dipaparkan oleh Holmes, yang meliputi komponen *mood*, kognitif, somatik, dan motorik. Keempat aspek dari Holmes digunakan peneliti karena lebih mencakup dan mewakili untuk dilakukan penelitian.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik

Berdasarkan hasil pendapat yang telah dilakukan oleh Maqsood et all dalam Cahyaningtyas (2020) ditemukan tiga komponen yang menjadi faktor kecemasan akademik siswa, yaitu: *fear of evaluation*, *behavioral manifestation*, dan *memory interference*.

1. *Fear of evaluation*.

Fear of evaluation mengacu pada kekhawatiran yang dirasakan oleh siswa yang berhubungan dengan evaluasi yang akan dilakukan oleh guru, orang tua, teman sebaya, dan lain-lain. Contohnya adalah siswa merasa takut membuat kesalahan saat membaca materi pelajaran dikelas, takut

dimarahi oleh guru, takut dipermalukan didepan kelas saat mempresentasikan materi pelajaran, takut dihukum oleh guru karena melakukan kesalahan, dan lain-lain.

2. *Behavioral manifestation.*

Kecemasan ini dimanifestasikan dalam berbagai cara, yaitu: (1) Secara fisiologis termanifestasikan dengan tangan berkeringat, nafas terasa cepat, muka memerah, gugup, detak jantung meningkat, nada suara rendah, gelisah, gagap, gemetar, sakit perut, dan sebagainya (2) perilaku, seperti kecenderungan menghindari dari tugas yang diberikan, tidak masuk sekolah atau membolos, hasil belajar yang rendah, dan lain-lain (3) emosi dan kognitif, seperti: merasa gugup sebelum dan selama pelajaran di kelas, panik dan cemas selama menghadapi ujian, kekhawatiran yang berlebihan gelisah, berfikir negatif, merasa tidak mampu mengerjakan tugas, dan lain-lain.

3. *Memory interference* atau gangguan memori.

Faktor *memory interference* atau gangguan memori merupakan kondisi yang menyebabkan rintangan dalam proses pembelajaran siswa, seperti: kehilangan konsentrasi, tingkat kepercayaan diri siswa yang rendah, kemampuan penalaran yang rendah, dan lain-lain.

Berdasarkan uraian di atas faktor-faktor kecemasan akademik yaitu : faktor *fear of evaluation*, faktor *behavioral manifestation*, dan faktor *memory interference*.

5. Sumber-sumber Kecemasan Akademik

Santrock dalam (Prawitasari, 2012) menyatakan ada beberapa faktor yang disebutkan sebagai sumber munculnya kecemasan akademik, beberapa sumber tersebut ialah:

- a. Tingkat kecemasan yang tinggi pada siswa merupakan akibat dari tingginya harapan atas keinginan orang tua terhadap anaknya untuk mencapai prestasi yang tinggi di luar kesanggupan anak.
- b. Banyaknya tugas akademik yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik juga dapat memicu munculnya kecemasan dalam diri siswa.
- c. Adanya perbandingan sosial antar siswa juga dapat memicu munculnya kecemasan yang tinggi.
- d. Pengalaman akan gagal mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai harapan mampu memicu tingginya kecemasan.

6. Gejala-Gejala Kecemasan Akademik

Menurut O'Connor (2008) membagi gejala-gejala kecemasan akademik menjadi 2 berat dan ringan, yaitu:

- a. Gejala kecemasan akademik yang ringan, yaitu:
 1. Pusing
 2. Mual atau sakit perut
 3. Berkeringat, lembab pada telapak tangan
 4. Bercak merah di wajah

5. Merah kemalu-maluan
 6. Sakit kepala
 7. Kenaikan pada nada suara saat berbicara
 8. Pikiran negatif tentang tugas gagal atau kehabisan waktu
 9. Keraguan tentang diri akan hal kemampuan dibanding siswa lain
 10. Takut malu di depan teman sekelas, dan guru
 11. Takut gagal
- b. Gejala kecemasan akademik yang berat, yaitu :
1. Mati rasa di tangan dan kaki
 2. Hipokondria (sakit pada kaki)
 3. Kesulitan tidur
 4. Pusing berat atau kehilangan kesadaran
 5. Kesulitan bernapas dan perasaan menjadi tersendat
 6. Pikiran yang Paranoid seperti dinilai buruk oleh orang lain
 7. Obsesif, pikiran berulang yang sulit berhenti
 8. Takut malu di depan teman sekelas dan guru
 9. Takut merasa cemas
 10. Depresi
 11. Kesedihan dan merasa khawatir terhadap beban yang berat
 12. Panik dan kesal yang terus menerus tanpa masalah atau peristiwa tertentu

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Bozo, et all (Andarini & Fatma, 2013) menyatakan dukungan sosial dapat melindungi individu dari gangguan kesehatan mental, seperti depresi. Sedangkan individu yang kurang memiliki dukungan sosial cenderung lebih rentan terkena gangguan fisik dan psikologis. Dukungan sosial dapat diperoleh dari anggota keluarga, teman sebaya, anggota kelompok, instistusi setempat, dan lingkungan sekitar (Andarini & Fatma, 2013). Sarafino dan Smith (2011), menambahkan bahwa dukungan sosial mengacu Dimatteo (Andarini & Fatma 2013) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

Shumaker dan Brownel mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertukaran sumber daya antara dua individu yang dirasakan oleh pemberi atau penerima dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima (Shumaker & Brownel, 1984). Sarason mendefinisikan dukungan sosial yang diterima sebagai dukungan yang individu dapatkan dari orang lain. Dukungan yang diterima seharusnya tergantung pada ketersediaan dukungan, keterampilan koping individu, dan tingkat stres yang dialami oleh subjek (Hlebec dkk, 2009).

Sarafino meggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok (Sarafino, 1994). Dalam pengertian lain disebutkan bahwa dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek

informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental (Sheridan & Radmacher, 1992).

Siegel mengemukakan, dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain yang menunjukkan bahwa ia dicintai dan diperhatikan, memiliki harga diri dan dihargai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama (Taylor, 1999). Hal senada dikemukakan oleh Thoits yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah tingkatan dimana merupakan kebutuhan dasar individu akan afeksi, persetujuan, kepemilikan dan keamanan didapat melalui interaksi dengan orang lain (Rutter dkk, 1993).

Dukungan tersebut dapat datang dari jaringan sosial (teman, guru, tetangga atau keluarga besar) yang selanjutnya disebut jaringan dukungan sosial. Di sisi lain, Weiss mengemukakan bahwa tiap fungsi sosial memiliki sumber-sumber dukungan sosial tertentu. Misalnya sumber dukungan agar mendapatkan bimbingan atau pengarahan di tempat kerja adalah atasan ataupun rekan kerja yang dianggap mampu (Cutrona et al, 1994).

Dukungan sosial didefinisikan oleh Gotlieb sebagai informasi verbal atau nonverbal, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini, orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya (Koentjoro, 2002).

Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial mencakup dua hal, yaitu:

- a) Jumlah atau sumber dukungan sosial yang tersedia: merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan.
- b) Tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima: berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (Koentjoro, 2002).

Kembali menurut Sarason, dukungan sosial bukan sekedar memberikan bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan itu. Hal ini erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya, karena sesuatu yang aktual dan memberikan kepuasan (Koentjoro, 2002).

Dari beberapa pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan secara instrumental dan emosional dalam bentuk pemberian bantuan, dorongan, serta penerimaan apabila individu mengalami kesulitan. Bantuan atau pertolongan tersebut dapat berbentuk fisik, perhatian, emosional, pemberian informasi dan pujian yang didapat melalui interaksi individu dengan orang lain sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan merupakan bagian dari kelompok sosial.

2. Komponen-komponen Dukungan

Sosial Weiss mengemukakan adanya enam komponen dukungan sosial yang disebut sebagai “*The Social Provision Scale*” dimana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun komponen tersebut antara lain:

a) Instrumental Support

1. *Reliable Alliance* (Ketergantungan yang dapat diandalkan)

Dalam dukungan sosial ini, individu mendapat jaminan bahwa ada individu lain yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu membutuhkan bantuan, bantuan tersebut sifatnya nyata dan langsung. Individu yang menerima bantuan ini akan merasa tenang karena individu menyadari ada individu lain yang dapat diandalkan untuk menolongnya bila mengalami masalah dan kesulitan.

2. *Guidance* (Bimbingan)

Aspek dukungan sosial jenis ini adalah berupa adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang memungkinkan individu mendapatkan informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Jenis dukungan sosial jenis ini bersumber dari guru, alim ulama, pamong dalam masyarakat, figur yang dituakan dan juga orang tua.

b) Emotional Support

1. *Reassurance of Worth* (Pengakuan positif)

Dukungan sosial ini berbentuk pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan dan kualitas individu. Dukungan ini akan membuat individu merasa dirinya diterima dan dihargai.

2. *Emotional Attachment* (Kedekatan Emosional)

Aspek dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan (kedekatan) emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Orang yang menerima dukungan sosial semacam ini merasa tenteram, aman dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia. Sumber dukungan sosial semacam ini yang paling sering dan umum adalah diperoleh dari teman, lingkungan relasi, orang terdekat, atau anggota keluarga, teman dekat atau sanak keluarga yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis.

3. *Social Integration* (Integrasi sosial)

Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian, serta melakukan kegiatan secara bersama-sama. Dukungan semacam ini memungkinkan individu mendapatkan rasa aman, nyaman serta merasa memiliki dan dimiliki dalam kelompok yang memiliki minat yang sama.

4. *Opportunity to Provide Nurturance* (Kesempatan untuk mengasuh)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal adalah perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan (Cutrona, 1994)

3. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Ada empat aspek dalam dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011), yaitu:

a. Informasi

Aspek ini dapat berupa saran-saran, nasihat, dan petunjuk yang dapat digunakan oleh individu dalam mencari jalan keluar dari permasalahan.

b. Emosional

Aspek ini dapat berupa kehangatan, kepedulian, dan empati yang meyakinkan individu bahwa individu mendapatkan perhatian orang lain.

c. Penghargaan

Aspek ini dapat berupa penghargaan yang bernilai positif, dorongan untuk maju, menghabiskan waktu bersama, ataupun persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu lain.

d. Bantuan Instrumental

Aspek ini dapat berupa dukungan materi seperti benda atau barang yang dibutuhkan oleh individu dan bantuan keuangan untuk biaya pengerjaan suatu tugas.

Dukungan sosial dapat diberikan dengan berbagai cara:

- a. Perhatian emosional, yang diekspresikan melalui rasa suka, cita atau empati. Misalnya, jika anda sedang bertengkar dengan pacar anda dan terancam putus hubungan, ekspresi perhatian dari kawan anda dapat membantu anda agar mengurangi kesedihan yang anda rasakan.
- b. Bantuan instrumental, seperti penyediaan jasa atau barang selama masa stres. Misalnya, jika anda kesulitan datang tepat waktu karena kendaraan yang anda gunakan sedang rusak, tawaran tumpangan oleh teman anda akan sangat membantu agar anda dapat sampai tempat yang anda tuju dengan tepat waktu.
- c. Memberikan informasi tentang situasi yang menekan. Misalnya jika anda merasa kurang siap menghadapi ujian dan seseorang memberi anda informasi tentang tipe soal yang akan diajukan, maka informasi ini jelas akan banyak membantu. Informasi mungkin supportif jika ia relevan dengan penilaian diri. Misalnya, jika anda tidak yakin apakah anda sudah mengambil keputusan yang tepat dalam memutuskan kekasih anda, informasi dari teman anda yang memberitahukan bahwa anda melakukan hal yang benar akan sangat membantu anda (Taylor,2009).

House mengemukakan beberapa bentuk dukungan sosial, antara lain:

- a. Dukungan Emosional (*Emosional Support*) Mencakup ungkapan emosi, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya, umpan balik, penegasan).
- b. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*) Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan

gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain. Misalnya, orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri).

- c. Dukungan Instrumental (*Tangible or Instrumental Support*) Mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman buku ketika akan menghadapi ujian sedangkan teman anda tidak memiliki buku.
- d. Dukungan Informasi (*Informational Support*) Memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan.
- e. Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*) Jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial. Dukungan jaringan sosial juga disebut sebagai dukungan persahabatan yang merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktivitas sosial maupun hiburan (Smet, 1994).

Berdasarkan uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa aspek dari dukungan sosial terdiri dari aspek informasi, emosional, persahabatan, dan instrumental yang digunakan peneliti untuk mengungkap dukungan sosial teman sebaya pada siswa.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Faktor internal yang mempengaruhi dukungan sosial (Rokhmatika & Darminto, 2013),

- a. Persepsi adalah persepsi yang dimiliki oleh individu yang bertindak sebagai penerima dukungan sosial dari orang lain.
- b. Pengalaman pribadi, pengalaman adalah segala sesuatu yang terjadi dalam kesadaran organisme individu pada suatu peristiwa tertentu.

Faktor eksternal menurut (Brown, 2018) adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang yang mempengaruhi kehidupan sosialnya, kesejahteraan sosial dan kesehatan mental. Dukungan sosial bisa didapatkan dari faktor lingkungan terdekat, yakni dari keluarga, teman sebaya, teman kerja, dan pasangan.

Terdapat beberapa faktor utama yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

- a. Pemberian dukungan sosial Dukungan akan lebih berarti apabila dukungan diterima melalui dukungan yang sama, yang dipengaruhi oleh adanya norma, tugas, dan keadilan.
- b. Jenis dukungan Jika dukungan yang diberikan bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada, maka dukungan akan lebih berarti.
- c. Penerimaan dukungan Proses yang terjadi dalam sebuah dukungan dipengaruhi oleh kemampuan penerima untuk memberi dan mempertahankan dukungan.
- d. Permasalahan yang dihadapi Dukungan yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.

- e. Waktu pemberian dukungan Dukungan sosial mungkin optimal dalam satu kondisi, namun bisa tidak optimal dalam situasi yang lainnya.
- f. Lamanya pemberian dukungan Lama atau tidaknya sebuah dukungan tergantung pada kapasitasnya.

5. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Banyak sumber dukungan sosial adalah yang diterima individu dari lingkungannya. Namun, perlu diketahui seberapa efektif sumber dukungan sosial ini bagi individu yang membutuhkan. Sumber dukungan sosial merupakan aspek yang paling penting untuk diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman tersebut, seseorang akan mengetahui dari siapa mereka akan menerima dukungan sosial berdasarkan situasi dan keinginan spesifik mereka, sehingga dukungan sosial bermakna bagi kedua belah pihak.

Taylor menyatakan dukungan sosial bisa bersumber dari pasangan atau partner, anggota keluarga, teman, kontak sosial dan masyarakat, guru, teman sekelompok, komunitas dan teman kerja saat berada di tempat kerja (Taylor, 2009).

Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley menggambarkan dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu yaitu:

- a. Dukungan keluarga atau bantuan-bantuan yang diberikan oleh keluarga terhadap individu seperti membantu dalam membuat keputusan maupun kebutuhan secara emosional.
- b. Dukungan teman atau bantuan yang diberikan oleh teman-teman individu seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk lainnya.

- c. Dukungan orang yang istimewa atau bantuan-bantuan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti memberikan motivasi atau bantuan lainnya (Zimet et al, 1998).

6. Pengukuran Dukungan Sosial

(Zimet et al, 1998) mendefinisikan dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat yang ada pada lingkungan individu itu hidup meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan, dan dukungan dari orang-orang yang berarti. Jika diperinci, maka penjelasannya sebagai berikut:

- a) Dukungan Keluarga (*Family Support*) Dukungan keluarga merupakan bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada individu seperti membantu dalam membuat keputusan atas sebuah permasalahan.
- b) Dukungan Teman (*Friend Support*) Dukungan Teman adalah bantuan-bantuan yang diberikan oleh temanteman individu seperti membantu individu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk bantuan yang lain.
- c) Dukungan Orang (*Significant other Support*) Dukungan orang yang istimewa adalah bantuan-bantuan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti membuat individu itu merasa nyaman dan merasa dihargai (Zimet et al, 1998).

C. Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik

Menurut data yang diperoleh, dukungan sosial dari orang-orang di sekitar dapat membantu mengurangi kecemasan pada siswa dan dapat memfasilitasi tugas-tugas di lingkungan akademik. Sarafino (Suseno dan Sugiyanto 2010)

mengungkapkan bahwa dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan atau perhatian, atau membantu orang untuk memperoleh sesuatu dari orang lain atau kelompok lain. Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki empat dimensi, meliputi aspek informasional, afektif, penghargaan, dan instrumental.

Holmes (1991) mengatakan bahwa gejala *mood* (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. *Mood* (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tegang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi. Hal ini dapat diatasi melalui dukungan emosional dan penghargaan, termasuk mengungkapkan empati dan kepedulian terhadap individu sehingga individu merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. Ketika siswa menerima dukungan emosional dan sangat dihargai, siswa ini akan menghadapi masalah. Leila (Setyaningsih dan Mu'in 2013) mendefinisikan bahwa dukungan sosial juga dapat mempengaruhi kecemasan melalui mekanisme pertahanan, dengan mengurangi kemungkinan peristiwa stres, mengurangi intensitasnya, dan mengubah persepsi seseorang tentang adaptasi yang lebih mudah terhadap situasi baru dan asing. contohnya, ketika seorang siswa cemas sebelum ujian, teman atau orang-orang di sekitar siswa akan menasihati dan memotivasi siswa untuk tidak khawatir tentang ujian.

Holmes (1991) mengatakan bahwa secara kognitif, seseorang yang cemas terus menerus mengkhawatirkan berbagai masalah yang mungkin timbul, sehingga sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, menjadi bingung, dan

menjadi sulit untuk mengingat. Hal ini dapat diatasi dengan dukungan informasi dan dukungan bantuan alat. Misalnya, saat mengikuti ujian, teman atau orang di sekitarnya akan memberi tahu siswa tentang materi dan ketentuan. Beberapa pemahaman ini menunjukkan bahwa segala sesuatu dalam suatu lingkungan mungkin atau mungkin bukan dukungan sosial, tergantung pada seberapa banyak individu melihatnya sebagai dukungan sosial. Cobb (Maslihah 2011) menekankan orientasi subjektif, menunjukkan bahwa dukungan sosial mencakup pesan-pesan yang membuat orang percaya bahwa mereka diperhatikan dan dicintai.

Menurut Holmes (1991), gejala motorik (*gestures*) kecemasan dapat dilihat pada gangguan fisik seseorang, seperti berjabat tangan, suara terbata-bata, dan sikap tergesa-gesa. Ini dapat diatasi dengan dukungan informasi dan emosional. Misalnya, saat mengikuti ujian, teman atau orang di sekitarnya akan memberi tahu siswa tentang materi dan ketentuan. Beberapa pemahaman ini menunjukkan bahwa segala sesuatu dalam suatu lingkungan mungkin atau mungkin bukan dukungan sosial, tergantung pada seberapa banyak individu melihatnya sebagai dukungan sosial. Cobb (Maslihah 2011) menekankan orientasi subjektif, menunjukkan bahwa dukungan sosial mencakup pesan-pesan yang membuat orang percaya bahwa mereka diperhatikan dan dicintai.

Holmes (1991) mengatakan bahwa gejala somatik (*respon fisik atau biologis*), gangguan kecemasan dibagi menjadi dua bagian, yaitu bagian pertama adalah gejala langsung, antara lain mudah berkeringat, sesak napas, detak jantung cepat, tekanan darah meningkat, pusing, ketegangan otot. Kedua, jika merasa cemas untuk waktu yang lama, maka terus-menerus dapat meningkatkan tekanan darah,

sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual. Hal ini dapat diatasi dengan dukungan emosional dan instrumental. Misalnya, meskipun siswa tersebut gagal dalam ujian, siswa diberikan kehangatan, perhatian, empati, dan materi atau barang yang diperlukan untuk meyakinkan individu bahwa individu tersebut diperhatikan oleh teman atau orang di sekitarnya, sehingga siswa tersebut dapat memotivasi dirinya sendiri. menjadi teman atau orang lain yang lulus ujian. Seperti yang ditunjukkan Sarafino (1994) sehubungan dengan dukungan apresiatif, dukungan ini mencakup ekspresi persetujuan dalam bentuk pernyataan persetujuan dan evaluasi positif dari pikiran, perasaan, dan kinerja orang lain. Selain dukungan instrumental, dukungan ini mencakup bantuan langsung, seperti dukungan berupa bantuan finansial, atau bantuan tugas yang membantu pekerjaan orang lain. Misalnya siswa mendapat dukungan berupa materi tes yang lengkap dari teman atau orang di sekitarnya agar siswa dapat mempelajari dan menguasai materi yang akan diujikan. House (Andarini dan Fatma 2013) menyatakan dukungan instrumental, termasuk bantuan langsung kepada mereka yang terlibat sesuai kebutuhan. Empat dimensi dukungan sosial dikaitkan dengan kecemasan akademik siswa. Kebutuhan seseorang untuk dapat mengelola kecemasan sangat penting karena berkaitan erat dengan kecemasan.

Sejalan dengan penelitian Ulya Diena Hany, dengan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui: 1) tingkat kecemasan; 2) tingkat dukungan sosial; 3) dan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir gelombang pertama pada santriwati tingkat akhir Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5. Penelitian ini

menggunakan metode kuantitatif. Variabel bebas yaitu dukungan sosial, variabel terikat yaitu kecemasan dalam menghadapi ujian akhir. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan jumlah 220 orang santriwati tingkat akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) tingkat dukungan sosial berada pada kategori sedang dengan prosentase 66% sebanyak 145 santriwati; 2) tingkat kecemasan berada pada kategori sedang dengan prosentase 68% sebanyak 150 santriwati; 3) tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 dengan nilai sig. F (0,177) lebih besar dari α (0,05). Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan yang dialami oleh santriwati tingkat akhir Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 Kandangan.

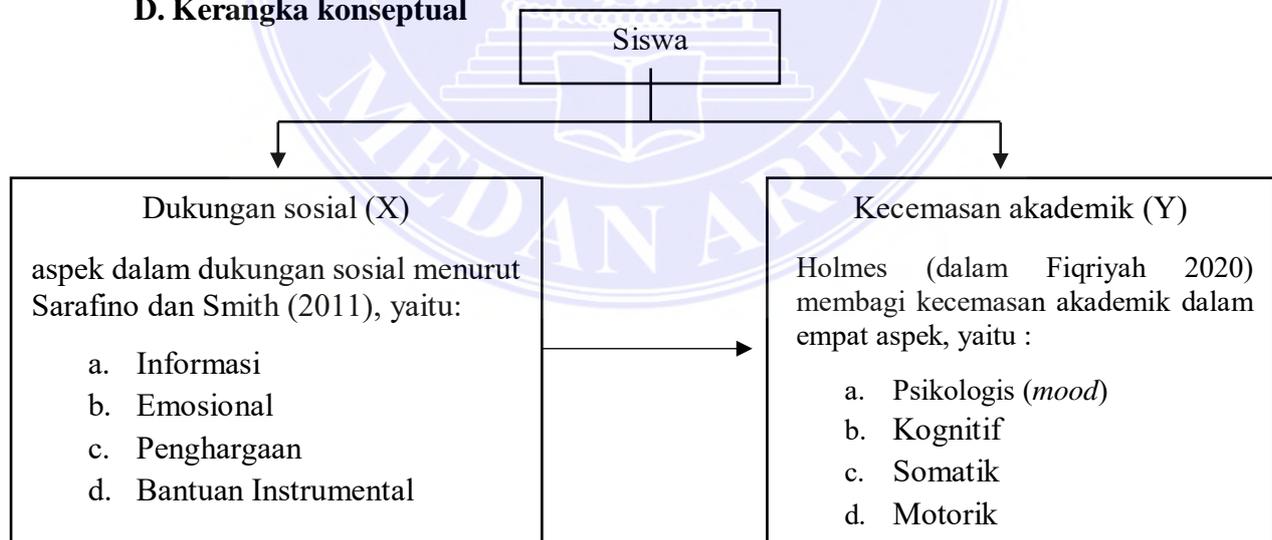
Kemudian, didukung juga dengan penelitian yang dilakukan Winda Lestari dan Dyah Astorini Wulandari, dengan Penelitian bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik Pada mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi COVID-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan probability sampling dengan simple random sampling. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 100 mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan uji validitas menggunakan teknik korelasi product moment. Hasil uji analisis skala Kecemasan Akademik memiliki validitas bergerak dari 0,233 sampai 0,534 dengan 43 butir aitem yang valid dan mendapatkan reliabilitas sebesar 0,886. Pada skala Dukungan Sosial memiliki validitas bergerak dari 0,211 sampai 0,554 dengan 45 butir aitem yang valid.

Berdasarkan hasil uji hipotesis korelasi Product Moment, dapat dijelaskan bahwa pada skala dukungan sosial dan skala kecemasan akademik menunjukkan nilai korelasi -0,600 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan anatara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik diterima.

Selanjtnya penelitian ini di dukung oleh Haryati, penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk memaparkan dukungan sosial yang mampu untuk mengatasi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Adapun yang melatar belakangi penelitian ini yaitu karena adanya fenomena mahasiswa Fakultas Dakwah yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Melihat persaingan dunia kerja yang sempit mahasiswa tentunya harus mempersiapkan diri dengan membekali skill yang baik. Selain dari pada itu untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa saat menghadapi dunia kerja yaitu dengan adanya dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya maupun lingkungan yang ada. Tujuan penelitian ini sendiri yaitu untuk melihat apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan Kuantitatif dengan metode korelasi multiple. Penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya. Dalam penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik Non-Probability Sampling yaitu dengan menggunakan teknik Accidental Sampling. Accidental Sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai

sampel, bila dipandang orang yang bersangkutan layak sebagai sumber data. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian sebanyak 101 mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2016. Berdasarkan hasil analisis penelitian didapatkan hasil korelasi sebesar 0,472 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan hasil pearson correlation $>$ rtabel sebesar $0,472 > 0,195$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. (H_0 diterima, dan H_a ditolak). Jadi terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Dengan nilai pearson correlation sebesar 0,472 hal ini menunjukkan adanya hubungan (korelasi) antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja yang cukup kuat.

D. Kerangka konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan akademik pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi kecemasan akademik pada siswa.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012). Dengan desain korelasional, pengukuran terhadap beberapa variabel serta saling-hubung diantara variabel-variabel tersebut dapat dilakukan serentak dalam kondisi yang realistis (Azwar, 2011). Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Tipe penelitian ini dianggap cocok karena bertujuan untuk melihat “Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan”.

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini ditetapkan dua variabel yaitu:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (dependen). Variabel bebasnya adalah dukungan sosial.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah kecemasan Akademik.

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam Kurniawan (2016) definisi operasional ialah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan atau menerjemahkan sebuah konsep variabel ke dalam instrumen pengukuran.

1. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Aspek-aspek yang terdapat pada teori dari Holmes (1991) kecemasan akademik adalah *mood* (psikologis), komponen kognitif, somatik, motorik. Kecemasan akademik diukur menggunakan skala pengukuran kecemasan akademik. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami siswa. Sebaliknya semakin

rendah skor total yang diperoleh semakin rendah kecemasan akademik yang dialami siswa.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bentuk dari perhatian, rasa menghargai, dan mencintai seseorang yang ditunjukkan baik dalam bentuk verbal atau non-verbal untuk menunjukkan penghargaan terhadap seseorang. Aspek-aspek yang terdapat pada dukungan sosial adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi. Dukungan sosial pada penelitian ini, dapat diketahui melalui skor yang diperoleh subjek dengan mengisi skala dukungan sosial. Sarafino dan Smith (2011), Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi dukungan sosial pada subjek tersebut, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah dukungan sosial pada siswa tersebut.

D. Subjek penelitian

1. Populasi Penelitian

Dalam Kurniawan (2016), populasi merupakan keseluruhan dari unit yang diteliti. Populasi merupakan kumpulan dari individu dengan kualitas ciri-ciri yang telah ditetapkan. Populasi merupakan sekelompok orang, kejadian atau segala sesuatu yang mempunyai karakteristik tertentu. Sugiyono (2012) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Banyaknya siswa yang akan dimasukan kedalam Jumlah Populasi penelitian ini sebanyak 91 orang siswa yang

mana jumlah siswa tersebut diambil dari seluruh siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan.

2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2002) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Jumlah populasi digunakan sebagai sampel penelitian yaitu berjumlah 91 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*, menurut Sugiono (2007), total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk memperoleh data yang diteliti. Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala psikologi. Menurut Hadi (2010), skala adalah suatu daftar yang terdiri atas sejumlah pernyataan yang diberikan kepada subjek agar dapat mengungkapkan kondisi yang tidak diketahui. Alasannya diungkapkan skala dalam penelitian ini yaitu:

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya.
2. Hal-hal yang sudah dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Bahwa interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksud oleh penelian.

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan teknik kuesioner yaitu peneliti melakukan pengumpulan data dengan membagikan kuesioner kepada siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan. Kuesioner yang ada berisi skala pengukuran dari masing-masing variabel yang ada, yaitu skala kecemasan akademik dan dukungan sosial.

1. Skala Kecemasan Akademik

Alat ukur dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mengukur kecemasan akademik Holmes (1991) membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu:

a. *Mood* (psikologis)

Holmes mengatakan bahwa gejala *mood* (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. *Mood* (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

b. Kognitif

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

c. Somatik

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat,

tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

d. Motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru. Peneliti menyimpulkan bahwa aspek kecemasan akademik yang akan dipakai dalam skala pada penelitian meliputi empat aspek yang telah dipaparkan oleh Holmes, yang meliputi komponen *mood*, kognitif, somatik, dan motorik. Keempat aspek dari Holmes digunakan peneliti karena lebih mencakup dan mewakili untuk dilakukan penelitian.

Pada alat ukur ini, peneliti menggunakan skala *Likert* dengan empat macam pilihan jawaban, yaitu jawaban sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Pada kelompok aitem favorable subjek akan memperoleh skor 4 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 3 untuk jawaban setuju (S), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Pada kelompok aitem unfavorable subjek akan memperoleh skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 2 untuk jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

2. Skala Dukungan sosial

Alat ukur dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial Smith (2011), membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu:

b. Informasi

Aspek ini dapat berupa saran-saran, nasihat, dan petunjuk yang dapat digunakan oleh individu dalam mencari jalan keluar dari permasalahan.

c. Emosional

Aspek ini dapat berupa kehangatan, kepedulian, dan empati yang meyakinkan individu bahwa individu mendapatkan perhatian orang lain.

c. Penghargaan

Aspek ini dapat berupa penghargaan yang bernilai positif, dorongan untuk maju, menghabiskan waktu bersama, ataupun persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu lain.

d. Bantuan Instrumental

Aspek ini dapat berupa dukungan materi seperti benda atau barang yang dibutuhkan oleh individu dan bantuan keuangan untuk biaya pengerjaan suatu tugas.

Pada alat ukur ini, peneliti menggunakan skala *Likert* dengan empat macam pilihan jawaban, yaitu jawaban sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Pada kelompok aitem favorable subjek akan memperoleh

skor 4 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 3 untuk jawaban setuju (S), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Pada kelompok aitem unfavorable subjek akan memperoleh skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 2 untuk jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Butir

Menurut Kurniawan (2016) uji validitas instrumen penelitian, merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui keabsahan/ ketepatan/ kecermatan suatu item pertanyaan dalam mengukur variabel yang diteliti. Suatu item pertanyaan disebut valid, apabila mampu melakukan pengukuran sesuai dengan apa yang seharusnya diukur. Uji validitas dapat dilakukan dengan menggunakan korelasi product moment, yaitu mengkorelasikan skor masing-masing item dengan skor total. Skor total sendiri adalah skor yang diperoleh dari penjumlahan skor item untuk instrumen tersebut.

Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi jika alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur adalah teknik korelasi product moment dari Karl Pearson, dengan formulanya sebagai berikut (Hadi,2004).

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X) \cdot (\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{(\sum X^2) - \frac{(\sum X)^2}{N}\right\} \left\{(\sum Y^2) - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap butir) dengan variabel Y (total Skor subjek dari keseluruhan butir).

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel X dan Y

$\sum X$ = Jumlah skor keseluruhan subjek setiap butir

$\sum Y$ = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor Y

N = Jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien *r product moment Pearson*) sebenarnya masih perlu dikoreksi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien *r* menjadi lebih besar (Hadi, 2004). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai formula *whole* dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{\{(SD_x)^2 + (SD_y)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)\}}}$$

Keterangan:

r_{bt} = koefisien korelasi setelah dikoreksi dengan part whole

r_{xy} = koefisien korelasi sebelum dikoreksi

SD_y = standar deviasi total

SD_x = standar deviasi butir

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas berbicara tentang sejauh mana hasil pengukuran yang dilakukan tetap konsisten apabila diukur kembali pada orang yang sama diwaktu yang berbeda atau pada orang yang berbeda diwaktu yang sama (Nisfiannoor, 2009). Analisis reliabilitas alat ukur yang dipakai adalah teknik Hoyt (Azwar, 1997) dengan rumus sebagai berikut;

$$r. tt = 1 - \frac{Mki}{Mks}$$

Keterangan:

- r.tt = indeks reliabilitas alat ukur
- 1 = konstanta bilangan
- Mki = mean kuadrat antar butir Mks
- Mks = mean kuadrat antar subjek

Adapun digunakannya teknik reliabilitas dari Hoyt ini adalah: Jenis data kontinu, tingkat kesukaran seimbang dan merupakan tes kemampuan (*power test*), bukan tes kecepatan (*speed test*).

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini disebabkan karena pada penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antara satu variable bebas (Dukungan sosial) dengan satu variabel tergantung (Kecemasan akademik). Formula dari teknik *Product Moment* yang dimaksud adalah sebagai berikut (Arikunto, 1998).

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X) \cdot (\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{(\sum X^2) - \frac{(\sum X)^2}{N}\right\} \left\{|\sum Y^2| - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara variable bebas X dengan variabel tergantung Y.

$\sum XY$ = jumlah hasil perkalian antara variabel X dan Y

$\sum X$ = jumlah skor variable bebas X

$\sum Y$ = jumlah skor variable bebas Y

$\sum X^2$ = jumlah kwadrat skor X

$\sum Y^2$ = jumlah kwadrat skor Y

N = jumlah subjek

Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis Product Moment, maka terlebih dahulu dilakukan ujiasumsi yang meliputi:

- a. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variable telah menyebar secara normal.
- b. Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variable bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantung.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil analisis dengan Metode Analisis Korelasi r Product Moment Diketahui hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik dimana $R_{xy} = -0,43$ $p = 0,000 < 0,05$. Artinya hipotesis diterima Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan akademik pada siswa. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik sebesar $r^2 = 0,186$ ini menunjukkan kecemasan akademik dibentuk oleh dukungan sosial sebesar 18,6% dan selebihnya dibentuk oleh faktor lain, yaitu faktor *behavioral manifestation*, dan faktor *memory interference*. Dapat disimpulkan dukungan sosial dengan kecemasan akademik ada hubungan yang signifikan. Melihat nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata dukungan sosial adalah 128,93 tinggi dan nilai rata-rata kecemasan akademik adalah 81,31 rendah, Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan akademik pada siswa.

B. Saran

Berdasarkan dengan kesimpulan di atas maka dapat diberikan saran-saran yaitu:

1) Bagi pihak siswa

Bagi pihak siswa disarankan untuk menambah relasi, memperbanyak komunikasi dengan orang sekitar, memiliki kepedulian yang tinggi dan selalu memberikan dukungan sosial berbentuk informasi, motivasi, dan

penghargaan kepada teman-teman untuk mencegah kecemasan akademik yang berlebihan agar dapat menjalani kehidupan sekolah sehari-hari dengan baik.

2) Bagi pihak sekolah

SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan disarankan selalu senantiasa memberikan dukungan sosial kepada siswa secara moral maupun mental dan menanam rasa peduli pada siswa dan menyediakan layanan bimbingan konseking agar senantiasa para siswa dapat merasakan kepedulian dan mempunyai tempat mengatasi permasalahan yang di rasakan dengan aman.

3) Bagi pihak orang tua

Bagi pihak orang tua disarankan untuk senantiasa mempetatkan dan memdukung secara emosional, moral dan materi kepada anak supaya mampu menghadapi kecemasan-kecemasan yang dialami dan lebih percaya diri di lingkungan sosialnya.

4) Bagi pihak peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti dukungan sosial dengan kecemasan akademik sebaiknya dapat memilih teori aspek-aspek kecemasan akademik yang lebih relevan dan tepat dan menambahkan variabel lain yang mempengaruhi dukungan sosial maupun kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2010). Guru dalam Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Ali, M. (2010). Guru dalam Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Andarini & Fatma, A. (2013). Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*. 2 (2)
- Anggoro, Kresna W. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Islam Indonesia Menghadapi Ujian Komprehensif. *UII. Skripsi*.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. Volume 5 | Number 2.
- Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Attri, & Neelam. (2013). Academic Anxiety And Achievement of Secondary School Students-A Study on Gender Different. *International Journal of Behavioral Social and Movement sciences*. 2 pp. 27-31.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fiqriyah, Lutfiatul.2020. Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Penghafal Al-qur'an Di Pondok Psantren Tahfizhul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Holmes, D. (1991). *Abnormal psychology*. New York: Harper Collins Publisher, Inc.
- Kurniawan. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. Jurusan Psikologi. Universitas Pendidikan Indonesia
- Nevid, J. S., Spencer, A. R., & Beverly G. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Ottens, A.J. (1991). *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). Human development, 10th ed. In Human development, 10th ed. McGraw-Hill
- Pekrun, R., Goetz, T., Itz, W., & Perry, R. P. (2005). Achievement Emotions Questionnaire (AEQ) User's Manual. Departement Of Psychology, University of Munich, Germany
- Prawitasari, J. E. (2011). Psikologi Klinis: Pengantar terapan mikro & makro. Jakarta: Erlangga s
- Rehman, A. U. (2016). Academic Anxiety Among Higher Education Student Of India, Causes and Preventive Measures: An Exploratory Study. *International Journal of Modern Social Sciences*, 2016, 5(2): 102-116. Florida. USA
- Sarafino, E. P. (1994). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Setyaningsih & (2013). Dukungan Sosial dan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Pekerja PNS yang Menghadapi Masa Pensiun. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 1,(2), 116-121
- Setyaningsih & (2013). Dukungan Sosial dan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Pekerja PNS yang Menghadapi Masa Pensiun. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 1,(2), 116-121
- Sheridan, C.L & Radmacher, S.A. 1992. Health Psychology: Challenging The Biomedical Model. New York: John Wiley & Sons, inc.
- Singh & Jha (2013). Anxiety, Optimism and Academic Achievement among Students of Private Medical and Engineering Colleges: A Comparative Study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3 (1)
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suseno & Sugiyanto. (2010). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepemimpinan Transformasional Terhadap Komitmen Organisasi dengan Mediator Merdiator Motivasi Kerja. 37 (1) 94 109
- Sutikno, Yani M. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Skripsi*
- Valiante, G. dan Pajares, F. 1999. The Inviting/Disinviting Index: Instrument Validation and Relation to Motivation and Achievement. *Journal of Invitational Theory and Practice*. Vol 6, No 1, 28-47

LAMPIRAN



Kecemasan Akademik Y																																				
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Total	
1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	76
2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	88	
3	3	3	3	3	4	2	1	3	3	2	1	2	3	4	3	1	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	1	2	80	
4	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	78	
5	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	86	
6	3	4	2	4	4	3	4	2	2	3	1	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	3	4	2	2	97	
7	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	4	1	2	2	2	2	3	3	2	56	
8	3	3	2	4	1	3	4	4	3	3	3	1	1	2	2	3	4	4	2	2	2	1	3	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	2	77	
9	3	2	1	4	3	2	1	2	4	3	1	1	3	2	4	2	3	3	1	1	4	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	2	2	1	69	
10	3	2	1	4	3	1	2	2	3	3	1	2	4	2	2	2	1	3	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	70	
11	3	3	2	4	1	3	4	4	4	3	3	3	1	1	2	3	4	4	2	2	2	1	3	1	2	3	1	1	1	2	3	1	2	2	81	
12	3	1	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	72
13	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	71
14	3	3	2	1	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	80
15	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	93	
16	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	1	86	
17	2	3	2	3	3	4	2	3	4	2	4	2	3	4	1	2	2	3	1	2	2	1	3	2	4	2	4	1	3	1	3	2	4	1	85	
18	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	4	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	72	
19	4	3	2	4	4	3	1	3	4	3	1	2	3	2	4	2	4	1	2	2	3	2	1	1	1	2	1	3	1	1	2	2	1	2	77	
20	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	77	
21	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	85	
22	3	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	1	69	
23	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	4	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	85	
24	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74

51	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	95
52	3	3	2	4	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	73
53	3	4	2	3	4	1	2	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	1	1	2	3	2	2	2	75	
54	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	90		
55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	88
56	4	2	3	3	4	2	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	4	1	2	2	2	2	2	4	4	2	71		
57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	86
58	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	87	
59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	86
60	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	1	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	108	
61	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2	91		
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	86
63	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	1	4	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	100		
64	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	1	3	94		
65	3	2	1	4	4	2	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	103		
66	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2	91		
67	1	3	1	3	3	3	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	68	
68	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	64		
69	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	83		
70	3	3	2	4	4	1	3	4	3	3	2	1	2	3	2	3	4	2	3	2	3	4	4	1	2	4	3	4	3	2	3	4	4	3	98		
71	2	3	1	1	4	1	3	2	1	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	62		
72	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	77		
73	3	4	2	4	2	1	2	3	4	3	4	3	4	3	1	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	2	3	2	2	94		
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	98	
75	3	2	4	2	2	3	2	4	3	1	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	67		
76	3	3	1	2	4	2	2	1	1	3	1	1	2	2	2	3	4	4	1	1	4	2	4	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	4	70		

77	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	88
78	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	81	
79	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	69	
80	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99	
81	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	57	
82	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	
83	4	4	4	4	3	1	4	4	3	1	1	1	3	2	4	3	3	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	4	4	3	2	2	89		
84	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	78		
85	3	3	1	3	2	1	3	2	3	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	68		
86	1	3	1	3	4	3	4	3	4	2	1	3	2	4	2	2	4	3	2	3	1	2	3	2	3	4	3	2	1	1	2	3	2	3	86			
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60		
88	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	86			
89	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	86			
90	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	86			
91	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	85		





LAMPIRAN B
ALAT UKUR PENELITIAN

KUESIONER PENELITIAN

1. DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data-data berikut ini sesuai dengan keadaan diri saudara

Nama : (L/P)

Kelas :

2. PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan dalam bentuk skala. Adik-adik diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut:

PETUNJUK BAGIAN I

Pada angket ini adik-adik diminta untuk memberi satu jawaban pada setiap soal, yang dianggap sesuai dengan keadaan diri adik serta apa yang adik rasakan, dan sangat kami harapkan pula kejujuran dan keterbukaan adik. Adik tinggal memilih jawaban dengan memberikan tanda cek (\checkmark) salah satu huruf pada jawaban yang disediakan.

SS : jika merasa sangat setuju

S : jika merasa setuju

TS : jika merasa tidak setuju

STS : jika merasa sangat tidak setuju

Bila telah selesai, jangan lupa memeriksa kembali jawabannya, agar tidak ada nomor yang terlewat.

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA A

No	Pernyataan	Pilihan jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Setiap menghadapi kuis harian saya merasa was-was	SS	S	TS	STS
2	Saya gelisah jika waktu ujian semester sudah dekat	SS	S	TS	STS
3	Setiap bertemu guru saya takut	SS	S	TS	STS
4	Saya tegang mendengar pengumuman kelulusan	SS	S	TS	STS
5	Saya merasa gugup setiap presentasi di depan kelas	SS	S	TS	STS
6	Saya merasa tidak aman setiap masuk kedalam kelas	SS	S	TS	STS
7	Saya selalu pusing memikirkan materi-materi pembelajaran	SS	S	TS	STS
8	Saya selalu ragu untuk menjawab setiap pertanyaan dari guru	SS	S	TS	STS
9	Saya sering bingung menyesuaikan perilaku di hadapan guru	SS	S	TS	STS
10	Saya sulit mengingat materi yang disampaikan oleh guru	SS	S	TS	STS
11	Setiap ujian saya merasa gerah dan tangan terasa berkeringat	SS	S	TS	STS
12	Dada saya terasa sesak saat menunggu giliran maju kedepan	SS	S	TS	STS
13	Jantung saya berdetak lebih cepat saat menghadapi ujian tiba-tiba	SS	S	TS	STS
14	Saya merasa pusing saat membayangkan pelajaran hari ini	SS	S	TS	STS
15	Setiap menyelesaikan satu soal saya merasa otot leher saya sudah tegang	SS	S	TS	STS
16	Saya sering merasa mual setiap membaca buku	SS	S	TS	STS
17	Tangan saya selalu gemetar penyelesaian tugas di papan tulis	SS	S	TS	STS
18	Suara saya terbata-bata menjawab pertanyaan guru	SS	S	TS	STS
19	Begitu bangun tidur saya langsung terburu-buru karna takut terlambat sampai kesekolah	SS	S	TS	STS
20	Saya santai mengerjakan kuis yang diberikan guru	SS	S	TS	STS
21	Saya yakin menghadapi ujian semester	SS	S	TS	STS
22	Saya berani menhadapi guru di sekolah	SS	S	TS	STS

23	Saya tenang mendengar pengumuman kelulusan	SS	S	TS	STS
24	Saya selalu lancar setiap presentasi di depan kelas	SS	S	TS	STS
25	Saya selalu merasa aman di kelas	SS	S	TS	STS
26	Saya selalu fokus mendengarkan penjelasan materi	SS	S	TS	STS
27	Saya selalu bertindak cepat untuk menjawab pertanyaan dari guru	SS	S	TS	STS
28	Saya dapat beradaptasi kepada setiap guru	SS	S	TS	STS
29	Saya mengingat materi yang di sampaikan guru	SS	S	TS	STS
30	Setiap ujian saya merasa saya tenang	SS	S	TS	STS
31	Saya merasa tenang setiap maju kedepan kelas	SS	S	TS	STS
32	Saya merasa percaya diri memasuki ruang guru	SS	S	TS	STS
33	Saya dengan tenang menghadapi pelajaran hari ini	SS	S	TS	STS
34	Saya dengan mudah menyelesaikan soal-soal	SS	S	TS	STS
35	Saya senang membaca buku	SS	S	TS	STS
36	Dengan baik saya penyelesaian tugas di papan tulis	SS	S	TS	STS
37	Dengan tegas saya menjawab pertanyaan guru	SS	S	TS	STS
38	Saya melakukan rutinitas dengan jadwal yang telah di sesuaikan	SS	S	TS	STS

NEXT

SKALA B

No	Pernyataan	Pilihan jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mendapat saran yang positif dari orang tua saya	SS	S	TS	STS
2	Teman saya bersedia memberikan saran yang baik ketika saya ada masalah	SS	S	TS	STS
3	Guru saya memberikan saran mengerjakan tugas dengan efektif	SS	S	TS	STS
4	Orang tua mengarahkan saya belajar yang efektif	SS	S	TS	STS
5	Teman saya memberikan nasehat ketika saya berbuat salah	SS	S	TS	STS
6	Guru memberikan arahan setiap hari kepada saya	SS	S	TS	STS
7	Saya mendapat kebahagiaan dalam keluarga saya	SS	S	TS	STS
8	Saya dapat merasakan keakraban dengan teman kelas	SS	S	TS	STS
9	Guru-guru siap mendengar keluhan saya	SS	S	TS	STS
10	Keluarga memberikan perhatian penuh kepada saya	SS	S	TS	STS
11	Guru mempedulikan saya di sekolah	SS	S	TS	STS
12	Keluarga saya paling memahami saya	SS	S	TS	STS
13	Teman saya mampu merasakan apa yang saya rasakan	SS	S	TS	STS
14	Guru memahami keadaan saya	SS	S	TS	STS
15	Orang tua memberikan penghargaan setiap perilaku baik yang saya lakukan	SS	S	TS	STS
16	Guru memberikan penghargaan pada murid saat menunjukkan perilaku yang baik	SS	S	TS	STS
17	Orang tua memberikan motivasi untuk mencapai cita-cita saya	SS	S	TS	STS
18	Teman-teman selalu memberikan semangat kepada saya	SS	S	TS	STS
19	Guru memberikan dorongan untuk siswa agar berprestasi lebih baik	SS	S	TS	STS
20	keluarga meluangkan menghabiskan waktu Bersama saya	SS	S	TS	STS
21	Teman meluangkan waktu untuk mendengar curhatan saya	SS	S	TS	STS
22	Orang tua lebih sering setuju dengan pendapat saya	SS	S	TS	STS

23	Guru mengizinkan saya mendapatkan kesempatan mengikuti kelas tambahan	SS	S	TS	STS
24	Orang tua memberikan perlengkapan sekolah yang lengkap	SS	S	TS	STS
25	Teman saya berbaik hati saling meminjami buku	SS	S	TS	STS
26	Orang tua saya memberikan uang saku yang cukup untuk pembelajaran	SS	S	TS	STS
27	Orang tua saya tidak pernah memberikan saran ketika saya ada masalah	SS	S	TS	STS
28	Teman saya tidak peduli dengan masalah yang saya alami	SS	S	TS	STS
29	Saya jarang mendapatkan saran dari guru	SS	S	TS	STS
30	Orang tua tidak peduli dengan yang saya lakukan	SS	S	TS	STS
31	Teman tidak pernah menegur saya ketika berbuat salah	SS	S	TS	STS
32	Saya merasa guru tidak memberikan arahan	SS	S	TS	STS
33	Saya merindukan cinta keluarga saya	SS	S	TS	STS
34	Saya tidak akrab dengan teman sekelas saya	SS	S	TS	STS
35	Guru tidak pernah mendengar keluhan saya	SS	S	TS	STS
36	Saya jarang di perhatikan keluarga saya	SS	S	TS	STS
37	Guru kurang peka terhadap kebutuhan murid	SS	S	TS	STS
38	Keluarga saya tidak pernah mengerti saya	SS	S	TS	STS
39	Teman saya selalu kurang peduli	SS	S	TS	STS
40	Guru tidak memahami yang saya rasakan	SS	S	TS	STS
41	Tidak ada yang spesial dari keluarga saya setiap kenaikan kelas	SS	S	TS	STS
42	Guru kurang peduli dengan hasil nilai tugas	SS	S	TS	STS
43	Saya jarang mendapat arahan dari keluarga	SS	S	TS	STS
44	Sering saya tidak pernah menerima semangat dari teman	SS	S	TS	STS
45	Guru tidak kurang peduli dengan perkembangan studi siswa	SS	S	TS	STS
46	Keluarga tidak memiliki waktu untuk duduk Bersama	SS	S	TS	STS
47	Teman-teman tidak pernah menyempatkan waktunya untuk saya	SS	S	TS	STS

48	Saya harus menuruti pendapat orang tua saya	SS	S	TS	STS
49	Saya tidak pernah mendapatkan kesempatan dari guru mengikuti kelas tambahan	SS	S	TS	STS
50	Saya tidak mempunyai perlengkapan sekolah yang lengkap	SS	S	TS	STS
51	Ketika saya tidak membawa buku teman saya tidak mau meminjamkan	SS	S	TS	STS
52	Orang tua jarang memberikan uang saku untuk pembelajaran	SS	S	TS	STS





LAMPIRAN C
VALIDITAS DAN RELIABILITAS
SKALA DUKUNGAN SOSIAL
DAN
KECEMASAN AKADEMIK

Reliability

Scale: Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Valid		91	100,0
Cases	Excluded ^a	0	,0
Total		91	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,932	52

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aiitem_1	3,48	,689	91
aiitem_2	3,07	,800	91
aiitem_3	3,21	,691	91
aiitem_4	3,26	,743	91
aiitem_5	2,99	,850	91
aiitem_6	2,85	,815	91
aiitem_7	3,25	,851	91
aiitem_8	2,98	,699	91
aiitem_9	2,63	,812	91
aiitem_10	3,23	,818	91
aiitem_11	2,98	,730	91
aiitem_12	3,12	,892	91
aiitem_13	2,64	,937	91
aiitem_14	2,76	,765	91
aiitem_15	2,89	,809	91
aiitem_16	2,85	,714	91
aiitem_17	3,41	,699	91
aiitem_18	2,92	,897	91
aiitem_19	3,14	,708	91
aiitem_20	2,88	,929	91
aiitem_21	2,77	,870	91
aiitem_22	2,91	,927	91
aiitem_23	2,79	,768	91
aiitem_24	3,08	,778	91
aiitem_25	3,02	,802	91
aiitem_26	2,99	,913	91
aiitem_27	2,85	1,064	91
aiitem_28	2,80	,922	91

aitem_29	2,80	,897	91
aitem_30	3,02	,856	91
aitem_31	2,85	,942	91
aitem_32	2,89	,862	91
aitem_33	2,13	,957	91
aitem_34	2,68	,868	91
aitem_35	2,78	,814	91
aitem_36	2,85	,829	91
aitem_37	2,73	,857	91
aitem_38	2,69	,951	91
aitem_39	2,68	,905	91
aitem_40	2,46	,911	91
aitem_41	2,43	,990	91
aitem_42	2,60	,905	91
aitem_43	2,74	,880	91
aitem_44	2,65	,923	91
aitem_45	2,71	,910	91
aitem_46	2,71	,958	91
aitem_47	2,56	1,013	91
aitem_48	2,07	,929	91
aitem_49	2,75	,877	91
aitem_50	2,91	,890	91
aitem_51	2,77	,818	91
aitem_52	2,85	,954	91

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	144,56	437,738	,473	,931
aitem_2	144,98	438,177	,389	,932
aitem_3	144,84	441,095	,354	,932
aitem_4	144,78	434,529	,541	,931
aitem_5	145,05	438,053	,367	,932
aitem_6	145,20	438,360	,375	,932
aitem_7	144,79	433,589	,495	,931
aitem_8	145,07	445,529	,197	,933
aitem_9	145,42	444,535	,194	,933
aitem_10	144,81	436,176	,439	,931
aitem_11	145,07	439,929	,372	,932
aitem_12	144,92	432,894	,489	,931
aitem_13	145,41	439,288	,297	,932
aitem_14	145,29	446,562	,145	,933
aitem_15	145,15	435,798	,456	,931
aitem_16	145,20	443,605	,257	,932
aitem_17	144,64	436,123	,522	,931
aitem_18	145,12	434,196	,450	,931
aitem_19	144,90	437,623	,463	,931
aitem_20	145,16	435,584	,397	,932
aitem_21	145,27	439,424	,320	,932
aitem_22	145,13	432,849	,470	,931
aitem_23	145,25	443,147	,251	,932
aitem_24	144,97	433,388	,551	,931
aitem_25	145,02	439,000	,363	,932
aitem_26	145,05	430,053	,554	,930
aitem_27	145,20	427,827	,520	,931
aitem_28	145,24	431,363	,513	,931
aitem_29	145,24	435,963	,402	,932

aitem_30	145,02	430,733	,573	,930
aitem_31	145,20	429,138	,559	,930
aitem_32	145,15	431,287	,553	,930
aitem_33	145,91	439,614	,282	,932
aitem_34	145,36	435,256	,437	,931
aitem_35	145,26	434,730	,485	,931
aitem_36	145,20	433,227	,520	,931
aitem_37	145,32	434,931	,452	,931
aitem_38	145,35	429,942	,532	,930
aitem_39	145,36	427,989	,615	,930
aitem_40	145,58	433,579	,460	,931
aitem_41	145,62	425,862	,612	,930
aitem_42	145,44	432,560	,490	,931
aitem_43	145,31	429,660	,587	,930
aitem_44	145,40	428,731	,582	,930
aitem_45	145,33	436,735	,375	,932
aitem_46	145,33	430,112	,524	,931
aitem_47	145,48	429,275	,513	,931
aitem_48	145,98	440,444	,270	,933
aitem_49	145,30	432,833	,500	,931
aitem_50	145,13	432,805	,493	,931
aitem_51	145,27	433,713	,513	,931
aitem_52	145,20	435,205	,395	,932

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
148,04	451,842	21,257	52

Reliability

Scale: Kecemasan Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	91	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	91	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,861	38

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aiitem_1	2,76	,779	91
aiitem_2	2,77	,790	91
aiitem_3	2,15	,815	91
aiitem_4	3,07	,841	91
aiitem_5	2,89	,912	91
aiitem_6	2,12	,800	91
aiitem_7	2,71	,807	91
aiitem_8	2,73	,790	91
aiitem_9	2,66	,778	91
aiitem_10	2,74	,712	91
aiitem_11	2,37	,902	91
aiitem_12	2,29	,898	91
aiitem_13	2,47	,821	91
aiitem_14	2,36	,823	91
aiitem_15	2,19	,868	91
aiitem_16	2,05	,848	91
aiitem_17	2,47	,899	91
aiitem_18	2,56	,933	91
aiitem_19	2,58	,955	91
aiitem_20	2,14	,754	91
aiitem_21	1,95	,639	91
aiitem_22	2,30	,738	91
aiitem_23	2,16	,764	91
aiitem_24	2,44	,792	91
aiitem_25	2,04	,802	91
aiitem_26	2,04	,729	91
aiitem_27	2,52	,808	91
aiitem_28	2,16	,703	91
aiitem_29	2,27	,776	91
aiitem_30	2,25	,838	91

aitem_31	2,47	,794	91
aitem_32	2,21	,753	91
aitem_33	1,96	,631	91
aitem_34	2,34	,718	91
aitem_35	2,27	,831	91
aitem_36	2,30	,837	91
aitem_37	2,16	,734	91
aitem_38	2,21	,823	91

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	87,40	144,820	,355	,858
aitem_2	87,38	143,373	,428	,856
aitem_3	88,00	143,844	,387	,857
aitem_4	87,09	145,414	,294	,859
aitem_5	87,26	143,819	,340	,858
aitem_6	88,03	146,099	,376	,859
aitem_7	87,44	144,627	,351	,858
aitem_8	87,43	142,959	,450	,856
aitem_9	87,49	145,053	,343	,858
aitem_10	87,42	145,424	,358	,858
aitem_11	87,78	145,462	,367	,860
aitem_12	87,87	144,716	,304	,859
aitem_13	87,68	144,242	,364	,857
aitem_14	87,79	142,456	,455	,855
aitem_15	87,97	144,988	,304	,859
aitem_16	88,10	146,868	,219	,861
aitem_17	87,68	139,975	,532	,853
aitem_18	87,59	138,888	,560	,852
aitem_19	87,57	145,003	,368	,860
aitem_20	88,01	143,767	,429	,856
aitem_21	88,21	146,811	,314	,859
aitem_22	87,86	144,546	,394	,857
aitem_23	87,99	145,144	,345	,858
aitem_24	87,71	145,495	,312	,859
aitem_25	88,11	142,099	,489	,855
aitem_26	88,11	144,943	,377	,857
aitem_27	87,64	143,211	,425	,856
aitem_28	87,99	152,789	-,069	,866
aitem_29	87,88	149,152	,123	,863
aitem_30	87,90	141,268	,508	,854
aitem_31	87,68	143,908	,396	,857
aitem_32	87,95	146,075	,399	,859
aitem_33	88,20	145,049	,437	,856
aitem_34	87,81	144,376	,417	,857
aitem_35	87,88	146,819	,227	,861
aitem_36	87,86	143,568	,390	,857
aitem_37	87,99	144,055	,425	,856
aitem_38	87,95	148,608	,140	,863

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
90,15	152,087	12,332	38



NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Dukungan Sosial	91	128,93	18,826	100	176
Kecemasan Akademik	91	81,31	10,775	52	108

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Dukungan Sosial	Kecemasan Akademik
N		91	91
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	128,93	81,31
	Std. Deviation	18,826	10,775
	Absolute	,104	,096
Most Extreme Differences	Positive	,104	,057
	Negative	-,065	-,096
	Kolmogorov-Smirnov Z	,992	,912
Asymp. Sig. (2-tailed)	,279	,376	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan Akademik *	91	100,0%	0	0,0%	91	100,0%
Dukungan Sosial						

Report

Kecemasan Akademik

Dukungan Sosial	Mean	N	Std. Deviation
100	86,00	1	.
101	85,00	1	.
102	79,50	2	3,536
103	82,75	4	9,743
104	86,00	2	2,828
107	85,50	2	,707
108	86,00	3	,000
109	100,00	1	.
110	84,00	2	5,657
111	86,00	1	.
112	96,00	2	2,828
113	69,00	1	.
114	77,00	3	3,606
115	79,67	3	5,508
116	95,00	2	4,243
118	97,00	1	.
119	84,00	1	.
121	86,00	2	11,314

122	89,00	1	.
123	91,00	1	.
124	85,50	2	7,778
125	85,00	1	.
127	73,33	3	18,610
128	77,00	1	.
129	85,00	4	11,690
130	83,75	4	15,392
131	83,00	3	3,000
132	77,00	5	10,654
133	81,00	2	12,728
134	67,00	1	.
135	89,00	3	5,196
136	87,00	4	14,445
137	85,00	1	.
138	64,00	1	.
140	89,00	2	1,414
142	70,00	1	.
145	73,67	3	4,509
146	76,00	1	.
147	72,00	1	.
148	68,00	1	.
151	83,00	1	.
154	75,00	1	.
155	94,00	1	.
160	86,00	1	.
164	71,00	1	.
166	57,00	1	.
172	68,00	1	.
173	73,00	1	.
174	70,00	1	.
175	60,00	1	.
176	52,00	1	.
Total	81,31	91	10,775

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	6640,385	50	132,808	1,395	,140
Kecemasan Akademik * Dukungan Sosial	Between Groups	1939,710	1	1939,710	20,370	,000
	Linearity	4700,674	49	95,932	1,007	,494
	Deviation from Linearity					
	Within Groups	3809,000	40	95,225		
	Total	10449,385	90			

Measures of Association

	R ^{xy}	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan Akademik * Dukungan Sosial	-,431	,186	,797	,635



Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Dukungan Sosial	128,93	18,826	91
Kecemasan Akademik	81,31	10,775	91

Correlations

		Dukungan Sosial	Kecemasan Akademik
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-,431**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	91	91
Kecemasan Akademik	Pearson Correlation	-,431**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	91	91





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 702/FPSI/01.10/VI/2022 6 Juni 2022
 Lampiran : -
 Hal : **Riset dan Pengambilan Data**

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan
 di
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Mili Megawati Lumban Gaol**
 NPM : **188600386**
 Program Studi : **Ilmu Psikologi**
 Fakultas : **Psikologi**

untuk melaksanakan pengambilan data di **SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan, Jl. Kenangan Sari No. 33 Tj. Sari Kec. Medan Selayang Kota Medan** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
 Pengabdian Kepada Masyarakat


Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip





