

## HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR

### *The Relationship Social Support With Student's Anxiety Levels In Completing Final Assignments*

Melda Sofia<sup>1</sup>, Kamarullah<sup>2</sup>, Herawati<sup>3</sup>, Kurnia Rahmayanti<sup>4</sup>, Pardi<sup>5</sup>, Syarifah Asyura<sup>6</sup>, Ismiati<sup>7</sup>, Cut Nursadrina<sup>8</sup>, Putri Serianti<sup>9</sup>, Nanda Fitriana<sup>10</sup>, Abdul Mukti<sup>11</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia. Jalan Alue Naga Desa Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh 23114, Indonesia  
Korespondensi Penulis: [melda@uui.ac.id](mailto:melda@uui.ac.id),

#### Abstrak

Saat ini mahasiswa diuntut untuk menyelesaikan tugas akademik di perguruan tinggi. Namun, banyak mahasiswa mengalami kecemasan dalam proses tersebut, yang dapat memengaruhi kinerja akademik mereka. Kecemasan ini seringkali disebabkan oleh tuntutan akademik, tekanan dari orang tua, serta kurangnya kepercayaan diri. Dukungan sosial dari orang tua, teman, dan dosen diyakini dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang melibatkan 200 mahasiswa yang dipilih secara purposive sampling. Hasil dari pengujian hipotesis Sig. = 0,000 (Sig. < 0,01) menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan dukungan sosial terhadap kecemasan, sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, terdapat kecenderungan penurunan tingkat kecemasan yang mereka alami dalam proses penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan interaksi sosial dan memanfaatkan dukungan yang tersedia, sementara orang tua, teman, dan dosen diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informatif secara optimal.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, Kecemasan, Mahasiswa

#### Abstract

Currently, students are required to complete academic assignments in college. However, many students experience anxiety in the process, which can affect their academic performance. This anxiety is often caused by academic demands, pressure from parents, and lack of self-confidence. Social support from parents, friends, and lecturers is believed to help reduce this anxiety. This study uses a quantitative approach involving 200 students selected by purposive sampling. The results of the hypothesis test Sig. = 0.000 (Sig. < 0.01) indicate that there is a negative and significant effect of social support on anxiety, so that the higher the social support received by students, there is a tendency to decrease the level of anxiety they experience in the process of completing the final assignment. Therefore, students are advised to increase social interactions and utilize available support, while parents, friends, and lecturers are expected to provide optimal emotional, instrumental, and informative support.

**Keywords:** Social Support, Anxiety, Students

#### PENDAHULUAN

skripsi merupakan salah satu syarat utama bagi seorang memperoleh gelar kesarjanaan. Awal pengerjaan skripsi tidak lepas dengan munculnya permasalahan, dimana semua mahasiswa tidak mempunyai kesiapan ketika menghadapi tugas akhir tersebut. Namun sebahagian mahasiswa pengerjaan skripsi justru dianggap momok

yang cukup menakutkan (Marseto dan Bachtiar, 2007). Pada umumnya mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat lulus tepat waktu dengan kurang lebih 8 semester. akan tetapi sebagian besar mahasiswa menganggap menyusun skripsi sebagai pekerjaan yang sangat berat. Tidak jarang mahasiswa menunda menulis

skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya, belum lagi tuntutan dari orang tua yang meminta anaknya lulus tepat waktu, takutnya judul yang tidak diterima maupun persiapan-persiapan yang kurang matang serta penyusunan skripsi yang menyita waktu menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. mahasiswa dalam menyusun skripsi mahasiswa menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress, panik, takut, depresi, bingung, frustrasi termasuk kecemasan.

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang timbul dari dalam diri seseorang meliputi gelisah, khawatir, cemas, was-was, bingung dan takut terhadap hal hal yang belum terjadi termasuk pikiran-pikiran yang diduga akan merugikan bahkan mengancam keamanan fisik dan psikis orang yang mengalaminya. kecemasan (ansietas) adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut. Tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan Anggraeni (2018)

Dalam pembuatan skripsi Fakultas Teknik di Universitas Syiah Kuala (USK), langkah awal yang harus dilakukan oleh mahasiswa mengajukan judul dengan membuat sinopsis. Namun, dalam pengajuan judul kebanyakan mahasiswa masih merasa bingung terhadap judulnya, susah mengungkapkan ide-ide, dan khawatir tidak menuju sesuai target tugas akhir. Hal ini sejalan dengan pendapat Saputra (2014) yang mengungkapkan ada kekhawatiran berlebihan dalam membuat skripsinya, merasa rendah diri, kepercayaan diri menurun, tidak bisa berfikir terbuka merasa pikirannya buntu sehingga ide-ide tidak bisa dituangkan dalam skripsi, putus asa, dan khawatir.

Untuk kendala kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang membuat skripsi, merasa rendah diri, kepercayaan diri menurun, tidak bisa berfikir terbuka merasa pikirannya buntu sehingga ide-ide tidak bisa dituangkan dalam skripsi, putus asa, oleh karena itu untuk menurunkan kecemasan ia memerlukan dukungan baik dari luar maupun dari dalam untuk menyelesaikan tugas akhir.

Menurut (King, 2012) salah satu faktor yang dapat mengurangi kendala kecemasan yang dialami oleh mahasiswa adalah adanya bantuan atau dukungan dari orang lain seperti orang tua, teman, dosen pembimbing dan lainya sehingga kecemasan dapat diatasi dengan baik.

Dukungan orang tua, dan teman lainnya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang di cintai dan di perhatikan, di hargai, dan di hormati, dan di libatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban dan timbal balik. Dukungan sosial merupakan segi-segi struktural jaringan mencakup pengaturan-pengaturan hidup, frekuensi kontak, keikutsertaan dalam kegiatan sosial, keterlibatan dalam jaringan sosial. Dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental, dan finansial yang diperoleh dari jaringan sosial seseorang. Segi-segi fungsional mencakup dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, pemberian nasihat atau informasi, pemberian bantuan material. Bentuk dukungan sosial berupa informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang di cintai dan di perhatikan, di hargai, dan di hormati, dan di libatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban dan timbal balik. (Smet, 1994).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Data dikumpulkan menggunakan Skala Dukungan Sosial dan Kecemasan. Adapun masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah kecemasan mahasiswa dalam Menyusun tugas akhir

Prosedur pengambilan partisipan dalam penelitian ini diawali dengan wawancara. Setelah itu, data diolah dan dianalisis dan dideskripsikan untuk melihat kecemasan mahasiswa dalam Menyusun tugas akhir.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji validitas terhadap variable dukungan sosial dan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar dari kedua variabel terbukti valid. Pada variable

dukungan sosial, dari 32 item yang diuji, sebanyak 28 item dinyatakan valid dengan nilai p-value <0,05 dengan nilai F-hitung berkisar antara 0,157 hingga 0,440 dapat disimpulkan bahwa terdapat nilai signifikan dukungan sosial dengan kecemasan. Menurut Cohen & Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013: 3) dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang.

Bentuk dukungan yang diberikan terdiri dari empat aspek yaitu appraisial support, tangible support, selfesteem support, dan belonging support. Sedangkan kecemasan adalah ketika seseorang dalam situasi evaluatif yang meliputi peningkatan fisiologis dan mencela dirinya sendiri. Bentuk dari kecemasan adalah emosionalitas dan kekhawatiran. Dimana emosionalitas kualitas hidup manusia yang lebih baik terlebih untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian sehingga dapat disimpulkan yaitu hasil penelitian menunjukkan arah pengaruh yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Syiah Kuala dalam menyelesaikan tugas akhir. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Besarnya kontribusi pengaruh variabel dukungan sosial terhadap kecemasan dalam penyelesaian tugas akhir sebesar 18,4%, dan 81,6% adalah faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan yang tidak dibahas pada penelitian ini.

#### **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka peneliti mengajurkan beberapa saran sebagai pertimbangan sebagai penyempurnaan penelitian selanjutnya, adapun saran yang dalam penelitian ini ditunjukkan bagi subjek penelitian agar dapat meningkatkan dukungan sosial terhadap teman atau lingkungan sekitar agar dapat

seseorang diketahui melalui peningkatan galvanic respon kulit, denyut jantung, pusing, mual, dan perasaan panik. Sedangkan kekhawatiran seseorang bisa diketahui melalui seseorang yang membandingkan kinerja diri dengan teman-teman, mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan, khawatir berlebihan atas evaluasi, percaya diri rendah, merasa tidak siap, kehilangan harga diri dan kesedihan kepada orang tua. Dengan dukungan sosial yang diberikan oleh seseorang, maka individu tersebut akan merasa diperhatikan, dicintai, dan disayangi, serta merasa terbantu. Selain itu dukungan sosial juga dapat meningkatkan kesehatan fisik maupun mental pada individu. Dengan demikian dapat diharapkan dukungan sosial dapat membuat

menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeini, N. (2018). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat tiga D-III Keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal pendidikan keperawatan indonesia*, 1(2), 131- 139.
- King, L. A. 2012. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Marseto, B. (2007). Hubungan berpikir positif dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia.
- Saputra, N. E., & Safaria, T. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Ahli bahasa: Bagus Wismanto. Jakarta: PT. Grasindo Persada.
- Sarafino, E. P. (2014). *Applied behavior analysis: Principles and procedures in behavior modification*. John Wiley & Sons.