

Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam Menyelesaikan Tesis

Correlations of Self-Confidence and Social Support with Anxiety Master of Psychology Students Universitas Medan Area in Completing Thesis

Anggiat Timbul Purba¹⁾, Abdul Munir²⁾* & Amanah Surbakti¹⁾

1) Program Studi Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area, Indonesia

2) Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Diterima: 06 November 2021 Direview: 06 November 2021; Disetujui: 29 Desember

*Corresponding Email: abdulmunir@unimed.ac.id

Abstrak

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

Kata kunci: Kepercayaan diri; Dukungan sosial; Kecemasan

Abstract

The purpose of this study is to find out the Correlations of Self-Confidence and Social Support with the Anxiety of Students of Master of Psychology Medan Area University in completing the thesis. This research is quantitative research Ex post facto Correlational. The research population is a Master of Psychology student at Medan Area University who experienced anxiety in completing a thesis as many as 55 people. By using the Total Sampling Technique (the entire population becomes a sample of research). Data collection techniques are carried out on a scale (Self-Confidence, Social Support and Anxiety). The data analysis technique in this study is multiple regression analysis. From the results of multiple regression analysis, it is known that the first hypothesis there is a significant negative relationship between Self-confidence and Anxiety, judging from the value of the determinant coefficient (R) = -0.602, contribution of 36.2%. The second hypothesis is that there is a significant negative relationship between social support and anxiety in view of the value of the determinant coefficient (R) = -0.631, a contribution of 39.8%. And the third hypothesis shows that there is a significant negative relationship between Self-Confidence and Social Support with Anxiety judging by the value of the determinant coefficient (R) = -0.659 contributing 43.4%. Based on the results of the third study the hypothesis is acceptable.

Keywords: Self-Confidence; Social Support; Anxiety

How to Cite: Purba, A.T Munir, A. & Surbakti, A. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 4 (4): 2041-2051.



PENDAHULUAN

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

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

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

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

Tesis merupakan sebuah karya ilmiah yang dilandasi oleh berbagai macam pendapat yang dinyatakan dalam bentuk tulisan, yang sengaja dibuat untuk menjelaskan fenomena ilmu pengetahuan yang dialami secara komprehensif, sehingga berhak untuk menyandang gelar sesuai dengan disiplin ilmu yang dipelajarinya. "Eko (2015) mengatakan tesis adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar pada jenjang strata dua (S-2) atau Magister. Melalui tesis, mahasiswa berkesempatan untuk membuktikan bahwa dia dapat membuat suatu karya yang baru secara tertulis."

Secara singkat tesis merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang dibuat untuk mendapatkan gelar tertentu pada tingkat jenjang Magister (S-2). Dan merupakan salah satu petunjuk yang menggambarkan strata kemampuan seseorang dalam sebuah ranah ilmu tertentu.

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

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

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



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

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

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

Selain itu, komunikasi merupakan faktor yang penting dalam hubungan interpersonal. Komunikasi juga akan menolong seseorang dalam proses perkembangan intelektual dan sosial, membangun identitas diri, sumber perbandingan sosial dan yang menentukan kesehatan mental (Supratiknya, 2005). Saat melakukan interaksi dengan dosen, ada juga mahasiswa yang merasakan gugup, takut, dan cemas dalam proses bimbingan, sehingga frekuensi mahasiswa melakukan bimbingan dengan dosen sangat kecil. Padahal bimbingan dari dosen pembimbing akan lebih membantu dalam penyelesaian penyusunan tesis.

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

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

Hambatan lain yang dialami mahasiswa yaitu dosen pembimbing yang agak sulit untuk ditemui. Karena dosen sedang melakukan kegiatan di samping tupoksinya di luar kota, atau sedang ada kegiatan keluarga di luar kota, juga menjadi salah satu masalah bagi mahasiswa untuk menyelesaikan tesisnya. Ditambah lagi adanya cerita atau informasi dari teman-teman, tentang dosen pembimbing yang cukup detail dan normatif dalam menuliskan keilmiahannya suatu karya tulis dalam hal ini tesis, membuat mahasiswa mengalami tekanan dan merasa waswas, bingung, bingung serta cemas dalam menyelesaikan tesisnya.

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



Cukup banyak lagi macam-macam masalah dan tantangan yang di hadapi saat akan menyelesaikan tesis. Dan masing-masing mahasiswa harus punya cara tersendiri untuk mencari jalan keluar, menuangkan ide-ide dalam pikirannya, mengumpulkan teori- teori yang mendukung dan data yang diperlukan untuk menyelesaikan tesis.

Kondisi-kondisi seperti disebutkan di atas tentu dapat meningkatkan kecemasan untuk menyelesaikan tesis. Karena kecemasan merupakan kondisi yang pernah dialami oleh semua orang, hanya saja kadar dan tingkatannya yang berlainan. Ada individu yang dapat menyelesaikan persoalannya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang kecemasan tersebut menyebabkan gangguan bagi yang mengalaminya (White & Watt, dalam Mu'arifah, 2005). Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki ciri rangsangan fisiologis, perasaan mencekam yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid et al., 2005). Rasa cemas juga dapat terjadi karena keresahan, kekhawatiran dan kerisauan terhadap sesuatu yang tidak jelas (Kartono, 2003).

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

Chaplin (2009) dalam kamus psikologi menjelaskan kecemasan merupakan campuran perasaan yang mengandung ketakutan atau kekhawatiran dan ke-bimbangan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khas untuk kekhawatiran tersebut. Dan menurut Atkinson (dalam Widigda & Setyaningrum, 2018), kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kerisauan dan perasaan takut. Perasaan cemas timbul apabila seseorang ada dalam posisi diduga akan membebani dan mengancam dirinya, serta merasa tidak dapat mengalaminya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya adalah suatu kekhawatiran yang dirasakan oleh dirinya sendiri, dengan selalu merasa gelisah dan takut terhadap sesuatu yang belum berlangsung. Dan sebenarnya kecemasan itu muncul dari diri mahasiswa itu sendiri yang kurang yakin dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut.

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

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

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

orang yang dapat berdiri sendiri, tidak mementingkan diri, toleran, penuh ambisi, selalu berpengharapan, berani, yakin dengan pendapatnya sendiri dan tidak berlebihan.

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

Penelitian Indirawisadi dan Supriyadi (2020), yang berjudul: Peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan komunikasi pada orang tuli di Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan komunikasi pada orang tuli di Denpasar. Subjek dalam penelitian ini adalah 50 orang yang tergabung pada Bali Deaf Community. Dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan komunikasi, kepercayaan diri, dan dukungan sosial. Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda. Hasil uji regresi berganda menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar 0,618, nilai koefisien determinasi sebesar 0,381 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,05$) dengan koefisien beta unstandarisasi pada variabel kepercayaan diri -0,609 dan dukungan sosial sebesar -0,038. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan menurunkan taraf kecemasan komunikasi pada orang tuli.

Dengan percaya diri seseorang akan merasa yakin akan kemampuan pribadinya dalam menyelesaikan tesisnya. Rasa percaya diri tersebut dapat dinilai berdasarkan pendapat pribadi oleh diri sendiri (Kurniawan et al., 2021; Afwina, 2019; Chang et al., 2020). Tapi penilaian tersebut juga dapat diakibatkan oleh hasil pemikiran orang lain yang positif atau negatif. Jika penilaian orang positif, maka orang tersebut memiliki kecenderungan untuk percaya diri. Namun sebaliknya, jika penilaian banyak orang, cenderung negatif, maka bisa jadi seseorang itu akan menjadi kurang percaya diri. Hal ini membuat seseorang tersebut merasa minder atau tidak percaya diri untuk menyelesaikan tesisnya.

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

Pendapat House akan dukungan sosial mengatakan (dalam Novita, dkk 2015), dukungan sosial adalah bentuk hubungan yang bersifat menolong dengan melibatkan aspek-aspek empat macam dukungan, yakni dukungan instrumen (membantu orang dengan memberikan sesuatu), dukungan emosional (memberi perhatian, kasih sayang, dan simpati), dukungan informatif (memberi informasi kepada penerima untuk coping), dan dukungan appraisal (feedback

langsung dari fungsi perorangan pada peningkatan harga diri). Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa senang, diperhatikan, disayangi, sehingga timbul rasa percaya diri.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari beberapa sumber. Menurut Goetlieb (dalam Ristianti (2011) ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu hubungan profesional yakni berasal dari orang-orang yang dianggap mahir di bidangnya, seperti konselor, psikiater, ahli psikologi, dokter maupun pengacara, serta hubungan yang tidak berhubungan dengan keahlian, yakni berasal dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga maupun relasi.

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

Dari fenomena-fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan penelitian yang akan dicapai adalah untuk mengetahui: Hubungan kepercayaan diri, dukungan sosial dan Hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area Dalam Menyelesaikan Tesis.

METODE PENELITIAN

Azwar (2007) menambahkan penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Dan penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Karena penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara kepercayaan diri (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan kecemasan mahasiswa magister psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis (Y).

Variabel Independen (X) Variabel Independen atau variabel bebas menurut Sugiyono (2015), adalah variabel yang menjadi sebab perubahannya atau variabel yang mempengaruhi, sehingga mengakibatkan timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent. Variabel independen atau variabel bebas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri (X1) dan dukungan sosial (X2). Variabel Dependen (Y) Variabel dependen atau variabel terikat menurut Sugiyono (2015), adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi sebab akibat karena adanya variabel bebas. Variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, dan konsekuen. Variabel terikat atau dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tesis (Y).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area Kelas A dan B jurusan PIO dan Pendidikan, angkatan 2019/2020 yang mengalami kecemasan selama mengerjakan tesis, yang berjumlah 55 orang. Untuk menentukan jumlah sampel, Arikunto (2010) menjelaskan bahwa apabila populasi kurang dari 100, maka jumlah sampel yang diambil adalah keseluruhan dari jumlah populasinya, sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian populasi, akan tetapi apabila jumlah populasinya lebih dari 100 maka sampel dapat diambil antara 10-15 % atau 20-25 % atau lebih. Berdasarkan pendapat tersebut, karena jumlah populasi kurang dari 100, maka teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasinya (Sugiyono, 2015). Oleh karena itu, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan jumlah 55 orang mahasiswa Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area Kelas A dan B jurusan PIO dan Pendidikan, angkatan 2019/2020 yang mengalami kecemasan selama mengerjakan tesis.



Dalam hal ini angket dibuat berdasarkan variabel kepercayaan diri, dukungan sosial dan kecemasan mahasiswa sesuai dengan aspek-aspek masing-masing variabel, yang diukur berdasarkan skala *Likert*. Sugiyono (2016) menjelaskan dengan skala *Likert* variabel yang akan diukur dijabarkan dengan indikator variabel. Selanjutnya indikator tersebut dijadikan sebagai titik pangkal dalam menyusun item-item instrument berupa pernyataan atau pertanyaan.

Dalam penelitian ini data didasarkan pada data kepercayaan diri, dukungan sosial dan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tesis. Ketiga data tersebut diperoleh dengan memberikan skala kepercayaan diri, skala dukungan sosial dan skala kecemasan mahasiswa yang diisi oleh subjek penelitian. Data dalam penelitian ini terdiri dari data kepercayaan diri, dukungan sosial dan kecemasan mahasiswa. Ketiga data tersebut diperoleh dengan membuat skala kepercayaan diri, skala dukungan sosial dan skala kecemasan mahasiswa.

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Analisis regresi linier berganda adalah regresi linier untuk menganalisis besarnya hubungan dan pengaruh variabel independen yang jumlahnya lebih dari dua (Suharyadi dan Purwanto, 2011). Metode analisis data analisis regresi berganda digunakan untuk melihat hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area Kelas A dan B jurusan PIO dan Pendidikan angkatan 2019/2020 dan menunjukkan variabel yang dominan dalam mempengaruhi variabel terikat serta mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tesis.

Dari hasil penelitian pada tabel 4.6 diketahui bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis, yang ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi kepercayaan diri mahasiswa dengan dengan kecemasan dalam menyelesaikan tesis sebesar $-0,602$ dengan $p = 0,000 < 0,05$, yang menunjukkan semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa.

Dari hasil perhitungan nilai rata-rata hipotetik dan nilai rata-rata empirik kepercayaan diri di dapatkan nilai rata-rata hipotetiknya adalah 105 dan nilai rata-rata empiriknya adalah 171,42 dengan standard deviasi 27,163. Hal ini menggambarkan kondisi kategori kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tesis adalah tinggi. Hasil penelitian ini memberikan makna bahwa faktor kepercayaan diri yaitu yakin akan kemampuan diri sendiri, merupakan sikap positif seseorang tentang dirinya dan ia yakin akan kemampuan yang dimilikinya; optimis, adalah sikap positif seseorang yang tidak mudah menyerah, selalu beranggapan akan berhasil dan berikap positif menghadapi masalah; objektif, merupakan sikap seseorang yang tidak mudah terpengaruh, dan memandang permasalahan yang dihadapi sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran dirinya sendiri; bertanggung jawab, merupakan kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang sudah menjadi konsekuensinya dan melaksanakan tugas hingga tuntas; dan rasional dan realistis, yaitu kemampuan seseorang dalam menganalisa suatu masalah, menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal, dan tidak selalu menyalahkan diri sendiri, terbukti memberikan kontribusi yang tinggi terhadap kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis.

Dalam penelitian ini juga ditemukan hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,362. Hal ini berarti bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 36,2 % terhadap kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tesis. Sedangkan 63,8 % lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya. Variabel yang dapat mempengaruhi antara lain berupa persoalan-persoalan aktual menyangkut permasalahan akademik sehubungan dengan penyelesaian tesis,

persoalan menyangkut dinamika sosial di sekitar mahasiswa, baik dengan keluarga, teman, dosen, maupun dinamika kehidupan organisasi yang diikuti.

Kemudian variabel lain yang juga dapat mempengaruhi besar kecilnya kepercayaan diri terhadap kecemasan dalam menyelesaikan tesis bisa juga dari prosedur dan teknik penelitian dalam merumuskan definisi operasional ke dalam item-item skala penelitian. Namun sekecil apapun pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan dalam menyelesaikan tesis seperti yang ada pada penelitian ini tetaplah ada pengaruh antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyelesaikan tesis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah hal yang sangat penting jika dihubungkan dengan tingkat kecemasan dalam menyelesaikan tesis khususnya mahasiswa Magister Psikologi Medan Area. Jika mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka kecemasan dalam menyelesaikan tesis akan semakin rendah dan sebaliknya jika mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah maka kecemasan dalam menyelesaikan tesis juga akan semakin tinggi.

Hipotesis penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis dapat diterima. Dan hasil penelitian di atas, juga sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Lauster (2006) bahwa orang yang percaya diri yakin pada kemampuannya sendiri dan mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka kehendaki, persiapkan dan dambakan sehingga seseorang tersebut akan merasa senang dan cenderung bersikap tenang di dalam menghadapi masalah yang dihadapinya

Dengan demikian, setelah melalui prosedur penelitian dan analisis data, penelitian ini telah mencapai tujuannya yakni dapat mengetahui bahwa kepercayaan diri mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis. Selain itu penelitian ini dapat membuktikan hipotesis, yang mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis.

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tesis.

Sesuai dengan hasil penelitian pada tabel 4.7 diketahui bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis, yang ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi kepercayaan diri mahasiswa dengan dengan kecemasan dalam menyelesaikan tesis sebesar -0,631 dengan $p = 0,000 < 0,05$, yang menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa.

Dari hasil perhitungan nilai rata-rata hipotetik dan nilai rata-rata empirik dukungan sosial di dapatkan nilai rata-rata hipotetiknya adalah 102,5 dan nilai rata-rata empiriknya adalah 140,11 dengan standart deviasi 13,739. Hal ini menggambarkan kondisi kategori dukungan sosial mahasiswa dalam menyelesaikan tesis adalah tinggi. Hasil penelitian ini memberikan makna bahwa faktor dukungan sosial yaitu dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya: umpan balik, penegasan); dukungan penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan seseorang, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain, seperti misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri); dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung untuk mempermudah menolong seseorang sesuai dengan yang dibutuhkan. Misalnya memberi pinjaman uang, mendorong dengan pekerjaan, dan meluangkan waktu berbincang-bincang untuk mengatasi masalahnya; dan dukungan informatif, mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang dibutuhkan oleh orang tersebut, terbukti memberikan kontribusi yang tinggi terhadap kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis.



Selanjutnya melalui penelitian ini, juga ditemukan hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,398. Hal ini berarti bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 39,8 % terhadap kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tesis. Sedangkan 61,2 % lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya. Variabel yang dapat mempengaruhi antara lain berupa persoalan-persoalan aktual menyangkut permasalahan akademik sehubungan dengan penyelesaian tesis, persoalan menyangkut dinamika sosial di sekitar mahasiswa, baik dengan keluarga, teman, dosen, maupun dinamika kehidupan organisasi yang diikuti.

Kemudian variabel lain yang juga dapat mempengaruhi besar kecilnya dukungan terhadap kecemasan dalam menyelesaikan tesis bisa juga dari prosedur dan teknik penelitian dalam merumuskan definisi operasional ke dalam item-item skala penelitian. Namun sekecil apapun pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menyelesaikan tesis seperti yang ada pada penelitian ini tetaplah ada pengaruh antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menyelesaikan tesis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah hal yang sangat penting jika dihubungkan dengan tingkat kecemasan dalam menyelesaikan tesis khususnya mahasiswa Magister Psikologi Medan Area. Jika mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi maka kecemasan dalam menyelesaikan tesis akan semakin rendah dan sebaliknya jika mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah maka kecemasan dalam menyelesaikan tesis juga akan semakin tinggi.

Hipotesis penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis dapat diterima. Dan hasil penelitian di atas, juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Smith & Rank (2007), yang mengatakan dukungan sosial yang dirasakan tinggi dapat membantu mahasiswa mengurangi pengalaman stres terkait akademik.

Dengan demikian, setelah melalui prosedur penelitian dan analisis data, penelitian ini telah mencapai tujuannya yakni dapat mengetahui bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis. Selain itu penelitian ini dapat membuktikan hipotesis, yang mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis.

Hubungan Antara Kepercayaan diri dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tesis.

Dari hasil penelitian pada tabel 4.8 diketahui bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis, yang ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan dengan kecemasan dalam menyelesaikan tesis sebesar $-0,659$ dengan $p = 0,000 < 0,05$, yang menunjukkan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri dan dukungan sosial maka akan semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah tingkat kepercayaan diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa.

Dari hasil perhitungan nilai rata-rata hipotetik dan nilai rata-rata empirik kecemasan di dapatkan nilai rata-rata hipotetiknya adalah 34,11 dan nilai rata-rata empiriknya adalah 28 dengan standard deviasi 6,682. Hal ini menggambarkan kondisi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tesis adalah sedang. Hasil penelitian ini memberikan makna bahwa faktor fisik, kecemasan ini terlihat dari keadaan fisiknya, seperti mengalami kegugupan, banyak keringat, suara yang bergetar, dan mudah tersinggung; behavioral, kecemasan ini dapat terlihat dari perilaku cenderung menghindari, terikat pada sesuatu atau tidak dapat berdiri sendiri, juga perilaku yang gelisah; dan faktor kognitif, yang ditandai dengan adanya ciri seperti ketakutan yang mengganggu seperti halnya akan terjadi sesuatu, sulit berkonsentrasi, pikiran campur aduk dan membingungkan. terbukti memberikan kontribusi sedang terhadap mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis.



Selanjutnya melalui penelitian ini, juga ditemukan hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,434. Hal ini berarti bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 43,4% terhadap kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tesis. Sedangkan 56,6 % lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya. Variabel yang dapat mempengaruhi antara lain berupa persoalan-persoalan aktual menyangkut permasalahan akademik sehubungan dengan penyelesaian tesis, persoalan menyangkut dinamika sosial di sekitar mahasiswa, baik dengan keluarga, teman, dosen, maupun dinamika kehidupan organisasi yang diikuti.

Kemudian variabel lain yang juga dapat mempengaruhi besar kecilnya dukungan terhadap kecemasan dalam menyelesaikan tesis bisa juga dari prosedur dan teknik penelitian dalam merumuskan definisi operasional ke dalam item-item skala penelitian. Namun sekecil apapun pengaruh kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menyelesaikan tesis seperti yang ada pada penelitian ini tetaplah ada pengaruh antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menyelesaikan tesis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial adalah hal yang sangat penting jika dihubungkan dengan tingkat kecemasan dalam menyelesaikan tesis khususnya mahasiswa Magister Psikologi Medan Area. Jika mahasiswa memiliki kepercayaan diri dan dukungan sosial yang tinggi maka kecemasan dalam menyelesaikan tesis akan semakin rendah dan sebaliknya jika mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri dan dukungan sosial yang rendah maka kecemasan dalam menyelesaikan tesis juga akan semakin tinggi.

Hipotesis penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan tesis dapat diterima. Dan hasil penelitian di atas, juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ripniatin Darmining Rahayu (2013), yang menyimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian OSCA. Mahasiswa dengan kepercayaan diri dan dukungan sosial yang tinggi memiliki kecemasan yang rendah saat menghadapi ujian OSCA.

Dengan demikian, setelah melalui prosedur penelitian dan analisis data, penelitian ini telah mencapai tujuannya yakni dapat mengetahui bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis. Selain itu penelitian ini dapat membuktikan hipotesis, yang mengatakan bahwa ada hubungan negatif kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa Magister Psikologi Medan Area dalam menyelesaikan tesis.

SIMPULAN

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

DAFTAR PUSTAKA



- Afwina, R. (2019). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, dan Stres Kerja Dokter Residen di Rumah Sakit Umum Pusat H. Adam Malik. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2 (2): 229-236.
- Arikunto, S., (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S., (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyono, D., & Wekke, I. S. (2018). *Teknik penyusunan dan penulisan tesis*. Deepublish.
- Chang, K., Gunawan, M., Grashiella, E., Jaya, H., William, K., & Marpaung, W. (2020). Dukungan Sosial pada Survivor Kanker di Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(2), 386-393. doi:<https://doi.org/10.34007/jehss.v3i2.318>
- Chaplin, J.P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Indirawisadi, N. K. C. (2020). Supriyadi. "Peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan komunikasi pada orang tuli di Denpasar.". *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Kartono, K. (2003). *Patologi sosial 3: gangguan-gangguan kejiwaan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- King, A.L., (2012). *Psikologi Umum (Sebuah Pandangan Apresiatif)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kurniawan, M., Arif, E., & Asmawi, A. (2021). Hubungan antara Konsep Diri, Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dalam Proses Pembelajaran pada Mahasiswa. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(1), 485-493. doi:<https://doi.org/10.34007/jehss.v4i1.683>
- Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama
- Muarifah, A. (2005). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 102-112.
- Neill, J. (2005). *Jenis-jenis percaya diri*. Jakarta: Alfabeta
- Nevid, J.S, Rathus, S.A., & Greene B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Novita, E., Aziz, A., & Herdjo, S. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse di Kabupaten Langkat. *Jurnal Psikologi Konseling* Vol 7, No.1 Desember 2015
- Rahayu, R.D., (2013). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Osca. Tesis Program Pascasarjana Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramaiah, S., (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Ristianti, A. (2011). "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Identitas Diri pada Remaja di SMA Pusaka I Jakarta". *Jurnal Psikologi*. 2011 Volume 3 No. 83 Hal 1-28.
- Roberts, A.R dan Gilbert, J., (2009). *Buku Pintar Pekerja Sosial – Jilid 2*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Saputra, N. E., & Safaria, T. (2012). *Manajemen emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sarwono, S. W. (2008). *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Smit T., & Renk K. (2007). Predictor of academic related stress in college student: an examination of coping, social support, parenting and anxiety. *Naspa Journal*, 44 (3), 81-100
- Stuart, G.W, and Sundenen, S.J. (2016). *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharyadi dan Purwanto. (2011). *Statistika untuk Ekonomi dan Keuangan Modern*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Empat
- Supratiknya, A. (2005). *Komunikasi Antar Pribadi: Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Triningtyas, D. A. (2016). Studi kasus tentang rasa percaya diri, faktor penyebabnya dan upaya memperbaiki dengan menggunakan konseling individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1).
- Walgito, B. (2011). *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 6(2), 190-199.