

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Dukungan Sosial

a. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan Sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (King, 2012: 226). Sedangkan menurut Ganster, dkk., (dalam Apollo & Cahyadi, 2012: 261) dukungan sosial adalah tersedianya hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai khusus bagi individu yang menerimanya.

Selanjutnya, dukungan sosial menurut Cohen & Syme (dalam Apollo & Cahyadi, 2012: 261) adalah sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu bersangkutan. Lebih lanjut dukungan sosial menurut House & Khan (dalam Apollo & Cahyadi, 2012: 261) adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Menurut Cohen & Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013: 3) dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang.

b. Bentuk Dukungan Sosial

Beberapa bentuk dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013: 3) yaitu :

1. Appraisal Support

Yaitu adanya bantuan yang berupa nasehat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stressor

2. Tangible support

Yaitu bantuan yang nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas

3. Self esteem support

Dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok dimana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan *self-esteem* seseorang

4. Belonging support

Menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

Dukungan sosial memiliki tiga jenis manfaat, yaitu bantuan yang nyata, informasi, dan dukungan emosional menurut Taylor (dalam King, 2012: 226-227) :

1) Bantuan yang nyata

Keluarga dan teman dapat memberikan berbagai barang dan jasa dalam situasi yang penuh stres. Misalnya, hadiah makanan seringkali diberikan setelah kematian keluarga muncul, sehingga anggota

keluarga yang berduka tidak akan memasak saat itu ketika energi dan motivasi mereka sedang rendah. Bantuan instrumental itu bisa berupa penyediaan jasa atau barang selama masa stres. Sedangkan menurut Apollo & Cahyadi (2012: 261) bantuan yang nyata disebut dengan bentuk bantuan instrumental, yaitu berupa bantuan uang dan kesempatan.

2) Informasi

Individu yang memberikan dukungan juga dapat merekomendasikan tindakan dan rencana spesifik untuk membantu seseorang dalam copingnya dengan berhasil. Teman-teman dapat memerhatikan bahwa rekan kerja mereka kelebihan beban kerja dan menganjurkan cara-cara beginya untuk mengelola waktu lebih efisien atau mendelegasikan tugas lebih efektif. Bantuan informasi ini bisa berupa memberikan informasi tentang situasi yang menekan, seperti pemberitahuan tentang informasi mengenai pelaksanaan tes, dan hal tersebut akan sangat membantu. Informasi mungkin sportif jika ia relevan dengan penilaian diri, seperti pemberian nasehat tentang apa yang harus dilakukan. (Taylor, dkk., 2009: 555). Sedangkan menurut Apollo & Cahyadi (2012: 261) dukungan informatif yang dimaksudkan adalah berupa nasehat, sugesti, arahan langsung, dan informasi.

3) Dukungan emosional

Dalam situasi penuh stres, individu seringkali menderita secara emosional dan dapat mengembangkan depresi, kecemasan, dan hilang harga diri. Teman-teman dan keluarga dapat menenangkan seseorang

yang berada dibawah stres bahwa ia adalah orang yang berharga yang dicintai oleh orang lain. Mengetahui orang lain peduli memungkinkan seseorang untuk mendekati stres dan mengatasinya dengan keyakinan yang lebih besar.

Dukungan emosional berupa penghargaan, cinta, kepercayaan, perhatian, dan kesediaan untuk mendengarkan. (Apollo & Cahyadi, 2012: 261). Perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta atau empati, misalnya ketika dalam pertengkaran dengan seorang yang dicintai, maka ekspresi perhatian dari kawan sangatlah membantu. (Taylor, dkk., 2009: 555).

Kemudian terdapat satu tambahan lagi dari bentuk-bentuk dari Dukungan Sosial, yaitu:

1) Modifikasi lingkungan

Modifikasi lingkungan berupa bantuan penilaian positif berupa umpan balik dan membandingkan dengan orang lain. (Apollo & Cahyadi, 2012: 261)

Menurut Smet, (1994: 136) terdapat empat jenis atau dimensi dukungan sosial, yaitu diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Dukungan emosional yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya: umpan balik dan penegasan)
2. Dukungan penghargaan yaitu 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 harga diri)

3. Dukungan instrumental: mencakup bantuan langsung, seperti kalau orang-orang memberi pinjaman uang kepada orang itu atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres.
4. Dukungan informatif: mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

Sarafino (dalam Purba, dkk., 2007: 82-83) mengungkapkan pada dasarnya ada lima jenis dukungan sosial, adalah sebagai berikut:

a. Dukungan emosi

Dukungan emosi meliputi ungkapan rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu. Biasanya, dukungan ini diperoleh dari pasangan atau keluarga, seperti memberikan pengetahuan terhadap masalah yang sedang dihadapi atau mendengarkan keluhannya. Adanya dukungan ini akan memberikan rasa nyaman, kepastian, perasaan memiliki dan dicintai kepada individu.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan terjadi melalui ungkapan positif atau penghargaan yang positif pada individu, dorongan untuk maju, atau persetujuan akan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan yang positif individu dengan orang lain. Biasanya dukungan ini diberikan oleh atasan atau rekan kerja. Dukungan jenis ini, akan membangun perasaan berharga, kompeten dan bernilai.

c. Dukungan instrumental atau konkrit

Dukungan jenis ini meliputi bantuan secara langsung. Biasanya dukungan ini, lebih sering diberikan oleh teman atau rekan kerja, seperti bantuan untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk atau meminjamkan uang atau lain-lain yang dibutuhkan individu. Adanya dukungan ini, menggambarkan tersedianya barang-barang (materi) atau adanya pelayanan dari orang lain yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya. Selanjutnya hal tersebut akan memudahkan individu untuk dapat memenuhi tanggung jawab dalam menjalankan perannya sehari-hari.

d. Dukungan informasi

Dukungan jenis ini meliputi pemberian nasehat, saran atau umpan balik kepada individu. Dukungan ini, biasanya diperoleh dari sahabat, rekan kerja, atasan atau seorang profesional seperti dokter atau psikolog. Adanya dukungan informasi, seperti nasehat atau saran yang pernah mengalami keadaan yang serupa akan membantu individu memahami situasi dan mencari alternatif pemecahan masalah atau tindakan yang akan diambil.

e. Dukungan jaringan sosial

Dukungan jaringan dengan memberikan perasaan bahawa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu yang bersangkutan. Adanya dukungan jaringan sosial akan membantu individu untuk mengurangi stres yang dialami dengan cara memenuhi kebutuhan akan persahabatan dan kontak sosial

dengan orang lain. Hal tersebut juga akan membantu individu untuk mengalihkan perhatiannya dari kekhawatiran terhadap masalah yang dihadapinya atau dengan meningkatkan suasana hati yang positif.

Menurut Apollo & Cahyadi (2012: 261) manfaat dukungan sosial adalah mengurangi kecemasan, depresi, dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stress dalam pekerjaan. Orang-orang yang mendapat dukungan sosial tinggi akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, mempunyai *self esteem* yang tinggi dan *self concept* yang lebih baik, serta kecemasan yang lebih rendah.

c. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (dalam Apollo & Cahyadi, 2012: 261) adalah orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat rekan sekerja, dan juga tetangga. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Wentzel dalam (Apollo & Cahyadi, 2012: 261) bahwa sumber-sumber dukungan sosial adalah orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, dan tetangga, teman-teman dan guru disekolah.

Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan atau patner, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat, teman sekelompok, jamaah gereja atau masjid, dan teman kerja atau atasan anda di tempat kerja. (Taylor, dkk., 2009: 555). Sedangkan menurut Tarmidi & Kambe (2010: 217-218) dukungan sosial dapat diaplikasikan ke dalam lingkungan keluarga, yaitu orang tua. Jadi dukungan sosial orang tua adalah dukungan yang diberikan

oleh orang tua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, informasi atau pun kelompok. Dukungan orang tua berhubungan dengan kesuksesan akademis remaja, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi dan kesehatan mental. Dukungan sosial orang tua dapat dibagi menjadi dua hal, yaitu dukungan yang bersifat positif dan dukungan yang bersifat negatif. Dukungan positif adalah perilaku positif yang ditunjukkan oleh orang tua, dukungan yang bersifat negatif adalah perilaku yang dinilai negatif yang dapat mengarahkan pada perilaku negatif anak.

d. Pentingnya Dukungan Sosial

Dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan. Misalnya, dukungan sosial membantu mahasiswa mengatasi stresor dalam kehidupan kampus. Dukungan sosial juga membantu memperkuat fungsi kekebalan tubuh, mengurangi respons fisiologis terhadap stres, dan memperkuat fungsi untuk merespons penyakit kronis. (Taylor, dkk., 2009: 555-556).

Hubungan sosial dapat membantu hubungan psikologis, memperkuat praktik hidup sehat, dan membantu pemulihan dari sakit hanya ketika hubungan itu bersifat positif. Dukungan sosial mungkin paling efektif apabila ia “tidak terlihat”. Ketika kita mengetahui bahwa ada orang lain yang akan membantu kita, kita merasa ada beban emosional, yang mengurangi efektivitas dukungan sosial yang kita terima. Tetapi ketika dukungan sosial itu diberikan secara diam-diam, secara otomatis, berkat hubungan baik kita, maka ia dapat mereduksi stres dan meningkatkan kesehatan. (Taylor, dkk., 2009: 555-556).

Menurut Kumalasari & Ahyani (2012: 25) dukungan sosial selalu mencakup dua hal yaitu sebagai berikut:

1. Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas).
2. Tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima yaitu berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas).

Dukungan sosial bukan sekedar pemberian bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal itu 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.

e. Faktor-faktor yang menghambat pemberian Dukungan Sosial

Faktor-faktor yang menghambat pemberian dukungan sosial adalah sebagai berikut (Apollo & Cahyadi, 2012: 262) :

1. Penarikan diri dari orang lain, disebabkan karena harga diri yang rendah, ketakutan untuk dikritik, pengharapan bahwa orang lain tidak akan menolong, seperti menghindar, mengutuk diri, diam, menjauh, tidak mau meminta bantuan.
2. Melawan orang lain, seperti sikap curiga, tidak sensitif, tidak timbal balik, dan agresif.

3. Tindakan sosial yang tidak pantas, seperti membicarakan dirinya secara terus menerus, mengganggu orang lain, berpakaian tidak pantas, dan tidak pernah merasa puas.

f. Fungsi Dukungan Sosial

Segi-segi fungsional juga digaris bawahi dalam menjelaskan konsep dukungan sosial. Misalnya, Rook (dalam Smet 1994: 134) menganggap dukungan sosial sebagai salah satu di antara fungsi pertalian (atau ikatan) sosial. Segi-segi fungsional mencakup: dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, pemberian nasehat atau informasi, pemberian bantuan material. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Selain itu, dukungan sosial harus dianggap sebagai konsep yang berbeda, dukungan sosial hanya menunjuk pada hubungan interpersonal yang melindungi orang-orang terhadap konsekuensi negatif dari stres.

g. Dukungan sosial sebagai kognisi atau fakta sosial

Penelitian menegaskan bahwa adanya jaringan sosial yang kuat (bersifat mendukung) itu berhubungan secara positif dengan kesehatan. Hal ini akan menguatkan hipotesis bahwa dukungan sosial itu merupakan variabel lingkungan. Definisi operasional tentang dukungan sosial dalam konteks ini berasal dari Gottlieb (dalam Smet 1994: 135):

“ Dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan/atau non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima....”

Orientasi subyektif yang memperlihatkan bahwa dukungan sosial itu terdiri atas informasi yang menuntut orang meyakini bahwa ia diurus dan disayangi setiap informasi apapun dari lingkungan sosial yang mempersiapkan persepsi subyek bahwa ia penerima efek positif, penegasan, atau bantuan, menandakan ungkapan dukungan sosial.

h. Dukungan Sosial Perspektif Islam

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diberikan oleh individu satu kepada individu yang lain. Bentuk bantuan yang dimaksud adalah bentuk bantuan yang terlihat dan pemberian rasa cinta, kasih sayang dan kenyamanan kepada seseorang. Dalam islam dukungan sosial disebut dengan tolong menolong (*Ta'awun*). Tolong menolong sangat dianjurkan dalam agama islam, hal itu mengingatkan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang diciptaan Allah SWT yang kiranya tidak bisa hidup sendirian dan pasti akan memerlukan bantuan orang lain. Oleh karena itu di dalam Al-Qur'an hubungan sosial dibedakan menjadi tiga hubungan yaitu hubungan manusia dengan tuhan (*hablumminallah*), hubungan manusia dengan diri sendiri, dan hubungan manusia dengan sesama manusia (*hablumminannas*).

Hubungan manusia dengan tuhan (*hablumminallah*) adalah perwujudan ibadah yang dilakukan oleh manusia yaitu berupa menjalankan semua perintah Allah SWT dan menjauhi segala yang dilarang oleh Allah SWT. Hubungan manusia dengan diri sendiri adalah bagaimana manusia tersebut memperlakukan dirinya sendiri dengan baik dan bagaimana manusia tersebut mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki. Sedangkan hubungan

manusia dengan manusia yang lain (*hablumminannas*) adalah bentuk perilaku seseorang kepada seseorang yang lain yaitu berupa menolong yang lain apabila kesusahan. Berikut adalah ayat yang berhubungan dengan dukungan sosial, yaitu QS. Al-Maidah ayat 2 dan ayat 80, sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَيْرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا أَهْدَى وَلَا الْقَلْبِدَ وَلَا ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا تَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ



“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya”. (Al-Qur'an dan Terjemahnya. QS. Al-Maidah 2: 106)

تَرَىٰ كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَبِئْسَ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَن سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ

“Kamu melihat kebanyakan dari mereka tolong-menolong dengan orang-orang yang kafir (*musyrik*). Sesungguhnya Amat buruklah apa yang mereka sediakan untuk diri mereka, Yaitu kemurkaan Allah kepada mereka; dan mereka akan kekal dalam siksaan” (Al-Qur'an Terjemahnya. QS. Al-Maidah 80: 121)

Kandungan dari ayat diatas adalah manusia dianjurkan untuk melakukan tolong menolong kepada sesama manusia dalam hal kebaikan, yang yang berguna bagi individu berhubungan dengan ketakwaan manusia, dan tidak diperkenankan untuk melakukan tolong menolong dalam hal kejelekan yang tidak bermanfaat bagi individu.

B. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Mereka yang sedang menunggu suatu berita yang penting, atau mereka yang hidup dalam situasi yang sulit diperkirakan, seringkali akan merasakan suatu kecemasan, suatu kondisi umum saat kita sedang berusaha mengantisipasi sesuatu, atau ketegangan psikologis.

Nietzal (dalam Ghufroon & Risnawita 2011: 141) berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Sedangkan menurut Muchlas (dalam Ghufroon & Risnawita 2011: 142) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Menurut Prawirohusodo (dalam Ihdaniyati & Nur A, 2008: 164) kecemasan adalah pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, datang dari dalam dan bersifat meningkat, menggelisahkan dan menakutkan yang dihubungkan dengan sesuatu ancaman bahaya yang tidak diketahui oleh individu. Perasaan ini disertai dengan komponen-komponen somatik, fisiologik, otonomik, biokimiawi, hormonal, dan perilaku.

Sarason (dalam Cassady & Johnson, 2002: 271) mengemukakan bahwa :

“Kecemasan adalah ketika dalam situasi evaluatif atau dalam kinerja yang terdiri dari gabungan dari peningkatan aktivitas fisiologis dan perenungan mencela diri sendiri”

b. Dimensi Kecemasan

Menurut Sarason (dalam Cassady & Johnson, 2002: 271) terdapat dua dimensi kecemasan yaitu emosionalitas dan kekhawatiran. Emosionalitas diketahui dengan respon fisiologis yang meliputi peningkatan *galvanic* repon kulit & denyut jantung, pusing, mual, perasaan panik. Sedangkan kekhawatiran meliputi membandingkan kinerja diri dengan teman-teman, mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan, khawatir berlebihan atas evaluasi, percaya diri rendah, merasa tidak siap untuk tes, kehilangan harga diri dan kesedihan kepada orang tua.

c. Aspek-aspek Kecemasan

Deffenbacher & Hazaleus (dalam Ghufron & Risnawita 2011: 143) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini sebagai berikut:

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringan dingin, dan tegang.

3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Shah (dalam Ghufron & Risnawita 2011: 144), membagi kecemasan menjadi tiga komponen, yaitu diantaranya:

1. Komponen fisik meliputi pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
2. Emosional yaitu perasaan panik dan takut.
3. Mental atau kognitif yaitu berupa gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Menurut Trismiati (2004) Manifestasi kecemasan terwujud dari empat hal, yaitu sebagai berikut:

1. Manifestasi kognitif

Yang terwujud dalam pikiran seseorang, seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi.

2. Perilaku motorik

Kecemasan seseorang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.

3. Perubahan somatik

Muncul dalam keadaan mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare, sering kencing, ketegangan otot, peningkatan tekanan darah, dan lain-lain. Hampir semua penderita kecemasan menunjukkan detak jantung, respirasi, ketegangan otot dan tekanan darah.

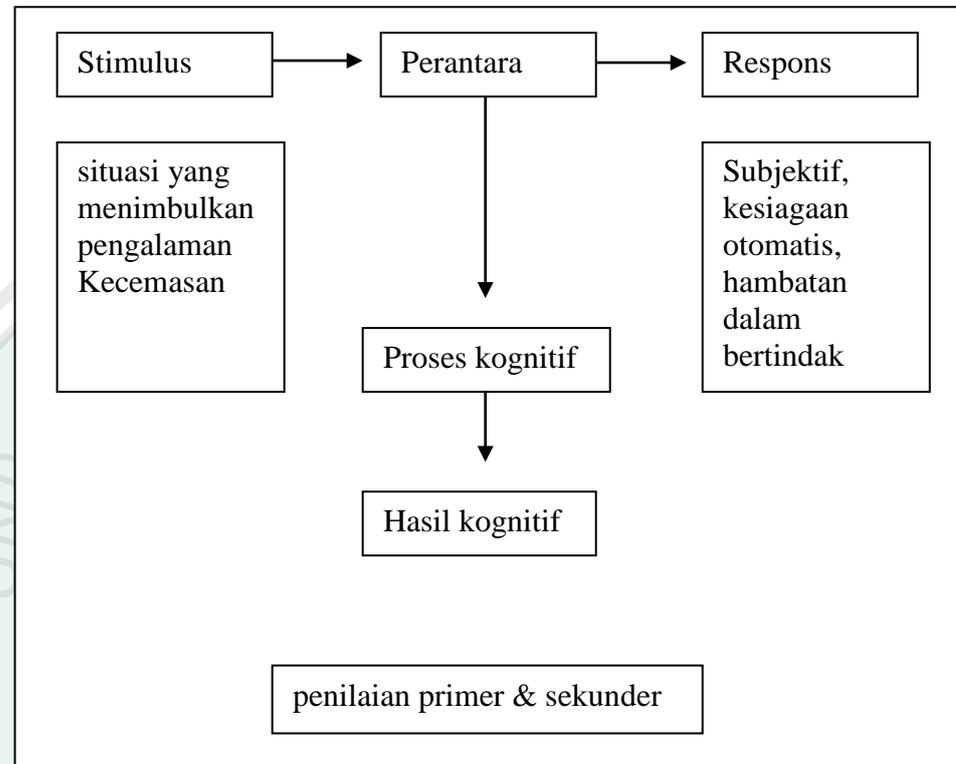
4. Afektif

Diwujudkan dalam perasaan gelisah, dan perasaan tegang yang berlebihan.



d. Proses Terjadinya Kecemasan

Gambar 2.1. Proses Terjadinya Kecemasan



Proses terjadinya kecemasan (adaptasi Blackburn & Davidson dalam Safaria & Saputra, 2012: 51)

Terjadinya kecemasan adalah tentang bagaimana kita dapat mengevaluasi tindakan apa saja yang harus kita lakukan apabila merasakan kecemasan dan memahami tentang keadaan apa saja yang menyebabkan cemas sehingga seharusnya dapat mengendalikan diri dan mengelola emosi (Safaria & Saputra, 2012: 51).

e. Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu diantaranya adalah karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan, merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan, apabila ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Sedangkan apabila ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan (Ghufron & Risnawita, 2011: 144).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan masa lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

f. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Kecemasan terdapat dua bentuk, yaitu sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai *trait anxiety* yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kondisi tersebut memang pada dasarnya individu mempunyai cemas dibanding dengan individu yang lain. Kecemasan sebagai *state anxiety*, yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang

yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus (Safaria & Saputra, 2012: 53).

g. Reaksi Yang Ditimbulkan Oleh Kecemasan

Calhoun & Acocella (dalam Safaria & Saputra 2012: 55) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

1. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
2. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
3. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Blackburn & Davidson (dalam Safaria & Saputra 2012: 56) mengemukakan, reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis. Hal ini dapat dilihat dalam analisis gangguan fungsional yang dibuat Blackburn dan Davidson apa tabel 2.1.

Tabel 2.1. Analisis Gangguan Fungsional yang Dibuak Blackburn dan Davidson (1994)

<i>Simptom-simptom</i> Psikologis	Keterangan
Suasana hati	Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
Pikiran	Khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif.
Motivasi	Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri.
Perilaku	Gelisah, gugup, waspada berlebihan.
Gerakan biologis	Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

Manifestasi prifer dari kecemasan adalah diare, pusing melayang, *hiperhidrosis*, *hipertensi*, *palpitasi*, gelisah, *sinkop*, *takikardia*, rasa gatal di anggota gerak, *tremor*, gangguan lambung, frekuensi urin, urgensi, dan lain sebagainya (Ardani, 2013: 33).

h. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan yang dikemukakan oleh Townsend (dalam Ihdaniyati & Nur A 2008: 164-165) ada empat tingkat, yaitu:

1. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, kesadaran meningkat, mampu untuk belajar, motivasi meningkat, dan tingkah laku sesuai situasi.

2. Kecemasan sedang

Kecemasan pada tahap ini adalah kelelahan meningkat, denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, mampu untuk belajar tetapi tidak terfokus pada rangsang yang tidak menambah kecemasan, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

3. Kecemasan berat

Kecemasan pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur, sering kencing, diare, palpitasi, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi.

4. Panik

Panik hubungan dengan terpengaruh, ketakutan, teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang-orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan

gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernafas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak-teriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi. Panik dapat mengakibatkan peningkatan motorik, penurunan kemampuan berhubungan dengan orang lain, dan tidak mampu berpikir rasional.

i. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan fikiran yang tidak rasional (Ghufron & Risnawita, 2011: 145).

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2. Pikiran yang tidak Rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Elis (dalam Ghufron & Risnawita, 2011: 146) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

1. Kegagalan Katastropik

Kegagalan katastrofik adalah adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

2. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat.

Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

3. Persetujuan

Persetujuan adalah adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

4. Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa

lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain, adalah sebagai berikut (Murdiningsih & Ghofur, 2013: 185-187):

a. Faktor-faktor instrinsik, antara lain:

1. Usia

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita. Sebagian besar kecemasan terjadi umur 21-45 tahun.

2. Pengalaman menjadi pengobatan

Pengalaman awal dalam pengobatan merupakan pengalaman-pengalaman yang sangat berharga yang terjadi pada individu terutama untuk masa-masa yang akan datang. Pengalaman awal ini sebagai bagian penting dan bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu di kemudian hari. Apabila pengalaman individu tentang kemotrapi kurang, maka cenderung mempengaruhi peningkatan kecemasan saat menghadapi tindakan kemotrapi.

3. Konsep diri dan peran

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu terhadap dirinya dan mempengaruhi individu berhubungan dengan orang lain. Peran adalah pola sikap perilaku dan tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat. Banyak faktor yang mempengaruhi

peran seperti kejelasan perilaku dan pengetahuan yang sesuai dengan peran, konsistensi respon yang orang yang sesuai dengan yang berarti terhadap peran, kesesuaian dan keseimbangan antara yang dijalannya. Juga keselarasan budaya dan harapan individu terhadap perilaku peran. Seseorang yang mempunyai peran ganda baik dalam keluarga atau masyarakat memiliki kecenderungan mengalami kecemasan yang berlebih disebabkan konsentrasi terganggu.

b. Faktor-faktor ekstrinsik, antara lain:

1) Kondisi medis (diagnosis penyakit)

Terjadinya gejala kecemasan yang berhubungan dengan kondisi medis sering ditemukan walaupun indensi gangguan bervariasi untuk masing-masing kondisi medis.

2) Tingkat pendidikan

Pendidikan bagi setiap orang memiliki arti masing-masing. Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola bertingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stresor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus.

3) Akses informasi

Adalah pemberitahuan tentang sesuatu agar orang membentuk pendapatnya berdasarkan sesuatu yang dikatahinya. Informasi

adalah segala penjelasan yang didapatkan pasien sebelum pelaksanaan tindakan kemoterapi, terdiri dari tujuan kemoterapi, proses kemoterapi, resiko dan komplikasi serta alternatif tindakan yang tersedia, serta proses administrasi.

4) Proses adaptasi

Tingkat adaptasi manusia dipengaruhi oleh stimulus internal dan eksternal yang dihadapi individu dan membutuhkan respon perilaku yang terus menerus. Proses adaptasi sering menstimulasi individu untuk mendapatkan bantuan dari sumber-sumber di lingkungan.

j. Dampak Kecemasan

Dampak kecemasan terhadap sistem saraf sebagai neuro transmitter terjadi peningkatan sekresi kelenjar *norepinefrin*, *serotonin*, dan *gamma aminobutyric acid* sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan (Murdiningsih & Ghofur, 2013: 189):

a. Fisik (fisiologis),

Dampak fisiologis yang dialami antara lain perubahan denyut jantung, suhu tubuh, pernafasan, mual, muntah, diare, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, berat badan menurun ekstrim, kelelahan yang luar biasa;

b. Gejala gangguan tingkah laku,

gejala gangguan tingkah laku yang dialami antara lain aktivitas psikomotorik bertambah atau berkurang, sikap menolak, berbicara kasar, sukar tidur, gerakan yang aneh-aneh;

- c. Gejala gangguan mental, antara lain kurang konsentrasi, pikiran meloncat-loncat, kehilangan kemampuan persepsi, kehilangan ingatan, phobia, ilusi dan halusinasi.

k. Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi

Kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa terasuk kedalam pikiran yang tidak rasional, yaitu kepercayaan atau keyakinan seseorang tentang ketakutan atau kekhawatiran yang dirasakannya, kemudian sumber ketakutan tersebut menjadi penyebab timbulnya kecemasan (Puspitasari, 2013: 302).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli mengenai pengertian kecemasan pada bagian awal, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang tidak jelas penyebabnya, yang dialami atas situasi yang dianggap mengancam.

Kecemasan merupakan reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar atau pengalaman pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, datang dari dalam dan bersifat meningkat, menggelisahkan dan menakutkan yang dihubungkan dengan sesuatu ancaman bahaya yang tidak diketahui oleh individu, serta menyebabkan peningkatan aktivitas fisiologis dan perenungan mencela diri sendiri. Kecemasan pada mahasiswa muncul sebagai hal yang biasa karena adanya kebutuhan tertentu yang harus dilewati oleh seorang mahasiswa untuk dapat masuk ke tahap selanjutnya. Semua ini karena mahasiswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan, kemudian ingin mencapai tujuan tersebut secara optimal.

Tujuan dan keinginan dari mahasiswa tersebut dilalui dengan menyelesaikan skripsi.

Kamus besar bahasa Indonesia (2005: 1080) mendefinisikan skripsi adalah karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai akhir pendidikan akademiknya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah pengalaman pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, datang dari dalam dan bersifat meningkat, menggelisahkan dan menakutkan yang disebabkan adanya pikiran pikiran yang negatif tentang skripsi yang dihadapinya.

Sedangkan menurut Herdiani (2012) berpendapat bahwa kecemasan menyelesaikan skripsi adalah reaksi emosional individu terhadap proses menyelesaikan skripsi sebagai persyaratan yang ditetapkan universitas (skripsi) memperoleh gelar kesarjanaan, ketika proses pengerjaan skripsi tidak berjalan sesuai harapan, maka yang dirasakan adalah perasaan terancam yang ditandai dengan perilaku menghindar atau melarikan diri.

1. Kecemasan Perspektif Islam

Kecemasan adalah satu penyakit yang muncul dalam diri seseorang dan tersebar diantara manusia menurut ajaran agama islam. Dalam islam kecemasan juga bisa dikatakan sebagai rasa ketakutan dan kegelisahan hati. Bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang berseberangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya.

Kecemasan seringkali membuat kehidupan seseorang tidak ada kenikmatan dan kenyamanan, serta membuat individu selalu gelisah. Terdapat beberapa penyebab timbulnya kecemasan dalam islam, yaitu sebagai berikut:

1. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah Swt.
2. Kurangnya tawakkal mereka terhadap Allah Swt.
3. Terlalu sering memikirkan kesuksesan akan masa depannya dan apa yang akan terjadi diesok da dengan pola pikir dan cara pandang yang negative terhadap dunia dan seisinya.
4. Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka.
5. Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah Swt.
6. Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.
7. Meyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri

(<http://shaddyelkhathab.blogspot.com/2014/05/mekanismekecemasan-dalamislam-dan.html>)

Dalam islam, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran atau hati yang tidak tenang dikarenakan individu tersebut tidak dekat dengan Allah, individu tersebut tidak menjalankan segala perintah Allah dengan baik, oleh karena itu membuat syaitan dengan mudahnya menghasut hati manusia. Berikut adalah

ayat yang mengenai ketakutan atau kegelisahan manusia dalam QS. AL-Anfal ayat 12 yang berbunyi:

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ
الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَأَضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَضْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ ﴿١٢﴾

“(ingatlah), ketika Tuhanmu mewahyukan kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya aku bersama kamu, Maka teguhkan (pendirian) orang-orang yang telah beriman". kelak akan aku jatuhkan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, Maka penggallah kepala mereka dan pancunglah tiap-tiap ujung jari mereka” (Al-Qur’an dan Terjemahnya. QS. Al-Anfal 12: 178)

Kandungan dari ayat diatas adalah manusia akan ketakutan apabila hati mereka tidak dekat kepada Allah, oleh karena itu apabila hati selalu dekat kepada Allah maka ketakutan dan kegelisahanpun tidak akan ada.

Dalam ayat yang lain dalam QS. Al-baqarah ayat 112 yang berbunyi:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
تَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

“(Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan wajahnya kepada Allah, sedang ia muhsin, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati” (Al-Qur’an dan Terjemahnya. Al-Baqarah 112: 17)

Kandungan dari ayat diatas adalah emosi yang terlihat dalam wajah manusia yaitu ada kegembiraan, ada kesedihan, amarah, ketakutan, dan ayat tersebut mengandung unsur psikologi mengenai bagaimana manusia menyerahkan seluruh “emosinya” kepada Allah Swt. Seperti halnya dalam ayat sebelumnya

yaitu tidak akan ada ketakutan bagi manusia yang selalu taat kepada Allah yakni melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan Allah.

C. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Proposal Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban

Menurut Atkinson, dkk., (dalam Safaria & Saputra, 2012: 49) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala kekhawatiran dan perasaan takut. Kecemasan juga merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang (Ramaiah, 2003: 10). Berdasarkan pendapat Saroson, dkk., (dalam Rachmat, 2009: 4) faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial akan membuat mahasiswa merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasannya.

King (2012: 226) juga menambahkan bahwa dukungan sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, diharga, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Sedangkan Menurut Cohen & Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013: 3) dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang, dan bentuk dukungan sosial yaitu *appraisal support*, *tangible support*, *self esteem support*, *belonging support*. Pemberian dukungan sosial dapat berasal dari pasangan atau patner, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat,

teman sekelompok, jamaah gereja atau masjid, dan teman kerja atau atasan anda di tempat kerja (Taylor, dkk., 2009: 555).

Demikian pula pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, bila dia mendapatkan dukungan sosial berupa bantuan instrumental, bantuan informasi, bantuan emosional, dan bantuan penghargaan dari orang yang berharga dalam hidup seperti orang tua, saudara, teman dekat, guru, dan lain-lain. Maka individu akan merasa diperhatikan, dicintai, diberi kasih sayang, dan merasa berharga, sehingga kecemasan yang ada dalam diri individu akan dapat dikendalikan atau dikontrol. Dan hal tersebut menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi, karena bila individu mendapatkan dukungan sosial maka dengan begitu rasa cemas individupun akan berkurang. Hal tersebut juga didukung dengan pernyataan Apollo & Cahyadi (2012: 261) bahwa manfaat dukungan sosial adalah mengurangi kecemasan, depresi, dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stress dalam pekerjaan. Oleh karena itu dukungan sosial sangatlah penting dalam hal untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh individu.

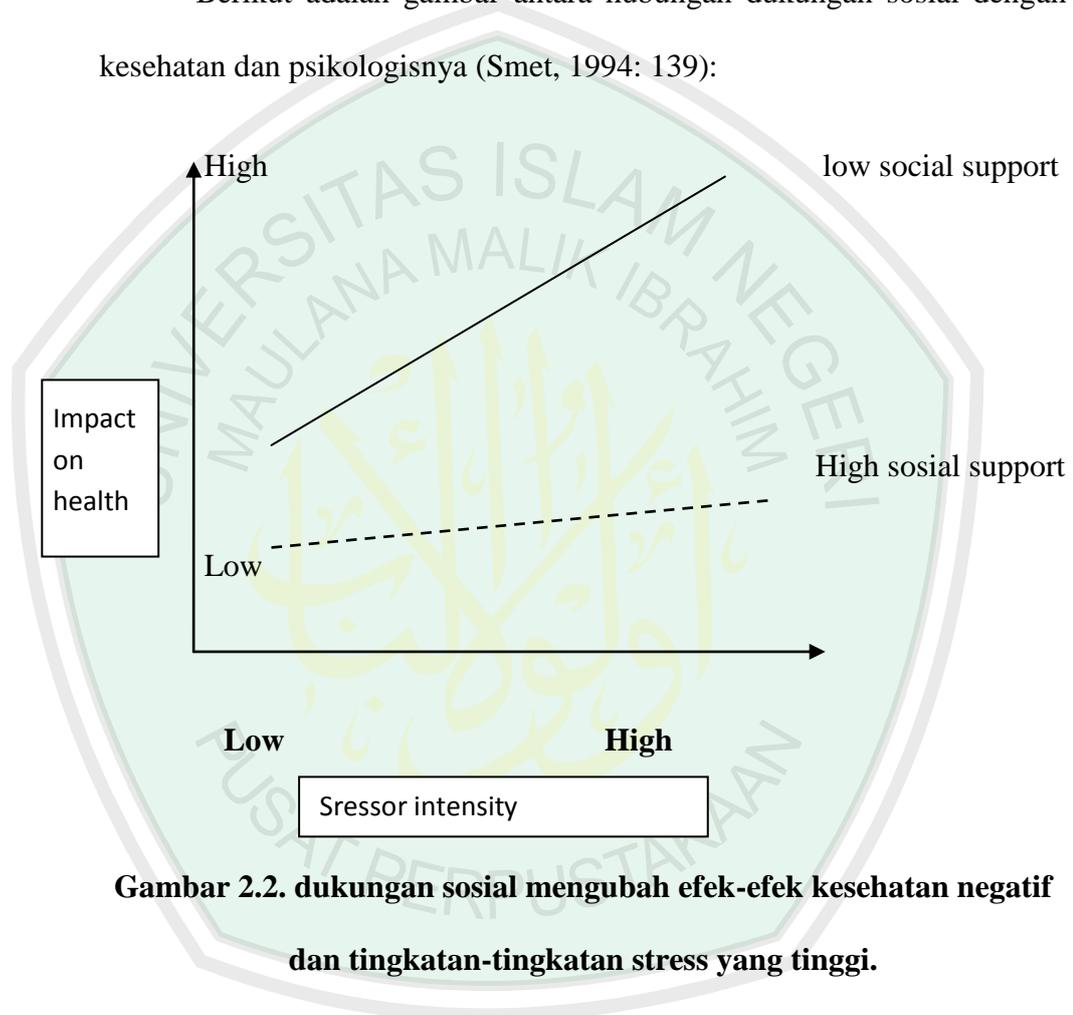
Seperti halnya yang diungkapkan oleh Baron & Byrne (2005: 244) dukungan sosial yaitu kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain adalah hal yang bermanfaat tatkala kita mengalami stres, dan sesuatu yang sangat efektif terlepas dari strategi mana yang digunakan untuk mengatasi stres. Berhubungan dengan orang lain adalah sumber rasa nyaman ketika kita merasa tertekan.

Berdasarkan penjelasan diatas juga mengungkapkan bahwa hanya dengan bersama-sama orang lain maka kecemasan akan dapat berkurang. Teman-teman dan keluarga mungkin dapat membantu memecahkan masalah. (Baron & Byrne, 2005: 245).

Hal ini juga diperkuat dengan penelitian terdahulu, yaitu mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan ibu hamil trisemester dan hubungan dukungan teman sebaya dengan kecemasan siswa menjelang UN. Dukungan sosial yang diberikan untuk ibu hamil yang mengalami kecemasan yaitu dengan diberikan perhatian, menciptakan suasana yang menyenangkan, bercerita, dan lain-lain, akan membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, sehingga kecemasan berkurang. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka kecemasan akan semakin menurun (Maharani & Fachrurrozi, 2008).

Penelitian yang lain juga mendukung pernyataan diatas, mengenai dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang UN yaitu dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya akan meningkatkan harga diri siswa, sehingga akan percaya diri, tidak mudah putus asa, dan lain-lain, sehingga kecemasan siswa menjelang UN akan menurun. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka kecemasan akan semakin menurun, dan begitupula sebaliknya (Puspitasari, dkk., 2010). Seperti halnya yang di jelaskan oleh Smet (1994: 139) bahwa semakin tinggi dukungan sosial akan mengurangi dampak penyakit yaitu meningkatkan kesehatan, begitu pula dengan kecemasan juga semakin rendah. Sebaliknya semakin dukungan sosialnya rendah kesehatan tidak meningkat dan kecemasan juga tidak meningkat (Smet, 1994: 139).

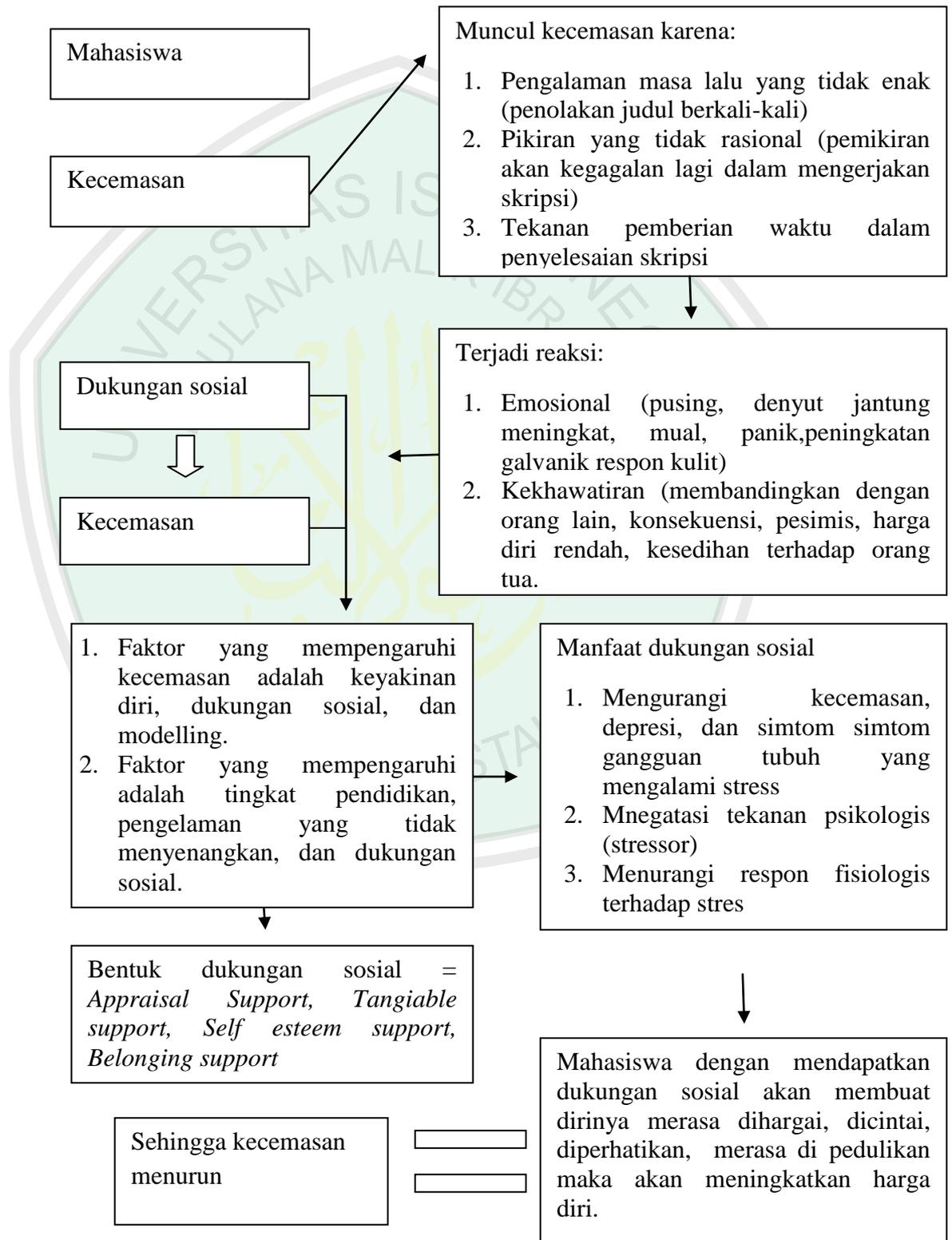
Berikut adalah gambar antara hubungan dukungan sosial dengan kesehatan dan psikologisnya (Smet, 1994: 139):



Gambar 2.2. dukungan sosial mengubah efek-efek kesehatan negatif dan tingkatan-tingkatan stress yang tinggi.

Gambar 2.3. Skema Hubungan Dukungan Sosial Dan Tingkat

Kecemasan



Berdasarkan uraian di atas, menyatakan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dimana dukungan sosial akan berkorelasi dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

D. Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian telah dilakukan dengan menggunakan kecemasan sebagai variabel terikat. Penelitian Maharani & Fachrurrozi (2008) menggunakan dukungan sosial sebagai variabel bebas dan yang di jadikan variabel terikat adalah kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trisemester ketiga. Subjek penelitian adalah ibu-ibu hamil yang usia kehamilannya berada dalam trimester ketiga, yaitu usia kehamilan 28-40 minggu. Berdasarkan analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial pada kategori rata-rata tinggi dan kecemasan dalam menghadapi persalinan yang rata-rata rendah, yaitu semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi persalinan, dan sebaliknya apabila dukungan sosial rendah maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trisemester ketiga.

Penelitian Puspitasari dkk., (2010) menggunakan dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas dan yang di jadikan variabel terikat adalah kecemasan menjelang Ujian Nasional (UN). Subjek penelitian adalah berjumlah 186 kelas XII IPA 1, XII IPA 2, XII IPA 3, XII IPA 4, dan XII IPS 2 di SMA Negeri 1 Surakarta. Berdasarkan analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa

terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang Ujian Nasional (UN) pada siswa kelas XII reguler SMA Negeri 1 Surakarta, artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebayanya, maka semakin rendah kecemasan siswa menjelang UN. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebayanya, maka semakin tinggi kecemasan siswa menjelang UN.

Penelitian Marseto & Bachtiar, (2007) menggunakan berpikir positif sebagai variabel bebas dan yang di jadikan variabel terikat adalah kecemasan mengerjakan skripsi. Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia Jogjakarta. Berdasarkan analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dan kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Semakin tinggi berpikir positif, maka kecemasan dalam mengerjakan skripsi akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah berpikir positif, maka kecemasan dalam mengerjakan skripsi akan semakin tinggi.

No.	Nama peneliti	Judul penelitian	Hipotesis penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Triana Indri Maharani & M. Fachrurrozi, Mpsi, Psi (2008)	Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga	Ada Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga	Pengukuran variabel X dan Y menggunakan analisis deskriptif	Variabel (X) dukungan sosial Variabel (Y) kecemasan Masalah penelitian kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trisemester ketiga

					Subjek penelitian adalah ibu hamil Penelitian dilakukan di Depok
2.	Puspitasari dkk., (2010)	Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta	Ada Hubungan Negatif Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Siswa Kelas XII Reguler Menjelang Ujian Nasional (UN).	pengukuran variabel X, Y dan menggunakan analisis deskriptif	Variabel (X) dukungan sosial teman sebaya Variabel (Y) kecemasan Masalah penelitian kecemasan menjelang un Subjek penelitian adalah siswa Penelitian dilakukan disurakarta Menggunakan analisis regresi sederhana
3	Bagus Marseto & M. Bachtiar, Drs., Mm (2007)	Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia	Ada Korelasi Yang Negatif Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi.	Pengukuran variabel X dan Y menggunakan analisis product moment Variabel Y kecemasan mengerjakan skripsi	Variabel (X) berpikir positif Variabel (Y) kecemasan Penelitian dilakukan diyogyakarta

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah Ada Hubungan Negatif Antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban

