

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

HESTI ANGGREINI

14410067

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2018

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

HESTI ANGGREINI

14410067

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

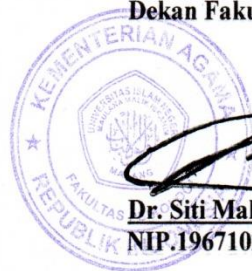
Hesti Anggreini
NIM. 14410067


Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi




Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP.196710291994032001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG
MENERJAKAN SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:
Hesti Anggreini
NIM. 14410067

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Pengujian Dinyatakan Diterima sebagai
Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Tanggal 20 Desember 2018

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

1. Aris Yuana Yusuf, Lc., MA (Ketua Penguji)
NIP. 197307092000031002
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si (Pembimbing)
NIP. 197611282002122001
3. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si (Penguji Utama)
NIP.197207181999032001

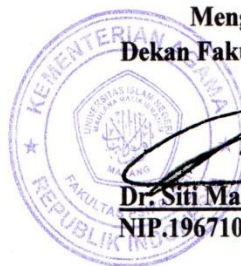
Tanda Tangan

(.....
.....)

(.....
.....)

(.....
.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Sifi Mahmudah, M.Si
NIP.196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Hesti Anggreini

NIM : 14410067

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 19 November 2018

Penulis,



Hesti Anggreini

NIM. 14410067

MOTTO

أَرْنَا الْحَقَّ حَقًّا وَأَرَزُقْنَا التَّبَاعَةَ وَأَرْنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَأَرَزُقْنَا اجْتِنَابَهُ

Tunjukilah kami kebenaran dan berikan kami jalan untuk mengikutinya, dan tunjukanlah kami kebatilan dan berikan kami jalan untuk menjauhinya

Lakukan bagianmu semampu yang kamu bisa, selanjutnya biar Allah mengerjakan sisanya

(Unknown)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini kepada:

1. Orang tuaku, Siti Umi Ati dan Suprianto, yang selalu menyayangi, menyemangati, dan selalu memberikan dukungan penuh.
2. Adikku satu-satunya Yona Putra Aditiya yang menguatkan dan menyemangatiku.
3. Guru-guruku yang telah membimbing dengan sabar dari mulai TK, SD, SMP hingga SMA.
4. Dosen pembimbing skripsi, Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si dan semua dosen serta staff Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Teman-teman yang selalu ada untuk diskusi
6. Dan semua pecinta ilmu pengetahuan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan makalah ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Karya ini tidak pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tinggiya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan penasehat akademik yang telah membimbing dari semester satu hingga akhir.
3. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberi banyak arahan, nasihat, motivasi, dan berbagai pengalaman yang berharga pada penulis.
4. Ibuku Siti Umi Ati dan Bapakku Suprianto yang selalu memberikan nasihat serta menyebut namaku dalam doanya dan yang telah mendampingi selama skripsi ini dibuat.
5. Adikku Aditiya yang tak pernah berhenti bertanya “mbak kapan wisuda?”.
6. Segenap dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staff yang sabar dan selalu melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
7. Teman-teman seperjuangan Riska, Suci, Puput, Alis, Intan, Alfi, Nad, Lala yang selalu memberikan semangat yang tiada henti.
8. Kepada Syarifa, Maulia, dan Viki yang sudah dengan sabar bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk mengajari SPSS.
9. Seluruh teman-teman huwatacticak 2014, yang berjuang bersama-sama untuk meraih mimpi.
10. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara moril maupun materiil.

Semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal atas segala bantuan dan jerih payah yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini selesai. Saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi menyempurnakan karya tulis ilmiah ini. Akhirnya penulis berharap semoga makalah ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.



Malang, 19 November 2018

Penulis,

Hesti Anggreini

DAFTAR ISI

COVER	
.....	
HALAMAN JUDUL.....	II
HALAMAN PERSETUJUAN	III
HALAMAN PENGESAHAN	IV
SURAT PERNYATAAN.....	V
MOTTO	VI
HALAMAN PERSEMBAHAN	VII
KATA PENGANTAR	VIII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR GAMBAR	XIV
DAFTAR LAMPIRAN	XV
ABSTRAK	XVI
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Masalah	13
D. Manfaat Penelitian	14
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kecerdasan Emosional	16
1. Definisi Kecerdasan Emosional	16
2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional	20
3. Factor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	24
4. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam	28
B. Dukungan Sosial	32
1. Definisi Dukungan Sosial	32
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	34
3. Factor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	38
4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam	39
C. Kecemasan	41
1. Definisi Kecemasan	41
2. Aspek-aspek Kecemasan	44
3. Factor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	46
4. Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi	49
5. Kecemasan dalam Perspektif Islam	51
D. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan	53
E. Hipotesis Penelitian	59

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	61
B. Identifikasi Variabel	62
C. Definisi Operasional	64
1. Kecemasan	65
2. Kecerdasan Emosional	65
3. Dukungan Sosial	66
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	66
1. Populasi	66
2. Sampel	67
3. Teknik Pengambilan Sampel	68
E. Metode Pengumpulan Data	68
1. Skala Kecemasan	70
2. Skala Kecerdasan Emosional	73
3. Skala Dukungan Sosial	75
F. Validitas Dan Reliabilitas	79
1. Validitas	79
2. Reliabilitas	84
G. Model Analisis Data	85
1. Analisis Deskriptif	86
2. Uji Asumsi	87
a. Uji Normalitas	87
b. Uji Linieritas	88
c. Analisis Prosentase	88
3. Uji Hipotesis	89
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Pelaksanaan Penelitian	90
1. Gambaran Lokasi Penelitian	90
a. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Malang	90
b. Visi Fakultas Psikologi UIN Malang	93
c. Misi Fakultas Psikologi UIN Malang	93
d. Tujuan Fakultas Psikologi UIN Malang	94
2. Waktu dan Tempat Penelitian	94
3. Jumlah Subjek Penelitian	94
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	95
B. Hasil Uji Asumsi	95
1. Uji Normalitas	95
2. Uji Linieritas	97
C. Deskripsi Data	98
1. Analisis Deskriptif	98
2. Deskripsi Kategorisasi Data	99
D. Hasil Penelitian	100
1. Tingkat Kecemasan	100
2. Tingkat Kecerdasan Emosional	102
3. Tingkat Dukungan Sosial	104
E. Hasil Uji Hipotesis	106

F. Pembahasan	108
1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa	108
2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa	108
3. Tingkat Kecerdasan Emosional	112
4. Tingkat Dukungan Sosial	115
5. Hubungan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan	117
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	121
B. Saran	123
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1: Blueprint Skala Kecemasan	71
2. Tabel 3.2: Blueprint Skala Kecerdasan Emosional	74
3. Tabel 3.3: Blueprint Skala Dukungan Sosial	76
4. Tabel 3.4: Validitas Skala Kecemasan	80
5. Tabel 3.5: Validitas Skala Kecerdasan Emosional	81
6. Tabel 3.6: Validitas Skala Dukungan Sosial	83
7. Tabel 3.7: Hasil Reliabilitas Skala Penelitian	85
8. Tabel 3.8: Norma Kategorisasi	87
9. Tabel 4.1: Rangkuman Hasil Uji Normalitas	96
10. Tabel 4.2: Hasil Uji Linieritas	97
11. Tabel 4.3: Deskripsi Statistik Skor Empirik.....	98
12. Tabel 4.4: Norma Kategorisasi	100
13. Tabel 4.5: Kategorisasi Kecemasan	101
14. Tabel 4.6: Kategorisasi Kecerdasan Emosional	103
15. Tabel 4.7: Kategorisasi Dukungan Sosial.....	105
16. Tabel 4.8: Hasil Korelasi <i>Product Moment</i>	107

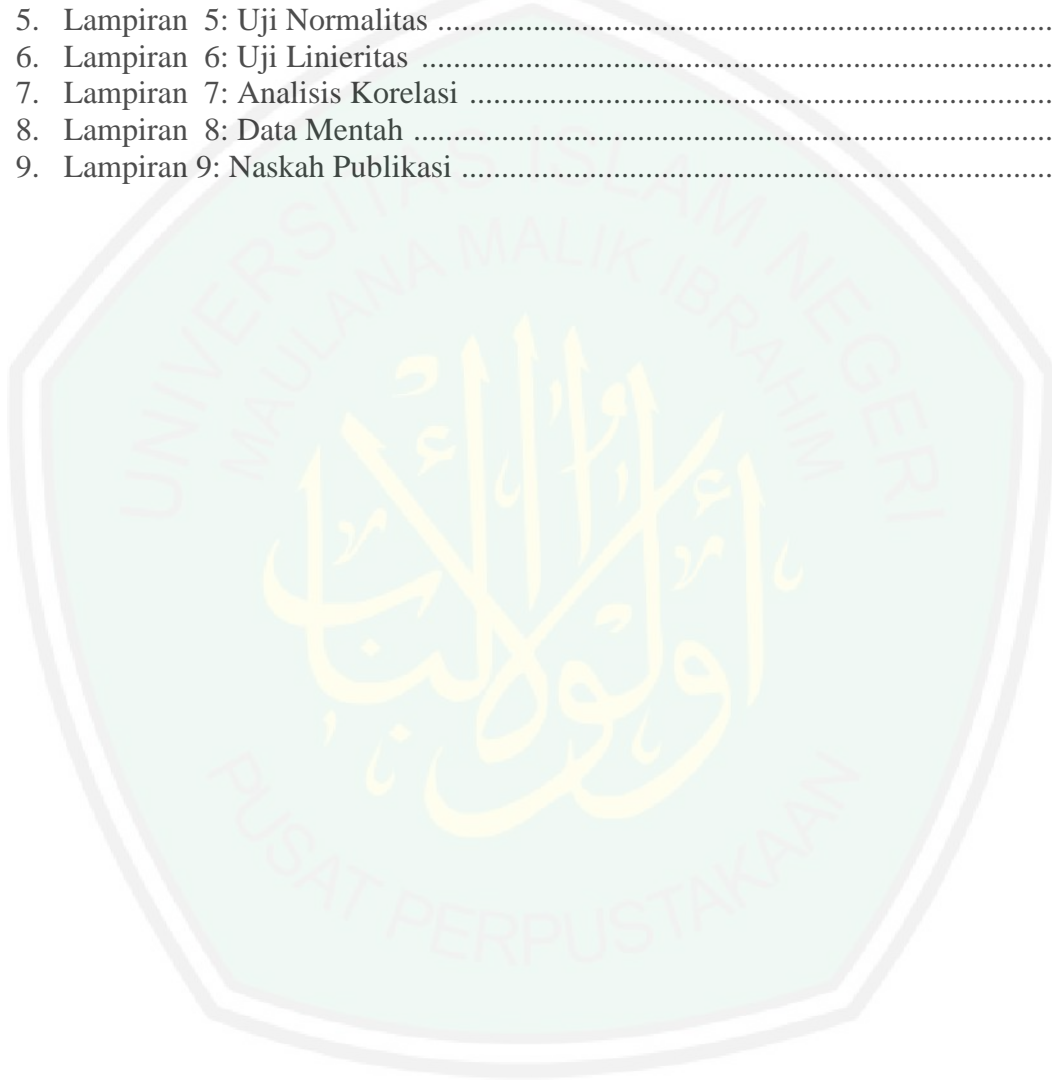
DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 3.1: Hubungan Antar Variabel	62
2. Gambar 4.1: Diagram Kecemasan.....	101
3. Gambar 4.2: Diagram Kecerdasan Emosional	103
4. Gambar 4.3: Diagram Dukungan Sosial.....	105



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1: Skala Penelitian	130
2. Lampiran 2: Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan	136
3. Lampiran 3: Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosional	141
4. Lampiran 4: Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	146
5. Lampiran 5: Uji Normalitas	150
6. Lampiran 6: Uji Linieritas	151
7. Lampiran 7: Analisis Korelasi	156
8. Lampiran 8: Data Mentah	157
9. Lampiran 9: Naskah Publikasi	164



ABSTRAK

Anggreini, Hesti. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Hj. Rif Hidayah, M.Si

Kata kunci: *Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, Kecemasan*

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami. Tanda-tanda kecemasan adalah bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini muncul karena adanya dukungan sosial yang rendah dan kurang bisa mengelola emosional dari dalam diri individu sehingga mempengaruhi kecemasan. Begitu juga yang dialami oleh mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menempuh skripsi, mereka merasa skripsi adalah hal yang menakutkan, oleh karena itu aktivitas penyusunan skripsi dapat menimbulkan kecemasan bagi para mahasiswa. Adanya kecemasan bagi beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merupakan persepsi yang mereka buat sendiri karena adanya rasa kekhawatiran. Kecerdasan emosional dan dukungan sosial merupakan alternatif yang banyak disarankan untuk mneurunkan tingkat kecemasan. Kecerdasan emosional dan dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang berfungsi sebagai jaringan penyelamat bagi individu yang mengalami kecemasan.

Penelitian ini menggunakan teknik isidental sampling dengan jumlah sampel $n=75$ mahasiswa fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Analisis data menggunakan program SPSS (*Statistic produc and service solution*) 20.0 for windows. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data adalah skala kecerdasan emosional yang dikembangkan oleh Goleman, skala dukungan sosial yang mengacu pada teori Taylor, dan skala kecemasan yang mengacu pada teori Sarason.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan. Berdasarkan hasil perhitungan antara variabel kecerdasan emosional dan kecemasan diperoleh nilai dengan sig. bernilai 0.968 dan antar variabel dukungan sosial dan kecemasan diperoleh nilai dengan sig. 0.613 yang artinya nilai keduanya lebih besar dari 0.05.

ABSTRACT

Anggreini, Hesti. (2018). The Relations between Emotional Intelligence and Social Support with Anxiety on the Students of Psychology Faculty at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Advisor: Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.

Keywords: Emotional Intelligence, Social Support, Anxiety

Anxiety is a part of everyday life and almost every individual has experienced it. The signs of anxiety are a form of worry and other unpleasant feelings. Usually this feeling arises due to the lower social support and lack of emotional management of the individual. Likewise experienced by students of the psychology faculty of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang who are currently taking a thesis, they feel that thesis is a scary thing, therefore the activity of preparing a thesis can cause anxiety for students. The anxiety for some students who are taking on a thesis is a perception that they make themselves because of a sense of concern. Emotional intelligence and social support are many alternatives that are recommended for reducing anxiety levels. Emotional intelligence and social support are the form of assistance that has functions as a rescue network for individuals who experience anxiety.

The research used a isidental sampling technique with a sample number $n = 75$ students of psychology faculty who are taking a thesis. Data analysis used the SPSS program (Statistics produce and service solution) 20.0 for windows. The instrument used the scale of emotional intelligence developed by Goleman, the scale of social support that refers to Taylor's theory, and the scale of anxiety that refers to Sarason's theory.

The research results showed that there were no relations between emotional intelligence and social support with anxiety. Based on the results of calculations between the variable of emotional intelligence and anxiety were obtained with sig. value of 0.968 and between variables of social support and anxiety were obtained with sig. 0.613 which meant that the value of both was greater than 0.05.

ملخص البحث

أنكرينى، هستي. (2018). العلاقة بين الذكاء العاطفي والدعم الاجتماعي مع القلق لطلاب كلية علم النفس لجامعة الاسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرف: الدكتورة ريف هداية، الحجة الماجستير

الكلمات الرئيسية: الذكاء العاطفي، الدعم الاجتماعي، والقلق

القلق هو جزء من الحياة اليومية وقد واجهه لكل فرد تقريبًا. علامات القلق هي أشكال القلق ومشاعر أخرى بغير سارة. عادة، يحدث هذا الشعور بسبب انخفاض الدعم الاجتماعي وعدم وجود إدارة عاطفية للفرد بحيث يؤثر على القلق. وبالمثل، لطلاب كلية علم النفس لجامعة مولانا مالك الإسلامية الحكومية مالانج الذين يتخذون البحث الجامعي، يشعرون أن البحث الجامعي شيء مخيف، لذلك فإن نشاط إعداده يمكن أن يسبب القلق للطلاب. القلق لبعض الطلاب الذين يعملون على البحث الجامعي هو تصور لأنفسهم بسبب شعور بالقلق. الذكاء العاطفي والدعم الاجتماعي هما البدائل الموصى لتقليل مستويات القلق. الذكاء العاطفي والدعم الاجتماعي هما شكل من أشكال المساعدة التي تعمل كشبكة إنقاذ للأفراد الذين يعانون من القلق.

استخدم هذا البحث أسلوب أخذ العينات العشوائي مع عينة $n=75$ طلاب كلية علم النفس الذين يعملون على البحث الجامعي. تحليل البيانات هو باستخدام برنامج SPSS (Statistic produce and service solution) *for windows 20.0*. الأداة هي مقياس الذكاء العاطفي الذي طوره جولمان، مقياس الدعم الاجتماعي الذي يشير إلى نظرية تايلور، وحجم القلق الذي يشير إلى نظرية ساراسون.

دلت النتائج البحث أنها لا توجد علاقة بين الذكاء العاطفي والدعم الاجتماعي مع القلق. استنادا إلى نتائج الحسابات بين متغيرات الذكاء العاطفي و القلق حصلت عليها مع سيح. بقيمة 0.968 وبين المتغيرات لدعم الاجتماعي والقلق حصلت عليها مع سيح. 0.613 الذى يعنى أن قيمة كلاهما أكبر من 0.05.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa sebagai anggota dari sebuah lembaga pendidikan dituntut untuk memiliki sebuah kemandirian dan rasa tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang sudah ditetapkan, guna untuk mencapai kompetensi lulusan yang diharapkan oleh perguruan tinggi yang menjadi tempat untuk menuntut ilmu. Tugas akademik tersebut diantaranya adalah penyelesaian tugas kuliah, praktikum dan penyusunan skripsi sebagai tugas akhir dari perkuliahan.

Mengingat skripsi merupakan salah satu syarat utama bagi seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar kesarjanaan, dan disitulah sebenarnya akar permasalahan muncul, dimana tidak semua mahasiswa mempunyai kesiapan ketika menghadapi tugas akhir tersebut. Namun justru sebagian mahasiswa masih menganggap bahwa skripsi adalah sebuah musuh yang menakutkan (Marseto & Bachtiar, 2007).

Menurut Rachmat (2009:1) Mahasiswa harus menempuh masa studi yaitu dengan menulis atau menyusun skripsi. Penyusunan skripsi wajib dilakukan karena merupakan proses persyaratan untuk mencapai gelar sarjana. Penyusunan skripsi biasanya menjadi fase stress tersendiri dikalangan mahasiswa. Ini terjadi bukan hanya karena banyak yang beranggapan bahwa menyusun skripsi itu menakutkan tetapi juga karena dalam menyusun skripsi mahasiswa harus menyiapkan judul, latar belakang, ganti judul, revisi, pembuatan instrument, dan lain-lain. Sehingga proses tersebut membuat mahasiswa mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso dkk, (dalam Marseto & Bachtiar, 2007) menemukan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa muncul ketika akan berkonsultasi dengan dosen-dosen, hal itu membuat mahasiswa merasa tertekan setiap akan atau sedang berkonsultasi dengan dosen tersebut. Kondisi tersebut tentu saja menghambat proses pembuatan skripsi, bahkan bisa membuat mahasiswa tidak mau mengerjakan skripsi mereka.

Menurut Atkinson, dkk (dalam Safaria & Saputra, 2012 : 49) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala kekhawatiran dan perasaan takut. Sedangkan menurut Ramaiah (2003 : 10) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan

reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang.

Menurut Dradjat (1990) gejala kecemasan dapat bersifat fisik maupun psikis. Gejala yang muncul secara fisik antara lain tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, dan kepala pusing. Beberapa gejala tersebut dialami oleh mahasiswa yang cemas menghadapi skripsi. Gejala yang bersifat psikis antara lain merasa takut, tidak bisa memusatkan perhatian, rendah diri, dan hilangnya kepercayaan diri. Kecemasan pada mahasiswa ketika menghadapi skripsi muncul karena adanya perasaan takut dan tidak percaya diri apakah mahasiswa mampu mengerjakan dan menyelesaikan skripsi. Banyak mahasiswa yang merasa takut untuk berhadapan dengan dosen pembimbing, karena munculnya perasaan ini maka akan menghambat mahasiswa itu sendiri ketika harus mengosultasikan tugas skripsinya. Perasaan tidak percaya diri juga sering dialami oleh mahasiswa karena ada anggapan bahwa skripsi merupakan hal yang sangat sulit.

Mu'tadin (dalam Hidayat, 2008) menyatakan bahwa kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan skripsi pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda mengerjakan skripsi sehingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Bahkan

akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut menjadi berkembang menjadi sikap yang negative yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa.

Menurut Williams (dalam Dewi, 2006) kecemasan yang biasa terjadi lebih banyak dipengaruhi oleh pola pikir seseorang yang menganggap dirinya tidak seperti orang lain, menilai diri sendiri begitu tajam sehingga sekilas seseorang tidak berani mencoba sesuatu yang tidak dikuasai dengan sangat sempurna. Bahkan, beberapa orang selalu mengingat terus menerus sesuatu yang menakutkan sehingga mereka sering mengintimidasi diri sendiri. Sebenarnya, semua dapat berjalan dengan lancar apabila mereka tidak merasa putus asa dan tidak terlalu memikirkan hal-hal menakutkan yang belum terjadi atau memikirkan bahwa dirinya akan gagal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah, dkk (dalam Akbar, 2013) diperoleh hasil bahwa kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis skripsi sebagai berikut bingung dalam mengembangkan teori (3,3%), kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi (10%), kesulitan menyusun pembahasan (10%), kesulitan menguraikan hasil penelitian (13%), kesulitan menentukan judul (13,3%). Persepsi lain semisal takut bertemu dengan dosen pembimbing (6,7%), malas (40%), motivasi

rendah (26,7%), dosen terlalu sibuk (13,3%), dosen pembimbing sulit ditemui (36,7%), minimnya waktu bimbingan (23,3%), kurang jelas memberikan bimbingan (26,7%), kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing I dan pembimbing II (23,3%), kurangnya buku-buku referensi yang focus pada permasalahan penelitian (53,3%), dan referensi yang ada merupakan buku-buku edisi lama (6,7%). Hal-hal tersebut membuat mahasiswa menjadi cemas apakah dirinya bisa mengerjakan skripsi dan menyelesaikannya tepat waktu.

Fenomena yang terjadi pada sebagian mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menempuh skripsi, mahasiswa cenderung mengalami kecemasan selama mengerjakan skripsi antara lain merasakan sakit kepala ketika mengerjakan skripsi dalam periode waktu tertentu, merasa panik saat mengerjakan skripsi, merasa bingung dalam mengerjakan skripsi.

Selain itu, mahasiswa juga khawatir apabila banyak teman-teman mereka yang sudah menyelesaikan skripsi sedangkan dirinya sendiri belum selesai, mahasiswa sering menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi dengan berbagai alasan, mahasiswa tidak percaya pada kemampuannya selama mengerjakan skripsi, dan mahasiswa juga merasa cemas ketika orang tuanya selalu mendorong

untuk menyelesaikan skripsi sehingga kecemasan mahasiswa tersebut mempengaruhi kesulitan dalam mengerjakan skripsi.

Kurangnya dukungan sosial dari orang terdekat misal dari orang tua, teman, dan lain sebagainya akan menambah kecemasan. Selain itu, mahasiswa yang sedang menempuh skripsi mereka kurang bisa untuk mengelola emosi diri. Pada saat sudah lelah dengan skripsi mereka cenderung menghentikan pengerjaan skripsinya dan hal tersebut semakin menghambat penyelesaian skripsi.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 02 Februari 2018 dengan salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang semester 8 yang sedang menempuh skripsi, ia mengaku bahwa sudah mengambil skripsi atau nginput skripsi pada semester 7, namun sampai akhir semester 7 skripsinya belum selesai bahkan proposal skripsinya belum siap, hal tersebut menjadikan IP yang diperoleh menjadi menurun karena mengingat bobot skripsi adalah 6 SKS. Pada semester 8 ketika sudah memperoleh dosen pembimbing dan menyodorkan proposalnya kepada dosen pembimbing, ia diharuskan mengganti judul oleh dosen pembimbing, hal tersebut menjadikannya semakin merasa cemas dan takut skripsinya tidak selesai pada semester 8 dan harus menambah semester lagi.

Wawancara kedua dilakukan peneliti pada tanggal 02 Februari 2018 dengan salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang semester 8 yang sedang mengambil skripsi, pada saat semester 8 awal ia sudah menyiapkan proposal skripsinya dan siap untuk melakukan seminar proposal skripsi, namun jadwal seminar proposal molor, yang semestinya bisa melakukan seminar proposal pada bulan September, ternyata seminar proposal bulan September hanya untuk kakak tingkat atau mahasiswa angkatan 2013 keatas, dan akhirnya ia melakukan seminar proposal pada bulan Februari, hal tersebut menjadikannya cemas dan bingung jika skripsinya tidak selesai pada semester 8.

Wawancara lain dilakukan pada tanggal 02 Februari 2018 dengan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang semester 8 yang sedang mengambil skripsi juga, ia mengaku merasa cemas karena dosen pembimbingnya yang sulit untuk ditemui, selain itu ketika bertemu dengan dosen pembimbing, waktu bimbingan sangat minim karena dosen pembimbingnya sangat sibuk, sehingga hal tersebut menghambat proses penyelesaian skripsinya.

Kendala atau kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi ini akan berdampak pada kecemasan. Hal ini senada dengan pendapat Hidayah (2010)

menyatakan bahwa akibat kesulitan-kesulitan yang dirasakan dalam penyusunan skripsi akan berkembang menjadi menjadi sikap negative yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa. Lebih lanjut, berdasarkan riset Miskell dalam Astuti (2015) juga memaparkan bahwa mahasiswa dapat mengalami kecemasan akibat dari masalah yang muncul dalam proses penyusunan skripsi. Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa berkaitan dengan munculnya ketakutan (Puspitasari, 2013).

Berdasarkan kendala-kendala dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, maka mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membutuhkan kemampuan kecerdasan emosional karena kecemasan ini akan berpengaruh pada psikis dan akan berdampak pada produktivitasnya. Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat menurut Deffenbacher dan Hazaleus yang mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan meliputi kekhawatiran, emosionalitas, dan gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas.

Goleman (2007) menjelaskan apabila rasa takut memicu bagian otak emosional, maka bagian dari rasa cemas akan memusatkan perhatian pada ancaman yang sedang dihadapi, memaksa pikiran untuk terus-menerus memikirkan bagaimana mengatasi permasalahan yang ada dan mengabaikan hal yang lain

untuk beberapa waktu. Dalam kondisi ini mahasiswa mengalami keadaan yang tidak menyenangkan, takut, gelisah, dan sebagainya selama proses penulisan skripsi sehingga dapat dikatakan mahasiswa mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi.

Kecerdasan emosioanal mempunyai hubungan dengan kemampuan untuk mengatasi kecemasan mengerjakan skripsi karena mahasiswa yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengatur dan menjaga keselarasan emosinya. Hal ini bermakna bahwa seseorang yang mempunyai kecerdasan emosioanal tinggi dapat menjaga keselarasan emosinya sehingga dapat mengatasi kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Sebaliknya, bagi seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang rendah tidak dapat menjaga keselarasan emosinya sehingga tidak dapat mengatasi kecemasan mengerjakan skripsi. Dengan kata lain, antara kecerdasan emosional dengan kecemasan mengerjakan skripsi mempunyai hubungan yang berlawanan atau bersifat negative.

Pendapat tersebut didukung oleh Goleman (2007) yang menyatakan bahwa menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan,

pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mampu untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, mengatur suasana hati, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan mampu menjalin hubungan dengan baik, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Sugiarto (2012) yang meneliti tentang kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stress. Dalam penelitiannya menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stress. Armiyanti (2008) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk menguasai situasi yang penuh tantangan dan biasanya dapat menimbulkan kecemasan sehingga apabila individu memiliki kecerdasan pada dimensi kehidupan emosionalnya, maka akan mampu mengendalikan perilakunya hingga tidak terpengaruh oleh kegagalan.

Selain kecerdasan emosi, berdasarkan kendala-kendala dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, maka mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membutuhkan dukungan dari orang lain yaitu orang tua, teman, dosen pembimbing, maupun dosen-dosen yang lain

agar kendala-kendala dan kecemasan tersebut dapat diatasi dengan baik. Dukungan sosial akan menjadikan kendala-kendala tersebut menjadi lebih ringan, mahasiswa yang cemas akan merasa lebih tenang sehingga menjadikan mahasiswa dalam pengerjaan skripsi menjadi lebih semangat dan tenang, merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.

Penyataan diatas diperkuat oleh pendapat Saroson, dkk (dalam Rachmat, 2009) bahwa terdapat factor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu keyakinan diri, dukungan sosial, dan modeling. Menurut Sari & Kuncoro (dalam Apollo & Cahyadi, 2012), factor yang mempengaruhi kecemasan yaitu antara lain keadaan pribadi individu, tingkat pendidikan, pengalaman yang tidak menyenangkan, dan dukungan sosial. Hal ini senada dengan pendapat Sarafino (1998) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu seseorang dalam menghadapi kecemasan juga dapat mencegah berkembangnya masalah yang timbul.

Menurut Apollo & Cahyadi (2012) 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 untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh individu.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Maharani & Fachrurozi (2008) yaitu penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan kecemasan, dan hasilnya adalah dengan diberikannya dukungan sosial dari individu ke individu lain yaitu berupa kasih sayang, perhatian, menciptakan suasana yang enak, sehingga individu akan merasa dicintai dan kecemasan akan menurun.

Dari fenomena dan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi, dan bagaimana hubungan kecemasan tersebut dengan kecerdasan emosi dan dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa. Berdasarkan pemikiran tersebut menunjukkan perlunya diadakan penelitian dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Skripsi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang, maka identifikasi rumusan masalah yang diajukan tentang :

1. Bagaimana Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Bagaimana Tingkat Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Bagaimana Tingkat Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
4. Apakah ada Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?

C. Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui bagaimana tingkat Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Untuk mengetahui Apakah ada Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan peneliti dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan menambah pengalaman, wawasan serta belajar sebagai praktisi dalam menganalisis suatu masalah kemudian mengambil keputusan dan kesimpulan.

2. Bagi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Penelitian ini bisa menjadi standarisasi kompetensi mahasiswa dalam melakukan sebuah penelitian. Selain itu, penelitian ini juga sebagai penempa kualitas mahasiswa

3. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan juga dapat digunakan sebagai penambah wawasan, informasi dan acuan bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian dengan mengembangkan penelitian ini.

4. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini bisa menjadi sumber informasi bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang menempuh skripsi akan peran kecerdasan emosional dan dukungan sosial dalam mengendalikan kecemasan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecerdasan Emosional

1. Definisi Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional muncul secara luas pada pertengahan tahun 1990-an oleh psikolog Salovey dari Harvard University dan Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas itu antara lain: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian dan kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, kemarahan dan sikap hormat. Mereka mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk merasakan emosinya untuk mengeluarkan atau membangkitkan emosi, seperti emosi untuk membantu berfikir, memahami emosi dan pengetahuan tentang emosi serta merefleksikan emosi secara teratur seperti mengendalikan emosi dan perkembangan intelektual (Dalam Shapiro, 2003 : 5).

Gardner (Goleman, 2009:51-53) mengemukakan 8 kecerdasan pada manusia (kecerdasan majemuk). Menurut Goleman (2009:50) menyatakan bahwa kecerdasan majemuk yang dikemukakan oleh Gardner adalah manifestasi dari penolakan akan pandangan intelektual quotient (IQ). Salovey (Goleman, 2009:57), menempatkan kecerdasan pribadi dari Gardner sebagai definisi dasar dari kecerdasan emosional. Kecerdasan yang dimaksud adalah kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intrapribadi. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik.

Goleman (2009:45) menyatakan: "Kecerdasan Emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain".

Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilih keputusan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan social yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana

hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosional yang baik dan akan lebih baik dan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan social serta lingkungannya.

Mayer dan Salovey mendefinisikan bahwa: Kecerdasan emosi sebagai suatu bentuk intelegensi yang melibatkan kemampuan untuk menangkap perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakannya dan menggunakan informasi ini dalam pikiran dan tindakan seseorang, kecerdasan emosional bukanlah lawan dari kecerdasan intelektual, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Kecerdasan emosional tidak begitu dipengaruhi oleh keturunan, sehingga membuka kesempatan seseorang untuk melanjutkan apa yang sudah disediakan oleh alam agar mempunyai peluang besar untuk meraih suatu keberhasilan. Kenyataannya kecerdasan emosional mempunyai peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan dan prestasi di sekolah, tempat kerja, maupun komunikasi di lingkungan masyarakat (Dalam Shapiro, 2003).

Robert dan Cooper (Ary Ginanjar Agustian, 2001:44) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan

kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Individu yang mampu memahami emosi individu lain, dapat bersikap dan mengambil keputusan dengan tepat tanpa menimbulkan dampak yang merugikan kedua belah pihak. Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru.

Menurut Goleman (2004), salah satu tokoh yang mempopulerkan kecerdasan emosional, berpendapat bahwasannya kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, kemampuan berfikir, berempati, dan berdo'a. tokoh lainnya Saphiro berpendapat bahwa kecerdasan emosional ialah kemampuan untuk berhubungan dengan perilaku moral, cara berfikir yang realistis, pemecahan masalah

interaksi sosial, emosi diri dan keberhasilan akademik. Definisi Goleman dan Shapiro menjelaskan bahwa kecerdasan emosional terbentuk dari beberapa aspek ketrampilan emosi. Kecerdasan emosional sangat berperan penting dalam berbagai bidang seperti tempat kerja, lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, dan bahkan kehidupan spiritual.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri atau orang lain, pengendalian diri, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik.

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman (2005: 58-59) Aspek-aspek Kecerdasan Emosi menurut Salovey yang menempatkan kecerdasan pribadi Gardner yang mencetuskan aspek-aspek kecerdasan emosi sebagai berikut :

a. Mengenal emosi diri

Yaitu kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri.

b. Mengelola emosi

Yaitu kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.

c. Memotivasi diri sendiri

Yaitu kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk

memotivasi dan menguasai diri. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam upaya apapun yang dikerjakannya. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi: pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis.

d. Mengenal emosi orang lain

Kemampuan mengenali emosi orang lain sangat bergantung pada kesadaran diri emosi. Empati merupakan salah satu kemampuan mengenali emosi orang lain, dengan ikut merasakan apa yang dialami oleh orang lain. Menurut Goleman (2005: 59) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi dan mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan oleh orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

e. Membina hubungan.

Kemampuan membina hubungan sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Keterampilan ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Orang yang dapat membina hubungan dengan orang lain akan sukses dalam bidang apa pun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain.

Sedikit berbeda dengan pendapat Goleman, menurut Tridhonanto (2009:5) aspek kecerdasan emosi adalah:

- a. Kecakapan pribadi, yakni kemampuan mengelola diri sendiri.
- b. Kecakapan sosial, yakni kemampuan menangani suatu hubungan.
- c. Keterampilan sosial, yakni kemampuan menggugah tanggapan yang dikehendaki orang lain.

Aspek aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan Goleman setelah peneliti kaji lebih jauh merupakan jabaran dari pendapat Al Tridhonanto. Dalam kecakapan pribadi menurut Al Tridhonanto terdapat aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Goleman yaitu;

mengenali emosi diri, mengelola emosi diri dan memotivasi diri sendiri . Kemudian dalam kecakapan sosial menurut Al Tridhonanto juga terdapat aspek kecerdasan emosi menurut Goleman yaitu mengenali emosi orang lain. Sedangkan ketrampilan social menurut Al Tridhonanto terdapat aspek kecerdasan emosi menurut Goleman yaitu membina hubungan.

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini menggunakan aspek-aspek dalam kecerdasan emosi dari Goleman yang meliputi: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dikarenakan aspek aspek menurut Goleman mencakup keseluruhan dan lebih terperinci.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Perkembangan manusia sangat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah individu yang memiliki potensi dan kemampuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki tersebut, sedangkan faktor eksternal adalah dukungan dari lingkungan disekitarnya untuk lebih mengoptimalkan dari sejuta potensi yang dimilikinya, terutama kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosi juga dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut, diantaranya faktor otak, faktor keluarga, faktor lingkungan sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, maka faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional adalah:

a. Faktor otak

La Doux mengungkapkan bagaimana arsitektur otak memberi tempat istimewa bagi amigdala sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak. Amigdala adalah spesialis masalah-masalah emosional. Apabila amigdala dipisahkan dari bagian-bagian otak lainnya, hasilnya adalah ketidakmampuan yang sangat mencolok dalam menangkap makna emosi awal suatu peristiwa, tanpa amigdala tampaknya ia kehilangan semua pemahaman tentang perasaan, juga setiap kemampuan merasakan perasaan. Amigdala berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional.

b. Lingkungan keluarga.

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi.

Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

c. Lingkungan non keluarga.

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

Berdasarkan uraian di atas terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kecerdasan emosional yang secara garis besar dipengaruhi oleh factor internal yang merupakan factor dari dalam diri yang dipengaruhi oleh keadaan otak seseorang dimana factor ini berperan dalam mengatur emosi dan selanjutnya factor eksternal yang berasal dari luar diri individu seperti halnya pengaruh keluarga dan non keluarga.

4. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam

Dalam pespektif Islam, kecerdasan emosi pada intinya adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi. Dalam pandangan Islam, mengendalikan emosi itu erat kaitannya dengan pengendalian terhadap ujian-ujian yang diberikan Allah. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikannya, dan juga mengontrolnya dari hawa nafsu yang ada. Dengan demikian seseorang bisa berinteraksi dengan baik. Seperti dalam firman Allah SWT dalam surat Al-Hadid ayat 22-23 :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَاهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٥٧:٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٥٧:٢٣﴾

Artinya: “Tiada suatu bencanapun yang menimpa dibumi dan, (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan Telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfudz) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah (22). (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-NYA kepadamu, dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri (23). (QS. Al Hadid: 22-23).

Secara umum, ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi, mengendalikannya serta mengontrolnya. Dengan keimanan yang

benar kepada Allah dan menanti semua yang diperintahkan serta menjauhi yang dilarang sesuai pada firmanNya dalam Al-Qur'an dan yang dijelaskan oleh Rasulullah SAW, itu akan menolong kita menguasai serta mengendalikan emosi. Jika emosi dimunculkan pada saat yang tidak tepat, atau emosi yang dilontarkan dengan berlebihan sehingga mengalahkan nalar yang rasional, maka kurang baik bagi kehidupan, dan itulah yang perlu dilatih, sebagaimana teori kecerdasan emosi. Tidak perlu bergembira ketika mendapatkan nikmatNya dan tidak terlalu bersedih ketika diuji apa yang dimilikinya hilang. Sesungguhnya yang ada diuji apa yang dimilikinya hilang. Sesungguhnya yang ada didunia ini milik Allah.

Marah atau Amarah adalah salah satu emosi alamiah yang muncul ketika suatu keinginan atau kebutuhan tidak terpenuhi karena adanya suatu hambatan. Emosi ini diperlukan agar seseorang terdorong untuk melawan dan berjuang mengatasi hambatan yang merintanginya terpenuhinya kebutuhan atau keinginan tersebut. Tingkat kemarahan seseorang dapat diukur berdasarkan tingkat kebutuhan yang terhambat dan tujuannya dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Jika kemarahan itu terjadi pada saat adanya hambatan yang menghalangi tercapainya suatu tujuan utama kehidupan maka

kemarahan tersebut adalah kemarahan yang mulia bahkan merupakan suatu keharusan.

Emosi marah (maupun emosi-emosi lain-lain seperti takut, sedih dan juga gembira) sebetulnya sangat bermanfaat bagi kehidupan selama emosi itu seimbang dan muncul pada saat yang tepat. Al-Quran memerintahkan kita untuk menguasai segala macam bentuk emosi termasuk emosi marah. Emosi yang berlebihan akan mempercepat detak jantung seseorang. Hal ini disebabkan terjadinya kontraksi tekanan darah dalam organ tubuh sehingga menyebabkan darah mengalir dengan lebih deras. Keadaan seperti ini bila dibiarkan terus-menerus, lama-kelamaan akan membahayakan jantung. Marah yang berlebihan juga dapat meningkatkan produksi hormon adrenalin yang dapat menyebabkan timbulnya kekuatan yang besar. Kekuatan inilah yang dikhawatirkan dapat menyebabkan seseorang melakukan penyerangan fisik dan membahayakan orang yang membangkitkan amarahnya. Disamping itu seseorang pada saat mengalami emosi, produksi getah beningnya akan berkurang drastis. Kondisi ini dapat mengakibatkan terganggunya proses pencernaan sehingga menyebabkan timbulnya berbagai penyakit lambung.

Abu Dzaarr RA meriwayatkan bahwa Rasulullah pernah bersabda :

” Jika salah seorang diantara kalian marah dan ia dalam posisi berdiri, maka hendaknya ia segera duduk, maka kemarahannya akan hilang. Namun jika kemarahan itu tidak reda, maka hendaknya ia berbaring”.

Rasulullah juga menganjurkan para sahabat agar berwudhu’ untuk mengendalikan emosi kemarahan. Diriwayatkan dari Urwah bin Muhammad as-Sa’di RA, Rasulullah bersabda : *“Marah itu berasal dari setan, setan itu diciptakan dari api. Adapun api dapat dipadamkan dengan air, maka jika seseorang diantara kalian marah, hendaknya segera berwudhu’.”*

Hadist ini menguatkan kebenaran ilmu kedokteran yang menyatakan bahwa air dingin dapat meredakan tekanan darah karena emosi, sebagaimana air dapat meredakan ketegangan otot dan syaraf. Oleh karena itu, mandi dapat dijadikan penawar untuk mengobati penyakit kejiwaan. Disamping itu, Rasulullah juga terbiasa menganjurkan para sahabat yang sedang dikuasai rasa amarah untuk mengalihkan perhatian pada aktifitas lain yang memungkinkan seseorang lupa akan rasa amarahnya ataupun merasa

lelah sehingga ia tidak lagi memiliki tenaga untuk melampiaskan kemarahannya.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi 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 timbul balik (King, 2012). Sedangkan menurut Ganster, dkk (dalam Apollo & Cahyadi, 2012) 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) adalah sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu bersangkutan. Lebih lanjut dukungan sosial menurut House & Khan (dalam Apollo & Cahyadi, 2012) adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrument, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Menurut Cohen & Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013) dukungan sosial

mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang.

Sarafino (dalam Ristiani, 2008) menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bentuk yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok.

Siegel (dalam Ristiani, 2008) mengemukakan bahwa dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain yang menunjukkan bahwa ia dicintai dan diperhatikan, memiliki harga diri dan dihargai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama.

Dukungan sosial adalah pemberian informasi baik secara verbal maupun non verbal, pemberian bantuan tingkah laku atau materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab, yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai, sehingga dapat menguntungkan bagi kesejahteraan individu yang menerima (Cobb, dalam Andarini & Fatma, 2013).

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwasannya dukungan sosial adalah sesuatu yang diberikan berupa verbal dan non verbal yang berbentuk saran, bantuan, pemberian bantuan tingkah laku oleh orang-orang yang mempunyai hubungan

sosial yang akrab. Orang yang mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat akan merasa diperhatikan, bernilai, dicintai, dan dihargai. Hal tersebut juga dapat membantu individu ketika mendengarkan kesulitan ataupun sedang tertekan.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Beberapa aspek dukungan sosial menurut Sheridan & Radmacher (dalam Perdana, 2014) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek emosi, instrumental, informasi, dan penghargaan. Ciri-ciri setiap aspek tersebut oleh Taylor (dalam Perdana, 2014) dijelaskan sebagai berikut:

a. Dukungan emosional (emotional support).

Dukungan emosional dapat berupa ungkapan empati, perhatian, kepedulian, dan ungkapan penghargaan yang positif terhadap individu yang bersangkutan. Hal tersebut menimbulkan perasaan nyaman dan dicintai ketika mengalami stress.

b. Penghargaan (esteem support).

Dukungan berupa penghargaan positif. Dorongan untuk maju atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu.

c. Dukungan instrumental (tangible or instrumental support).

Dukungan ini berupa bantuan langsung atau uang yang dapat membantu dalam pekerjaan dan kondisi stress individu yang menerima bantuan.

d. Dukungan informasi (informational support).

Dukungan nasehat, saran, pengarahan, umpan balik, atau masukan mengenai apa yang dilakukan individu yang bersangkutan.

Sarafino (dalam Purba, dkk., 2007) 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 pengertian terhadap masalah yang sedang

dihadapi atau mendengarkan keluhannya. Adanya dukungan sosial 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 instrument 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.

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.

e. Dukungan jaringan sosial.

Dukungan jaringan dengan memberikan perasaan bahwa 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 stress yang dialami dengan cara memenuhi kebutuhan akan persahabatan dan kontak sosial dengan orang lain.

Dari pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek dukungan sosial meliputi dukungan emosional, penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Sementara bentuk dukungan sosial, meliputi dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrument atau konkrit, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

3. Factor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (dalam Andarini, & Fatma, 2013) adalah sebagai berikut :

a. Pemberian dukungan.

Pemberi dukungan merupakan orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-hari.

b. Jenis dukungan.

Jenis dukungan akan diterima memiliki arti apabila dukungan itu bermanfaat bagi penerima dan sesuai dengan situasi yang ada.

c. Penerimaan dukungan.

Penerimaan dukungan seperti kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan.

d. Permasalahan yang dihadapi.

Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.

e. Waktu pemberian dukungan.

Dukungan sosial akan optimal di satu situasi tetapi akan menjadi tidak optimal dalam situasi lain. Lamanya pemberian dukungan tergantung pada kapasitas.

Pada dasarnya dalam memberikan dukungan sosial kepada orang lain adalah memperhatikan kondisi yang dialami orang tersebut. Seorang individu dapat menyelesaikan waktu pemberian dukungan yang akan dia berikan kepada orang lain. Hal ini dilakukan oleh orang-orang disekitarnya ketika mereka membutuhkan bantuan maupun pertolongan dari orang lain.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

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 diciptakan Allah yang tidak bisa hidup sendiri. Oleh karena itu, di dalam Al-Qur'an hubungan sosial dibedakan menjadi tiga hubungan yaitu hubungan manusia dengan tuhan (hambumminllah), hubungan manusia dengan diri sendiri, dan hubungan manusia dengan sesama manusia (hablumminannas).

Hubungan manusia dengan tuhan (hablumminallah) adalah suatu perwujudan ibadah yang dilakukan oleh manusia berupa menjalankan semua apa yang diperintahkan oleh Allah SWT dan menjauhi segala larangan Allah SWT. Hubungan manusia dengan diri sendiri adalah bagaimana cara manusia memperlakukan diri sendiri dengan baik dan bagaimana manusia tersebut mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki. Sedangkan hubungan manusia dengan manusia lain (hablumminannas) adalah bentuk perilaku seseorang kepada orang lain yaitu berupa menolong yang lain apabila dalam kesusahaan. Ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan dukungan sosial yaitu ada dalam QS. Al-Maidah ayat 2 yang berbunyi :

وَتَعَاوَنُوا عَلَىٰ وَتَقْوَابِئِهِ ۖ تَعَاوَنُوا وَلَا عَلَىٰ الْعُدْوَانِ إِنَّا لِلَّهِ
اللَّهُوَاتَّقُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ الْعَاقِبُ السَّيِّدُ

Artinya :“... 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 siksaNya.” (QS. Al-Maidah : 2).

Ayat diatas menjelaskan bahwa islam menganjurkan untuk saling tolong-menolong dan berinteraksi sosial dan berinteraksi sosial dengan yang lainnya, pondasi nilai sosial yang sangat baik tanpa harus membeda-bedakan ras, agama, atau aspek tertentu.

Ayat lain yang menjelaskan tentang dukungan sosial terdapat pada Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 80 yang berbunyi :

تَرَى كَثِيرًا مِنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ كُفْرًا الَّذِيْنَ ۚ
لَبِئْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُمْ أَنْفُسُهُمْ أَنْ سَخِطَ اللهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ خَالِدُونَ

Artinya “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”(QS.Al-Maidah : 80).

Makna yang terkandung dalam surat diatas adalah manusia dianjurkan untuk melakukan tolong-menolong kepada sesama manusia dalam hal kebaikan, yang berguna bagi individu berhubungan dengan ketakwaan manusia, dan tidak diperkenankan untuk melakukan tolong menolong dalam hal kejelekan yang tidak bermanfaat bagi sesama manusia.

C. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan (anxiety), dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan campurang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual. Nevid (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan

fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Sarason dan Sarason (1999) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan karena adanya ketidakpastian mengenai suatu hal, serta adanya ancaman terhadap kegagalan. Hal tersebut menjelaskan bahwa kecemasan berkaitan dengan perasaan gelisah dalam merespon stimulus dan perasaan tidak menyenangkan tersebut terjadi karena adanya ketidakpastian mengenai kemungkinan yang terjadi. Lebih lanjut, Sarason dalam Cassidy dan Johnson (2002) menyatakan bahwa kecemasan terjadi ketika situasi evaluatif atau dalam kinerja yang terdiri dari gabungan peningkatan aktivitas fisiologis dan perenungan mencela diri sendiri.

Dalam teori kecemasan yang diungkapkan oleh Ghufron, M. Nur dan Risnawati S. Rini, kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yang (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi sesuatu permasalahan atau obyek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang

menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Sementara Lazarus (dalam Anggraini, 2001) membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua:

a. State anxiety

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misal mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan yang subjektif.

b. Trait anxiety

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasi suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Herdiani, 2012) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan meliputi :

- a. Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negative tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelas dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (emosional) merupakan respon fisiologis yang meliputi peningkatan galvanic respon kulit dan denyut jantung, pusing, mual, dan perasaan panic.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang

dialami oleh seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Spielberger, Liebert, Morris, Jeslid, Mandler, Sarason, Gonzales, Tayler (1978) telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan system saraf motorik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar kencang, tubuh berkeringat, dan badan bergetar ketika mengerjakan sesuatu.

Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

Shah (dalam Ghufron Risnawita, 2010) membagi kecemasan menjadi tiga komponen :

- a. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- b. Emosional seperti panic dan takut.
- c. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Berdasarkan uraian diatas bisa ditarik kesimpulan bahwasannya aspek-aspek kecemasan ada tiga yaitu kekhawatiran, emosionalitas dan gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas. Sedangkan komponen dalam kecemasan ada tiga yaitu meliputi komponen fisik, emosional, dan mental atau kognitif.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (2003) ada beberapa factor yang mempengaruhi reaksi kecemasan, diantaranya :

a. Lingkungan.

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan.

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik.

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Zakiyah Daradjat (Kholil Lur Rochman, 2010)

mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu :

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas dalam pikiran.
- b. Rasa cemas karena merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Berdasarkan pemaparan diatas, factor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mengerjakan terbagi dalam jenis factor internal dan factor eksternal. Menyatakan bahwa factor internal kecemasan adalah factor kognitif. Factor-faktor tersebut adalah prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang menjatuhkan diri dan tidak masuk akal, sensitivitas yang berlebihan terhadap suatu

ancaman, ketakutan terhadap kecemasan, dan efikasi diri yang rendah. Sementara factor eksternal adalah pengaruh dari luar seperti kurangnya dukungan sosial.

4. Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi

Kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa termasuk dalam pikiran yang tidak rasional, yaitu kepercayaan atau keyakinan seseorang tentang ketakutan dan kekhawatiran yang dirasakannya kemudian menjadi sumber ketakutan tersebut menjadi penyebab timbulnya kecemasan (Puspitsari, 2013).

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 suatu ancaman 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 dalam tahap selanjutnya. Semua ini karena mahasiswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan optimal, kemudian ingin mencapai tujuan tersebut secara

optimal. Tujuan dan keinginan dari mahasiswa tersebut dilalui dengan menyelesaikan skripsi.

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

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

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

5. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan adalah suatu 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 firmanNya.

Dalam islam, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran atau hati yang tidak tenang dikarenakan individu tersebut tidak dekat dengan Allah, individu tidak menjalankan segala perintah Allah dengan baik, oleh karena itu membuat syaitan dengan mudahnya menghsut hati manusia. Ayat yang menjelaskan tentang ketakutan atau kegelisahan manusia dalam QS. Al-Anfal ayat 12 :

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ
فَقَبَسُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ
فَأَضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَضْرِبُوا مِنْهُمْ بِتَأْيِيدِكُمْ

Artinya: “(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” (QS.Al-Anfal ayat 12).

Dari kandungan ayat diatas, manusia akan ketakutan apabila hati mereka tidak dekat dengan Allah, oleh karena itu apabila hati kita selalu dekat dengan Allah maka ketakutan dan kegelisahanpun tidak ada.

Dalam surat lain yang menjelaskan tentang kecemasan yaitu surat Al-Fajr ayat 27-30 :

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً
(28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (30)

Artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hambaKu. Masuklah kedalam surgaKu” (QS. Al-Fajr :27-30).

Kecemasan merupakan sesuatu yang membuat seseorang merasa gelisah tanpa tau penyebab yang terjadi, sehingga manusia merasa lemah. Psikologi sebagai ilmu yang mengkaji aspek psikis manusia menjelaskan pula mengenai kecemasan ini. Bukan hanya kecemasan dalam taraf wajar, tetapi juga kecemasan menjadi parah hingga tingkat akut dan menjadikan seseorang tidak dapat berfungsi normal. Padahal Allah menyerukan pada hambanya agar hati tetap pada yang maha kuasa, tetap tenang dan menyerahkan segala sesuatunya hanya kepada Allah.

D. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan

Menurut Atkinson, dkk (dalam Safaria & Saputra, 2012) 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).

Salah satu jenis kecemasan adalah kecemasan skripsi atau kecemasan mengerjakan skripsi. Selama mengerjakan skripsi, mahasiswa dalam kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan dalam dirinya dan timbul perasaan cemas dalam diri mahasiswa karena pelaksanaan pengerjaan skripsi tidak sesuai dengan rencana. Kecemasan yang dialami adalah kecemasan menyelesaikan skripsinya. Kecemasan mengerjakan skripsi adalah reaksi emosional individu terhadap proses menyelesaikan skripsi sebagai persyaratan yang ditetapkan universitas memperoleh gelar kesarjanaan, ketika proses pengerjaan skripsi tidak berjalan sesuai dengan harapan, maka yang disarankan adalah perasaan terancam, yang ditandai dengan perilaku menghindari atau melarikan diri. Perasaan cemas yang tidak teratasi membuat mahasiswa terhambat dalam mengatasi permasalahan yang timbul selama mengerjakan skripsi.

Kecemasan mengerjakan skripsi sangat bergantung pada intensitasnya dimana intensitas kecemasan mengerjakan skripsi yang dirasakan oleh mahasiswa tinggi akan mengakibatkan terhambatnya pengerjaan skripsi, sedangkan jika intensitas kecemasan mengerjakan skripsi yang dirasakan mahasiswa rendah, akan mendorong mahasiswa untuk bekerja lebih baik. hal ini didukung oleh pendapat Durant & Barlow (2006) menyatakan bahwa seseorang dapat bekerja dengan baik ketika merasa cemas karena kinerja fisik dan intelektual individu didorong dan diperkuat oleh kecemasan. Kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami oleh mahasiswa dengan intensitas sedikit dapat menunjang proses penyelesaian skripsi karena dapat mendorong mahasiswa untuk bekerja dengan lebih baik.

Senada dengan pendapat tersebut, Wisudningtyas dalam Papilaya (2013) menyatakan bahwa kecemasan dalam taraf normal dibutuhkan individu karena berkaitan dengan kewaspadaan, peningkatan daya upaya, kemauan berprestasi dan daya tahan. Sedangkan kecemasan dengan derajat yang lebih tinggi akan menghambat penampilan, menimbulkan kendala, dan menghambat kemauan individu untuk berprestasi.

Berdasarkan pendapat Sarason, dkk (dalam Rachmat, 2009) factor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu lingkungan, emosi

yang ditekan, dan sebab-sebab lain. Kecerdasan emosional terkait dengan kemampuan untuk mengatasi kecemasan pada seseorang. Sarason dalam Zeidner (1998) menyebutkan ciri orang yang menghadapi kecemasan antara lain 1). Seseorang akan berpikir bahwa situasi yang dihadapinya sangat sulit dan mengancam 2). Seseorang merasa tidak mampu dalam menghadapi tugas yang diberikan serta tidak mampu dalam menghadapi permasalahan yang diberikan 3). Seseorang akan berfokus pada hal-hal buruk yang tidak diinginkan misalnya kegagalan 4). Seseorang sibuk memikirkan persaingan antara dirinya dengan orang lain 5). Seseorang akan berharap mampu mengantisipasi kegagalan serta menghindari anggapan remeh oleh orang lain.

Goleman (2005) mendefinisikan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intellegensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui ketrampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan ketrampilan sosial.

Kecerdasan emosional mempunyai hubungan dengan kemampuan untuk mengatasi kecemasan dalam mengerjakan skripsi karena mahasiswa yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi dapat mengatur dan menjaga keselarasan emosinya. Hal ini bermakna bahwa seorang mahasiswa yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi dapat menjaga emosinya sehingga dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi skripsi. Sebaliknya, bagi seorang mahasiswa yang mempunyai kecerdasan emosional rendah tidak dapat menjaga emosinya sehingga tidak dapat mengatasi kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Dengan kata lain, antara kecerdasan emosional dan kecemasan mengerjakan skripsi mempunyai hubungan yang saling berlawanan atau bersifat negatif.

Selain kecerdasan emosional, factor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu dukungan sosial. Berdasarkan pendapat Sarason, dkk., (dalam Rachmat, 2009) menyebutkan bahwa factor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial akan membuat mahasiswa merasa diperhatikan, dicintai, dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.

King (2012) juga menambahkan bahwa dukungan sosial adalah informasi umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati, dan

dilibatkan dalam jaringan komunikasi. Sedangkan menurut Cohen & Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013) dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang dalam bentuk dukungan sosial yaitu appraisal support, tangible support, self esteem support, belonging support. Pemberian dukungan berasal dari pasangan atau partner, keluarga, teman, dan lain sebagainya.

Demikian pula pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, bila mendapatkan dukungan sosial berupa bantuan instrument, bantuan informasi, bantuan emosional, dan bantuan penghargaan dari orang lain yang berharga dalam hidupnya, maka individu akan merasa diperhatikan, dicintai, diberi kasih sayang, merasa berharga, sehingga kecemasan yang ada pada dalam diri individu akan dapat dikendalikan atau dikontrol. Dan hal tersebut menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Apollo & Cahyadi (2012) menyatakan 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 individu.

Seperti halnya yang diungkapkan oleh Baron & Byrne (2005) dukungan sosial yaitu kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain adalah hal yang bermanfaat tatkala kita mengalami stress, dan sesuatu yang sangat efektif terlepas dari strategi mana yang digunakan untuk mengatasi stress. 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 membantu memecahkan masalah. (Baron & Byrne, 2005).

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 yang dialami 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).

Berdasarkan uraian diatas, menyatakan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dimana kecerdasan emosional dan dukungan sosial akan berkorelasi dengan kecemasan dalam hal mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara.Oleh karena itu, perumusan hipotesis sangat berbeda dari perumusan pertanyaan penelitian (Azwar, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis alternatif (H_a): “Ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan”.
2. Hipotesis nihil (H_o): “Tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan”.



BAB III

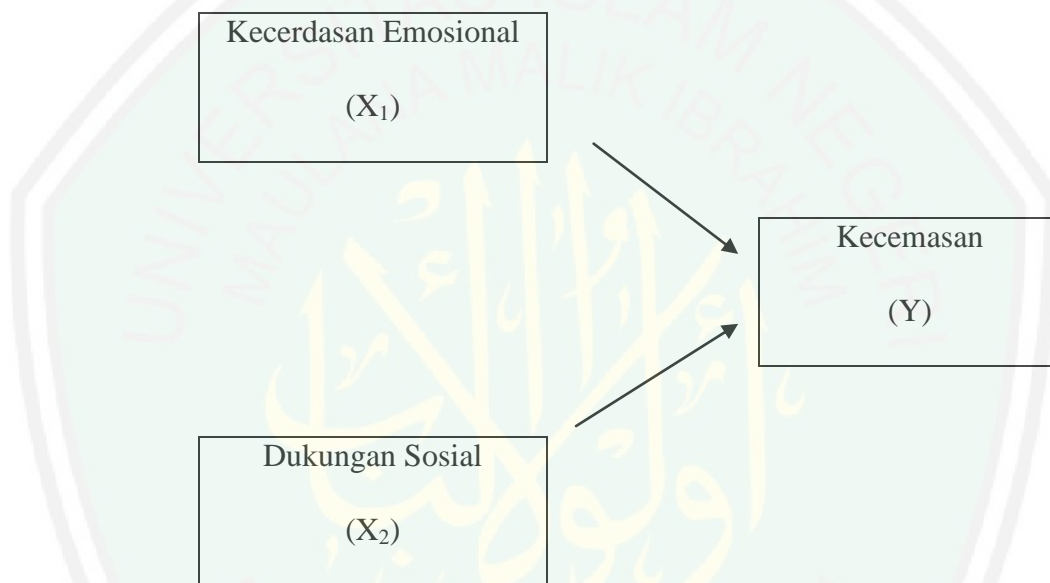
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian merupakan rangkaian kegiatan ilmiah dalam rangka pemecahan suatu permasalahan. Hasil penelitian tidak pernah dimaksudkan sebagai suatu pemecahan masalah langsung bagi permasalahan yang dihadapi, karena penelitian merupakan bagian dari usaha pemecahan masalah yang lebih besar. Fungsi penelitian adalah mencari penjelasan dari jawaban terhadap permasalahan serta memberikan alternative bagi kemungkinan yang dapat digunakan untuk pemecahan masalah (Azwar, 2010).

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data numeric dan diolah dengan metode statistika. Penelitian kuantitatif menggunakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel (Creswell, 2009). Jenis penelitian kuantitatif korelasional dipilih karena peneliti ingin menguji adanya hubungan antar tiga variabel, yakni kecerdasan emosional (X_1) dan dukungan sosial (X_2) sebagai variabel independent dan kecemasan (Y) sebagai

variabel dependen. Peneliti ingin menguji manakah dari kedua variabel independen yaitu kecerdasan emosional dan dukungan sosial yang lebih dominan berhubungan dengan kecemasan skripsi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Malang. Hubungan antar variabel dijelaskan pada gambar berikut:



Gambar 3.1 Hubungan Antar Variabel

B. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing (Azwar, 2010). Variabel dapat dinyatakan sebagai segala

sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian (Suryabrata, 1992).

Sarwono (2006) mengatakan bahwa variabel bebas (independen variabel) merupakan variabel stimulus atau variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas merupakan variabel yang variabelnya diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungannya dengan suatu gejala yang diobservasi.

Sarwono (2006) mengatakan bahwa variabel terikat (dependen variabel) adalah variabel yang memberikan reaksi atau respon jika dihubungkan dengan variabel bebas. Variabel terikat adalah variabel yang variabelnya diamati dan diukur untuk menentukan pengaruh yang disebabkan oleh variabel bebas.

Adapun variabel penelitian yang menjadi focus pembahasan dan hendak diungkap dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas atau independent variabel (X) merupakan variabel yang menjadi sebab atau mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial.
2. Variabel terikat atau dependent variabel (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel

bebas. Yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kecemasan.

C. Definisi Operasional

Sarwono (2006) mengatakan bahwa variabel harus didefinisikan secara operasional agar lebih mudah dicari hubungannya antara satu variabel dengan lainnya dan pengukurannya. Tanpa operasionalisasi variabel, peneliti akan mengalami kesulitan dalam menentukan pengukuran hubungan antar variabel yang masih bersifat konseptual. Operasionalisasi variabel bermanfaat untuk: 1) mengidentifikasi kriteria yang dapat diobservasi yang sedang didefinisikan; 2) menunjukkan bahwa suatu konsep atau objek mungkin mempunyai lebih dari satu definisi operasional; 3) mengetahui bahwa definisi operasional bersifat unik dalam situasi dimana definisi tersebut harus digunakan.

Definisi operasional adalah penegasan dari variabel yang digunakan dengan cara tertentu untuk mengukurnya. Definisi operasional dimaksudkan untuk menghindari kesalahpahaman mengenai data yang akan dikumpulkan dan menghindari kesesatan dalam menentukan alat pengumpulan data. Definisi operasional berfungsi untuk mengetahui bagaimana variabel akan diukur. Penekanan definisi operasional ialah pada kata “dapat

diobservasi”. Apabila seorang peneliti melakukan suatu observasi terhadap suatu gejala atau objek, maka peneliti lain juga dapat melakukan hal yang sama, yaitu mengidentifikasi apa yang telah didefinisi oleh peneliti pertama.

Adapun definisi operasional pada variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kecemasan.

Kecemasan adalah suasana perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat emosional yang ditandai dengan gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran dan bahkan kecemasan ketika tidak dapat mengatasi kendala-kendala yang sedang dihadapi. Aspek kecemasan meliputi kekhawatiran, emosionalitas, dan gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas.

2. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Semakin tinggi skor skala kecerdasan emosi yang diperoleh

menunjukkan semakin tinggi kecerdasan emosi subjek, begitu pula pada sebaliknya. Untuk mengukur kecerdasan emosional ini menggunakan skala Kecerdasan Emosional. Aspek-aspek dari kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenal emosi orang lain (empati) serta menjalin hubungan dengan orang lain (kerjasama).

3. Dukungan Sosial.

Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Aspek dukungan sosial ini meliputi dukungan emosional, penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Penentuan populasi dan sampel merupakan suatu langkah yang penting dan perlu diperhatikan dalam langkah suatu penelitian. Berkaitan dengan batasan objek penelitian serta sejauh mana penelitian akan dikenakan (Hadi, 2004) mengatakan populasi adalah keseluruhan individu yang ingin diselidiki dan paling sedikitnya

mempunyai satu sifat ciri yang sama. Sedangkan Azwar (2001) mendefinisikan populasi sebagai kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian. Jadi, yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh objek yang dapat menunjuk pada individu atau manusia. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mulai dari angkatan 2012 sampai dengan angkatan 2014 yang berjumlah 350 mahasiswa. Data tersebut diperoleh dari BAK (Bagian Akademik) fakultas psikologi UIN Malang pada tanggal 15 Februari 2018.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau mewakili suatu populasi yang sedang diteliti. Sugiyono (2001) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua apa yang ada di populasi, misal karena keterbatasan dana, waktu, dan tenaga, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi.

Terkait dengan jumlah sampel Arikunto (2006) menjelaskan bahwa “jika jumlah responden kurang dari 100, lebih baik semua dijadikan sampel, tetapi jika responden lebih dari 100 maka dapat

diambil 10-15% atau 20-25%. Dalam penelitian ini menggunakan prosentase 20% dari populasi (350 mahasiswa) maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 75 mahasiswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling insidentas. Menurut Sugiyono (2011:67), sampling insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

E. Metode Pengumpulan Data

Azwar (2004) menyatakan bahwa metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Tujuannya untuk mengetahuinya haruslah dicapai dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat. Adapun untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Adapun skala yang digunakan yaitu skala kecerdasan emosional dan skala prestasi belajar. Hal ini dikarenakan bahwa skala psikologi berupa kontrak atau konsep

psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2004).

Penggunaan skala pada penelitian ini berdasarkan pada karakteristik skala sebagai alat ukur psikologis yang ditemukan oleh Azwar (2004) yaitu :

- a. Stimulus berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur melainkan mengungkapkan indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
- b. Atribut psikologis diungkapkan secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku, sedangkan perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem.
- c. Responden subyek tidak diklarifikasi antara jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang sungguh-sungguh.

Berdasarkan atas siapa yang harus mengisi skala, maka skala ini termasuk skala langsung, karena subyek yang diteliti mengisi sendiri dan skala ini adalah skala tertutup, karena jawaban dan isian dalam skala telah dibatasi dan lebih ditentukan oleh peneliti. Menurut Hadi (2004), bahwa penggunaan skala ini bertujuan agar jawaban

tidak meluas dan focus pada tujuan pengukuran dan memudahkan pelaksanaan penelitian.

Alat ukur yang diperlukan dalam penelitian ini berbentuk skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

a. Kecemasan.

Pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan, skala disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Spielberger, Liebert, Morris, Jeslid, Mandler, Sarason, Gonzales, Tayler, dan Anton. Aspek kecemasan menurut Sarason dalam Cassady dan Johnson (2002), terdiri dari aspek yaitu kekhawatiran, emosionalitas, dan gangguan dan hambatan menyelesaikan tugas.

Table 3.1**Blueprint Kecemasan**

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		F	UF	
1.	Emosionalitas (Peningkatan Galvanic Respon Kulit, Denyut Jantung, Pusing, Mual, Dan Perasaan Panik)	1, 3, 9, 13, 17	11, 15	7

2.	Kekhawatiran (Membandingkan kinerja diri dengan teman-teman, Memepertimbangkan konsekuensi dari kegagalan, Khawatir berlebihan atas evaluasi, Percaya diri rendah, Merasa tidak siap untuk tes, Kehilangan harga diri, dan Kesedihan kepada orang tua)	2, 8, 10, 14, 16, 20	12, 18	8
3.	Hambatan menyelesaikan tugas	4, 5, 6, 7	19	5
TOTAL		15	5	20

b. Kecerdasan Emosional.

Penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosional. Skala ini dibuat guna mengungkap kecerdasan emosi. Skala kecerdasan emosi disusun Diahriyanti (2011) dengan menggunakan skala yang telah ada dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2002) yang mencakup aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), bekerjasama dengan orang lain (Goleman, 2002) yang berguna untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi.

Table 3.2**Blueprint Kecerdasan Emosional**

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		F	UF	
1.	Mengenal Emosi Diri (mengenal dan memahami emosi diri sendiri, memahami penyebab timbulnya emosi)	1, 11, 10	6, 16	5
2.	Mengelola Emosi (mengendalikan emosi, mengekspresikan emosi dengan tepat)	2, 12	7, 17	4
3.	Memotivasi Diri Sendiri (optimis, dorongan berprestasi)	3, 13	8	3

4.	Mengenal Emosi Orang Lain (peka terhadap perasaan orang lain, mendengarkan masalah orang lain)	4, 14	9, 19	4
5.	Membina Hubungan dengan Orang Lain (dapat bekerja sama, dapat berkomunikasi).	5, 15	18, 20	4
TOTAL		11	9	20

c. Dukungan Sosial.

Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial, skala disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Taylor (dalam Perdana, 2014) mencakup dukungan emosional, penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Table 3.3**Blueprint Dukungan Sosial**

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		F	UF	
1.	Dukungan Emosional (mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain)	1, 9, 17	5, 13	5
2.	Dukungan Penghargaan (mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain)	2, 10, 18	6, 14	5
3.	Dukungan Instrumental (mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan)	3, 11	7, 15, 19	5

4.	Dukungan informative (mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain)	12	4, 8, 16, 20	5
TOTAL		9	10	19

Aspek diatas kemudian dijadikan indikator dalam penyusunan skala kecerdasan emosi, dukungan sosial, dan kecemasan skripsi dalam penelitian ini, dengan melihat aspek-aspek tersebut memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lain. Sedangkan pembagian aitem dalam skala diwujudkan dalam butir-butir pertanyaan yang bersifat favourable dan unfavourable. Dimana pernyataan favorable adalah pernyataan yang mendukung atau menunjukkan atribut yang diukur, sedang pernyataan unfavourable adalah pernyataan yang tidak mendukung dan tidak menunjukkan atribut yang diukur.

Skala mengikuti bentuk skala model Likert (1932) skala yang dibuat oleh Rensis Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat kategori jawaban dan aitem-aitem dalam skala ini dikelompokkan dalam aitem favorable dan unfavourable.

Skor untuk aitem-aitem yang bersifat favorable adalah :

SS (Sangat Sesuai) : dengan skor 4

S (Sesuai) : dengan skor 3

TS (Tidak Sesuai) : dengan skor 2

STS (Sangat Tidak Sesuai) : dengan skor 1

Skor untuk aitem-aitem yang bersifat unfavorable adalah :

SS (Sangat Sesuai) : dengan skor 1

S (Sesuai) : dengan skor 2

TS (Tidak Sesuai) : dengan skor 3

STS (Sangat Tidak Sesuai) : dengan skor 4

Alasan peneliti memberi simbol angka 1, 2, 3 dan 4 pada angket yang disusun oleh peneliti karena Likert (Abdurrahman dan Muhidin, 2007) menyatakan bahwa berdasarkan kajian terhadap sifat/ciri-ciri dari data ordinal dan interval serta untuk kepentingan pengolahan data, maka angka-angka 1, 2, 3 dan 4 yang diberikan pada alternatif jawaban pada jenis skala pengukuran Likert tidak menunjukkan skala Likert termasuk pada data interval, melainkan angka-angka 1, 2, 3 dan 4 tadi hanyalah kode atau simbol yang

berbentuk angka untuk mengkuantifikasikan alternatif jawaban pada skala Likert yang berbentuk kata/kalimat (kualitatif), dengan tujuan agar peneliti dapat dengan mudah melakukan pengolahan data, terutama pada penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana skala Likert merupakan jenis skala pengukuran yang menyediakan data berbentuk ordinal.

F. Validitas dan Reabilitas

1. Validitas alat ukur

Uji validitas dilakukan untuk mengukur apakah alat ukur yang digunakan dalam penelitian sesuai atau dapat mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2012). Metode yang digunakan adalah dengan membandingkan antara nilai korelasi atau r hitung dari variabel penelitian dengan nilai r tabel. Pengujian validitas dan reabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS (Statistic Package And Social Science) 20.0 for Windows*.

Suatu instrument yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Menurut Sugiyono (2012) syarat suatu aitem dinyatakan valid adalah apabila korelasi tiap factor tersebut bernilai positif dan besarnya koefisien $\alpha > 0,3$. Sehingga validitas untuk aspek kecemasan dapat dijelaskan sebagai berikut.

Table 3.4**Validitas Skala Kecemasan**

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Valid	Gugur	
1.	Emosionalitas	9, 11, 13, 17	1, 3, 15	7
2.	Kekhawatiran	2, 8, 10, 14, 16	12, 18, 20	8
3.	Hambatan menyelesaikan tugas	4, 5, 6, 19	7	5
TOTAL		13	7	20

Dari hasil uji skala kecemasan, diperoleh aitem yang memenuhi standart validitas 0.30. Dari hasil penelitian aspek emosionalitas yang semula memiliki 7 aitem, telah gugur sebanyak 3 aitem. Aspek kekhawatiran semula memiliki 8 aitem, telah gugur sebanyak 3 aitem. Sementara, aspek hambatan menyelesaikan tugas yang semula memiliki 5 aitem, telah gugur sebanyak 1 aitem. Dari 20

aitem ada 7 aitem yang tidak valid karena koefisien korelasi < 0.30.Sedangkan 13 aitem lainnya berstatus valid.

Penelitian ini juga menggunakan skala kecerdasan emosional, diperoleh sebagai berikut.

Table 3.5

Validitas Skala Kecerdasan Emosional

No.	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Valid	Gugur	
1.	Mengenali Emosi Diri	1, 6, 11, 16	10	5
2.	Mengelola Emosi	2	7, 12, 17	4
3.	Memotivasi Diri Sendiri	3, 8	13	3
4.	Mengenali Emosi Orang Lain	4, 9, 14	19	4

5.	Membina Hubungan dengan Orang Lain	5, 15, 18, 20	-	4
TOTAL		16	4	20

Jadi, syarat suatu aitem dikatakan valid yang digunakan dalam penelitian adalah apabila memenuhi standart validitas 0.30. Dari hasil uji validitas berdasarkan table tersebut aspek mengenali emosi diri yang semula memiliki 5 aitem gugur sebanyak 1 aitem, aspek pengelolaan emosi yang semula memiliki 4 aitem gugur sebanyak 3 aitem, aspek memotivasi diri sendiri yang semula memiliki 3 aitem gugur sebanyak 1 aitem, aspek mengenali emosi orang lain yang semula memiliki 4 aitem gugur sebanyak 1 aitem, aspek membina hubungan dengan orang lain tidak ada yang gugur. Dari 20 aitem ada 6 aitem yang tidak valid karena koefisien korelasi < 0.30 . Sedangkan 14 aitem lainnya berstatus valid.

Penelitian ini juga menggunakan skala dukungan sosial, diperoleh hasil sebagai berikut.

Table 3.6**Validitas Skala Dukungan Sosial**

No.	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Valid	Gugur	
1.	Dukungan Emosional	1, 5, 9, 17	13	5
2.	Dukungan Penghargaan	2, 14, 18	6, 10	5
3.	Dukungan Instrumental	3, 7, 11, 19	15	5
4.	Dukungan informative	4, 8, 12 16, 20	-	5
TOTAL		16	4	20

Jadi, syarat suatu aitem dikatakan valid yang digunakan dalam penelitian adalah apabila memenuhi standart validitas 0.30. Dari hasil uji validitas berdasarkan table tersebut aspek dukungan emosional diri yang semula memiliki 5 aitem gugur sebanyak 1 aitem, aspek

dukungan penghargaan yang semula memiliki 5 aitem gugur sebanyak 1 aitem, aspek dukungan instrumental yang semula memiliki 5 aitem gugur sebanyak 1 aitem, dan aspek dukungan informative tidak ada yang gugur. Dari 20 aitem ada 4 aitem yang tidak valid karena koefisien korelasi < 0.30 . Sedangkan 16 aitem lainnya berstatus valid.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat apakah alat ukur yang digunakan (kuesioner) menunjukkan konsistensi dalam mengukur gejala yang sama (Sugiyono, 2012). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00 berarti semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2011). Untuk melihat reliabilitas masing-masing instrument peneliti menggunakan koefisien *cornbach's alpha* (α) yang dianalisis dengan bantuan *Software SPSS (Statistic Package And Social Science) 20.0 for Windows*. Suatu instrument dikatakan reliable jika nilai *cornbach's alpha* (α) $> 0,6$. Adapun hasil reliabilitas penelitian adalah sebagai berikut.

Table 3.7**Hasil Reliabilitas Skala Penelitian**

Skala	Jumlah Aitem Valid	Cronbach Alpha	Keterangan
Kecemasan	13	0.846	Reliabel
Kecerdasan emosional	14	0.818	Reliabel
Dukungan sosial	16	0.891	Reliabel

Dari table diatas, diketahui bahwa ketiga alat ukur memiliki nilai koefisien *cronbach alpha* diatas 0.6, itu berarti ketiga alat ukur tersebut reliable untuk masing-masing variabel.

G. Metode Analisis Data

Analisis data adalah pengolahan data yang diperoleh menggunakan rumus-rumus atau aturan yang ada sesuai dengan pendekatan penelitian atau desain yang diambil (Arikunto, 2006).

Pada penelitian ini, teknik analisis data menggunakan bantuan software *SPSS 20.0 for windows* dan *Microsoft Excel 2013*. Adapun

data yang diperoleh melalui skala dianalisis dengan teknik-teknik sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif.

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskriptif mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara umum hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui kategorisasi tingkatan pada variabel kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kemudian hasil tersebut dikelompokkan menjadi tiga rentang kategorisasi yaitu tinggi, sedang, dan rendah menggunakan norma kategorisasi. Norma kategorisasi yang digunakan yaitu pada table berikut :

Tabel 3.8**Norma Kategorisasi**

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas.

Uji normalitas digunakan untuk melihat sebaran data yang diperoleh dari penelitian, apakah data berdistribusi normal atau tidak. Ketika data berdistribusi normal maka analisis statistic yang digunakan adalah statistic parametik. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dilakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan software *SPSS 20.0 for windows*. Ketika data berdistribusi normal maka analisis statistic yang digunakan untuk melihat keeratan hubungan adalah analisis korelasi pearson.

b. Uji Linieritas.

Uji linier digunakan untuk melihat apakah data berkorelasi secara linier, data yang berkorelasi secara linier adalah syarat data dapat dianalisis menggunakan analisis linier berganda. Uji linieritas dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan software *SPSS 20.0 for windows* dengan melihat nilai signifikansi pada output *SPSS 20.0 for windows*. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan linier antar variabel.

c. Analisis Presentase.

Setelah diketahui harga mean dan SD, selanjutnya dilakukan perhitungan presentase masing-masing tingkatan. Analisis ini digunakan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Analisis presentase ini bertujuan untuk mendeskripsikan data dari skala dalam bentuk presentase.

H. Uji Hipotesis.

Penarikan kesimpulan yang berakhir pada penerimaan atau penolakan hipotesis diawali oleh pengujian hipotesis yang kemudian hasil akhirnya yaitu hipotesis diterima atau ditolak berdasarkan hipotesis tersebut (Prasetyowati, 2016). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* dengan signifikansi $p < 0.05$ maka terdapat korelasi antara dua variabel dan jika nilai $p < 0.05$ maka tidak terdapat korelasi antara dua variabel.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Malang

Fakultas Psikologi UIN Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum berada di bawah naungan Departemen Agama, dan secara akademik berada di bawah pengawasan Departemen Pendidikan Nasional. Bertujuan untuk mencetak sarjana muslim yang mempunyai dasar keilmuan psikologi yang berdasakaan integrasi ilmu psikologi konvensional dan ilmu-ilmu psikologi yang bersumber pada khazanah ilmu-ilmu keislaman. Fakultas Psikologi UIN Malang mulai dibuka pada tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Pembukaan program studi tersebut berdasarkan SK. DRIJEN BINBAGA ISLAM, No. E/107/98 tentang penyelenggaraan Jurusan Tarbiyah Di STAIN Malang program studi psikologi bersama Sembilan program studi lain.

Surat Keputusan tersebut diperkuat dengan SK Dirjen Binbaga Islam No.E/212/2001, ditambah dengan Surat Direktur Jenderal Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, No. 2846/D/T/2001, Tanggal 25 Juli 2001 tentang Winder Mandate.

Dalam rangka memantapkan profesionalitas proses belajar mengajar untuk mendukung penyelenggaraan program pendidikan yang diselenggarakan, program studi psikologi uin malang kemudian melakukan kerjasama dengan fakultas psikologi universitas gajahmada (UGM), sebagaimana yang tertuang dalam piagam kerjasama No. UGM/ PS/ 4212/C/03/04 dan E.III/H.M.01.1/1110/99. Kerjasama yang berjalan selama kurun waktu selama 5 tahun ini diantaranya meliputi program pencakokan dosen Pembina mata kuliah dan penyelenggaraan laboratorium.

Pada tahun 2002, jurusan psikologi kemudian berubah menjadi fakultas psikologi sebagaimana yang tertuang dalam SK Menteri Agama RI No.E/353/2002 tanggal 17 Juli 2002. Perubahan ini seiring dengan perubahan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UISS) yang ditetapkan berdasarkan memorandum of understanding (MoU)

antara pemerintah Republik Islam Sudan (Departemen pendidikan tinggi dan riset).

Status Fakultas Psikologi tersebut menjadi semakin jelas dengan ditandatanganinya surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional Dengan Menteri Agama RI No. 1/0/SKB/2004 dan No. NB/B.V/I/Hk.00.1/058/04 tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Malang tanggal 23 Januari 2003, serta Keputusan Presiden (Kepres) RI No. 50/2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang perubahan STAIN (UIIS) Malang menjadi Uin Malang. Akhirnya, status Fakultas Psikologi semakin kokoh dengan dikeluarkannya Surat Keputusan Direktur Jenderal Kelembagaan Agama Islam No. DJ.II/233/2005 tanggal 11 Juli 2005 tentang Perpanjangan Izin Penyelenggaraan Program Studi Psikologi Program Sarjana S1 pada Uin Malang, serta SK BAN-PT No. 003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007, tentang Status, Peringkat dan Hasil Akreditasi Program Sarjana di Perguruan Tinggi, yang menyatakan bahwa Fakultas Psikologi Uin Malang terakreditasi dengan predikat B atau dengan nilai 334.

b. Visi Fakultas Psikologi UIN Malang

Menjadi program studi psikologi terkemuka dalam psikologi integrasi yang berkarakter ulul albab, berwawasan nusantara dan berdaya saing dunia global.

c. Misi Fakultas Psikologi Uin Malang

1. Menghasilkan sarjana psikologi islami yang mampu mengintegrasikan teori barat dan islam
2. Mencetak civitas akademika yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan professional
3. Melaksanakan pendidikan psikologi bercirikan islam yang inovatif dan aplikatif
4. Mengembangkan keilmuan yang dapat memajukan kesejahteraan bersama
5. Mampu bersikap dan car pandang yang sesuai dengan Pancasila dan UUD 1945
6. Menjadikan lulusan yang siap bersaing dengan perkembangan zaman secara professional
7. Menyelenggarakan penelitian di bidang ilmu psikologi yang ber-retupsi internasional.

d. Tujuan Fakultas Psikologi Uin Malang

1. Memiliki keilmuan psikologi yang berdasarkan teori dalam Islam dan Barat
2. Memiliki motivasi yang tinggi untuk mengembangkan keilmuan psikologi yang bersumber dari Agama Islam
3. Terampil dalam mengembangkan dan menerapkan keilmuan psikologi
4. Menghasilkan lulusan yang memiliki Islamic performance and character

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang, yang beralamat di Jalan Gajayana No. 50 Malang. Penelitian ini dilakukan sejak bulan Januari 2018 sampai awal Juni 2018 (dimulai dari penemuan masalah hingga penulisan laporan penelitian).

3. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah subjek penelitian yang ditetapkan peneliti adalah sebanyak 75 mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Jumlah ini diambil karena 75 mahasiswa merupakan 20% dari total jumlah populasi, yakni 350

mahasiswa, sehingga 75 mahasiswa dirasa sudah cukup mampu untuk mempresentasikan populasi. Seperti yang dikatakan Arikunto (2006) bahwa jika responden lebih dari seratus maka dapat diambil 10%-15%.

4. Prosedur dan administrasi pengambilan data

Skala kecemasan, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial disebar secara bersamaan dalam satu form. Skala disebar melalui via whatsapp kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi secara on-line dengan bantuan aplikasi *google.form*.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui apakah ada data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik SPSS dengan bantuan *Kolmogorov-Smirnov Z*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika $Sig > 0.05$ sebaran dikatakan normal atau $Sig < 0.05$ maka sebaran dikatakan tidak normal.

Ringkasan hasil uji normalitas terhadap tiga variabel penelitian dapat dilihat pada table 4.1 berikut dibawah ini.

Table 4.1
Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Sig	Status
Kecemasan	0.871	0.434	Normal
Kecerdasan emosional	1.188	0.119	Normal
Dukungan sosial	1.023	0.246	Normal

Koefisien K-SZ (*Komogorov-Smirnov Z*) untuk kecemasan sosial, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial berturut-turut adalah 0.871, 1.188 dan 1.023 dengan taraf signifikansi untuk kecemasan sebesar 0.434, kecerdasan emosional sebesar 0.119, dan untuk dukungan sosial sebesar 0.246 yang mana taraf signifikansi kecemasan, kecerdasan emosional, dan kecemasan lebih besar dari 0.05, sehingga dapat dikatakan berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan linier atau tidak secara signifikan. Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi berganda dengan syarat signifikansi kurang dari 0.05 dan *Devition from linearity* lebih dari 0.05 untuk dapat dikatakan bahwa antar variabel terdapat hubungan yang linear. Berikut hasil uji linearitas :

Table 4.2
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Kecerdasan Emosional	Dukungan Sosial
Kecemasan	0.761	0.627
Korelasi	Linier	Linier

Dari table 4.2 dapat diketahui bahwa setiap variabel dianggap memiliki hubungan yang linear. Hal ini diketahui bahwa nilai hitung antara variabel kecerdasan emosional dengan kecemasan menunjukkan angka 0.761 yang artinya lebih besar dari nilai ketentuan sigifikasi yang sebesar 0.05. Lebih lanjut variabel dukungan

sosial juga menunjukkan hubungan yang linear, dengan sigma hitung 0.627 yang artinya lebih besar dari 0.05.

C. Deskripsi Data

1. Analisis Deskriptif

Deskripsi data disajikan untuk mengetahui karakteristik pada data pokok dari penelitian yang dilakukan. Deskripsi data yang digunakan untuk menampilkan data agar dipaparkan dengan baik dan diinterpretasikan dengan mudah. Laporan statistic deskriptif yang telah diukur pada skala sebelumnya berupa *means*(rata-rata), *standard deviation* (standar deviasi) dan nilai minimal serta maksimal. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan, maka deskripsi data dari variabel kecemasan, kecerdasan emosional dan dukungan sosial dapat dilihat pada table 4.3 dibawah ini.

Table 4.3

Deskripsi Statistik Skor Empirik

Variable	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	22	52	32.5	11
Kecerdasan	14	56	35	12

Emosional				
Dukungan Sosial	16	64	40	13

Berdasarkan data pada table 4.3 diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Skala kecemasan memiliki skor aitem terendah 22 dan skor tertinggi sebesar 52 dengan mean sebesar 32.5 dan standar deviasi sebesar 11.
2. Skala kecerdasan emosional memiliki skor aitem terendah sebesar 14 dan aitem tertinggi sebesar 56 dengan mean sebesar 35 dan standar deviasi sebesar 12.
3. Skala dukungan sosial memiliki skor aitem terendah sebesar 16 dan aitem tertinggi sebesar 64 dengan mean sebesar 40 dan standar deviasi sebesar 13.

2. Deskripsi Kategori Data

Skor yang digunakan dalam kategori data penelitian menggunakan skor pada table 4.4 mengenai deskripsi statistic skor empiric dengan norma sebagai berikut :

Table 4.4**Norma Kategorisasi**

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Untuk mengetahui masing-masing kategori pada masing-masing variabel, peneliti menggunakan kategorisasi rentang untuk masing-masing responden dengan pembagian menjadi tiga interval yaitu tinggi, sedang dan rendah.

D. Hasil Penelitian

1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada skor empiric kematangan karir menggunakan norma kategorisasi pada table 4.5 ditemukan hasil sebagai berikut :

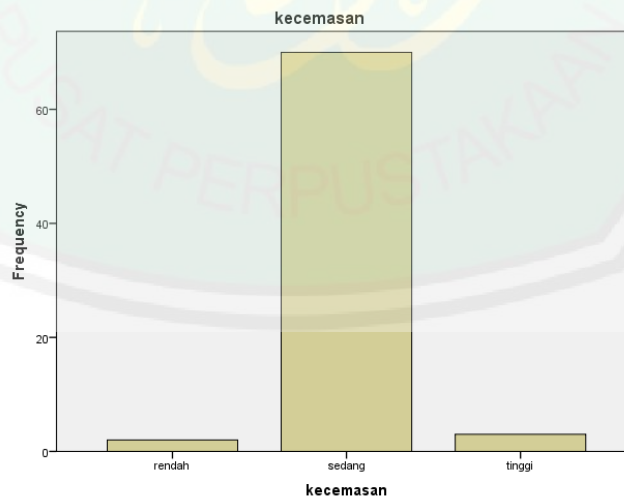
Table 4.5

Kategorisasi Kecemasan

Kategori	Norma	F	Prosentase
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	3	2.7%
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	70	93.3%
Rendah	$X < (M - 1SD)$	3	4%
Total		75	100%

Gambar Diagram 4.1

Kategorisasi Kecemasan



Dari diagram 4.1 dapat diketahui bahwa dari 75 responden yang diteliti, 3 responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah prosentase sebesar 4% dan 70 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah prosentase sebesar 93.3%. Sementara pada kategori rendah sebesar 2 mahasiswa dengan jumlah prosentase 2.7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Malang sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, hanya beberapa mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dan rendah.

2. Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada skor empiric kematangan karir menggunakan norma kategorisasi pada table 4.6 ditemukan hasil sebagai berikut :

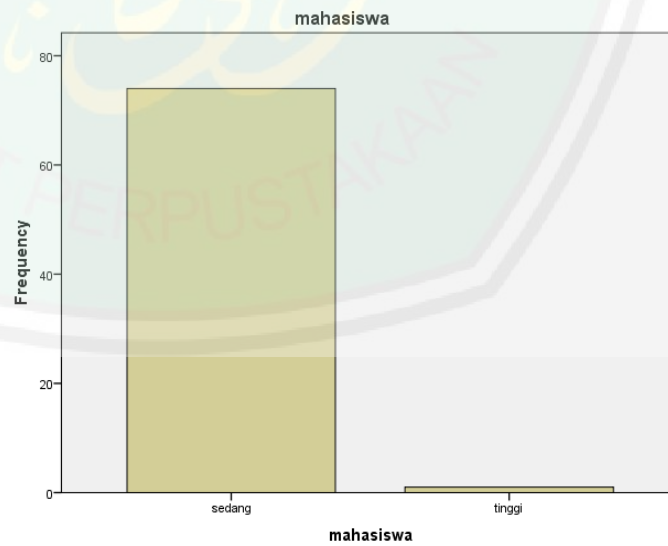
Table 4.6

Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Kategori	Norma	F	Prosentase
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	1	1.3%
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	74	98.7%
Rendah	$X < (M - 1SD)$	0	0%
Total		75	100%

Gambar Diagram 4.2

Kategorisasi Kecerdasan Emosional



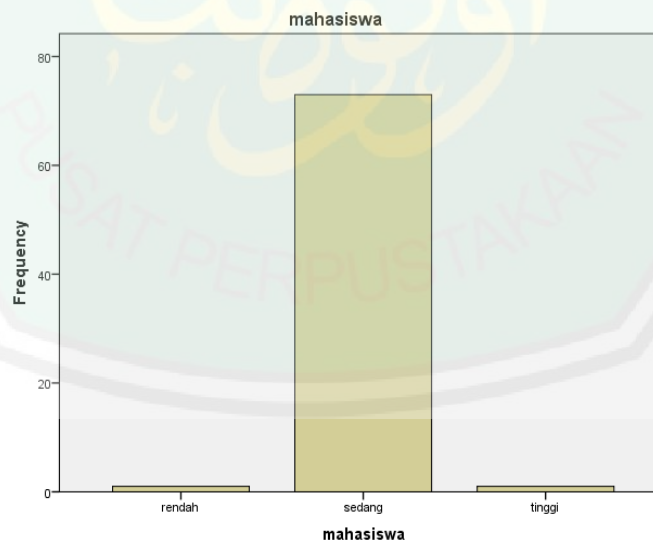
Dari diagram 4.2 dapat diketahui bahwa dari 75 responden yang diteliti, 1 responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah prosentase sebesar 1.3% dan 74 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah prosentase sebesar 98.7%. Sementara pada kategori rendah sebesar 0 mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emotional mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Malang sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, hanya beberapa mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, dan tidak ada sama sekali mahasiswa yang kecemasan dalam menghadapi skripsi dalam kategori rendah.

3. Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada skor empiric kematangan karir menggunakan norma kategorisasi pada table 4.7 ditemukan hasil sebagai berikut:

Table 4.7**Kategorisasi Dukungan Sosial**

Kategori	Norma	F	Prosentase
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	1	1.3%
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	73	97.3%
Rendah	$X < (M - 1SD)$	1	1.3%
Total		75	100%

Diagram 4.3**Kategorisasi Dukungan Sosial**

Dari diagram 4.3 dapat diketahui bahwa dari 75 responden yang diteliti, 1 responden berada pada kategori tinggi dengan

jumlah prosentase sebesar 1.3% dan 73 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah prosentase sebesar 97.3%. Sementara pada kategori rendah sebesar 1 mahasiswa dengan jumlah prosentase 1.3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, hanya ada 1 mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, sementara dukungan sosial mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam kategori rendah ada 1 mahasiswa.

E. Hasil Uji Hipotesis.

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk memutuskan apakah hipotesis diterima atau tidak. Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan apakah terdapat hubungan yang signifikan atau tidak antara variabel kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan menggunakan *software SPSS 20.0 for windows*. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat dari table korelasi *product moment* dibawah ini.

Table 4.8**Hasil Korelasi *Product Moment***

		Kecemasan	kecerdasan	Dukungan
Kece masa n	Pearson Correlation	1	.005	.059
	Sig. (2-tailed)		.968	.613
	N	75	75	75
Kece rdasa n	Pearson Correlation	.005	1	.071
	Sig. (2-tailed)	.968		.546
	N	75	75	75
Duku ngan n	Pearson Correlation	.059	.071	1
	Sig. (2-tailed)	.613	.546	
	N	75	75	75

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari table 4.8 menunjukkan bahwa taraf signifikansi variabel kecerdasan emosional terhadap kecemasan sebesar 0.968 dan taraf signifikansi variabel dukungan sosial terhadap kecemasan 0.613. Hal ini menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara variabel kecerdasan emosional (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan kecemasan (Y) karena signifikansi keduanya lebih dari 0.05, dimana

0.05 merupakan taraf signifikansi yang telah ditentukan. Dengan demikian, H_a yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan tidak diterima atau ditolak dan H_o yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan diterima. Dengan diterimanya H_o , dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.

F. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan mengenai kecemasan dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang sebanyak 70 mahasiswa dengan prosentase 93.3%. Kemudian yang berada pada kategori tinggi sebanyak 3 mahasiswa dengan prosentase 4%, dan yang berada pada kategori rendah sebanyak 2 mahasiswa dengan prosentase 2.7%.

Terdapat dua factor yang menyebabkan kecemasan, yaitu pengalaman yang negative pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional (Ghufron & Risnawita, 2011: 145).

Terletak pada kategori sedang kemungkinan karena adanya pengalaman yang negative pada masa lalu terhadap penolakan judul dan banyaknya revisi yang dialami oleh mahasiswa. Fikiran yang irasional juga mempengaruhi timbulnya kecemasan yang tinggi pada mahasiswa yaitu takut tentang progress yang telah dibuat sebelumnya.

Sedangkan timbulnya kecemasan mahasiswa akan memunculkan beberapa gejala perilaku yaitu emosionalitas dan kekhawatiran. Emosionalitas adalah berupa respon fisiologis dari individu, yaitu dengan timbulnya cemas pada saat mengerjakan skripsi individu akan mengalami peningkatan galvanic respon kulit (berkeringat), denyut jantung meningkat ketika memikirkan skripsi, merasa pusing, mual, dan panic ketika mengerjakan skripsi. Kekhawatiran yang dimunculkan mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi berupa membandingkan diri dengan teman-teman, selalu mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan dalam mengerjakan skripsi, khawatir yang berlebihan mengenai skripsi yang telah dikerjakan dan progress selanjutnya, percaya diri rendah, merasa tidak siap menghadapi skripsi, kehilangan

harga diri ketika mengalami kegagalan dalam mengerjakan skripsi, dan kesedihan kepada orang tua apabila progress skripsi yang dikerjakan belum tepat.

Apabila dilihat dari dinamika kecemasan, kecemasan disebabkan tekanan buruk dimasa lalu ditinjau dari teori psikoanalisis. Ditinjau dari teori kognitif disebabkan adanya evaluasi yang negative dari stimulus yang muncul. Sedangkan apabila ditinjau dari teori humanistic, adalah kekhawatiran akan masa depan yaitu kekhawatiran mengenai progress kedepan dalam mengerjakan skripsi.

Factor yang mempengaruhi kecemasan (Murdiningsih & Ghofur, 2013: 185-187) usia dan kondisi medis (diagnosa penyakit) yaitu terjadinya gejala kecemasan yang berhubungan dengan kondisi medis sering ditemukan walaupun indensi gangguan bervariasi untuk masing-masing kondisi medis. Kondisi medis juga mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Kondisi medis berupa penyakit yang berhubungan dengan perut, pernafasan, dan penyakit lainnya yang mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah sedang.

Terjadinya kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi pada awalnya adalah adanya stimulus, stimulus yang

dimaksudkan adalah munculnya situasi yang menimbulkan kecemasan yaitu berupa penolakan judul dan revisi yang berkali-kali. Kemudian stimulus tersebut akan menuju proses perantara, dalam perantara ini ada proses kognitif yaitu mengevaluasi tindakan, apakah stimulus tersebut akan diatasi atau malah akan ditakuti. Setelah proses evaluasi terlewati maka akan muncul respon dari individu yaitu cemas atau tidak cemas.

Berdasarkan bentuk-bentuk kecemasan terdapat dua macam yaitu trait anxiety dan state anxiety. Kecemasan sebagai trait anxiety yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. 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 system syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus (Safaria & Saputra, 2012: 53). Maka dari itu, kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang termasuk jenis state anxiety yaitu perasaan tegang dan kondisi emosional sementara karena adanya stimulus skripsi

dengan segala hambatan dan kesulitan atau dalam situasi pengerjakan skripsi.

Mengingat bahwa tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada kategori sedang, maka dari itu sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Townsend (dalam Ihdayani & Nur A, 2008) bahwa kecemasan pada tingkat sedang individu akan mengalami kelelahan meningkat, denyut jantung dan pernafasan, ketegangan otot meningkat, berbicara dengan volume tinggi, mampu belajar tetapi tidak bisa focus, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis.

2. Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah digunakan mengenai kecerdasan emosional dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dengan jumlah sebanyak 74 mahasiswa dengan prosentase 98.7%. Kemudian 1 siswa berada pada kategori tinggi dengan prosentase 1.3%.

Dari hasil diatas dapat dikatakan bahwasannya mahasiswa mempunyai kemampuan kecerdasan emosional yang cukup untuk mengelola emosinya, seperti halnya yang dikatakan oleh Goleman (2005) bahwasannya kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan mengenai perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Ketika seseorang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang tinggi maka ia mempunyai nilai plus.

Dari hasil yang ditemukan sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang sedang. Tingkat kecerdasan emosional pada taraf sedang, dapat dijelaskan sebagai kemampuan yang sudah pada taraf menengah. Kemampuan ini terdiri dari empat bagian, yang keseluruhan bagiannya terintegrasi menjadi satu. Diawali dari kemampuan untuk mempersepsikan emosi yang merupakan psikologis dasar, hingga proses integrasi psikologis yang lebih tinggi lagi (Salovey, Sluyter, 1997: 10).

Cooper & Sawaf (dalam Efendi, 2005), mendefinisikan kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan,

memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energy, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi.

Kecerdasan emosional sangat dibutuhkan oleh manusia dalam rangka mencapai kesuksesan baik dalam bidang akademis, karir, maupun dalam kehidupan sosial, dalam beberapa penelitian dibidang psikologi anak telah dibuktikan bahwa anak yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mampu menguasai emosinya dapat menjalin hubungan dengan baik dengan orang lain dan mampu mengelola stress dan memiliki kesehatan mental yang baik.

Pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak ada yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah, itu berarti rata-rata mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kemampuan dalam memahami diri sendiri, mengelola emosi, empati, serta menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Disamping itu, kecerdasan emosional mengajarkan bagaimana manusia bersikap terhadap dirinya (intra personal) seperti self awerness (percaya diri), self motivation (motivasi diri), self regulasi (mengatur diri), dan terhadap orang lain (interpersonal) seperti

empati, kemampuan memahami orang lain dan sosial skill yang memungkinkan setiap orang dapat mengelola konflik dengan orang lain secara baik (Agustian, 2005).

3. Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah digunakan mengenai dukungan sosial dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dengan jumlah sebanyak 73 mahasiswa dengan prosentase 97.3%. Kemudian 1 siswa berada pada kategori tinggi dengan prosentase 1.3%. Sedangkan pada kategori rendah sebanyak 1 mahasiswa dengan prosentase 1.3%.

Dukungan sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai atau diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. (King, 2012: 226).

Hasil penelitian diatas menunjukkan tingkat dukungan sosial mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sebagian besar berada pada

kategori sedang yang berarti sebagian mahasiswa mendapat dukungan sosial yang cukup dari lingkungan sekitarnya. Sarafino (2011) mengungkapkan bahwa sumber-sumber dukungan sosial berasal dari orang tua atau keluarga, pasangan, teman atau sahabat.

Bentuk-bentuk dukungan sosial yang diberikan pada subjek penelitian adalah berupa bantuan instrument (nyata) yaitu berupa bantuan jasa mengenai pengerjaan skripsi dan bantuan buku mengenai pengerjaan skripsi, bantuan informasi yaitu berupa pemberian informasi mengenai pengerjaan skripsi, bantuan nasehat yaitu berupa pemberian nasehat atau pemberian cinta, dan bantuan penghargaan yaitu berupa penghargaan yang diberikan kepada seseorang berupa dorongan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mutiara Herin & Dian Ratna Sawitri (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi disebabkan oleh penguatan rangsangan emosi yang positif dan pengakuan emosi negative kepada orang-orang terdekat di lingkungan sosialnya, serta orang yang memahami keadaan dan memberi perhatian kepadanya. Sedangkan dukungan sosial yang rendah pada penelitian ini disebabkan kurangnya kedekatan dan kepercayaan kepada teman sebaya untuk bisa membantu dan memberi motivasi kepadanya.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Listyowati (2012) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan factor yang didapat individu dari lingkungan sekitarnya, dan dukungan yang paling penting merupakan dukungan dari keluarga karena hal tersebut dapat mempengaruhi bagaimana seorang individu menjalani kehidupannya. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari keluarganya akan mempunyai pikiran yang lebih positif terhadap situasi yang sulit (Sudarsono, 1990). Dukungan sosial yang paling baik yang diberikan oleh keluarga, karena keluarga merupakan lingkungan terdekat untuk membesarkan dan mendewasakan anak dan didalamnya anak mendapat pendidikan untuk kali pertama (Dewi, 2017).

4. Hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hasil uji analisis data yang dilakukan pada 75 responden mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, menunjukkan bahwa taraf signifikansi variabel kecerdasan emosional terhadap kecemasan sebesar 0.968 dan taraf signifikansi variabel dukungan sosial terhadap kecemasan 0.613. Hal ini menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara variabel kecerdasan emosional (X_1) dan dukungan

sosial (X_2) dengan kecemasan (Y) karena signifikansi keduanya lebih dari 0.05, dimana 0.05 merupakan taraf signifikansi yang telah ditentukan. Dengan demikian, H_a yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan tidak diterima atau ditolak dan H_o yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan diterima. Dengan diterimanya H_o , dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.

Banyak factor yang mempengaruhi kecemasan, seperti menurut Sarason, dkk. Menurut Sarason factor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

a. Keyakinan Diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri yang lebih besar akan mengurangi kecemasan.

b. Modeling

Kecemasan dapat disebabkan karena modeling. Modeling dapat mengubah perilaku seseorang yaitu dengan melihat

bagaimana orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang mempunyai kecemasan dalam menghadapi suatu masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Menurut Siswohardjono, factor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

a. Tuntutan orang tua

Orang tua terlalu menuntut anak untuk menjadi lebih baik dapat menghasilkan kecemasan. Karena anak menganggap tuntutan tersebut sebagai suatu ancaman untuk mendapatkan hukuman.

b. Modeling

Jika anak terlalu akrab dengan orang-orang yang cemas, mereka mungkin akan menirukan kecemasan yang dimiliki oleh orang tersebut. Kecemasan seperti ini disebut “kecemasan pinjaman”. Kecemasan pinjaman merupakan kecemasan yang dimiliki oleh orang tua mengenai anak yang kemudian diambil alih oleh anak.

Berdasarkan pendapat para ahli mengenai factor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu dari dalam dan dari luar individu, dari dalam individu yaitu keyakinan diri atau kepercayaan diri dan yang berasal dari luar individu yaitu modeling dan tuntutan orang tua.

Kepercayaan diri memiliki hubungan yang erat kaitannya dengan kecemasan. Dengan kepercayaan diri yang tinggi, maka seseorang akan terhindar dari kecemasan, perasaan tidak mampu dan takut akan kritik dan penolakan serta bebas bereksplorasi dan mengejar hal-hal yang membahagiakan (Szentagotai & David, 2013). Penelitian yang dilakukan Ummu Aiman (2016) , menunjukkan adanya korelasi yang negatif yang signifikan antara kecemasan dengan kepercayaan diri mahasiswa Psikologi semester VI UIN Maliki Malang. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Amalia (2014), menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 48.3% terhadap kecemasan.

Meskipun penelitian ini dilakukan sesuai prosedur yang tepat, namun perlu dipahami bahwa hasil penelitian ini masih banyak kekurangan. Antara lain subyek yang terbatas, sehingga terdapat kemungkinan hasil berubah dengan penelitian yang lebih kompleks.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dipaparkan pada penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu :

1. Tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 93.3%. Sedangkan pada kategori tinggi sebesar 2.7% dan kategori rendah sebesar 4%. Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi.
2. Tingkat kecerdasan emosional mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 98.7%. Sedangkan pada kategori tinggi sebesar 1.3% dan kategori

rendah sebesar 0%. Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang cukup baik meski belum berada pada kategori yang sangat baik.

3. Tingkat dukungan sosial mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 97.3%. Sedangkan pada kategori tinggi sebesar 1.3% dan kategori rendah sebesar 1.3%. Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat dukungan sosial yang cukup baik meski belum berada pada kategori yang sangat baik.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.968 dan 0.613 ($p < 0.05$) yang berarti hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis penelitian (H_a) ditolak.

Kecerdasan emosional dan dukungan sosial memberi sumbangan sebesar 0.04% terhadap kecemasan, sementara sisanya 99.6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka ada beberapa hal yang dapat direkomendasikan untuk berbagai pihak, antara lain:

1. Untuk lembaga

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai pertimbangan bagi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk membuat program intervensi terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

2. Untuk mahasiswa

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang sedang menempuh skripsi untuk meningkatkan keyakinan diri akan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan berkumpul dengan lingkungan sosial yang supportif agar stressor atau

tuntutan di lingkungan mampu diatasi dengan baik dan tidak menimbulkan stres.

3. Untuk penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian serupa dengan tema ini diharapkan agar lebih memperhatikan alat ukur yang digunakan sehingga diharapkan akan memberi warna bagi penelitian berikutnya serta mengambil responden dengan jumlah yang lebih banyak karena ada kemungkinan hasil penelitian berbeda dengan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aiman, Ummu. 2016. Hubungan Kecemasan Dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (enam) UIN Maliki Malang yang Akan Menghadapi Skripsi. *Jurusan Psikologi*. Fakultas Psikologi. Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Akbar, A. 2013. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Mahasiswa Stikes Nani Hasanuddin Makassar yang sedang menyusun Skripsi. *Jurnal ISSN*. Vol.02, No. 01.
- Amalia, Nurul. 2014. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Letbertanding Atlet Pencak Silat Nur Harias di Malang. *Skripsi*. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Negeri Mauln Malik Ibrahim Malang.
- Anggraini.2001. Kepercayaan Diri dan Minat Membeli Ptoduk Fashion Bermerk Terkenal pada Remaja Putri. *Skripsi*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Apollo & Cahyadi, Andi.2012. Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah dengan Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta*. No. 02. ISSN 0854-1981. 254-271.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Armiyanti, E.O. 2008. Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Kecerdangan Perilaku Delinkuen pada Remaja. *Jurnal Psikovidya*. No. 12(1), 1-10.
- Astuti. 2015. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Pemecahan Masalah pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. Skripsi Program Studi Psikologi. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Atkinson. 1991. *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Erlangga.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Cassady & Johnson. 2002. *Cognitivetest Anxiety And Academic Performance*. *Contemporaray Education Psychology* 27, 270-295.
- Creswell, John W. 2009. *Research Design Pendekatan Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, A.P. 2006. Hubungan antara Pola Pikir dengan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Fakultas Keguruan. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan).
- Dewi, Rahmia. 2017. Hubungan Efikasi Diri Dan Sukungan Sosial Keluarga Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lhokseumawe. *Jurnal Analtika*. Vol. 9 No. 1.
- Dradjat, Zakiyah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Effendi, A. 2005. *Revolusi Kecerdasan Abad 21*. Bandung.: Alfabeta.
- Ghufron, N & Risnawita, R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goleman, Daniel. 2005. *Working with Emotional Intelligence : Kecerdasan Emosional untuk mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum.
- Goleman, Daniel. 2007. *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Terjemahan : Hermaya, T. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.
- Herdiani, Wahyuningsih Sri. 2012. Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. No.1. Vol.1.
- Herin, Mutiara & Sawitri, Dian Ratna. 2017. Dukungan Sosial Orang Tua Dan Kematangan Karir Pada Siswa SMK Program Keahlian Tata Boga. *Jurnal Empati*. Vol 6 (1).
- Hidayah.2010. *Menyusun Skripsi dan Tesis*. (Edisi Revisi) : Bandung.

- Hidayat, A.A. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jonathan, Sarwono. 2006. *Metode Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kerlinger. 2006. *Asas-Asas Penelitian Behaviour Edisi 3 Cetakan 7*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- King, L. A. 2010. Psikologi Umum : *Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Maharani, Triana Indri & Fachrurrozi, M. 2008. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Dipanti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. No. 1. Vol. 1.21-31.
- Marseto, Bagus & Bachtiar, M. 2007. Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia. *Skripsi*. Yogyakarta. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Miskell, W.H. 1939. *Mental Hygiene*. New York: Prentice. Inc.
- Nevid, J.S., Spencer, A.S., Beverly, G. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Puspitasari, R.T. 2013. Adversity Quotient dengan Kecemasan menghadapi Skripsi pada Mahasiswa. Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol 205.
- Puspitasari, dkk. 2007. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler Sma Negeri 1 Surakarta.
- Rachmat, Harto Widiyas. 2009. Kecemasan pada Mahasiswa saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari Kepercayaan Diri Skripsi.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Safari, Eka N, Triantoro dan Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Safari, Triantoro & Saputra.2012. *Manajemen Emosi sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelol Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Askara.
- Salovey & Mayer. 1990. *Emotional Intelligence*. Diunduh pada tanggal 13 januari 2018.
- Sarason, I. 1978. *The Anxiety Scale: Concept And Research*. Diunduh pada tanggal 15 januari 2018.
- Sarason. 1980. *Stress, Anxiety, and Cognitive interference: teactions to test*. Diunduh pada tanggal 15 januari 2018.
- Sugiarto.2012. Hubungan Kecemasan Emosi dengan Daya Tahan Stres Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Studi pada Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah Kalijaga).*Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta.
- Suryabrata, Sumadi. 1992. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press.
- Szantagotai, A., & David, D. 2013. *Self Acceptance and Happiness*. In M. Bernard, *The strength of self acceptance*. Rumania: Springer.



LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Skala Penelitian

A. Skala Kecerdasan Emosional

No.	Pernyataan	Pilihan			
1.	Saya mampu mengungkapkan perasaan yang sedang saya rasakan kepada orang lain	SS	S	TS	STS
2.	Saya berani mengakui kesalahan	SS	S	TS	STS
3.	Saya mampu bertindak sesuai keinginan saya tanpa harus diarahkan oleh orang lain	SS	S	TS	STS
4.	Saya bersedia mendengar keluh kesah teman saya	SS	S	TS	STS
5.	Saya menjaga komunikasi yang baik dengan teman saya	SS	S	TS	STS
6.	Saya merasa santai ketika dimarahi oleh orang tua	SS	S	TS	STS
7.	Saya membalas ejekan teman yang dilontarkan kepada saya	SS	S	TS	STS
8.	Saya menghindari teman yang ingin bercerita masalah pribadi kepada saya	SS	S	TS	STS
9.	Saya tidak disukai oleh teman-teman saya	SS	S	TS	STS
10.	Saya mengetahui kelebihan yang ada pada diri saya	SS	S	TS	STS

11.	Saya berusaha tidak menyotek ketika sedang ujian	SS	S	TS	STS
12.	Saya percaya akan berhasil jika memaksimalkan potensi dan bakat yang saya punya	SS	S	TS	STS
13.	Saya menghormati pendapat orang lain	SS	S	TS	STS
14.	Saya selalu menyapa dosen bila bertemu dengan mereka	SS	S	TS	STS
15.	Saya merasa banyak kekurangan jika dibandingkan dengan orang lain	SS	S	TS	STS
16.	Saat saya marah, saya bisa membanting barang-barang yang ada disekitar saya	SS	S	TS	STS
17.	Menurut saya kehidupan ini membosankan karena terdapat banyak rintangan dan cobaan	SS	S	TS	STS
18.	Saya jenuh mendengar keluh kesah teman saya	SS	S	TS	STS
19.	Saya merasa bahagia melihat teman yang tidak saya sukai menderita	SS	S	TS	STS
20.	Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan saya dalam belajar	SS	S	TS	STS

B. Skala Dukungan Sosial

No.	Pernyataan	Pilihan			
1.	Teman saya bersedia ketika saya menginap	SS	S	TS	STS

	ditempatnya untuk mengerjakan skripsi				
2.	Ketika saya berhasil saya mendapatkan pujian dari orang-orang terdekat	SS	S	TS	STS
3.	Ketika mengalami kesulitan mengerjakan skripsi saya menemui dan berbicara dengan orang terdekat	SS	S	TS	STS
4.	Teman saya acuh ketika saya dilanda masalah	SS	S	TS	STS
5.	Tidak ada seorangpun yang membuat saya nyaman ketika berbicara tentang masalah skripsi	SS	S	TS	STS
6.	Ketika saya membutuhkan pakaian untuk suatu keperluan, teman saya tidak memberikan barang yang saya butuhkan	SS	S	TS	STS
7.	Ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak ada teman yang memberikan pengarahan kepada saya	SS	S	TS	STS
8.	Ketika saya murung, ada teman yang memberikan perhatian	SS	S	TS	STS
9.	Teman kamar menghargai ketika saya belajar	SS	S	TS	STS
10.	Ketika saya lapar, teman saya berbagi makanannya pada saya	SS	S	TS	STS
11.	Ketika saya melakukan kesalahan, banyak yang mengingatkan saya	SS	S	TS	STS

12.	Teman saya tidak peduli dengan keadaan saya	SS	S	TS	STS
13.	Saya merasa tidak ada seorangpun yang bisa diajak sharing mengenai kekhawatiran tentang skripsi	SS	S	TS	STS
14.	Ketika ingin keluar menghilangkan penat, saya sulit untuk menemukan teman untuk menemani	SS	S	TS	STS
15.	Ketika saya dilanda masalah, teman saya cuek	SS	S	TS	STS
16.	Ketika laptop saya rusak, teman saya bersedia meminjamkan laptopnya	SS	S	TS	STS
17.	Saya mudah menemukan teman untuk sharing mengenai skripsi	SS	S	TS	STS
18.	Ketika saya membutuhkan uang, teman saya tidak memberika pinjaman	SS	S	TS	STS
19.	Ketika saya suntuk, tidak ada yang menghibur saya	SS	S	TS	STS
20.	Tidak ada yang peduli dengan progress skripsi yang saya kerjakan				

C. Skala Kecemasan

No.	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak bisa tidur nyenyak ketika memikirkan skripsi	SS	S	TS	STS

2.	Ketika memikirkan skripsi, saya bertanya apakah mahasiswa lain mengerjakan lebih baik dari saya	SS	S	TS	STS
3.	Selama mengerjakan skripsi, saya berpikir akan konsekuensi kegagalan dalam menulis skripsi	SS	S	TS	STS
4.	Rasa gugup menyebabkan pengerjaan skripsi saya salah	SS	S	TS	STS
5.	Ketika mengerjakan skripsi, pikiran saya selalu buntu	SS	S	TS	STS
6.	Saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
7.	Ketika kelelahan mengerjakan skripsi terkadang perut terasa mual	SS	S	TS	STS
8.	Saya khawatir terhadap progress skripsi selanjutnya	SS	S	TS	STS
9.	Saya panik ketika mendapatkan kritikan dari dosen mengenai skripsi saya	SS	S	TS	STS
10.	Saya bingung ketika menghadapi skripsi	SS	S	TS	STS
11.	Saya rileks ketika berkonsultasi skripsi dengan dosen pembimbing	SS	S	TS	STS
12.	Saya mengerjakan skripsi dalam waktu yang tepat sesuai ketentuan	SS	S	TS	STS
13.	Tubuh saya berkeringat ketika konsultasi skripsi	SS	S	TS	STS

	dengan dosen pembimbing				
14.	Saya terkadang bingung dalam mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
15.	Saya deg-degan ketika memikirkan skripsi	SS	S	TS	STS
16.	Jantung saya berdetak kencang ketika berkonsultasi dengan dosen pembimbing	SS	S	TS	STS
17.	Saya panik ketika mendapat kritikan untuk mengganti konsep skripsi	SS	S	TS	STS
18.	Ketika mendapat revisi dari dosen, saya membutuhkan waktu untuk menengkan pikiran	SS	S	TS	STS
19.	Meskipun saya begadang sampai pagi ketika mengerjakan skripsi, keadaan fisik saya tetap baik-baik saja	SS	S	TS	STS
20.	Ketika membayangkan kegagalan dalam mengerjakan skripsi, saya takut mengecewakan orang tua	SS	S	TS	STS

LAMPIRAN 2

Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosional

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	75	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	75	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.761	.758	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	48.4400	27.574	.326	.484	.752
VAR00002	48.2533	27.624	.518	.491	.741
VAR00003	48.4933	29.524	.171	.456	.761
VAR00004	48.8933	26.556	.540	.749	.735
VAR00005	48.9867	27.689	.458	.806	.743
VAR00006	48.6933	26.945	.512	.605	.738
VAR00007	49.2400	29.185	.149	.512	.764
VAR00008	48.5467	27.224	.496	.579	.740
VAR00009	48.7067	26.075	.583	.694	.731
VAR00010	48.6933	28.053	.390	.642	.748
VAR00011	49.2933	26.643	.441	.525	.742
VAR00012	49.0133	29.554	.090	.324	.769
VAR00013	49.1200	26.269	.429	.775	.743
VAR00014	48.3733	28.048	.418	.580	.746
VAR00015	49.0933	32.545	-.320	.564	.792
VAR00016	48.9600	25.688	.602	.784	.728
VAR00017	48.3867	27.294	.416	.688	.745

VAR00018	49.3467	32.148	-.267	.477	.789
VAR00019	48.8933	27.583	.341	.552	.750
VAR00020	47.9067	28.599	.245	.512	.757

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.841	.848	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	33.5333	25.739	.269	.282	.846
VAR00002	33.3467	25.284	.539	.449	.829
VAR00004	33.9867	24.581	.504	.638	.829
VAR00005	34.0800	25.156	.512	.725	.830
VAR00006	33.7867	24.684	.520	.503	.828
VAR00008	33.6400	24.801	.531	.457	.828
VAR00009	33.8000	23.514	.645	.666	.820
VAR00010	33.7867	25.548	.435	.628	.834
VAR00011	34.3867	24.294	.460	.349	.833

VAR00013	34.2133	24.116	.423	.600	.837
VAR00014	33.4667	25.360	.502	.435	.830
VAR00016	34.0533	22.808	.714	.639	.814
VAR00017	33.4800	25.145	.402	.620	.836
VAR00019	33.9867	25.121	.372	.448	.838

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.846	.851	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	30.4533	22.900	.524	.448	.834
VAR00004	31.0933	22.248	.488	.611	.836
VAR00005	31.1867	22.586	.536	.722	.833
VAR00006	30.8933	22.097	.549	.487	.832
VAR00008	30.7467	22.435	.519	.451	.834

VAR00009	30.9067	21.221	.632	.650	.825
VAR00010	30.8933	23.043	.442	.620	.838
VAR00011	31.4933	21.902	.457	.346	.839
VAR00013	31.3200	21.734	.419	.599	.843
VAR00014	30.5733	22.870	.509	.426	.835
VAR00016	31.1600	20.488	.713	.639	.819
VAR00017	30.5867	22.759	.391	.617	.842
VAR00019	31.0933	22.491	.399	.408	.842

LAMPIRAN 3

Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	75	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	75	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.788	.794	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	50.0133	22.473	.539	.	.768
VAR00002	50.0267	22.864	.430	.	.774
VAR00003	50.0533	23.240	.424	.	.775
VAR00004	49.9867	22.797	.409	.	.775
VAR00005	50.0267	23.459	.382	.	.778
VAR00006	50.0000	23.189	.373	.	.778
VAR00007	50.1067	24.151	.192	.	.788
VAR00008	50.0667	23.009	.395	.	.776
VAR00009	50.0133	22.473	.539	.	.768
VAR00010	50.0267	24.702	.086	.	.795
VAR00011	50.0533	23.240	.424	.	.775
VAR00012	50.0000	22.946	.316	.	.782
VAR00013	50.0133	25.257	-.008	.	.799
VAR00014	50.0267	22.864	.430	.	.774
VAR00015	50.0000	23.189	.373	.	.778
VAR00016	50.0667	23.009	.395	.	.776
VAR00017	49.9733	23.864	.286	.	.783

VAR00018	50.0133	22.473	.539	.	.768
VAR00019	49.9600	23.417	.208	.	.792
VAR00020	49.9867	22.797	.409	.	.775

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.813	.818	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	36.8267	16.686	.570	.	.793
VAR00002	36.8400	17.055	.450	.	.801
VAR00003	36.8667	17.523	.412	.	.804
VAR00004	36.8000	17.054	.414	.	.803
VAR00005	36.8400	17.704	.373	.	.806
VAR00006	36.8133	17.559	.342	.	.808
VAR00008	36.8800	17.080	.436	.	.802

VAR00009	36.8267	16.686	.570	.	.793
VAR00011	36.8667	17.523	.412	.	.804
VAR00012	36.8133	17.478	.264	.	.817
VAR00014	36.8400	17.055	.450	.	.801
VAR00015	36.8133	17.559	.342	.	.808
VAR00016	36.8800	17.080	.436	.	.802
VAR00018	36.8267	16.686	.570	.	.793
VAR00020	36.8000	17.054	.414	.	.803

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.817	.818	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	34.1733	14.821	.574	.	.796

VAR00002	34.1867	15.208	.444	.	.806
VAR00003	34.2133	15.657	.404	.	.808
VAR00004	34.1467	15.127	.426	.	.807
VAR00005	34.1867	15.803	.372	.	.810
VAR00006	34.1600	15.596	.357	.	.812
VAR00008	34.2267	15.259	.424	.	.807
VAR00009	34.1733	14.821	.574	.	.796
VAR00011	34.2133	15.657	.404	.	.808
VAR00014	34.1867	15.208	.444	.	.806
VAR00015	34.1600	15.596	.357	.	.812
VAR00016	34.2267	15.259	.424	.	.807
VAR00018	34.1733	14.821	.574	.	.796
VAR00020	34.1467	15.127	.426	.	.807

LAMPIRAN 4

Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	75	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	75	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.736	.734	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	49.3200	34.599	.548	.	.852
VAR00002	49.2000	34.135	.517	.	.852
VAR00003	49.3200	34.599	.548	.	.852
VAR00004	49.2933	33.670	.565	.	.850
VAR00005	49.2000	34.135	.517	.	.852
VAR00006	49.2800	36.610	.173	.	.866
VAR00007	49.3200	34.599	.548	.	.852
VAR00008	49.2000	34.135	.517	.	.852
VAR00009	49.2000	35.649	.333	.	.859
VAR00010	49.2667	37.252	.110	.	.867
VAR00011	49.3200	34.599	.548	.	.852
VAR00012	49.2933	33.670	.565	.	.850
VAR00013	49.2800	37.339	.081	.	.869
VAR00014	49.2933	33.670	.565	.	.850
VAR00015	49.2533	36.651	.190	.	.864
VAR00016	49.3200	34.599	.548	.	.852
VAR00017	49.3200	34.599	.548	.	.852

VAR00018	49.2933	33.670	.565	.	.850
VAR00019	49.2000	34.135	.517	.	.852
VAR00020	49.2933	33.670	.565	.	.850

Reliability

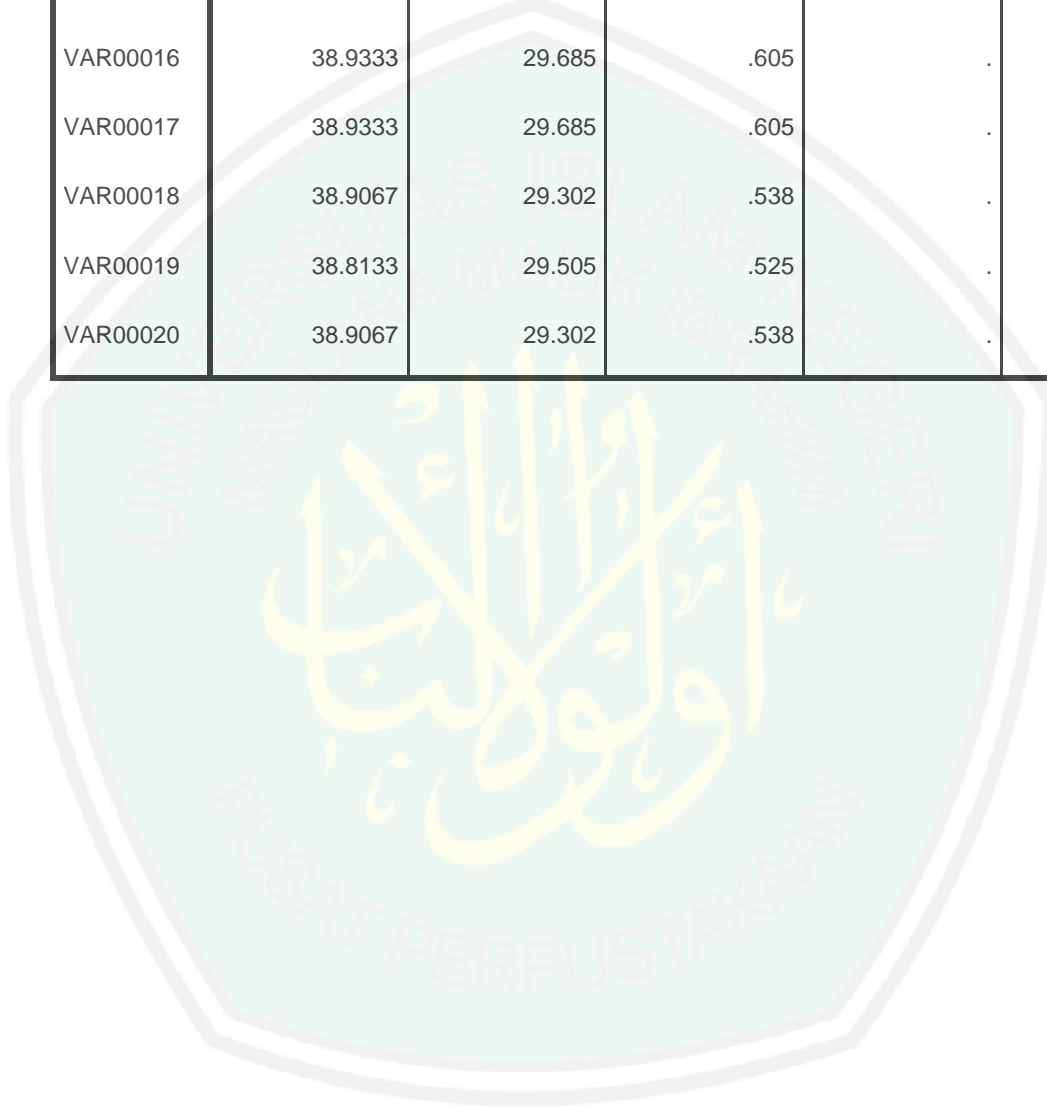
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.888	.891	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	38.9333	29.685	.605	.	.879
VAR00002	38.8133	29.505	.525	.	.882
VAR00003	38.9333	29.685	.605	.	.879
VAR00004	38.9067	29.302	.538	.	.882
VAR00005	38.8133	29.505	.525	.	.882
VAR00007	38.9333	29.685	.605	.	.879
VAR00008	38.8133	29.505	.525	.	.882
VAR00009	38.8133	31.154	.303	.	.890

VAR00011	38.9333	29.685	.605	.	.879
VAR00012	38.9067	29.302	.538	.	.882
VAR00014	38.9067	29.302	.538	.	.882
VAR00016	38.9333	29.685	.605	.	.879
VAR00017	38.9333	29.685	.605	.	.879
VAR00018	38.9067	29.302	.538	.	.882
VAR00019	38.8133	29.505	.525	.	.882
VAR00020	38.9067	29.302	.538	.	.882



LAMPIRAN 5

Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kecemasan	75	33.5333	5.07334	21.00	46.00
Kecerdasan	75	36.8133	4.18069	30.00	49.00
Dukungan	75	41.4800	5.78292	26.00	58.00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		kecemasan	kecerdasan	dukungan
N		75	75	75
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	33.5333	36.8133	41.4800
	Std. Deviation	5.07334	4.18069	5.78292
	Absolute	.101	.137	.118
Most Extreme Differences	Positive	.101	.137	.118
	Negative	-.079	-.084	-.109
Kolmogorov-Smirnov Z		.871	1.188	1.023
Asymp. Sig. (2-tailed)		.434	.119	.246

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN 6

Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kecemasan * kecerdasan	75	100.0%	0	0.0%	75	100.0%
kecemasan * dukungan	75	100.0%	0	0.0%	75	100.0%

Report

Kecemasan

kecerdasan	Mean	N	Std. Deviation
34.00	61.0000	1	.
35.00	44.3333	3	13.61372
36.00	45.5000	2	17.67767
37.00	51.3333	3	1.52753
38.00	45.1429	7	8.59125
39.00	43.6250	8	10.30863
40.00	48.5556	9	9.98888
41.00	46.5000	6	12.77106

42.00	46.8333	6	9.38971
43.00	43.5000	4	12.39624
44.00	45.8571	7	8.93362
46.00	42.4000	5	11.86592
47.00	43.0000	2	8.48528
48.00	43.0000	4	11.22497
49.00	55.5000	2	2.12132
50.00	51.7500	4	7.93200
53.00	49.0000	1	.
56.00	49.0000	1	.
Total	46.4267	75	9.70535

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square
kecemasan * kecerdasan	Between Groups (Combined)	894.918	17	52.642
	Within Groups	6075.428	57	106.586
	Total	6970.347	74	

ANOVA Table

		F	Sig.
kecemasan * kecerdasan	Between Groups (Combined)	.494	.946

Within Groups		
Total		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecemasan * kecerdasan	.005	.000	.378	.143

kecemasan * dukungan

Report

Kecemasan

dukungan	Mean	N	Std. Deviation
26.00	31.0000	1	.
27.00	37.0000	1	.
29.00	42.0000	1	.
32.00	31.0000	2	8.48528
33.00	34.0000	1	.
34.00	43.0000	1	.
36.00	33.5000	4	2.38048
37.00	32.8333	6	4.75044
38.00	33.5000	8	4.78091
39.00	31.0000	2	2.82843
41.00	30.2000	5	7.29383

42.00	32.2222	9	3.70060
43.00	33.0000	13	5.91608
44.00	35.0000	5	2.73861
45.00	29.0000	1	.
47.00	33.6667	6	6.34560
48.00	37.0000	4	3.74166
52.00	34.0000	1	.
53.00	38.0000	3	6.92820
58.00	33.0000	1	.
Total	33.5333	75	5.07334

ANOVA Table

		Sum of Squares	df
(Combined)		423.144	19
kecemasan * dukungan	Between Groups	6.704	1
	Linearity	416.441	18
	Deviation from Linearity	1481.522	55
Within Groups		1481.522	55
Total		1904.667	74

ANOVA Table

		Mean Square	F
--	--	-------------	---

	(Combined)	22.271	.827
kecemasan * dukungan	Between Groups	6.704	.249
	Linearity		
	Deviation from Linearity	23.136	.859
	Within Groups	26.937	
	Total		

ANOVA Table

			Sig.
	(Combined)		.667
kecemasan * dukungan	Between Groups	Linearity	.620
		Deviation from Linearity	.627
	Within Groups		
	Total		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecemasan * dukungan	.059	.004	.471	.222

LAMPIRAN 7

Analisis Korelasi

Correlations

		Correlations		
		kecemasan	kecerdasan	dukungan
Kecemasan	Pearson Correlation	1	.005	.059
	Sig. (2-tailed)		.968	.613
	N	75	75	75
Kecerdasan	Pearson Correlation	.005	1	.071
	Sig. (2-tailed)	.968		.546
	N	75	75	75
Dukungan	Pearson Correlation	.059	.071	1
	Sig. (2-tailed)	.613	.546	
	N	75	75	75

LAMPIRAN 8

Skor Hasil Variabel Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecemasan

A. Kecerdasan Emosional

mala	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	54
nuris	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	51
claudia	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	52
uyun	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	1	3	2	4	3	50
safira	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	48
riska	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	3	47
betari	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	54
nida	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	50
umi	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	49
furi	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	58
taufiq	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	47
meri	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	54
zaini	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	48
wh	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	56
nella	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	47
Laila	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	49
Bima	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	50
May	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	48
Eky	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	51
Anita	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	49
Sai	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	51
F	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	54
Fikril	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	53
Fani	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	51
Vicky	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	50
Risky K	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	54
Zain	1	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	47
Puput	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	61
Nyu	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	56
Elsa	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	1	3	53

Sabirah	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	60	
Mr X	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	61
Eny	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	64	
Lukman	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	48	
Barir	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	57	
Laras	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	47	
Calis	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	50	
Ulfi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	61	
Lala	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	62	
Anggi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	62	
Suci	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	68	
Ida	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	62	
Azza	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	55	
Be	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	62	
Azizah	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	51	
Alfi	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	54	
Alis	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	46	
Nad	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	48	
Vivin	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	50	
Sakty	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	45	
Rina	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	49	
Sabrina	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	53	
Riza	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	53	
Intan	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	49	
Azi	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	47	
Indri	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58	
Aam	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	51	
Hanifah	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	48	
Fia	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	51	
Ida	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	53	
Jazil	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	50	
Nanda	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	56	
Sahnaz	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	50	
Sum	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	53	
Syarifa	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	51	
Titi	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	54	
Ula	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	53	
Zen	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	44	
Zakiya	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	

Vina	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	47
Memes	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	49
Layla	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	54
Ilham	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	56
Fattah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	56
Awan	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	49

B. Dukungan Sosial

mala	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	44	
nuris	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	53	
claudia	3	2	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	58	
uyun	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	48	
safira	3	4	3	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	4	2	58	
riska	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	51	
betari	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	51	
nida	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	62	
umi	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	50	
furi	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	48	
taufiq	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	55	
meri	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	57	
zaini	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	50	
wh	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	66	
nella	2	3	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	50	
Laila	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	52	
bima	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	65	
May	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	54	
Eky	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	54	
Anita	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	52	
Sai	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	48	
F	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	47	
Fikril	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	43	
Fani	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	47
Vicky	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	55	
Risky K	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	64	
Zain	3	1	3	3	1	3	3	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	1	3	46	
Puput	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
Nyu	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	54	

Elsa	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	53	
Sabirah	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	54
Mr X	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	51	
Eny	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	71
Lukman	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	51
Barir	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	52
Laras	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	37
Calis	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	58
Ulfi	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	53
Lala	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	49
Anggi	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	52
Suci	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	54
Ida	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	1	3	1	2	3	3	1	2	43
Azza	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	48
Be	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	46
Azizah	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	60
Alfi	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	52
Alis	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
Nad	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	52
Vivin	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	46
Sakty	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
Rina	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	48
Sabrina	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	57
Riza	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	1	1	2	2	36
Intan	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	58
Azi	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	52
Indri	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	53
Aam	2	1	2	2	1	3	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	40
Hanifah	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	55
Fia	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	52
Ida	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	48
Jazil	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	55
Nanda	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	52
Sahnaz	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	49
Sum	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	49
Syarifa	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	52
Titi	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	48
Ula	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
Zen	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	47

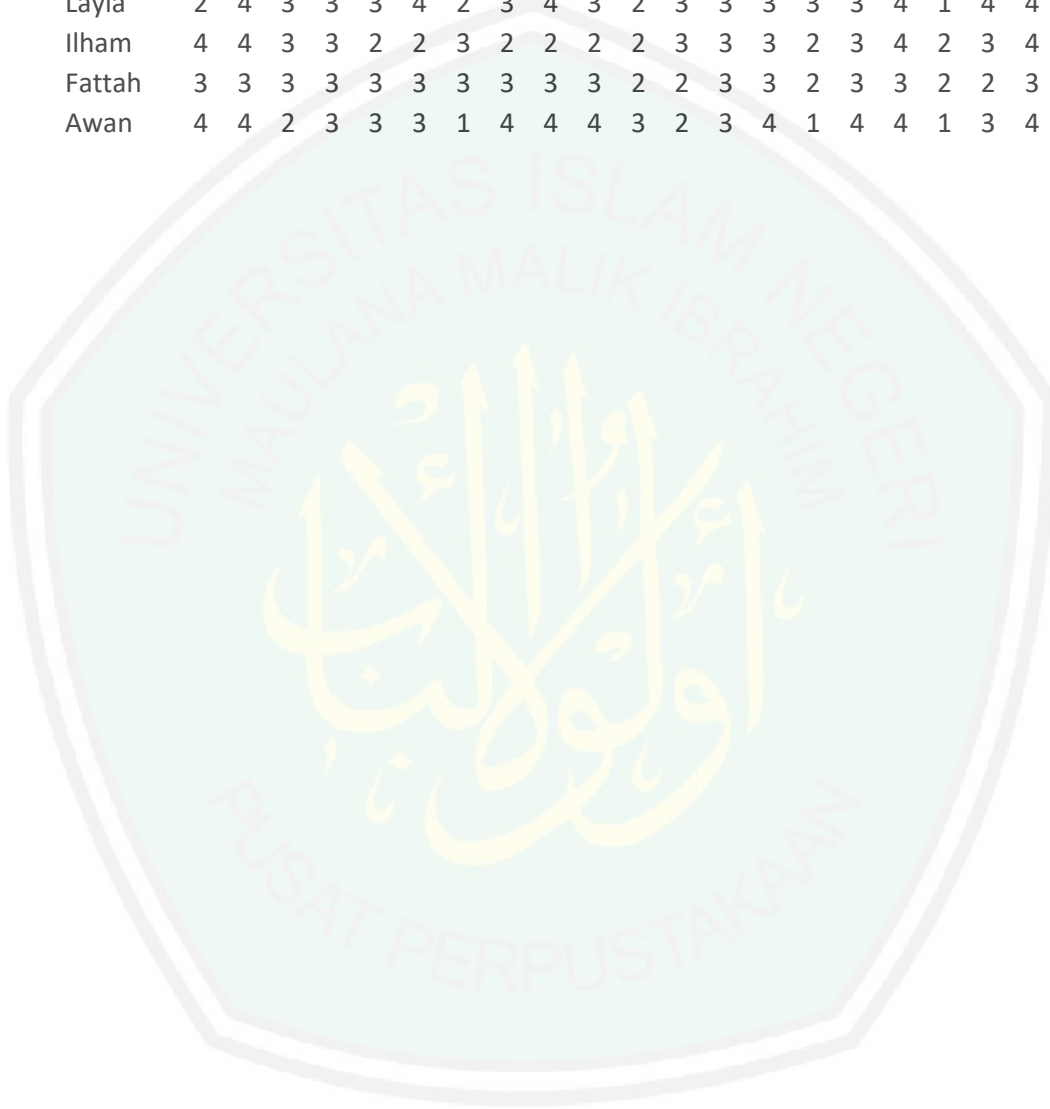
Zakiya	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	53
Vina	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	44
Memes	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	48
Layla	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	50
Ilham	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	50
Fattah	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	44
Awan	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	50

C. Kecemasan

mala	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	2	2	3	42
nuris	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	56
claudia	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	47
uyun	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	53
safira	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	53
riska	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	47
betari	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	50
nida	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	52
umi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	57
furi	4	4	3	2	2	3	2	4	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	57
taufiq	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	3	1	2	1	1	3	36
meri	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	51
zaini	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	51
WH	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	1	2	3	50
nella	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	47
Laila	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	50
Bima	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	52
May	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	57
Eky	4	4	3	2	2	3	2	4	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	57
Anita	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	3	1	2	1	1	3	36
Sai	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	51
F	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	51
Fikril	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	1	2	3	50
Fani	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	55
Vicky	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	49
Rizky K	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	1	4	4	64
Zain	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	46
Puput	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	54

Nyu	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	54	
Elsa	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	43
Sabirah	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	1	3	3	2	2	4	50	
Mr X	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	4	42	
Eny	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	49	
Lukman	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	4	4	2	3	4	1	3	4	51	
Barir	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	49	
Laras	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	58	
Calis	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	3	4	1	3	2	3	4	49	
Ulfi	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	50	
Lala	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	4	54	
Anggi	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	57	
Suci	4	4	4	2	1	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	4	2	3	4	49	
Ida	2	4	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	1	4	4	61	
Azza	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	3	4	55
Be	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	55	
Azizah	4	4	2	3	3	3	1	4	4	4	3	1	3	4	1	4	4	1	3	4	60	
Alfi	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	50	
Alis	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	1	4	4	61	
Nad	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	51	
Vivin	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	2	2	3	2	2	4	58	
Sakty	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	1	3	49	
Rina	2	3	3	2	2	3	2	4	2	3	1	2	1	3	2	1	2	3	2	4	47	
Sabrina	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	2	4	47	
Riza	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	2	4	48
Intan	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	1	4	49	
Azi	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	2	3	4	2	2	4	2	2	3	50	
Indri	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	55	
Aam	1	4	3	3	4	4	1	4	4	3	3	3	1	4	2	3	1	1	4	1	54	
Hanifah	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	52	
Fia	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	58	
Ida	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	44	
Jazil	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	1	3	3	2	2	4	50	
Nanda	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	42	
Sahnaz	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	49	
Sum	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	4	4	2	3	4	1	3	4	51	
Syarifa	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	48	
Titi	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	2	2	3	42	
Ula	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	56	

Zen	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	47
Zakiya	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	53
Vina	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	53
Memes	2	3	4	2	1	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	4	2	3	4	46
Layla	2	4	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	1	4	4	61
Ilham	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	4	56
Fattah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	55
Awan	4	4	2	3	3	3	1	4	4	4	3	2	3	4	1	4	4	1	3	4	61



LAMPIRAN 9

Naskah Publikasi

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA
YANG MENGERJAKAN SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Hesti Anggreini

Rifa Hidayah

Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang

Anggreinihesti4@gmail.com +62857070206380

Abstrak. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami. Tanda-tanda kecemasan adalah bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini muncul karena adanya dukungan sosial yang rendah dan kurang bisa mengelola emosional dari dalam diri individu sehingga mempengaruhi kecemasan. Begitu juga yang dialami oleh mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menempuh skripsi, mereka merasa skripsi adalah hal yang menakutkan, oleh karena itu aktivitas penyusunan skripsi dapat menimbulkan kecemasan bagi para mahasiswa. Adanya kecemasan bagi beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merupakan persepsi yang mereka buat sendiri karena adanya rasa kekhawatiran. Kecerdasan emosional dan dukungan sosial merupakan alternatif yang banyak disarankan untuk mneurunkan tingkat kecemasan. Kecerdasan emosional dan dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang berfungsi sebagai jaringan penyelamat bagi individu yang mengalami kecemasan. Penelitian ini menggunakan teknik isidental sampling dengan jumlah sampel $n=75$ mahasiswa fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Analisis data menggunakan program SPSS (*Statistic produc and service solution*) 20.0 for windows. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data adalah skala kecerdasan emosional yang dikembangkan oleh Goleman, skala dukungan sosial yang mengacu pada teori Taylor, dan skala kecemasan yang mengacu pada teori Sarason. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan. Berdasarkan hasil perhitungan antara variabel kecerdasan emosional dan kecemasan diperoleh nilai dengan sig. bernilai 0. 968 dan antar

variabel dukungan sosial dan kecemasan diperoleh nilai dengan sig. 0.613 yang artinya nilai keduanya lebih besar dari 0.05.

Kata kunci: *Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, Kecemasan.*

Abstract. Anxiety is a part of everyday life and almost every individual has experienced it. The signs of anxiety are a form of worry and other unpleasant feelings. Usually this feeling arises due to the lower social support and lack of emotional management of the individual. Likewise experienced by students of the psychology faculty of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang who are currently taking a thesis, they feel that thesis is a scary thing, therefore the activity of preparing a thesis can cause anxiety for students. The anxiety for some students who are taking on a thesis is a perception that they make themselves because of a sense of concern. Emotional intelligence and social support are many alternatives that are recommended for reducing anxiety levels. Emotional intelligence and social support are the form of assistance that has functions as a rescue network for individuals who experience anxiety. The research used a random sampling technique with a sample number $n = 75$ students of psychology faculty who are taking a thesis. Data analysis used the SPSS program (Statistics produce and service solution) 20.0 for windows. The instrument used the scale of emotional intelligence developed by Goleman, the scale of social support that refers to Taylor's theory, and the scale of anxiety that refers to Sarason's theory. The research results showed that there were no relations between emotional intelligence and social support with anxiety. Based on the results of calculations between the variable of emotional intelligence and anxiety were obtained with sig. value of 0.968 and between variables of social support and anxiety were obtained with sig. 0.613 which meant that the value of both was greater than 0.05.

Keywords: *Emotional Intelligence, Social Support, Anxiety.*

Pendahuluan

Mahasiswa sebagai anggota dari sebuah lembaga pendidikan dituntut untuk memiliki sebuah kemandirian dan rasa tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang sudah ditetapkan, guna untuk mencapai kompetensi lulusan yang diharapkan oleh perguruan tinggi yang menjadi tempat untuk menuntut ilmu. Tugas akademik

tersebut diantaranya adalah penyelesaian tugas kuliah, praktikum dan penyusunan skripsi sebagai tugas akhir dari perkuliahan.

Mengingat skripsi merupakan salah satu syarat utama bagi seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar kesarjanaan, dan disitulah sebenarnya akar permasalahan muncul, dimana tidak semua mahasiswa mempunyai kesiapan ketika menghadapi tugas akhir tersebut. Namun justru sebagian mahasiswa masih menganggap bahwa skripsi adalah sebuah musuh yang menakutkan (Marseto & Bachtiar, 2007).

Menurut Rachmat (2009:1) Mahasiswa harus menempuh masa studi yaitu dengan menulis atau menyusun skripsi. Penyusunan skripsi wajib dilakukan karena merupakan proses persyaratan untuk mencapai gelar sarjana. Penyusunan skripsi biasanya menjadi fase stress tersendiri dikalangan mahasiswa. Ini terjadi bukan hanya karena banyak yang beranggapan bahwa menyusun skripsi itu menakutkan tetapi juga karena dalam menyusun skripsi mahasiswa harus menyiapkan judul, latar belakang, ganti judul, revisi, pembuatan instrument, dan lain-lain. Sehingga proses tersebut membuat mahasiswa mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso dkk, (dalam Marseto & Bachtiar, 2007) menemukan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa muncul ketika akan berkonsultasi dengan dosen-dosen, hal itu membuat mahasiswa merasa tertekan setiap akan atau sedang berkonsultasi dengan dosen tersebut. Kondisi tersebut tentu saja menghambat proses pembuatan skripsi, bahkan bisa membuat mahasiswa tidak mau mengerjakan skripsi mereka.

Kecemasan pada mahasiswa ketika menghadapi skripsi muncul karena adanya perasaan takut dan tidak percaya diri apakah mahasiswa mampu mengerjakan dan menyelesaikan skripsi. Banyak mahasiswa yang merasa takut untuk berhadapan dengan dosen pembimbing, karena munculnya perasaan ini maka akan menghambat mahasiswa itu sendiri ketika harus mengosultasikan tugas skripsinya. Perasaan tidak percaya diri juga sering dialami oleh mahasiswa karena ada anggapan bahwa skripsi merupakan hal yang sangat sulit.

Mu'tadin (dalam Hidayat, 2008) menyatakan bahwa kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan skripsi pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda mengerjakan skripsi sehingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Bahkan akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut menjadi berkembang menjadi sikap yang negative yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah, dkk (dalam Akbar, 2013) diperoleh hasil bahwa kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis skripsi sebagai berikut bingung dalam mengembangkan teori (3,3%), kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi (10%), kesulitan menyusun pembahasan (10%), kesulitan menguraikan hasil penelitian (13%), kesulitan menentukan judul (13,3%). Persepsi lain semisal takut bertemu dengan dosen pembimbing (6,7%), malas (40%), motivasi rendah (26,7%), dosen terlalu sibuk (13,3%), dosen pembimbing sulit ditemui (36,7%), minimnya waktu bimbingan (23,3%), kurang jelas memberikan bimbingan (26,7%), kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing I dan pembimbing II (23,3%), kurangnya

buku-buku referensi yang focus pada permasalahan penelitian (53,3%), dan referensi yang ada merupakan buku-buku edisi lama (6,7%). Hal-hal tersebut membuat mahasiswa menjadi cemas apakah dirinya bisa mengerjakan skripsi dan menyelesaikannya tepat waktu.

Fenomena yang terjadi pada sebagian mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menempuh skripsi, mahasiswa cenderung mengalami kecemasan selama mengerjakan skripsi antara lain merasakan sakit kepala ketika mengerjakan skripsi dalam periode waktu tertentu, merasa panik saat mengerjakan skripsi, merasa bingung dalam mengerjakan skripsi.

Selain itu, mahasiswa juga khawatir apabila banyak teman-teman mereka yang sudah menyelesaikan skripsi sedangkan dirinya sendiri belum selesai, mahasiswa sering menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi dengan berbagai alasan, mahasiswa tidak percaya pada kemampuannya selama mengerjakan skripsi, dan mahasiswa juga merasa cemas ketika orang tuanya selalu mendorong untuk menyelesaikan skripsi sehingga kecemasan mahasiswa tersebut mempengaruhi kesulitan dalam mengerjakan skripsi.

Kurangnya dukungan sosial dari orang terdekat misal dari orang tua, teman, dan lain sebagainya akan menambah kecemasan. Selain itu, mahasiswa yang sedang menempuh skripsi mereka kurang bisa untuk mengelola emosi diri. Pada saat sudah lelah dengan skripsi mereka cenderung menghentikan pengerjaan skripsinya dan hal tersebut semakin menghambat penyelesaian skripsi.

Berdasarkan kendala-kendala dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, maka mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membutuhkan kemampuan kecerdasan emosional karena kecemasan

ini akan berpengaruh pada psikis dan akan berdampak pada produktivitasnya. Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat menurut Deffenbacher dan Hazaleus yang mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan meliputi kekhawatiran, emosionalitas, dan gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas.

Goleman (2007) menjelaskan apabila rasa takut memicu bagian otak emosional, maka bagian dari rasa cemas akan memusatkan perhatian pada ancaman yang sedang dihadapi, memaksa pikiran untuk terus-menerus memikirkan bagaimana mengatasi permasalahan yang ada dan mengabaikan hal yang lain untuk beberapa waktu. Dalam kondisi ini mahasiswa mengalami keadaan yang tidak menyenangkan, takut, gelisah, dan sebagainya selama proses penulisan skripsi sehingga dapat dikatakan mahasiswa mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi.

Selain kecerdasan emosi, berdasarkan kendala-kendala dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, maka mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membutuhkan dukungan dari orang lain yaitu orang tua, teman, dosen pembimbing, maupun dosen-dosen yang lain agar kendala-kendala dan kecemasan tersebut dapat diatasi dengan baik. Dukungan sosial akan menjadikan kendala-kendala tersebut menjadi lebih ringan, mahasiswa yang cemas akan merasa lebih tenang sehingga menjadikan mahasiswa dalam pengerjaan skripsi menjadi lebih semangat dan tenang, merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.

Penyataan diatas diperkuat oleh pendapat Saroson, dkk (dalam Rachmat, 2009) bahwa terdapat factor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu keyakinan diri, dukungan sosial, dan modeling.

Menurut Sari & Kuncoro (dalam Apollo & Cahyadi, 2012), factor yang mempengaruhi kecemasan yaitu antara lain keadaan pribadi individu, tingkat pendidikan, pengalaman yang tidak menyenangkan, dan dukungan sosial. Hal ini senada dengan pendapat Sarafino (1998) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu seseorang dalam menghadapi kecemasan juga dapat mencegah berkembangnya masalah yang timbul.

Dari paparan diatas, dirumuskan hipotesa alternatif (Ha) bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan. Sedangkan hipotesa nihil (Ho) yaitu tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan.

Metode Penelitian

Subyek

Dalam penelitian ini, subyek penelitian adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mulai dari angkatan 2012, 2013, 2014. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 75 mahasiswa fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi.

Pengukuran

Pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan, skala disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Sarason (2002), terdiri dari aspek yaitu kekhawatiran, emosionalitas, dan gangguan dan hambatan menyelesaikan tugas. Model penskoran dalam skala ini menggunakan jenis Likert dengan

rentang satu sampai empat. Total aitem penelitian sebanyak 13 aitem dengan reliabilitas α : 0.846.

Skala kecerdasan emosimengacu pada teori yang dikemukakan oleh Goleman (2002) yang mencakup aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), bekerjasama dengan orang lain. Model penskoran dalam skala ini menggunakan jenis Likert dengan rentang satu sampai empat. Total aitem penelitian sebanyak 14 aitem dengan reliabilitas α : 0.818.

Skala dukungan sosialmengacu pada teori Taylor (dalam Perdana, 2014) mencakup dukungan emosional, penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Model penskoran dalam skala ini menggunakan jenis Likert dengan rentang satu sampai empat. Total aitem penelitian sebanyak 16 aitem dengan reliabilitas α : 0.891.

Hasil

Hasil data diperoleh dengan menggunakan analisis korelasi. Namun, sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi kecemasan, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial pada mahasiswa yang terdiri dari uji normalitas dan linieritas. Adapun dari analisis korelasi, maka diperoleh data sebagai berikut.

Table 1. Hasil Uji Hipotesis

Dependent variabel (Y)	Independent variabel (X)	Sig.
Kecemasan	Kecerdasan emosional	0.968

	Dukungan sosial	0.613
--	-----------------	-------

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa taraf signifikansi variabel kecerdasan emosional terhadap kecemasan sebesar 0.968 dan taraf signifikansi variabel dukungan sosial terhadap kecemasan 0.613. Hal ini menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara variabel kecerdasan emosional (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan kecemasan (Y) karena signifikansi keduanya lebih dari 0.05, dimana 0.05 merupakan taraf signifikansi yang telah ditentukan.

Dengan demikian, H_a yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan tidak diterima atau ditolak dan H_o yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan diterima. Dengan diterimanya H_o , dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.

Jika dilihat dari prosentase variabel kecemasan, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu 93.3%, kategori tinggi sebesar 4%, sementara kategori rendah sebesar 2.7%. Variabel kecerdasan emosional, kategori sedang sebesar 98.7%, kategori tinggi sebesar 1.3%, dan kategori rendah sebesar 0%. Variabel dukungan sosial mendapatkan hasil, kategori sedang sebesar 97.3%, kategori tinggi sebesar 1.3%, dan kategori rendah sebesar 1.3%.

Diskusi

Hasil uji analisis data yang dilakukan pada 75 responden mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, menunjukkan bahwa taraf signifikansi variabel kecerdasan emosional terhadap kecemasan sebesar 0.968 dan taraf signifikansi variabel dukungan sosial terhadap kecemasan 0.613. Hal ini menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara variabel kecerdasan emosional (X_1) dan dukungan sosial (X_2) dengan kecemasan (Y) karena signifikansi keduanya lebih dari 0.05, dimana 0.05 merupakan taraf signifikansi yang telah ditentukan.

Berdasarkan pendapat para ahli mengenai factor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu dari dalam dan dari luar individu, dari dalam individu yaitu keyakinan diri atau kepercayaan diri dan yang berasal dari luar individu yaitu modeling dan tuntutan orang tua.

Kepercayaan diri memiliki hubungan yang erat kaitannya dengan kecemasan. Dengan kepercayaan diri yang tinggi, maka seseorang akan terhindar dari kecemasan, perasaan tidak mampu dan takut akan kritik dan penolakan serta bebas bereksplorasi dan mengejar hal-hal yang membahagiakan (Szentagotai & David, 2013). Penelitian yang dilakukan Ummu Aiman (2016) , menunjukkan adanya korelasi yang negatif yang signifikan antara kecemasan dengan kepercayaan diri mahasiswa Psikologi semester VI UIN Maliki Malang. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Amalia (2014), menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 48.3% terhadap kecemasan.

Meskipun penelitian ini dilakukan sesuai prosedur yang tepat, namun perlu dipahami bahwa hasil penelitian ini masih banyak kekurangan. Antara lain subyek yang terbatas, sehingga terdapat kemungkinan hasil berubah dengan penelitian yang lebih kompleks.

Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian yakni tingkat kecemasan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu 93.3%, kategori tinggi sebesar 4%, sementara kategori rendah sebesar 2.7%. Variabel kecerdasan emosional, kategori sedang sebesar 98.7%, kategori tinggi sebesar 1.3%, dan kategori rendah sebesar 0%. Variabel dukungan sosial mendapatkan hasil, kategori sedang sebesar 97.3%, kategori tinggi sebesar 1.3%, dan kategori rendah sebesar 1.3%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.968 dan 0.613 ($p < 0.05$) yang berarti hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis penelitian (H_a) ditolak. Kecerdasan emosional dan dukungan sosial memberi sumbangan sebesar 0.04% terhadap kecemasan, sementara sisanya 99.6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Penelitian yang mendatang dan menggunakan tema serupa dengan ini diharapkan agar lebih memperhatikan alat ukur yang digunakan sehingga diharapkan akan memberi warna bagi penelitian berikutnya serta mengambil responden dengan jumlah yang lebih

banyak karena ada kemungkinan hasil penelitian berbeda dengan penelitian ini.

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang sedang menempuh skripsi untuk meningkatkan keyakinan diri akan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan berkumpul dengan lingkungan sosial yang supportif agar stressor atau tuntutan di lingkungan mampu diatasi dengan baik dan tidak menimbulkan stres.

Daftar Pustaka

- Aiman, Ummu. 2016. Hubungan Kecemasan Dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (enam) UIN Maliki Malang yang Akan Menghadapi Skripsi. *Jurusan Psikologi*. Fakultas Psikologi. Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Akbar, A. 2013. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Mahasiswa Stikes Nani Hasanuddin Makassar yang sedang menyusun Skripsi. *Jurnal ISSN*. Vol.02, No. 01.
- Amalia, Nurul. 2014. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Letbertanding Atlet Pencak Silat Nur Harias di Malang. *Skripsi*. Jurusan Psikologi. Fakaultas Psikologi. Universitas Negeri Mauln Malik Ibrahim Malang.
- Anggraini.2001. Kepercayaan Diri dan Minat Membeli Ptoduk Fashion Bermerk Terkenal pada Remaja Putri. *Skripsi*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Apollo & Cahyadi, Andi.2012. Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah dengan Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta*. No. 02. ISSN 0854-1981. 254-271.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Armiyanti, E.O. 2008. Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Kecenderungan Perilaku Delinkuen pada Remaja. *Jurnal Psikovidya*. No. 12(1), 1-10.
- Astuti. 2015. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Pemecahan Masalah pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. Skripsi Program Studi Psikologi. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Atkinson. 1991. *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Erlangga.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cassady & Johnson. 2002. *Cognitivetest Anxiety And Academic Performance*. *Contemporaray Education Psychology* 27, 270-295.
- Creswell, John W. 2009. *Research Design Pendekatan Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, A.P. 2006. Hubungan antara Pola Pikir dengan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Fakultas Keguruan. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan).
- Dewi, Rahmia. 2017. Hubungan Efikasi Diri Dan Sukungan Sosial Keluarga Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lhokseumawe. *Jurnal Analitika*. Vol. 9 No. 1.
- Dradjat, Zakiyah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Effendi, A. 2005. *Revolusi Kecerdasan Abad 21*. Bandung.: Alfabeta.
- Ghufron, N & Risnawita, R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goleman, Daniel. 2005. *Working with Emotional Intellegence : Kecerdasan Emosional untuk mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum.
- Goleman, Daniel. 2007. *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Terjemahan : Hermaya, T. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum.

- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.
- Herdiani, Wahyuningsih Sri. 2012. Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. No.1. Vol.1.
- Herin, Mutiara & Sawitri, Dian Ratna. 2017. Dukungan Sosial Orang Tua Dan Kematangan Karir Pada Siswa SMK Program Keahlian Tata Boga. *Jurnal Empati*. Vol 6 (1).
- Hidayah. 2010. *Menyusun Skripsi dan Tesis*. (Edisi Revisi) : Bandung.
- Hidayat, A. A. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jonathan, Sarwono. 2006. *Metode Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kerlinger. 2006. *Asas-Asas Penelitian Behaviour* Edisi 3 Cetakan 7. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- King, L. A. 2010. Psikologi Umum : *Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Maharani, Triana Indri & Fachrurrozi, M. 2008. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Dipanti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. No. 1. Vol. 1.21-31.
- Marseto, Bagus & Bachtiar, M. 2007. Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia. *Skripsi*. Yogyakarta. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Miskell, W.H. 1939. *Mental Hygiene*. New York: Prentice. Inc.
- Nevid, J.S., Spencer, A.S., Beverly, G. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Puspitasari, R.T. 2013. Adversity Quotient dengan Kecemasan menghadapi Skripsi pada Mahasiswa. Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol 205.

- Pusputasari, dkk. 2007. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler Sma Negeri 1 Surakarta.
- Rachmat, Harto Widiyas. 2009. Kecemasan pada Mahasiswa saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari Kepercayaan Diri Skripsi.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Popoler Obor.
- Safari, Eka N, Triantoro dan Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Safari, Triantoro & Saputra. 2012. *Manajemen Emosi sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Askara.
- Salovey & Mayer. 1990. *Emotional Intelligence*. Diunduh pada tanggal 13 januari 2018.
- Sarason, I. 1978. *The Anxiety Scale: Concept And Research*. Diunduh pada tanggal 15 januari 2018.
- Sarason. 1980. *Stress, Anxiety, and Cognitive interference: teactions to test*. Diunduh pada tanggal 15 januari 2018.
- Sugiarto. 2012. Hubungan Kecemasan Emosi dengan Daya Tahan Stres Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Studi pada Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah Kalijaga). *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta.
- Suryabrata, Sumadi. 1992. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press.
- Szantagotai, A., & David, D. 2013. *Self Acceptance and Happiness*. In M. Bernard, *The strength of self acceptance*. Rumania: Springer.