

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR  
GELOMBANG PERTAMA PADA SANTRIWATI TINGKAT  
AKHIR PONDOK MODERN DARUSSALAM GONTOR PUTRI  
5 KANDANGAN**

**SKRIPSI**



**oleh**

**Ulya Diena Hany**

**13410196**

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

**2020**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN DALAM  
MENGHADAPI UJIAN AKHIR GELOMBANG PERTAMA PADA  
SANTRIWATI TINGKAT AKHIR PONDOK MODERN DARUSSALAM  
GONTOR PUTRI 5 KANDANGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana  
Psikologi (S.Psi)

**oleh**

**Ulya Diena Hany**

**13410196**

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

**2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN DALAM  
MENGHADAPI UJIAN AKHIR GELOMBANG PERTAMA PADA  
SANTRIWATI TINGKAT AKHIR PONDOK MODERN DARUSSALAM  
GONTOR PUTRI 5 KANDANGAN**

**SKRIPSI**

oleh

**Ulya Diena Hany**

**13410196**

Telah disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing**



**Dr. H. Yahya, MA**

NIP. 19660518 199103 1 004

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si.**

NIP. 19671029199403 2 001

**SKRIPSI**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN DALAM  
MENGHADAPI UJIAN AKHIR GELOMBANG PERTAMA PADA SANTRIWATI  
TINGKAT AKHIR PONDOK MODERN DARUSSALAM GONTOR PUTRI 5  
KANDANGAN**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai Salah Satu  
Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 13 April 2020

**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing**



**Dr. H. Yahya, MA**  
NIP. 19660518 199103 1 005

**Penguji Utama**



**Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si**  
NIP. 19720718 199903 2 001

**Ketua Penguji**



**Fina Hidayati, MA**  
NIP. 19861009 201503 2 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal, 13 April 2020

**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si**  
NIP. 19671029199403 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ulya Diena Hany  
NIM : 13410196  
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Gelombang Pertama Pada Santriwati Tingkat Akhir Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 Kandangan”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim 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-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, Maret 2020

Penulis,



Ulya Diena Hany

13410196

## **MOTTO**

“Tidak ada permasalahan yang tidak bisa diselesaikan selama masih ada komitmen untuk menyelesaikannya”

“Dan Allah akan senantiasa menolong seorang hamba, selama ia mau menolong saudaranya.” (HR. Muslim)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Teruntuk kedua orang tua hebat yang selalu menginspirasi anak-anaknya

Bapak Sugeng Sulistyو dan Ibu Endang Setyarini, serta adik-adik yang selalu menjadi motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik Alya Anisa Zahro dan

Luthfia Maliha Afianty

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillah robbil 'alamin*, lantunan rasa syukur kepada Allah SWT, dengan kasih-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai tugas akhir studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sholawat serta salam tak lupa selalu tertuju kepada Rosulullah SAW, pemimpin teridealis sepanjang masa.

Penulis menyadari bahwa karya ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih 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 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Muhammad Jamaluddin, M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Drs. H. Yahya, M.A Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dengan penuh kesabaran
5. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku dosen wali yang membimbing penulis selama perkuliahan.
6. Ustadz Drs. H. Hamim Syuhada', M.Ud, selaku Wakil Pengasuh PMD Gontor Putri 5 Kandangan yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian tugas akhir
7. Sahabat-sahabatku tercinta Diesmy Humaira, Robiah Adawiyah, Nuril Rifanda dan Zahrotut, yang selalu memberikan semangat dan motivasi, melungkan waktunya dan juga membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama seluruh dosen, terimakasih atas segala ilmu dan bimbingannya di dalam kelas maupun di luar kelas
9. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2013 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu karena telah berjuang bersama-sama untuk meraih mimpi dan memberikan kengangan-kenangan yang berharga.



10. Semua responden yang telah bersedia membantu untuk terlaksananya penelitian ini
11. Semua pihak yang turut membantu dalam terlaksananya penelitian dan terselesaikannya tugas akhir ini; dan membantu penulis selama menjalani proses perkuliahan.

Semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal atas segala bantuan dan jerih payah yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini selesai. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan karya tulis ilmiah ini dari siapapun. Akhirnya penulis berharap mudah-mudahan karya ini bermanfaat dan dijadikan pertimbangan dalam pengembangan psikologi kedepan.

Malang, Maret 2020

Penulis,

Ulya Diena Hany

13410196

## DAFTAR ISI

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 .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
مستخلص البحث.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kecemasan .....	10
1. Pengertian Kecemasan .....	10
2. Aspek-aspek Kecemasan.....	12
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan .....	14
4. Reaksi Kecemasan .....	15
5. Kecemasan Menghadapi Ujian .....	16
6. Pengukuran Kecemasan .....	17
B. Dukungan Sosial .....	17
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	17
2. Komponen-komponen Dukungan Sosial .....	20
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	23
4. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial .....	24
5. Sumber-sumber Dukungan Sosial.....	26
6. Pengukuran Dukungan Sosial .....	27

C. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir .....	28
D. Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Rancangan Penelitian .....	31
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel Subjek Penelitian .....	34
E. Metode Pengumpulan Data.....	34
F. Validitas dan Reliabilitas .....	40
G. Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	44
1. Profil Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5.....	44
2. Nilai, Visi, Misi, dan Tujuan Pondok Modern Gontor .....	45
3. Waktu dan Tempat .....	47
4. Jumlah Subjek Penelitian .....	47
B. Hasil Penelitian .....	47
1. Uji Validitas .....	47
2. Uji Reliabilitas .....	49
3. Analisa Deskriptif .....	50
4. Hasil Uji Linearitas .....	54
5. Hasil Uji Normalitas .....	54
6. Hasil Uji Hipotesis .....	55
C. Pembahasan.....	56
1. Tingkat Dukungan Sosial Santriwati Tingkat Akhir PMDG Putri 5 .....	56
2. Tingkat Kecemasan Santriwati Tingkat Akhir PMDG Putri 5 .....	60
3. Pengaruh Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Santriwati Tingkat Akhir PMDG Putri 5 dalam Menghadapi Ujian Akhir .....	63
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pernyataan Pilihan <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Dalam Skala .....	37
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial .....	37
Tabel 3.3 Pernyataan Pilihan <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Dalam Skala .....	39
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Tingkat Kecemasan.....	40
Tabel 4.1 Validitas Item Dukungan Sosial .....	48
Tabel 4.2 Validitas Item Kecemasan .....	48
Tabel 4.3 Reabilitas Skala.....	49
Tabel 4.4 Deskripsi Data Penelitian.....	50
Tabel 4.5 Hasil Uji Deskriptif Skala Dukungan Sosial.....	51
Tabel 4.6 Kategorisasi Dukungan Sosial .....	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Deskriptif Skala Kecemasan.....	52
Tabel 4.8 Kategorisasi Kecemasan .....	53
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas .....	54
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas .....	55
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	33
Gambar 4.1 Kategorisasi Dukungan Sosial .....	52
Gambar 4.2 Kategorisasi Kecemasan .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala .....	75
Lampiran 2 Skor & Kategorisasi .....	81
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas .....	100
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas .....	102
Lampiran 5 Analisis Regresi .....	103

## ABSTRAK

Hany, Ulya Diena, 13410196, Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Gelombang Pertama Pada Santriwati Tingkat Akhir Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 Kandangan, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020.

**Pembimbing: Drs. H. Yahya, MA**

---

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, Kecemasan dalam menghadapi ujian

Ujian merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan pada peserta didik. Kecemasan dalam menghadapi ujian selalu berkaitan dengan masalah pandangan yang keliru tentang ujian sehingga mengakibatkan keadaan tersebut sangat mengganggu dan tidak menyenangkan. Untuk mengatasi kecemasan yang ada di dalam diri individu, salah satu cara dalam menghadapi kecemasan atau tekanan psikologis terhadap situasi yang mengancam yaitu berupa pemberian dukungan sosial.

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

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Variabel bebas yaitu dukungan sosial, variabel terikat yaitu kecemasan dalam menghadapi ujian akhir. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan jumlah 220 orang santriwati tingkat akhir.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) tingkat dukungan sosial berada pada kategori sedang dengan prosentase 66% sebanyak 145 santriwati; 2) tingkat kecemasan berada pada kategori sedang dengan prosentase 68% sebanyak 150 santriwati; 3) tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 dengan nilai sig. F (0,177) lebih besar dari  $\alpha$  (0,05). Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan yang dialami oleh santriwati tingkat akhir Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 Kandangan.

## ABSTRACT

Hany, Ulya Diena, 13410196, The Influence of Social Support on Anxiety Within Confront The Final Test First Wave at The Final Level of Female Students on Modern Islamic Boarding School Darussalam Gontor Fifth for Girls, Thesis, Faculty of Psychology of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang, 2020.

**Supervisor: Drs. H. Yahya, MA**

---

**Keywords:** Social Support, Anxiety within confront the final exam

Exams are one source of causes of anxiety in students. Anxiety within confront an exam is always related to the problem of mistaken views about the exam so that the situation is very disturbing and unpleasant. To overcome the anxiety that is in the individual, an effective way to deal with anxiety or psychological pressure on a threatening situation is in the form of social support.

This study aims to determine: 1) the level of anxiety; 2) levels of social support; 3) and to find out whether there is an effect of social support on anxiety in facing the final test of the first wave of the final level of female students on Modern Islamic Boarding School Darussalam Gontor Fifth for Girls.

Research method used by researcher is quantitative research method. The independent variable is social support, the dependent variable is anxiety within confront the final exam. This study is a population study with a total of 220 final-year female students.

The results of this study indicate that: 1) the level of social support is in the medium category with a percentage of 66% as many as 145 female students; 2) the level of anxiety is in the medium category with a percentage of 68% as many as 150 female students; 3) there is no influence of social support on anxiety within confront the final exam on final-year female students of Modern Islamic Boarding School Darussalam Gontor Fifth for Girls with sig. F (0.177) is greater than  $\alpha$  (0.05). The results showed no influence of social support on anxiety experienced by final-level female students of Modern of Islamic Boarding School Darussalam Gontor Fifth for Girls Kandangan.



## مستخلص البحث

هاني, عليا دينا, ١٣٤١٠١٩٦, تأثير الدعم الاجتماعي ضد القلق في مواجهة الامتحانات النهائية للدور الاول في المستوى النهائي للطالبات بمعهد دارالسلام كونتور للبتان الخامس، البحث الجامعي، كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانق، ٢٠٢٠.

المشرف : الدكتورة. الهاج. يحيى ، ماجستير

**الكلمة الرئيسية:** الدعم الاجتماعي ، والقلق في مواجهة الامتحانات

الامتحانات هي أحد أسباب القلق لدى الطلاب. يرتبط القلق في مواجهة الامتحان دائماً بمشكلة الآراء الخاطئة حول الامتحان بحيث يكون الموقف مقلقاً للغاية وغير سارة. للتغلب على القلق الموجود في الفرد ، فإن الطريقة الفعالة للتعامل مع القلق أو الضغط النفسي على الموقف المهتد هي في شكل دعم اجتماعي.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد: (١) مستوى القلق. (٢) مستوى الدعم الاجتماعي. (٣) ومعرفة ما إذا كان هناك تأثير للدعم الاجتماعي على القلق في مواجهة الاختبار النهائي للموجة الأولى من المستوى النهائي بمعهد دارالسلام كونتور للبتان الخامس

يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية. المتغير المستقل هو الدعم الاجتماعي ، المتغير التابع هو القلق في مواجهة الاختبار النهائي. هذه الدراسة هي دراسة سكانية تضم ما مجموعه مائتان و عشرون طالبة في السنة النهائية.

شير نتائج هذه الدراسة إلى: (١) مستوى الدعم الاجتماعي في الفئة المتوسطة بنسبة ٦٦٪. يصل إلى ١٤٥ طالبة ؛ (٢) مستوى القلق في الفئة المتوسطة بنسبة ٦٨ في المائة تصل إلى ١٥٠ طالبة ؛ (٣) لا يوجد أي تأثير للدعم الاجتماعي على القلق في مواجهة الامتحان النهائي على الطلاب بمعهد دارالسلام كونتور للبتان الخامس ٠،١٧٧ أكبر من ٠،٠٥٥α. لم تظهر النتائج أي تأثير للدعم الاجتماعي على القلق الذي تعاني منه الطالبات في المستوى النهائي بمعهد دارالسلام كونتور للبتان الخامس.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penelitian ini merupakan pengalaman peneliti ketika menjadi santriwati kelas enam atau kelas akhir di pondok pesantren. Peneliti merasakan kecemasan pada ujian akhir yang akan mereka hadapi. Walaupun sebenarnya tidak perlu terlalu cemas karena ujian tersebut merupakan mata pelajaran yang telah mereka pelajari dari kelas satu sampai kelas enam. Menurut Chaplin kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2000:33).

Pada lingkungan pesantren ini, cemas yang dialami peneliti dan santriwati yang lainnya tergolong normal dan bahkan bermanfaat, karena dengan adanya rasa cemas tersebut peneliti dan santriwati lainnya menjadi terdorong dan termotivasi untuk belajar menjelang ujian.

Namun ada pula sebagian dari mereka ada yang mengalami kecemasan yang tidak wajar seperti mengalami kepanikan ketika akan memasuki ruang ujian. Mereka merasa takut akan gagal ketika melaksanakan ujian akhir tersebut. Atkinson mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran dan keprihatinan yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson, 1996:212).

Ujian akhir yang dihadapi oleh santriwati tingkat akhir terbagi menjadi menjadi dua gelombang. Pelaksanaan ujian gelombang pertama dilakukan dalam kurun waktu lima hari pada bulan Muharram yang mana ketika santriwati kelas 1

hingga kelas 5 sedang merayakan liburan perpulangan ke rumah masing-masing selama sepuluh hari. Mata pelajaran yang diuji di ujian gelombang pertama terdiri dari 15 mata pelajaran, antara lain: Faraidh, Tarikh Islam, Adyan, Dinul Islam, *Kasyful Mu'jam*, Imla', Khot, Al-Qur'an, Geografi, Kimia, Berhitung, Biologi, Dictation dan *Qishasu-l-An-Biyaa'* (Kisah-kisah Nabi dan Rasul). Sedangkan pelaksanaan ujian akhir gelombang kedua dilakukan pada bulan Jumadil Awal hingga Jumadil Akhir. Ujian akhir gelombang kedua terdiri dari berbagai macam ujian yang akan dilewati dalam kurun waktu yang lama yaitu kurang lebih dua bulan. Ujian akhir yang mereka hadapi yaitu: praktek mengajar, ujian lisan dan ujian tulis. Praktek mengajar di sini adalah untuk menguji santriwati kelayakan untuk menjadi ustadzah atau pengajar di masa yang akan datang. Dalam praktek mengajar ini, akan dinilai semua gerak geriknya, penampilannya, dan bagaimana cara santriwati itu mengajar.

Selanjutnya, dalam ujian lisan santriwati akan diuji mata pelajaran yang telah mereka pelajari dari kelas satu sampai kelas enam secara lisan. Dalam ujian lisan terbagi menjadi tujuh bagian yang di setiap bagian terdiri dari beberapa mata pelajaran. Sedangkan dalam ujian tulis, santriwati akan mengerjakan ujian dalam bentuk tulisan dengan seluruh mata pelajaran yang telah dipelajari dalam kurun waktu dua minggu.

Kondisi di atas menjadikan santriwati merasa cemas dan takut dalam menghadapi ujian akhir yang akan mereka hadapi karena ujian tersebut menghabiskan waktu yang sangat lama dan mata pelajaran yang sangat banyak. Para santriwati tingkat akhir sampai merasa bingung mata pelajaran apa yang akan mereka pelajari terlebih dahulu karena banyaknya mata pelajaran yang akan diuji.

Kedadaan ini membuat santriwati tingkat akhir merasakan adanya tekanan mental sehingga menyebabkan terjadinya perubahan perilaku ketika membahas mengenai ujian. Santriwati juga sering mengeluh adanya perubahan kondisi tubuh mereka ketika diajak atau membahas masalah ujian. Berbagai bentuk perubahan yang terjadi karena adanya tekanan yang terlalu tinggi sebelum menjelang ujian.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman dari peneliti, tingkat kecemasan yang dialami pada santriwati berbeda-beda. Di pondok pesantren ini tingkat kecerdasan santriwati ditentukan oleh kelas dan nomor urut presensi. Semakin kecil nomor presensi dan kelompok kelas menunjukkan tingkat kemampuan mereka. Tingkat kecemasan yang dialami oleh santriwati yang menduduki kelas atas adalah kecemasan akan kurang maksimalnya dalam menjawab soal ujian. Sedangkan bagi mereka yang menduduki kelas bawah mengalami kecemasan akibat ketakutan mengalami kegagalan dalam menyelesaikan ujian.

Setiap manusia pasti pernah merasakan cemas dalam kehidupannya. Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Akan tetapi kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa (Psikologi Abnormal Klinis Dewasa, Jakarta : UI Press, 2005: 73-74).

Ada berbagai macam cara yang dapat menurunkan tingkat kecemasan yang mereka rasakan. Seperti belajar dengan rajin sehingga dapat menguasai materi pembelajaran dengan baik, memiliki rasa percaya diri yang tinggi bahwa individu dapat mengerjakan ujian akhir dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan, dan mendapatkan motivasi dari diri sendiri maupun orang sekitar seperti orang tua, teman sebaya dan guru.

Salah satu yang dibutuhkan santriwati selain belajar yang intensif adalah adanya dukungan untuk menambah tingkat kesiapan dan percaya diri dalam menghadapi ujian akhir. Dengan adanya dukungan dari orang sekitar memberikan motivasi pada santriwati agar lebih semangat dan percaya diri dalam menghadapi ujian akhir. Santriwati yang merasa cemas terkait kesiapan dalam menghadapi ujian akhir dapat tenang dan termotivasi kembali setelah mendapat semangat atau dukungan dari orang-orang disekitarnya. Dukungan sosial yang diperoleh dapat membantu menyelesaikan masalah terkait kesiapan yang dihadapi santriwati ketika menghadapi ujian akhir (Wawancara, 12 Mei 2017).

Dalam kehidupan di dalam pesantren, santriwati setiap harinya berkomunikasi dengan teman sebayanya dan ustadz atau ustadzah. Sehingga dalam menghadapi ujian akhir yang akan mereka hadapi, lingkungan yang mempengaruhi para santriwati adalah teman sebaya dan ustadz atau ustadzah. Walaupun orang tua tetap memberikan pengaruh dalam memotivasi santriwati yang akan menghadapi ujian akhir, tetapi pengaruh yang diberikan tidak besar karena orang tua tidak hidup bersama dalam lingkungan santriwati.

Dukungan sosial yang tinggi yang diterima oleh santriwati akan mempercepat penyelesaian masalah yang dihadapi oleh mereka. Seperti ketika

santriwati tidak paham dengan materi pelajaran yang sedang mereka pelajari. Mereka dapat bertanya pada ustadz/ustadzah dan juga teman mereka yang sudah paham tentang materi tersebut. Individu yang mempunyai perasaan aman karena mendapatkan dukungan akan lebih efektif dalam menghadapi masalah daripada individu yang mendapatkan penolakan dari orang lain. Sarafino menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok (Sarafino, 1994:74).

Dalam kehidupan di dalam pesantren, santriwati setiap harinya berkomunikasi dengan teman sebayanya dan ustadz atau ustadzah. Sehingga dalam menghadapi ujian akhir yang akan mereka hadapi, lingkungan yang mempengaruhi para santriwati adalah teman sebaya dan ustadz atau ustadzah. Walaupun orang tua tetap memberikan pengaruh dalam memotivasi santriwati yang akan menghadapi ujian akhir, tetapi pengaruh yang diberikan tidak besar karena orang tua tidak hidup bersama dalam lingkungan santriwati.

Sebagian santriwati berpendapat bahwa dukungan dalam menghadapi ujian akhir lebih besar mereka dapatkan dari diri sendiri dan keluarga walaupun keluarga tidak sepenuhnya bersama mereka sepanjang hari. Dukungan dari diri sendiri yang mereka maksud yaitu ketika mereka sedang malas, maka mereka tidak akan semangat dalam belajar. Sedangkan jika mereka bersemangat, maka mereka akan belajar dengan sungguh-sungguh hingga tengah malam (wawancara, 10 Mei 2017).

Santriwati yang berpendapat bahwa bentuk dukungan dari teman sebaya dan ustadz atau ustadzah sangatlah berpengaruh dalam kesiapan mereka menghadapi ujian akhir karena mereka merasa dukungan dari para pengajar seperti pengecekan daftar hadir di tengah malam atau dukungan dari teman sebaya seperti mengingatkan mereka ketika sedang mengantuk ketika belajar membuat mereka menjadi memiliki semangat kembali untuk belajar.

Berdasarkan hasil wawancara pada santriwati tingkat akhir tersebut membuat pernyataan bahwa setiap santriwati memiliki pendapat yang berbeda-beda terhadap dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, ustadz atau ustadzah, dan orang tua dalam menghadapi ujian akhir. Perbedaan tersebut berdasarkan pengalaman santriwati dan kemampuan mereka dalam menangkap stimulus yang diberikan oleh lingkungan sekitar mereka.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi dan percaya diri santriwati dalam menghadapi ujian akhir. Namun, tidak tidak semua santriwati berpendapat bahwa dukungan dari teman sebaya dan ustadz atau ustadzah dapat membantu mereka. Beberapa dari mereka mengatakan bahwa bagaimanapun bentuk dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dan ustadz atau ustadzah tidak memberikan pengaruh dalam menaikkan tingkat motivasi dalam menghadapi ujian akhir. Sedangkan santriwati yang lainnya berpendapat bahwa dukungan dari teman sebaya dan ustadz atau ustadzah sangatlah membantu mereka dalam menghadapi ujian akhir (wawancara, 10 Mei 2017). Dukungan sosial bukan sekedar memberikan bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan itu. Hal ini erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan,

dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya, karena sesuatu yang aktual dan memberikan kepuasan (Koentjoro,2002:72).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, Abidin dan Sawitri (2016) yang membahas tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional pada siswa SMA kelas II. Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional, dimana komponennya memiliki signifikansi 0,004. Nilai probabilitas kurang dari 0,05 berarti ada hubungan yang signifikan antara kecemasan menjelang ujian nasional dan dukungan sosial teman sebaya. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka kecemasan menjelang ujian nasional akan semakin rendah.

Berikut adalah petikan wawancara terhadap santriwati tingkat akhir di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5:

Santriwati A menyatakan bahwa “Ia yang merasa cemas dalam menghadapi ujian akhir dapat termotivasi kembali setelah mendapat semangat dan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan yang diperoleh dapat membantu menyelesaikan masalah terkait kecemasan yang dihadapi santriwati ketika menghadapi ujian akhir (Wawancara, 12 Mei 2017).

Santriwati B menyatakan bahwa “Ia merasa bahwa dukungan terbesar yang ia dapat ketika akan menghadapi ujian akhir yaitu dukungan dari diri sendiri. Dukungan dari diri sendiri yang dimaksud yaitu ketika ia merasa malas untuk belajar, maka tidak ada yang dapat memotivasi dirinya selain santriwati itu sendiri” (Wawancara, 10 Mei 2017).

Melihat dari paparan wawancara di atas, dapat menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi santriwati dalam menghadapi ujian akhir. Namun, tidak semua santriwati berpendapat bahwa dukungan dari



lingkungan sekitar dapat membantu mereka. Beberapa dari mereka mengatakan bahwa bagaimanapun bentuk dukungan yang diberikan oleh lingkungan pondok seperti teman sebaya dan ustadz atau ustadzah tidak memberikan pengaruh dalam menaikkan tingkat motivasi dalam menghadapi ujian akhir. Sedangkan santriwati yang lainnya berpendapat bahwa dukungan dari teman sebaya dan ustadz atau ustadzah sangatlah membantu mereka dalam menghadapi ujian akhir.

Berdasarkan penjelasan dan uraian di atas, peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian. Kegiatan penulis mengamati dan mengkaji masalah ini difokuskan kepada : “PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR GELOMBANG PERTAMA DI PONDOK MODERN DARUSSALAM GONTOR PUTRI LIMA KANDANGAN KEDIRI“.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial yang diterima oleh santriwati tingkat akhir dari guru dan teman sebaya dalam menghadapi ujian akhir?
2. Bagaimana tingkat kecemasan santriwati tingkat akhir dalam menghadapi ujian akhir?
3. Apakah ada pengaruh dukungan sosial yang diterima oleh santriwati tingkat akhir terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial yang diterima oleh santriwati tingkat akhir dari guru dan teman sebaya dalam menghadapi ujian akhir.

2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan santriwati tingkat akhir dalam menghadapi ujian akhir.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial yang diterima oleh sntriwati tingkat akhir terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai pengaruh dukungan sosial yang diterima santriwati dari ustadz/ustadzah dan teman sebaya terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada santriwati tingkat akhir Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5. Selain itu juga diharapkan dapat memperkaya hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dan menjadi bahan masukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada pihak-pihak yang terkait mengenai ada tidaknya pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan yang dirasakan santriwati tingkat akhir dalam menghadapi ujian. Sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam mengambil keputusan dan mengatasi permasalahan mengenai kecemasan terutama pada santriwati tingkat akhir di pondok pesantren.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kecemasan

##### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Ghufron & Risnawati, 2009:142).

Cemas berasal dari bahasa Latin *anxius* dan dalam bahasa Jerman *anGst* kemudian menjadi *anxiety* yang berarti kecemasan, merupakan suatu kata yang digunakan oleh Freud untuk menggambarkan suatu efek negatif dan keterangsangan (Darmanto Jatman, 2000:37).

Kecemasan (*Anxiety*), dalam Psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual (Chaplin,2009:32). Nevid 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 (Nevid, 2005:163).

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, yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan

kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Ghufron & Risnawati, 2009:141).

Kecemasan juga dikenal sebagai khawatir. Sebagian besar terdiri dari reaksi kognitif individu terhadap situasi dimana mereka dievaluasi pada saat sebelum, selama, dan setelah tugas-tugas tersebut. Beberapa pemikiran yang selalu dihadapi individu dengan kekhawatiran yang tinggi adalah membandingkan kinerja diri dengan teman sebaya, mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan, tingkat kepercayaan diri yang rendah terhadap kinerja, kekhawatiran berlebihan tentang nilai, merasa bahwa mereka tidak siap untuk ujian, dan kehilangan harga diri (Cassady&Johnson, 2002:272).

Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman (Muchlas, 1976). Sementara Lazarus 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, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan 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 menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian (Lazarus, 1976).

Menurut Chaplin, kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2000:33).

Atkinson mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran dan keprihatinan yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson, 1996:212).

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu, 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 kepribadiannya.

Kecemasan adalah hal yang wajar dan alami terjadi dalam kehidupan manusia. Apapun, dimanapun dan kapan pun pasti terjadi dan selalu menyertai hati manusia. Orang yang tidak mempunyai rasa cemas akan digolongkan abnormal, sebab tidak memiliki atau kehilangan rasa yang telah dianugerahkan Allah. Namun, apabila kecemasan tidak terkontrol akan membahayakan jiwa dan menghambat kesuksesan (Darmanto Jatman, 2000:37).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, 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 mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan meliputi hal-hal di bawah ini:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelas dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*Emosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang
- c. Gangguan atau hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interfece*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas (Ghufron&Risnawati, 2009:143).

Jeslid, Mandler, Sarason, Gonzales, Tayler, dan Anton 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 otonomik 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 keras, tubuh berkeringat, dan badan gemetar saat 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 (Hunsley, 1993:40,139,143).

Selain itu, ada tiga komponen yang ada pada kecemasan menghadapi tes, yaitu kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*imosionality*), serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated*) (Shah, 2000).

### **3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan**

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

#### **a. Pengalaman negatif pada masa lalu**

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

#### **b. Pikiran yang tidak rasional**

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan (Adler&Rodman,1991).

Adler dan Rodman memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

#### **1. Kegagalan katastrofik**

Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan

dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

2. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

3. Persetujuan

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

4. Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman (Adler&Rodman,1991).

#### **4. Reaksi Kecemasan**

Atkinson dan kawan-kawan menyatakan bahwa kecemasan dalam bentuk emosi yang lain selain emosi dasar, maka reaksi atau bentuk timbulnya kecemasan dapat dibedakan:

- a. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi tubuh terutama organ-organ yang diasuh oleh syaraf otonom simpatik seperti jantung peredaran darah, kelenjar, pupil mata, sistem rekresi. Dengan meningkatkan emosi atau perasaan cemas, satu atau lebih organ-organ tersebut akan meningkatkan fungsinya sehingga dapat dijumpai meningkatnya detak jantung dalam memompa darah, sering buang air atau sekresi yang berlebihan. Dalam situasi ini



kadang-kadang individu mengalami rasa sakit yang berlebihan dalam organ yang meningkat fungsinya secara tidak wajar.

- b. Reaksi psikologis, yaitu reaksi yang biasanya disertai dengan reaksi fisiologis, misalnya adanya perasaan tegang, bingung atau perasaan tidak menentu, terancam, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri, tidak dapat memusatkan perhatian dan adanya gerakan yang tidak terarah atau tidak pasti (Atkinson dkk, 1996:248).

### **5. Kecemasan Menghadapi Ujian**

Dijelaskan oleh Burns, kecemasan menghadapi ujian seperti halnya bentuk kecemasan lainnya merupakan salah satu reaksi yang sangat menekan yang pasti membuat individu stress. Model stress transaksional menggambarkan kecemasan menghadapi ujian sebagai hubungan antara orang dan lingkungan yang dinilai oleh seseorang melalui kesejahteraannya. Bagaimana stress itu dihadapi dan seperti apa stress itu dialami tergantung pada tingkat dimana situasi dipandang mengancam secara emosional. Secara khusus, nilai ancaman situasi tersebut ditentukan oleh situasi personal yang menonjol, kemungkinan dampak negatif yang subyektif, peristiwa yang segera , peristiwa aversif yang dialami, dan ketiadaan strategi dan keterampilan coping (Burns,2004:119-123).

Dalam lingkungan yang menyadari adanya ujian seperti lingkungan akademis, individu sangat dipengaruhi performa mereka dalam menghadapi tes atau ujian. Prestasi siswa dalam menghadapi tes menentukan apakah mereka akan lulus atau tidak. Dengan demikian banyak peneliti melihat kecemasan siswa dalam menghadapi dan menjalani ujian sebagai permasalahan yang mendalam (Burns,2004:120).

Timbulnya kecemasan yang paling besar adalah pada saat siswa menghadapi tes atau ujian. Selama bertahun-tahun, siswa memberikan reaksi cemas yang hebat terhadap tes khususnya ujian akhir, terlampau cemas dan takut menjelang ujian, justru akan menghalangi kejernihan pikiran dan daya ingat untuk belajar dengan efektif sehingga hal tersebut mengganggu kejernihan mental yang sangat penting untuk dapat mengatasi ujian (Djiwandono,2002:56).

## **6. Pengukuran Kecemasan**

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seorang santriwati ketika menjelang hari ujian akhir. Kecemasan dapat diukur berdasarkan aspek-aspek tertentu yang terdapat pada seorang santriwati. Aspek-aspek tersebut yaitu; (1) Komponen fisiologis seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, dll. (2) Emosional seperti panik dan ketakutan; (3) Tingkah laku seperti membuat pernyataan diri yang negatif, memiliki harapan yang pesimis, membandingkan diri secara negatif dengan orang lain (Burns,2004:119).

## **B. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Shumaker dan Brownel mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertukaran sumber daya antara dua individu yang dirasakan oleh pemberi atau penerima dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima (Shumaker&Brownel, 1984:13). Sarason mendefinisikan dukungan sosial yang diterima sebagai dukungan yang individu dapatkan dari orang lain. Dukungan yang diterima seharusnya tergantung pada ketersediaan dukungan, keterampilan

koping individu, dan tingkat stres yang dialami oleh subjek (Hlebec dkk, 2009:156).

Sarafino menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok (Sarafino, 1994:74). Dalam pengertian lain disebutkan bahwa dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental (Sheridan&Radmacher, 1992:156).

Siegel mengemukakan, dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain yang menunjukkan bahwa ia dicintai dan diperhatikan, memiliki harga diri dan dihargai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama (Taylor, 1999:222). Hal senada dikemukakan oleh Thoits yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah tingkatan dimana merupakan kebutuhan dasar individu akan afeksi, persetujuan, kepemilikan dan keamanan didapat melalui interaksi dengan orang lain (Rutter dkk, 1993:115).

Dukungan tersebut dapat datang dari jaringan sosial (teman, guru, tetangga atau keluarga besar) yang selanjutnya disebut jaringan dukungan sosial.

Di sisi lain, Weiss mengemukakan bahwa tiap fungsi sosial memiliki sumber-sumber dukungan sosial tertentu. Misalnya sumber dukungan agar mendapatkan bimbingan atau pengarahan di tempat kerja adalah atasan ataupun rekan kerja yang dianggap mampu (Cutrona et al, 1994:370).

Dukungan sosial didefinisikan oleh Gotlieb sebagai informasi verbal atau nonverbal, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa

kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada Otingkah laku penerimanya. Dalam hal ini, orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya (Koentjoro, 2002:72).

Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial mencakup dua hal, yaitu:

- a. Jumlah atau sumber dukungan sosial yang tersedia: merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan.
- b. Tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima: berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (Koentjoro, 2002:72).

Kembali menurut Sarason, dukungan sosial bukan sekedar memberikan bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan itu. Hal ini erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya, karena sesuatu yang aktual dan memberikan kepuasan (Koentjoro, 2002:72).

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

dari kelompok sosial. Penelitian tentang persepsi dukungan terutama termasuk sub-populasi tertentu. Ukuran jaringan dukungan mendapat perhatian lebih dalam rangka pendekatan sosiologis di mana langkah-langkah jaringan juga diterapkan pada populasi umum, mengungkapkan beberapa interaksi mendukung spesifik dan isi afektif dalam hubungan tertentu (Hlebec, 1999). Berbagai langkah-langkah dukungan yang dirasakan adalah dikembangkan di tempat model teoritis. Namun tindakan ini fokus pada persepsi individu ketersediaan dukungan dan kecukupan (Vaux, 1988:33-59). Mereka menunjukkan bahwa tidak setiap interaksi sosial adalah penghilang stres; beberapa di antaranya bahkan dapat meningkatkan stres atau menyebabkan stres (Hlebec dkk, 2009:157).

## **2. Komponen-komponen Dukungan Sosial**

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

### *a. Instrumental Support*

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

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

#### *2. Guidance* (Bimbingan)

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

b. *Emotional Support*

1. *Reassurance of Worth* (Pengakuan positif)

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

2. *Emotional Attachment* (Kedekatan Emosional)

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

3. *Social Integration* (Integrasi sosial)

Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk

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

4. *Opportunity to Provide Nurture* (Kesempatan untuk mengasuh)  
Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal adalah perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan (Cutrona,1994:350).

Sedangkan aspek-aspek dukungan sosial berdasarkan Shumaker dan Brownel adalah sebagai berikut:

- a. Ekspresi kepedulian  
Merupakan bentuk sikap peduli yang dirasakan dari orang lain seperti adanya rasa dicintai, dipahami, dan merasa akrab atau dekat dengan sesama.
- b. Keterlibatan dalam aktivitas kelompok  
Terlibat dengan lingkungan yaitu berupa interaksi sosial, terlibat dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh kelompok atau komunitas dalam lingkungannya.
- c. Penentrman hati  
Adanya rasa diterima, dihargai, maupun dipuji oleh orang di sekitarnya atau keluarganya,
- d. Informasi verbal

Mendapat suatu informasi mengenai ancaman serta objek realitas, strategi koping yang bisa diambil, rujukan ke orang lain.

e. Saling mendengarkan

Adanya sikap saling keterbukaan dan memperlihatkan diri

f. Bantuan yang nyata

Merasa dibantu, mendapat sokongan atau dorongan dalam menghadapi atau menyelesaikan permasalahan sehari-hari, seperti masalah keuangan, tugas sekolah, dll. Serta pelayanan sosial (Shumaker&Brownel, 1984:11).

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Terdapat beberapa faktor utama yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

a. Pemberian dukungan sosial

Dukungan akan lebih berarti apabila dukungan diterima melalui dukungan yang sama, yang dipengaruhi oleh adanya norma, tugas, dan keadilan

b. Jenis dukungan

Jika dukungan yang diberikan bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada, maka dukungan akan lebih berarti.

c. Penerimaan dukungan

Proses yang terjadi dalam sebuah dukungan dipengaruhi oleh kemampuan penerima untuk memberi dan mempertahankan dukungan.

d. Permasalahan yang dihadapi



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

e. Waktu pemberian dukungan

Dukungan sosial mungkin optimal dalam satu kondisi, namun bisa tidak optimal dalam situasi yang lainnya.

f. Lamanya pemberian dukungan

Lama atau tidaknya sebuah dukungan tergantung pada kapasitasnya.

#### **4. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial**

Dukungan sosial dapat diberikan dengan berbagai cara:

a. Perhatian emosional, yang diekspresikan melalui rasa suka, cita atau empati. Misalnya, jika anda sedang bertengkar dengan pacar anda dan terancam putus hubungan, ekspresi perhatian dari kawan anda dapat membantu anda agar mengurangi kesedihan yang anda rasakan

b. Bantuan instrumental, seperti penyediaan jasa atau barang selama masa stres. Misalnya, jika anda kesulitan datang tepat waktu karena kendaraan yang anda gunakan sedang rusak, tawaran tumpangan oleh teman anda akan sangat membantu agar anda dapat sampai tempat yang anda tuju dengan tepat waktu.

c. Memberikan informasi tentang situasi yang menekan. Misalnya jika anda merasa kurang siap menghadapi ujian dan seseorang memberi anda informasi tentang tipe soal yang akan diajukan, maka informasi ini jelas akan banyak membantu. Informasi mungkin supportif jika ia relevan dengan penilaian diri. Misalnya, jika anda tidak yakin apakah anda sudah mengambil keputusan yang tepat dalam memutuskan kekasih anda, informasi dari teman anda yang

memberitahukan bahwa anda melakukan hal yang benar akan sangat membantu anda (Taylor,2009:555).

House mengemukakan beberapa bentuk dukungan sosial, antara lain:

a. Dukungan Emosional (*emotional Support*)

Mencakup ungkapan emosi, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya, umpan balik, penegasan)

b. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)

Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain. Misalnya, orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri).

c. Dukungan Instrumental (*Tangible or Instrumental Support*)

Mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman buku ketika akan menghadapi ujian sedangkan teman anda tidak memiliki buku.

d. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan.

e. Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*)

Jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial. Dukungan jaringan sosial juga disebut sebagai dukungan persahabatan (*Companionship Support*) yang merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu

dengan individu lain dalam suatu aktivitas sosial maupun hiburan (Smet, 1994:136).

### **5. Sumber-sumber Dukungan Sosial**

Sumber dukungan sosial banyak diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya. Namun, perlu diketahui seberapa banyak sumber dukungan sosial ini efektif bagi individu yang memerlukan. Sumber dukungan sosial merupakan aspek paling penting untuk diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman tersebut, seseorang akan tahu kepada siapa ia akan mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan situasi dan keinginannya yang spesifik, sehingga dukungan sosial memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak.

Taylor menyatakan dukungan sosial bisa bersumber dari pasangan atau partner, anggota keluarga, teman, kontak sosial dan masyarakat, guru, teman sekelompok, komunitas dan teman kerja saat berada di tempat kerja (Taylor, 2009:555).

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

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

- c. Dukungan orang yang istimewa atau bantuan-bantuan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti memberikan motivasi atau bantuan lainnya (Zimet et al, 1998:32).

## **6. Pengukuran Dukungan Sosial**

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

1. Dukungan Keluarga (*Family Support*)

Dukungan keluarga merupakan bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada individu seperti membantu dalam membuat keputusan atas sebuah permasalahan.

2. Dukungan Teman (*Friend Support*)

Dukungan Teman adalah bantuan-bantuan yang diberikan oleh teman-teman individu seperti membantu individu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk bantuan yang lain.

3. Dukungan Orang yang Istimewa (*significant other support*)

Dukungan orang yang istimewa adalah bantuan-bantuan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti membuat individu itu merasa nyaman dan merasa dihargai (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1998;34).

### **C. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir**

Adanya hubungan ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial guru dan teman sebaya dengan kecemasan pada santriwati tingkat akhir saling berkaitan. Dalam rentang kehidupan manusia, masa yang rentan terhadap kecemasan dan stres adalah masa remaja. Dalam menghadapi situasi yang penuh dengan kecemasan, stres atau tekanan, remaja membutuhkan dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sosialnya sebagai sumber kasih sayang, simpati, pengertian dan tuntunan moral, tempat untuk melakukan eksperimen, serta sarana untuk mencapai otonomi dan kemandirian dari orang tua (Feldman,2009:95).

Menurut House menyatakan bahwa terdapat empat aspek dalam dukungan sosial yaitu, dukungan emosi, dukungan informasi, dukungan instrumental dan penilaian berupa pemberian penghargaan atas prestasi yang dicapai sehingga harga diri serta kepercayaan dirinya akan meningkat (Smet,1994:134). Salah satu aspek dukungan sosial ialah aspek emosional. Individu memperoleh dukungan sosial berupa perhatian emosional, individu akan merasa bahwa orang lain memberikan perhatian, menghargai dan mencintai dirinya. Individu akan lebih mempunyai kepercayaan diri yang tinggi serta memiliki sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikiran positif, memiliki kemandirian dan kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Smet,1994:134).

Shumaker dan Brownel menjelaskan bahwa bantuan secara langsung dalam menghadapi permasalahan sehari-hari dapat mengurangi tekanan emosi seperti stres dan kecemasan. Bantuan secara langsung juga bisa mendorong

peningkatan kepercayaan diri, kemampuan dalam memenuhi tuntutan. Aspek ekspresi kepedulian bisa mendorong peningkatan mood yang positif. Aspek informasi verbal dapat mendorong tumbuhnya efikasi diri, serta mengurangi tingkat kecemasan serta harga diri yang rendah (Shumaker & Brownel,1984:11).

Dukungan dari guru dan teman sebaya pada dasarnya adalah tindakan menolong yang diperoleh melalui hubungan interpersonal. Seorang santriwati yang sedang mengalami stres menjelang datangnya ujian akhir merupakan fenomena tahunan yang kerap kali terjadi dan memang membutuhkan penanganan serius demi menciptakan generasi muda dengan kualitas yang baik, tentunya tidak dapat melakukan *treatmen* , *coping* dan mengatasi segalanya dalam keadaan sendiri karena siswa tetaplah makhluk sosial yang membutuhkan suplai atau campur tangan orang lain baik teman sebaya, keluarga, guru, atau yang lainnya sebagai titik acuan dalam proses penurunan tingkat kecemasan yang sedang dialami para santriwati ketika menghadapi ujian akhir.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, Abidin dan Sawitri (2016) yang membahas tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional pada siswa SMA kelas II. Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional, dimana komponennya memiliki signifikansi 0,004. Nilai probabilitas kurang dari 0,05 berarti ada hubungan yang signifikan antara kecemasan menjelang ujian nasional dan dukungan sosial teman sebaya. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka kecemasan menjelang ujian nasional akan semakin rendah. Berdasarkan pemaparannya menjelaskan

bahwa dukungan dari teman sebaya dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa ketika akan menghadapi ujian nasional. Dukungan dari teman memberikan pengaruh yang besar ketika siswa merasa cemas menghadapi ujian nasional.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada santriwati tingkat akhir Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 dalam menghadapi ujian akhir. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, maka makin rendah tingkat kecemasan pada santriwati tingkat akhir di PMDG Putri 5 Kandangan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Menurut Saifuddin Azwar penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyadarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil (Azwar,2007:5).

Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif, sesuai dengan namanya, pendekatan tersebut banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2002:12). Pendekatan ini juga menggunakan metode-metode atau prosedur-prosedur yang menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antarvariabel. Variabel yang diukur biasanya instrumen-instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik. Laporan akhir untuk penelitian ini pada umumnya memiliki struktur yang ketat dan konsisten mulai dari pendahuluan, tinjauan pustaka, landasan teori, metode penelitian, hasil penelitian dan pembahasan (Creswell, 2010:5).

Metode penelitian ini dipilih untuk mengetahui bagaimana pengaruh dukungan sosial dari guru dan teman sebaya yang diterima terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada santriwati tingkat akhir di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5.



## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merujuk pada karakteristik atau atribut seorang individu atau suatu organisasi yang dapat diukur atau diobservasi. Variabel dapat diukur atau dinilai berdasarkan satu skala (Creswell, 2010:76).

Menurut Azwar, identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing. Variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian. Variabel kuantitatif dibedakan menjadi dua yaitu variabel bebas (*Independent*) dan variabel terikat (*Dependent*) (Azwar,2007:60).

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Dukungan Sosial dan Kecemasan. Dalam hal ini Kecemasan menjadi variabel Terikat (*Dependent*) sedangkan Dukungan Sosial menjadi variabel Bebas (*Independent*).

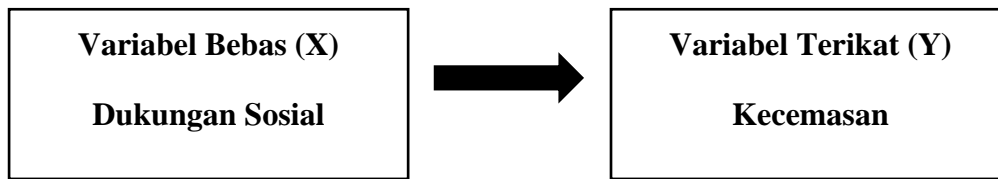
Variabel Terikat (*Dependent*) sering disebut variabel *output,kriteria, konsekuensi, dan endogen* (Idrus, 2009:79). Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2011:39). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kecemasan.

Variabel Bebas (*Independent*) sering disebut variabel *stimulus, prediktor,antecedent, dan eksogen* (Idrus, 2009:79). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Dukungan Sosial.

Adapun variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel Independen (X) : dukungan sosial
- b. Variabel Dependen (Y) : kecemasan

**Gambar 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**



### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional merupakan penjelasan atau konsep atau variabel penelitian yang ada dalam judul penelitian. Konsep atau variabel penelitian merupakan dasar pemikiran peneliti yang akan dikomunikasikan kepada para pembaca atau orang lain (Azwar,2007:60).

Penyusunan definisi variabel perlu dilakukan karena definisi operasional akan menunjukkan alat pengambil data mana yang cocok untuk digunakan. Berikut ini adalah definisi operasional dari variabel-variabel penelitian:

#### **1. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan dan dukungan dari orang terdekat yang ada di sekitar individu.

#### **2. Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir**

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seorang santriwati ketika menjelang hari ujian akhir. Kecemasan santriwati dalam menghadapi ujian akhir diukur dengan skala kecemasan menghadapi ujian akhir berdasarkan gejala aspek fisiologis, emosional dan tingkah laku.

## **Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2009:77). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002:115). Menurut Sugiyono, populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diteliti (Sugiyono, 2005:53).

Dalam penelitian ini populasi yang dimaksud adalah 220 santriwati tingkat akhir di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5. Santriwati tingkat akhir dipilih sebagai populasi karena mereka akan menghadapi ujian akhir dan membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya sehingga respon yang mereka berikan diharapkan dapat mempresentasikan penelitian ini dengan baik.

### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu data tentang pengaruh dukungan sosial dari guru dan teman sebaya terhadap kecemasan santriwati tingkat akhir dalam menghadapi ujian akhir menggunakan metode sebagai berikut:

#### **1. Metode Wawancara**

Suatu wawancara dengan mengajukan pertanyaan untuk mengetahui lebih banyak tentang riwayat dan aspek situasional dari perilaku bermasalah. Wawancara ini tergolong wawancara klinis yang berfokus pada mengaitkan perilaku bermasalah dengan stimuli yang merupakan anteseden dan konsekuensi-konsekuensi *reinforcement* (Nevid et al., 2003:91).

Jadi dengan wawancara maka peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi, di mana hal ini tidak bisa ditemukan melalui observasi (Sugiyono, 2011: 232).

## **2. Skala**

Skala pengukuran psikologis merupakan pengungkapan atribut yang konsepsinya abstrak, sebagaimana aspek-aspek kepribadian, tidak dapat dilakukan secara langsung melainkan harus melalui indikator-indikator perilaku yang diidentifikasi secara jelas. Aitem-aitem (pertanyaan dalam tes) harus ditulis menurut suatu kaidah tertentu dan perlu diuji melalui analisis empiris sehingga dapat diperoleh suatu bentuk alat ukur yang reliabel dan valid (Azwar, 2009:100).

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada skala *Likert* yaitu skala yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai objek sikap dengan mengungkap sikap pro atau kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial (Azwar,2007:97).

Skala dalam penelitian ini akan diberikan kepada subjek untuk melihat bagaimana pengaruh dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, guru dan teman sebaya terhadap kecemasan santriwati tingkat akhir dalam menghadapi ujian akhir.

Atas dasar tersebut peneliti menganggap bahwa skala merupakan metode pengumpulan data yang tepat. Pada penelitian ini peneliti menggunakan 2 skala yaitu:

a. Skala Dukungan Sosial

Skala ini disusun untuk mengukur tingkat dukungan sosial dari orang tua, guru dan teman sebaya. Skala dukungan sosial ini disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yaitu:

- a. Dukungan Guru
- b. Dukungan Teman Sebaya
- c. Dukungan Keluarga

Skala dukungan sosial dibuat sebanyak 12 item, yang terdiri dari 12 item *favourable*. Semakin tinggi nilai yang diperoleh maka semakin tinggi dukungan sosial yang diterima.

Untuk mengukur dukungan sosial digunakan alat ukur dukungan sosial menggunakan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Gregory D. Zimet pada tahun 1988. *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) merupakan alat untuk mengukur dukungan sosial secara umum. Alat ukur ini dapat diberikan secara individual atau kelompok.

*The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) terdiri atas 12 item pernyataan yang digunakan untuk mengukur tingkat dukungan yang diterima individu dari orang tua, teman dan orang-orang di sekitarnya.

Setiap item memiliki alternatif jawaban yang menunjukkan derajat kesesuaian atau ketidak sesuaian dengan diri subjek. Model skala yang digunakan adalah model skala *likert* yang sudah dimodifikasi dengan menyajikan empat alternatif jawaban. Dimana skala *likert* yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Pernyataan dalam skala yang mengandung *favorable* dan *unfavorable* diberi nilai sebagai berikut: *favorable*: Sangat Setuju (SS): 4; Setuju (S): 3; Tidak Setuju (TS): 2; Sangat Tidak Setuju (STS): 1. *Unfavorable*: Sangat Setuju (SS): 1; Setuju (S): 2; Tidak Setuju (TS): 3; Sangat Tidak Setuju (STS): 4. Pernyataan dalam skala dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.1 Pernyataan pilihan *favorable* dan *unfavorable* dalam skala**

No.	Respon	Skor	
		Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Tidak Setuju	1	4
2.	Tidak Setuju	2	3
3.	Setuju	3	2
4.	Sangat Setuju	4	1

Adapun rincian *blueprint* skala variabel dukungan sosial dijelaskan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.2 Blueprint skala Dukungan Sosial**

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	Jumlah
1.	Guru	1,2,5,10	4
2.	Teman Sebaya	6,7,9,12	4
3.	Keluarga	3,4,8,11	4
<b>Jumlah Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>

#### b. Skala Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian

Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan pada santriwati tingkat akhir di PMDG Putri 5 dalam menghadapi ujian akhir. Skala tingkat kecemasan ini disusun berdasarkan aspek-aspek tertentu yang terdapat pada seorang santriwati. Shah membagi kecemasan menjadi tiga komponen, yaitu:

- a. Komponen fisiologis seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, gemetaran, perut mual, dll.
- b. Emosional seperti panik dan ketakutan
- c. Tingkah laku seperti membuat pernyataan diri yang negatif, memiliki harapan yang pesimis, apatis dan tidak termotivasi, membandingkan diri sendiri secara negatif dengan orang lain (Burns,2004:119).

Berdasarkan aspek-aspek di atas, kemudian diterjemahkan kembali dalam kalimat-kalimat yang praktis yang mewakili tiap-tiap indikator, dan disusun kembali secara acak. Skala tingkat kecemasan terdiri dari 26 item dan terbagi atas 17 item *favourable* dan 9 item *unfavourable*. Semakin tinggi nilai yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki oleh santriwati tingkat akhir.

Untuk mengukur kecemasan dalam menghadapi ujian akhir digunakan alat ukur *Cognitive Test Anxiety Scale* (CTAS) yang dikembangkan oleh Jerrel C. Cassady dan Ronald E. Johnson pada tahun 2002. Skala ini terdiri dari 27 aitem. Adapun aitem-aitem dalam skala disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan dalam menghadapi ujian yang disusun oleh Jerrel C. Cassady dan Ronald E. Johnson. Semakin tinggi skor kecemasan dalam menghadapi ujian, berarti semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh santriwati. Begitupun

sebaliknya, semakin rendah skor kecemasan dalam menghadapi ujian maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh santriwati.

Model skala yang digunakan adalah model skala *likert* yang sudah dimodifikasi dengan menyajikan empat alternatif jawaban. Dimana skala *likert* yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pernyataan dalam skala yang mengandung *favorable* dan *unfavorable* diberi nilai sebagai berikut: *favorable*: Sangat Setuju (SS): 4; Setuju (S): 3; Tidak Setuju (TS): 2; Sangat Tidak Setuju (STS): 1. *Unfavorable*: Sangat Setuju (SS): 1; Setuju (S): 2; Tidak Setuju (TS): 3; Sangat Tidak Setuju (STS): 4. Pernyataan dalam skala dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.3 Pernyataan pilihan favorable dan unfavorable dalam skala**

No.	Respon	Skor	
		Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Tidak Setuju	1	4
2.	Tidak Setuju	2	3
3.	Setuju	3	2
4.	Sangat Setuju	4	1

Adapun rincian *blueprint* skala variabel kecemasan dalam menghadapi ujian dijelaskan pada tabel di bawah ini:



**Tabel 3.4 Blue print skala tingkat kecemasan**

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Fisiologis	Pusing, sakit perut, tangan berkeringat	1,4,10,24,26	5	6
2.	Emosional	Panik, khawatir, ketakutan	7,13	8,16,17,20	6
3.	Tingkah laku	Pernyataan diri yang negatif, pesimis, membandingkan diri secara negatif dengan orang lain	2,6,11,15,18,19,21,22,23,25	3,9,12,14	14
			17	9	26

#### **E. Validitas dan Reliabilitas**

##### 1. Validitas

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan instrument dalam menjalankan fungsi ukurnya. Suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau keaslian suatu instrument, suatu instrument yang valid memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

##### 2. Reliabilitas

Menurut Arikunto (2002) reabilitas adalah suatu instrument yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Instrument yang reabel diambil beberapa kalipun hasilnya akan tetap sama dan instrument harus cukup baik sehingga mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya.

Untuk menguji reliabilitas data, peneliti menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) *for windows* dengan metode *Alpha Cronbach*. Menurut Wells dan Wollack mengatakan bahwa tes standart yang taruhannya tinggi serta disusun secara professional harus memiliki koefisien konsistensi internal minimal 0,90. Tes yang tidak begitu tinggi taruhannya, tetep harus memperlihatkan konsistensi internal setidaknya 0,80 atau 0,85, sedangkan untuk tes yang digunakan di kelas oleh para guru hendaknya paling tidak memiliki koefisiensi reliabilitas 0,70 atau lebih dikutip Azwar (2012).

### **Analisis Data**

Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian dan bertujuan untuk mendapat kesimpulan dari hasil penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pengolahan statistik dengan program IBM SPSS *for windows*, dengan teknik analisis sebagai berikut:

#### **1. Mean**

Mean diperoleh dari menjumlahkan seluruh nilai dan membaginya dengan jumlah individu. Dengan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

$\bar{x}$  : Mean

$\sum x$  : Skor Maksimal Item

n : Jumlah total responden

## 2. Standart Deviasi

Standart deviasi dapat menunjukkan perbedaan antara tanda plus dan minus yang ada pada data. Penghitungan standart deviasi dapat dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X-\bar{x})^2}{n}}$$

Keterangan :

S : Standart deviasi

X : Nilai setiap data

$\bar{x}$  : Mean

n : Jumlah total data/ pengamatan dalam populasi

$\Sigma$  : Simbol operasi penjumlahan

## 3. Kategorisasi

Kategorisasi adalah mengelompokan data-data masing-masing subjek dengan tingkatan tertentu sesuai norma yang ada. Norma tersebut dibuat dengan hitungan mean dan standart deviasi yang telah dihitung sebelumnya. Kategorisasi tersebut digunakan untuk menentukan tingkat masing-masing subjek pada satu variabel.

- a. Tinggi =  $X \geq (M + 1 \text{ SD})$
- b. Sedang =  $(M - 1,0 \text{ SD}) \geq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
- c. Rendah =  $X \leq M - 1 \text{ SD}$

## 4. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik merupakan cara untuk mengetahui apakah model regresi yang diperoleh dapat menghasilkan estimator linier yang baik. Jika telah memenuhi asumsi klasik, berarti model regresi ideal (tidak bias) (*Best Linier Unbias Estimator* / BLUE). Dalam penelitian ini uji asumsi klasik terdiri dari:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data (Sarjono & Julianita, 2011). Dalam hal ini yang diuji adalah sebaran dari data pada skala konsep diri dan kecemasan sosial.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang kita miliki sesuai dengan garis linear atau tidak (apakah hubungan antara variabel yang hendak dianalisis mengikuti garis lurus atau tidak). Dalam hal ini data yang diuji adalah data skala konsep diri dan kecemasan sosial

## 5. Analisis Korelasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk melihat hubungan dari hasil pengukuran atau dua variabel yang diteliti, untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel X (Konsep Diri) dengan variabel Y (Kecemasan Sosial). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tehnik *pearson product moment correlation*. Adapun rumus yang digunakan adalah :

$$r_{XY} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Korelasi *product moment*  
N : Jumlah responden  
 $\sum X$  : Skor Dukungan Sosial  
 $\sum Y$  : Skor Kecemasan

Untuk melakukan perhitungan dengan rumus-rumus diatas, peneliti menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 21 for windows.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

##### **1. Profil Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5**

Pondok Modern Darussalam Gontor Putri adalah ide-ide yang dicita-citakan Trimurti (Pendiri Pondok Modern Gontor) yang diwasiatkan pada generasi penerus. Berdasarkan amanat tersebut dan keputusan sidang Badan Wakaf Pondok Modern dalam sidangnya yang ke-25 pada tanggal 7 Rabi'ul Awwal 1411. Pimpinan Pondok Modern Darussalam Gontor dengan pertimbangan serius dari berbagai pihak membuka Pesantren Putri mulai tahun ajaran 1410-1411 di desa Sambirejo Mantingan Ngawi yang diresmikan pada tanggal 6 Dzulqo'dah 1410/ 31 Mei 1990 oleh Menteri Agama RI Munawwir Sadzali dengan didampingi Duta Besar Mesir. Saat ini Pondok Modern Darussalam Gontor Putri terus berkembang menjadi Gontor Putri Kampus 1,2,3,4,5,6, dan 7 yang berlokasi di berbagai tempat.

Hingga usianya yang ke-25, Pondok Modern Darussalam Gontor Putri tetap konsisten dalam melaksanakan pendidikan dan pengajaran guna mencetak wanita muslimah, sholihah, dan wanita teladan sebagai kader-kader umat bagi kemajuan agama, bangsa, dan negara melalui jalur pendidikan pesantren.

Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 5 (Gontor Putri 5), yang terletak di Bobosan, Kemiri, Kandangan, Kediri, Jawa Timur, merupakan cabang yang secara resmi diresmikan oleh Ketua MPR RI DR. KH. Hidayat Nur

Wahid, M.A. Turut hadir dalam acara itu anggota Badan Wakaf, instansi pemerintahan Kab Kediri beserta undangan dari masyarakat sekitar. Pondok ini berdiri di atas lahan 5,5 hektar dan tanah ini merupakan wakaf dari ibu Hj. Halimah pada 5 September 2006, beserta 3 unit rumah. Fasilitas bangunan terdiri dari 10 lokal, ruang penerimaan tamu, Depot Latansa, kopel dan kafe serta dapur umum. Pimpinan Pondok telah menunjuk Ustadz H. Agus Mulyana, S,Ag sebagai pengelola dan pengasuh Gontor Putri 5, dibantu oleh 2 Ustadz serta 11 Ustadzah sebagai staf pengajar. Adapun jumlah santriwati ketika pembukaan sebanyak 150 orang yang merupakan pindahan dari Gontor Putri 2.

Pada tahun 2014, estafet kepemimpinan di lanjutkan oleh Al-Ustadz Drs. H. Hamim Syuhada', M.Ud sebagai Wakil Pengasuh dan Al-Ustadz Muhammad Mubarak, S.Ag sebagai Wakil Direktur Kulliyatu-l-Mu'allimat Al-Islamiyah. Hingga saat ini santriwati Gontor Putri 5 telah mencapai 1203 siswi dengan melibatkan 130 pengajar. Gontor Putri Kampus 5 terus berkembang dengan tetap berpegang pada nilai-nilai, visi, misi serta tujuan Pondok Modern Darussalam Gontor.

## **2. Nilai, Visi, Misi, dan Tujuan Pondok Modern Darussalam Gontor**

### **a. Nilai**

Nilai-nilai dasar yang ditanamkan para pendiri Pondok ini tertuang dalam Panca Jiwa Pondok Modern, yaitu:

- 1) Panca Jiwa
  - a) Jiwa Keikhlasan
  - b) Jiwa Kesederhanaan

- c) Jiwa Berdikari
- d) Jiwa *Ukhwah Islamiyah*
- e) Jiwa Bebas

2) Motto

- a) Berbudi Tinggi
- b) Berbadan Sehat
- c) Berpengetahuan Luas
- d) Berfikiran Bebas

b. Visi

Sebagai lembaga pendidikan mencetak kader-kader pemimpin umat; menjadi tempat ibadah *talab al-ilmu*; dan menjadi sumber pengetahuan Islam, Bahasa Al-Qur'an, dan ilmu pengetahuan umum, dengan tetap berjiwa pondok

c. Misi

- 1) Membentuk generasi unggul menuju terbentuknya *khair ummah*
- 2) Mendidik dan mengembangkan generasi-generasi mukmin-muslim yang berbudi tinggi, berbadan sehat, berpengetahuan luas, dan berpikiran bebas, serta berkhidmat kepada masyarakat
- 3) Mengajarkan ilmu pengetahuan agama dan umum secara seimbang menuju terbentuknya ulama yang intelek
- 4) Mewujudkan warga negara yang berkepribadian Indonesia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT

d. Tujuan

- 1) Terwujudnya generasi yang unggul menuju terbentuknya *khair ummah*

- 2) Terbentuknya generasi mukmin-muslim yang berbudi tinggi, berbadan sehat, berpengetahuan luas, dan berpikiran bebas, serta berkhidmat kepada masyarakat
- 3) Lahirnya ulama yang intelek yang memiliki keseimbangan dzikir dan fikir
- 4) Terwujudnya warga negara yang berkepribadian Indonesia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT

### **3. Waktu dan Tempat**

Peneliti melakukan penelitian di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 Kandangan pada hari Minggu, 9 Desember 2018 pada saat belajar pagi di depan auditorium. Tepatnya penelitian ini dimulai pukul 05.30 WIB dan berakhir pada pukul 06.15 WIB.

### **4. Jumlah Subjek Penelitian**

Populasi penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah santriwati kelas 6 Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 Kandangan Kediri yang berjumlah 220 orang. Dan dengan jumlah sebanyak ini peneliti mengambil semua untuk dijadikan subjek penelitian yang dianalisis.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Uji Validitas**

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan pada dua skala penelitian, yakni skala dukungan sosial dan skala kecemasan dalam menghadapi ujian. Berikut adalah hasil uji validitas masing-masing skala:



a. Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil uji validitas 12 item pada kuesioner dukungan sosial berdasarkan *Pearson's Correlation* menunjukkan bahwa terdapat 9 item dikatakan valid dan 3 item dikatakan gugur. Berikut rinciannya:

**Tabel 4.1 Validitas Item Dukungan Sosial**

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	Jumlah Seluruh Item	Nomor Item Gugur	Jumlah Item Valid
1.	Guru	1,2,5,10	4	2	3
2.	Teman Sebaya	6,7,9,12	4	12	3
3.	Keluarga	3,4,8,11	4	8	3
<b>Jumlah Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>

b. Kecemasan dalam Menghadapi Ujian

Berdasarkan hasil uji analisis uji validitas 26 item kuesioner menggunakan *Pearson's Correlation* menunjukkan bahwa terdapat 21 item dikatakan valid dan 5 item dikatakan gugur. Berikut rinciannya:

**Tabel 4.2 Validitas Item Kecemasan**

Aspek	Item		Jumlah Seluruh Item	Nomor Item Gugur	Jumlah item Valid
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>			
Fisiologis	1,4,10,24,26	5	6	1	5
Emosional	7,13	8,16,17,20	6	20	5

Tingkah laku	2,6,11,15,18,19,21,22,23,25	3,9,12,14	14	3,9,15	11
<b>Jumlah</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>21</b>

## 2. Uji Reliabilitas

Untuk pengukuran realibilitas instrument pada skala dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi ujian, didasarkan pada reliabilitas yang memiliki nilai tinggi ditujukan dengan nilai *alpha cronbach* / mendekati angka 1. Jadi koefisien keandalannya bergerak antara 0,000 sampai dengan 1,000. Artinya semakin mendekati 1, maka semakin reliable (Azwar,2007:186). Sehingga dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3 Reabilitas Skala**

Variabel	Alpha Cronbach	N Item	Keterangan
<b>Dukungan Sosial</b>	0.748	12	Reliabel
<b>Kecemasan</b>	0.875	26	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwasanya reliabilitas skala dukungan sosial dengan nilai koefisien reabilitas sebesar 0.748. hasil perhitungan reliabilitas untuk skala kecemasan 0.875. Hasil tersebut mengartikan bahwa instrument yang telah digunakan memiliki reabilitas yang bisa diterima. Koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1, maka artinya semakin reliabel.

Berdasarkan hasil yang diperoleh di atas, diketahui bahwa alat ukur yang digunakan peneliti telah memenuhi syarat reliabilitas. Berarti setiap butir item dari

skala ini telah konsisten dengan butir-butir item lainnya dalam mengukur skala dukungan sosial dan kecemasan.

### 3. Analisa Deskriptif

Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian pada santriwati tingkat akhir di PMD Gontor Putri 5 Kediri, peneliti menggunakan analisa deskriptif menggunakan IBM SPSS 21 *for windows*. Adapun dasar perhitungan untuk analisa ini adalah dengan melihat Mean dan Standard Deviasi yang didapat dengan menggunakan IBM SPSS 21*for windows*, kemudian dikategorisasikan menjadi tinggi, sedang dan rendah. Hasil perhitungan akan dipaparkan sebagai berikut:

#### a. Hipotetik dan Empirik

Tinggi rendahnya dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada santriwati dapat diketahui dengan cara membandingkan mean hipotetik dan mean empiriknya. Tabel berikut menunjukkan mean hipotetik dan empirik:

**Tabel 4.4 Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
Dukungan Sosial	9	36	22,5	4,5	17	36	30,8	3,06
Kecemasan	21	84	52,5	10,5	35	80	53,4	8,13

Berdasarkan hasil tabel di atas, perbandingan antara mean empirik dengan mean hipotetiknya, tampak bahwa mean empirik dukungan sosial ( $m_e = 30,8$ ) berada di atas mean hipotetiknya ( $m = 22,5$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa

berdasarkan mean empirik, subjek penelitian ini mempunyai dukungan sosial yang tinggi. sementara perbandingan kecemasan antara mean empirik dengan mean hipotetiknya, tampak bahwa mean empirik kecemasan ( $m_e = 53,4$ ) berada di atas mean hipotetiknya ( $m = 52,5$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa berdasarkan mean empirik, subjek penelitian ini mempunyai kecemasan yang tinggi.

b. Hasil Uji Deskriptif Dukungan Sosial

Berikut ini merupakan rincian dari hasil uji deskriptif dukungan sosial:

**Tabel 4.5 Hasil Uji Deskriptif Dukungan Sosial**

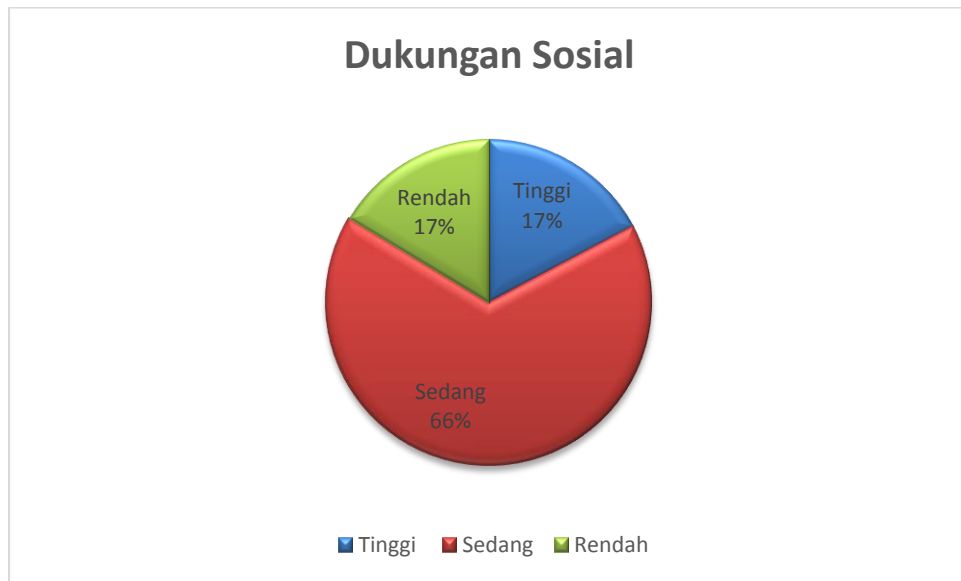
	Mean	Standar Deviasi
Dukungan Sosial	30,8	3,06

Adapun hasil kategorisasi dan prosentase dukungan sosial sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Kategorisasi Dukungan Sosial**

Kategori	Jumlah Subyek	Prosentase
Tinggi	38	17%
Sedang	145	66%
Rendah	37	17%
$\Sigma$	220	100%

**Gambar 4.1 Kategorisasi Dukungan Sosial**



Dari hasil uji deskriptif dan analisa yang dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa subjek yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi memiliki presentase 17% dengan frekuensi 38 orang, kategori sedang yakni 66% dengan frekuensi 145 orang sedangkan kategori rendah memiliki presentase 17% dengan frekuensi 37 orang.

c. Hasil Uji Deskriptif Kecemasan

Berikut ini merupakan rincian dari hasil uji deskriptif data kecemasan dalam menghadapi ujian:

**Tabel 4.7 Hasil Uji Deskriptif Skala Kecemasan**

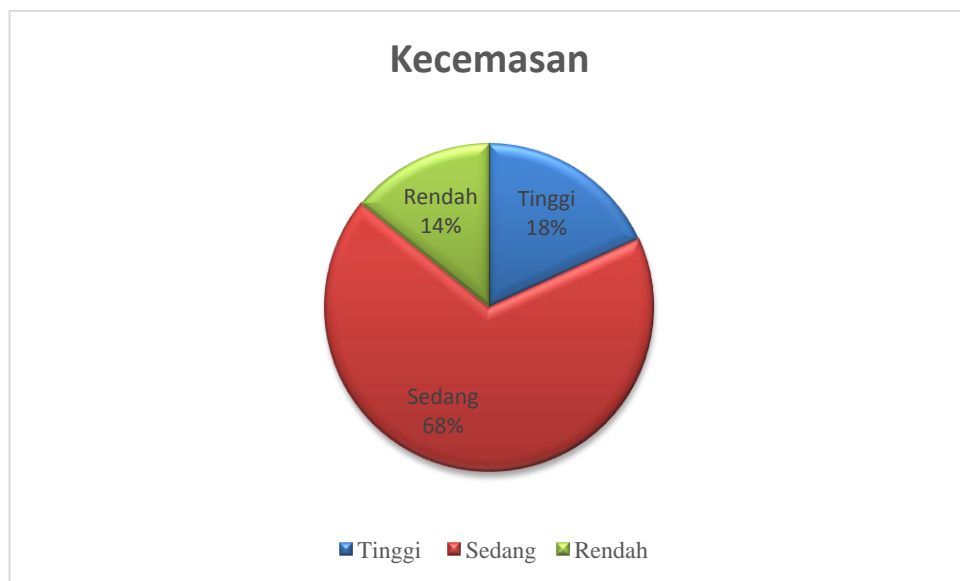
	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<b>Kecemasan</b>	53,4	8,13

Adapun hasil kategorisasi dan presentase kecemasan dalam menghadapi ujian adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.8 Kategorisasi Kecemasan**

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Subyek</b>	<b>Prosentase</b>
<b>Tinggi</b>	40	18%
<b>Sedang</b>	150	68%
<b>Rendah</b>	30	14%
$\Sigma$	220	100%

**Gambar 4.2 Kategorisasi Kecemasan**



Dari hasil uji deskriptif dan analisa yang dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian akhir yang tinggi memiliki presentase 18% dengan frekuensi 40 orang, kategori sedang berada pada posisi paling tinggi yaitu 68% dengan frekuensi 150 orang, dan kategori rendah memiliki presentase 14% dengan frekuensi 30 orang.

#### 4. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk menguji bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah linear atau tidak. Untuk menguji asumsi linearitas digunakan uji kurva linear dengan menggunakan kriteria nilai signifikansi yang lebih kecil dari alpha 5% menunjukkan bahwa hubungannya adalah linear.

**Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas**

			Sig.
kecemasan * dukungan sosial	Between Groups	(Combined)	.364
		Linearity	.861
		Deviation from Linearity	.296
	Within Groups		
Total			

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0.296 > 0.05$  sehingga disimpulkan bahwa antar variabel tersebut tidak terdapat hubungan yang linear atau dengan kata lain asumsi linearitas tidak terpenuhi.

#### 5. Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov. Adapun rincian data uji normalitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		220
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.13054432
Most Extreme Differences	Absolute	.113
	Positive	.113
	Negative	-.071
Kolmogorov-Smirnov Z		1.678
Asymp. Sig. (2-tailed)		.007

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada variabel Dukungan Sosial dan Kecemasan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.007. nilai tersebut lebih dari taraf nyata 0,05 sehingga disimpulkan bahwa data hasil penelitian pada kedua variabel tersebut tidak normal.

## **6. Hasil Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan adalah untuk melihat apakah ada hubungan yang terjadi pada variabel dukungan sosial dengan kecemasan. Dalam pengujian hipotesis ini, peneliti menggunakan analisa *korelasi pearson product moment* dengan bantuan SPSS (*Statistical Program For Social Science*) versi 21.0 for *Windows*. Data hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



**Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis**

		DS	K
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-.091
	Sig. (2-tailed)		.177
	N	220	220
Kecemasan	Pearson Correlation	-.091	1
	Sig. (2-tailed)	.177	
	N	220	220

Berdasarkan tabel di atas hasil uji korelasi antara variabel dukungan sosial dengan kecemasan, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk hubungan antara kedua variabel tersebut adalah 0.177 yang artinya  $p > 0.05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut tidak berkorelasi atau tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima.

### **C. Pembahasan**

#### **1. Tingkat Dukungan Sosial Santriwati Tingkat Akhir PMDG Putri 5**

Zimet menggambarkan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu yang mana meliputi dukungan keluarga, dukungan dari teman dan juga dukungan dari orang-orang terdekat yang ada di sekitar individu. (Zimet et al,1988:32). Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa

tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Hubungan sosial yang supportif secara sosial juga bisa meredam efek stres, membantu orang mengatasi stres dan menambah kesehatan. Selain itu dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Taylor,2009:555).

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Zimet bahwa individu mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat mereka yaitu orang tua, teman dan juga orang-orang yang ada di sekitar mereka. Bantuan atau dukungan yang diberikan oleh keluarga seperti membantu membuat keputusan, kebutuhan secara emosional dan juga kebutuhan secara material. Sedangkan dukungan dari teman adalah seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk lainnya. Dan juga dukungan dari orang yang ada di sekitar individu seperti motivasi yang diberikan atau bantuan yang lainnya. (Zimet et al, 1988:32).

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan skor dukungan sosial yang diperoleh mayoritas memiliki kategori sedang, yaitu sebesar 66% dengan frekuensi 145 subyek, sedangkan kategori tinggi sebesar 17% dengan frekuensi 38 subyek dan kategori rendah sebanyak 17% dengan frekuensi 37 subyek.

Tingkat dukungan sosial yang diperoleh santriwati tingkat akhir PMDG Putri 5 mayoritas memiliki kategori sedang, yaitu sebesar 66%, ini artinya santriwati memiliki pendapat bahwa dukungan sosial hanya memberikan sedikit pengaruh pada kehidupan mereka. Mereka beranggapan bahwa bukan hanya dukungan sosial yang mempengaruhi kehidupan mereka. Untuk yang berada di

kategori tinggi, mereka beranggapan bahwa dukungan sosial yang didapat dari orang tua, teman dan guru sangat berpengaruh untuk mengurangi kecemasan ketika menghadapi ujian akhir. Sedangkan yang berada di kategori rendah menunjukkan bahwa mereka tidak merasakan adanya dukungan yang diterima dari orang-orang di sekitar mereka.

Tingkat dukungan sosial menunjukkan hasil yang berbeda antara satu dengan yang lain. Perbedaan tersebut ditentukan oleh persepsi setiap individu dalam merespon fungsi dari dukungan sosial. Siegel mengemukakan, dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain yang menunjukkan bahwa ia dicintai dan diperhatikan, memiliki harga diri dan dihargai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama (Taylor,S.1999:222).

Dalam hal ini dapat didasari dari hasil observasi lapangan dan juga termasuk pengalaman peneliti itu sendiri bahwa tingkat dukungan sosial santriwati tingkat akhir di PMDG Putri 5 tergolong pada tingkat sedang karena beberapa faktor yaitu:

Pertama, seluruh santriwati tingkat akhir bermukim di asrama. Bagi mereka dengan bermukim di asrama pasti akan ada interaksi sosial dengan guru dan teman selain yang terjadi di sekolah. Kedua, program tambahan yang diadakan oleh pondok dalam membuat santriwati menjadi lebih aktif seperti jam pelajaran tambahan setelah pulang sekolah dan pemetaan santriwati dalam belajar kelompok mempersiapkan ujian akhir. Ketiga, pendekatan intensif dan persuasif dari para guru kepada santriwati dalam mempersiapkan ujian akhir dari segi mental seperti sharing, konseling dan motivasi, ataupun material seperti

pembagian soal-soal latihan yang berkaitan dengan mata pelajaran yang akan diujikan di ujian akhir nanti. Hal ini dimaksudkan untuk merekonstruksi santriwati agar menjadi pribadi yang lebih siap dalam menghadapi serta mengerjakan soal-soal ujian akhir. Keempat, meskipun mereka tidak tinggal bersama orang tua, mereka merasa bahwa peran orang tua tetap penting dalam memberikan dukungan ketika akan menghadapi ujian akhir.

Hasil uraian observasi dan wawancara di atas selaras dengan teori dukungan sosial yang didefinisikan oleh Gottlieb sebagai informasi verbal atau nonverbal, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini, orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya (Koentjoro,2002:72).

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

Sikap saling membantu dan mendukung merupakan salah satu bentuk dari kasih sayang kepada sesama makhluk. Yang tersirat di atas merupakan sifat kemanusiaan dan mengandung nilai luhur, maka tidaklah aneh jika sikap tersebut merupakan aspek yang harus ada untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Dan dalam ilmu psikologi, menurut hasil observasi penulis, sikap di atas juga bisa diartikan sebagai dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan suatu wujud dorongan atau dukungan yang berupa perhatian, kasih sayang atau berupa penghargaan kepada individu lainnya.

Gambaran di atas yang didasari pada teori dan hasil observasi dan wawancara kepada beberapa perwakilan subjek dapat disimpulkan bahwa santriwati tingkat akhir PMDG Putri 5 Kandungan berada pada kategori sedang dalam aspek dukungan sosial dikarenakan adanya proses interaksi yang intens dalam kehidupan sosialnya yang memang terletak di kawasan pondok pesantren dan juga di asrama. Jadi interaksi sosial antara satu sama lain berlangsung di setiap harinya.

## **2. Tingkat Kecemasan Santriwati Tingkat Akhir PMDG Putri 5 Manghadapi Ujian Akhir**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dari 220 subjek yang diambil, menunjukkan tingkat kecemasan santriwati tingkat akhir dalam menghadapi ujian akhir terbagi menjadi tiga kategori. Santriwati yang memiliki tingkat kecemasan tinggi memiliki prosentase 18%, sedangkan santriwati yang memiliki tingkat kecemasan sedang memiliki prosentase 68%, dan santriwati yang memiliki tingkat kecerdasan rendah dalam prosentase 14%. Jadi dapat

disimpulkan bahwa tingkat kecemasan santriwati tingkat akhir PMDG Putri 5 dalam menghadapi ujian akhir berada proporsi sedang.

Berdasarkan hasil penelitian di atas mengungkapkan fakta bahwa kecemasan yang terjadi di lingkungan pesantren yang banyak terjadi pada santriwati tingkat akhir adalah bentuk dari kecemasan ketidaksiapan mental santriwati dalam menghadapi ujian akhir. Jadi kecemasan dan hilangnya ketenangan santriwati dalam menghadapi ujian akhir adalah suatu respon atau perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang dipengaruhi oleh individu dan situasi eksternal sehingga menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis terhadap seseorang.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Alvin, kecemasan dan hilangnya ketenangan yang dialami siswa terkait ujian akhir adalah perasaan yang dihadapi oleh seorang siswa ketika terdapat tekanan-tekanan dari dalam lingkup pendidikan atau sekolah. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan proses belajar dan kegiatan ujian sekolah, serta saat-saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain (Winkel,2004:73).

Serta dalam teori kecemasan, menjelaskan bahwa 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, yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau objek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat

yang melekat pada kepribadian. Nietzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi (Ghufron&Risnawati,2009:141).

Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman (Muchlas,1976). Sementara Lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua, yaitu (a) *State anxiety*. State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan subyektif. (b) *Trait anxiety*. Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian) (Lazarus,1976). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian demikian (Ghufron&Risnawati,2009:142).

Pada fenomena ini, individu harus mampu menempatkan diri dengan baik di lingkungannya dan mengetahui tingkat kecemasannya, karena tidak semua kecemasan yang dialami santriwati tingkat akhir dalam menghadapi ujian akhir bersifat sama, oleh karena itu sikap setiap individu dalam menempatkan diri dengan lingkungannya dapat mempengaruhi intensitas kecemasan yang dialaminya dalam menghadapi ujian akhir. Oleh karena itu kemampuan santriwati tingkat akhir dalam berinteraksi dengan orang terdekatnya sebagai media *social*

*support* sangatlah dibutuhkan dalam menekan tingkat kecemasan menghadapi ujian akhir.

Kecenderungan kecemasan yang dialami oleh santriwati tingkat akhir PMDG Putri 5 dalam menghadapi ujian akhir yang berada pada kategori sedang tersebut, maka dimungkinkan tidak akan ada banyak kendala dalam proses belajar santriwati dalam mempersiapkan ujian akhir selama mampu menjaga keseimbangan dengan orang-orang terdekatnya.

### **3. Pengaruh Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Santriwati Tingkat Akhir PMDG Putri 5 Kandangan Kediri dalam Menghadapi Ujian Akhir**

Pada penelitian ini, hasil analisis data menggunakan media SPSS 21.0 *for windows* yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel, menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan dengan nilai 0,177 atau disimpulkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan santriwati tingkat akhir.

Hasil analisis dalam penelitian ini berdasarkan uji normalitas antara variabel kecemasan dan dukungan sosial menunjukkan kedua variabel tidak normal dengan nilai  $p = 0,007$  ( $p < 0,05$ ), sedangkan uji linearitas menunjukkan kedua variabel linier dengan nilai  $p = 0,296$  ( $p > 0,05$ ), dengan begitu hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan ditolak, sehingga menunjukkan tinggi atau rendahnya dukungan sosial tidak memiliki hubungan tinggi atau rendahnya kecemasan pada santriwati tingkat akhir.



Hasil kategorisasi menunjukkan kecemasan subjek sedang dengan prosentase sebesar 68% dan dukungan sosial subjek dalam kategori sedang dengan prosentase 66%. Hasil kategori menunjukkan rata-rata subjek merasakan kecemasan yang sedang dan merasakan dukungan sosial yang sedang juga. Hal ini menunjukkan bahwa ujian bisa menyebabkan kecemasan pada setiap santriwati. Beberapa penelitian yang berkaitan dengan kecemasan mengungkapkan bahwa individu yang menderita kecemasan kronis lebih mudah gagal dalam pendidikan sekalipun memiliki skor tinggi pada kecerdasan lainnya. Terlampau cemas dan takut menjelang ujian justru akan mengganggu kejernihan pikiran dan daya ingat untuk belajar dengan efektif sehingga mengganggu kejernihan mental yang penting dalam mengatasi ujian.

Kecemasan juga dikenal sebagai khawatir. Sebagian besar terdiri dari reaksi kognitif individu terhadap situasi dimana mereka dievaluasi pada saat sebelum, selama, dan setelah tugas-tugas tersebut. Beberapa pemikiran yang selalu dihadapi individu dengan kekhawatiran yang tinggi adalah membandingkan kinerja diri dengan teman sebaya, mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan, tingkat kepercayaan diri yang rendah terhadap kinerja, kekhawatiran berlebih tentang nilai, merasa bahwa mereka tidak siap untuk ujian, dan kehilangan harga diri (Cassady&Johnson,2002:272).

Dalam rentang kehidupan manusia, masa yang rentan terhadap kecemasan dan stres adalah masa remaja. Dalam menghadapi situasi yang penuh dengan kecemasan, stres atau tekanan, remaja membutuhkan dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sosialnya sebagai sumber kasih sayang, simpati,

pengertian dan tuntunan moral; tempat untuk melakukan eksperimen; serta sarana untuk mencapai otonomi dan kemandirian dari orang tua (Feldman,2009:95).

Namun setelah observasi dan penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan fakta bahwa dukungan sosial belum tentu dapat menurunkan tingkat kecemasan santriwati tingkat akhir dalam menghadapi ujian akhir. Tinggi atau rendahnya dukungan yang mereka terima tidak memiliki pengaruh pada tinggi atau rendahnya kecemasan yang mereka rasakan. Terlebih pada saat momen menghadapi ujian akhir, mereka mengalami kecemasan fisiologis, emosional dan kognitif. Dukungan sosial yang mereka terima tidak terlalu mempengaruhi tingkat kecemasan santriwati tingkat akhir dalam menghadapi ujian akhir.

Setelah hasil observasi peneliti di lapangan menunjukkan bahwa terdapat beberapa indikasi agar santriwati meningkatkan intensitas dukungan sosial orang terdekatnya adalah: Pertama, perluasan makna tentang dukungan sosial dimana pribadi bersikap peduli empati dan saling mendukung serta lebih memperhatikan kesejahteraan hidup bersama sesuatu di luar dirinya, memiliki pertimbangan dan jiwa sosial yang kuat, memiliki rasa untuk menyelesaikan persoalan dan menjadi kompak atau seragam, serta diarahkan pada partisipasi langsung. Kedua, menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, seperti bersikap empati, peduli dan saling mendukung. Juga membangun rasa cinta untuk menciptakan harmoni dan keselaraan. Ketiga, penerimaan diri, dimana individu menerima kelemahan dan kekurangan orang lain disertai toleransi juga menerima emosi-emosi manusia, dan mengontrolnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh santriwati tingkat akhir tidak memberikan pengaruh besar untuk menurunkan tingkat kecemasan ketika akan menghadapi ujian akhir. Tetap dibutuhkan faktor atau dukungan lain agar dapat menurunkan tingkan kecemasan yang dirasakan oleh santriwati tingkat akhir dalam mempersiapkan dan menghadapi ujian akhir di pesantren.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa:

##### **1. Dukungan sosial santriwati tingkat akhir PMDG Putri 5 Kandangan Kediri**

Berdasarkan hasil analisis data melalui skala dukungan sosial diperoleh hasil bahwa dari 220 subyek yang diambil, maka tingkat dukungan sosial santriwati dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi memiliki prosentase 17%, kategori sedang memiliki prosentase 66%, dan kategori rendah dengan prosentase 17%. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial yang diterima oleh santriwati tingkat akhir PMDG Putri 5 berada pada proporsi sedang dengan prosentase 66%.

##### **2. Kecemasan santriwati tingkat akhir PMDG Putri 5 dalam menghadapi ujian akhir.**

Berdasarkan hasil analisis data melalui skala kecemasan diperoleh hasil bahwa dari 220 subyek yang diambil, maka tingkat kecemasan santriwati tingkat akhir dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori kecemasan tinggi memiliki prosentase 18%, kategori sedang 68%, dan kategori kecemasan rendah 14%. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan santriwati tingkat akhir PMDG Putri 5 kandangan berada pada proporsi sedang dengan prosentase 68%.

### **3. Pengaruh dukungan sosial dengan kecemasan santriwati tingkat akhir PMD Gontor Putri 5 dalam menghadapi ujian akhir.**

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *product moment* antara dukungan sosial dengan kecemasan santriwati tingkat akhir dalam menghadapi ujian akhir menunjukkan angka dengan  $p = 0,177$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan kecemasan santriwati dalam menghadapi ujian nasional.

#### **B. Saran**

Hasil penelitian ini perlu ditindaklanjuti untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian akhir melalui ditingkatkannya dukungan sosial dan sarana pada umumnya. Dengan demikian hasil maksimal akan diperoleh.

Hasil penelitian ini juga perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak untuk tujuan yang lebih baik di antaranya adalah:

#### **1. Bagi Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 Kandungan**

Untuk mengurangi tingkat kecemasan santriwati tingkat akhir dalam menghadapi ujian akhir di PMD Gontor Putri 5. Pihak sekolah sebisaanya memberikan iklim yang sangat membantu mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian akhir dengan cara meningkatkan dukungan sosial, misalnya dengan dibentuknya kelompok belajar, meningkatkan interaksi antara ustadz/ustadzah dan santriwati, serta tetap menjaga budaya istighotsah (doa bersama) di setiap pagi sebelum dimulainya kegiatan belajar dan juga di malam hari ketika kegiatan belajar akan berakhir. Kegiatan-kegiatan seperti

ini akan berpengaruh terhadap kesiapan santriwati dalam menghadapi ujian akhir.

## 2. Bagi Santriwati Tingkat Akhir Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5

Untuk santriwati tingkat akhir PMD Gontor Putri 5 hendaknya meningkatkan dukungan sosial dengan orang terdekatnya dengan cara bersikap lebih peduli terhadap sesama, misalnya saling mengingatkan untuk belajar dan memotivasi temannya agar dapat mempersiapkan ujian akhir dengan baik. Karena dengan terbiasa memiliki sikap peduli dan mendukung satu sama lain pada setiap interaksi kehidupan sehari-hari maka akan membantu santriwati menjadi pribadi yang baik dalam sosial dan akademik. Hal ini membantu santriwati untuk menciptakan iklim akademik yang hangat sehingga target lulus ujian akhir dapat tercapai.

## 3. Bagi Peneliti Lain

Tercapainya hasil penelitian ini sebenarnya tidak semata hanya karena adanya dukungan sosial saja, karena masih banyak variabel yang berkaitan dengan aktifitas pendidikan lainnya yang belum diungkap atau diteliti. Dan dalam penelitian ini tentunya masih terdapat kekurangan dan kesalahan dan membutuhkan pembenaran, baik dari hasil penelitian, redaksi atau lainnya. Oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambal kekurangan tersebut agar turut membantu menyempurnakan hasil penelitian ini dengan hasil penelitian yang baru dengan menambah variabel-variabel yang lainnya

sehingga dapat mengungkap beragam fenomena dari banyaknya aktifitas yang ada dalam dunia pendidikan di negara kita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler & Rodman. 1991. *Psychological Testing. Sixth Edition*. New York: Mcmillan Publishing Company. Inc.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Atkinson. 1996. *Pengantar Psikologi Jilid II*. Jakarta: Erlangga
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Azwar, Saifuddin. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Baron, R.A, & Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Burns, David J. 2004. *Anxiety at the Time of the Final Exam: Relationship With Expectations and Performance*. Journal of Education for Business. 119-123
- Cassady C. Jerrel & Ronald E. Johnson. 2001. *Cognitive Test Anxiety and Academic Performance*. *Contemporary Education Psychology*. Vol 27 Halaman 270-295.
- Chaplin J,P, 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Chaplin, J,P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press
- Creswell, John W. 2014. *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cutrona, C. E, et. Al. 1994. *Perceived Parental Social Support and Academic Achievement an Attachment Theory Perspective*. Journal of Personality and Social Psychology. 66, 2, 369-378.



- Djiwandono. 2002. *Konseling Dan Terapi dengan Anak dan Orang Tua*. Jakarta: PT. Grasindo
- Feldman, Papalia. 2009. *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gotlieb, Benjamin. 1983. *Social Support Strategies*. Sage Publications
- Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini. 2009. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media
- Hlebec, dkk. 2009. *Social Support Network and Received Support at Stressfull Events*. Metodoloski zveski, Vol. 6, No. 2, 2009. 155-171.
- Hunsley, J. 1993. *Treatment Acceptability of Symptom Prescription Techniques*. Journal of Counseling Psychology, 40. 139. 143.
- Koentjoro, S. Z. 2002. *Dukungan Sosial Pada Individu*. Jakarta: e-psikologi.com. (di Publikasikan 21 Maret 2008).
- Muchlas, M. 1976. *Psikoneorosa dan Gangguan Psikomatif*. Jogjakarta: Muria
- Nevid, I.S., Spencer A.R, Beverly G. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Rutter, dkk. 1993. *Understanding Human a Adjusmen Normal Adaptation Through The Last Cycle*. Canada: Powes Associate, inc.
- Sarafino. 1994. *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sons
- Sheridan, C.L & Radmacher, S.A. 1992. *Health Psychology: Challenging The Biomedical Model*. New York: John Wiley & Sons, inc.
- Shah, K. 2000. *Reducing the Anxiety*. Office Technology Lab-T-10.
- Shumaker & Brownel. 1984. *Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps*. Journal of Social Issues, Vol. 40, No. 4, 1984. Hal. 11-36.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Taylor, S. E. 1999. *Health Psychology*. (4th ed). Boston: Mcgraw Hill

Taylor, S.E, Letitia A.P., & David O.P. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.

Winkel, W.S. 2004. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K. 1998. *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. *Journal of Personality Assesment*. Vol 52 Halaman 30-41.

## **LAMPIRAN**

## **Lampiran 1. Skala**

**Assalamu'alaikum Wr. Wb**

Saya adalah mahasiswi fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang melakukan penelitian. Berkaitan dengan ini saya memohon bantuan dari Anda untuk mengisi skala ini. Tidak ada jawaban yang salah, jadi silahkan isilah setiap butir pernyataan sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya. Semua jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya. Atas kerjasamanya saya mengucapkan banyak terimakasih.

Wassalam,

Ulya Diena Hany

### **Data Responden:**

Nama/Inisial :

Kelas :

Asal :

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia untuk berpartisipasi.

.....

(Nama/Inisial & Tanda Tangan)

### Skala I (Kecemasan)

#### Petunjuk pengisian:

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dan tentukanlah sikap anda terhadap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda check list (√) pada kolom yang paling menggambarkan diri Anda. Isilah tiap pernyataan sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya. Harap periksa kembali jawaban Anda agar tidak ada satu pernyataan pun yang terlewatkan.

#### Keterangan:

SS = Sangat Setuju    TS = Tidak setuju

S = Setuju                      STS = Sangat Tidak Setuju

No.	ITEM	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa susah tidur karena khawatir akan ujian yang akan saya hadapi				
2.	Selama ujian berlangsung, saya merasa santriwati yang lain mengerjakan ujian lebih baik dari pada saya				
3.	Saya lebih mudah memahami instruksi ujian daripada santriwati lainnya				
4.	Saya cenderung mati kutu ketika teman-teman saya membahas mengenai ujian akhir				
5.	Saya tidak terlalu gugup dalam menghadapi ujian dibandingkan santriwati lainnya				
6.	Selama ujian, saya memikirkan akibat jika gagal dalam mengerjakan ujian				

7.	Ketika ujian dimulai, saya merasa sangat gugup sehingga membuat saya tidak dapat berpikir dengan baik				
8.	Saya lebih tenang dalam mengerjakan ujian daripada santriwati lainnya				
9.	Saya lebih mudah memahami materi pelajaran yang ada di buku dibandingkan santriwati lainnya				
10.	Saya blank ketika akan menjawab soal ujian				
11.	Saya merasa tidak terlalu pintar dibandingkan santriwati lainnya				
12.	Saya dapat mengerjakan ujian dengan cepat				
13.	Selama ujian, saya gugup sehingga lupa akan materi yang telah saya pelajari				
14.	Saya merasa saya dapat menjawab soal dengan baik				
15.	Saya merasa khawatir jika dapat mengerjakan ujian lebih baik dari yang saya bisa				
16.	Saya percaya diri dan tenang sebelum mengerjakan ujian				
17.	Saya percaya diri dan tenang selama mengerjakan ujian				
18.	Saya merasa tidak dapat melakukan yang terbaik selama ujian berlangsung				
19.	Ketika dihadapkan dengan mata pelajaran yang sulit, saya merasa kalah bahkan sebelum ujian dimulai				
20.	Saya tidak merasa panik ketika mendapatkan pertanyaan yang tak terduga				
21.	Saya tidak memahami topik ujian dengan baik				
22.	Saya tidak dapat mengerjakan ujian dengan baik				

23.	Saya membutuhkan waktu beberapa saat agar dapat berpikir jernih dalam mengerjakan ujian				
24.	Saya merasa tertekan untuk mendapatkan nilai yang bagus ketika ujian				
25.	Saya tidak dapat menunjukkan performa yang baik selama ujian				
26.	Kegelisahan saya membuat saya ceroboh dalam mengerjakan ujian.				

## Skala II (Dukungan Sosial)

### Petunjuk pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dan tentukanlah sikap anda terhadap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda check list (√) pada kolom yang paling menggambarkan diri Anda. Isilah tiap pernyataan sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya. Harap periksa kembali jawaban Anda agar tidak ada satu pernyataan pun yang terlewatkan.

### Keterangan:

SS = Sangat Setuju    TS = Tidak setuju

S = Setuju                      STS = Sangat Tidak Setuju

No.	ITEM	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Ustadz / Ustadzah akan membantu ketika saya kesulitan dalam memahami materi				
2.	Saya memiliki ustadz / ustadzah tertentu untuk bercerita				
3.	Ketika saya mengalami kesulitan, orang tua selalu berusaha membantu saya				
4.	Orang tua bersikap peduli dan perhatian ketika saya merasakan kekhawatiran dalam menghadapi ujian				
5.	Ketika saya merasa cemas dalam menghadapi ujian, motivasi dari ustadz / ustadzah selalu menjadi penyemangat untuk rajin belajar				
6.	Teman-teman selalu membantu ketika saya				



	mengalami kesulitan dalam memahami materi				
7.	Saya meminta tolong teman untuk menjelaskan kembali materi ujian yang tidak dipahami				
8.	Saya suka bercerita kepada orang tua saat mengalami kesulitan dalam ujian				
9.	Saya mempunyai sahabat yang selalu bersedia mendengarkan cerita saya				
10.	Ketika saya khawatir dalam menghadapi ujian, ustadz / ustadzah selalu memberi semangat				
11.	Orang tua selalu membantu saya dalam mengambil keputusan				
12.	Saya merasa nyaman menceritakan permasalahan yang saya alami kepada sahabat				

**Harap periksa kembali seluruh jawaban Anda, pastikan setiap nomor telah**

**Anda isi.**

**Terima Kasih**

**Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan memudahkan segala urusan**

**Anda.**

## Lampiran 2. Skor dan Kategorisasi

### 1. Kecemasan

	A2	A4	A5	A6	A7	A8	A10	A11	A12	A13	A14	A16	A17	A18	A19	A21	A22	A23	A24	A25	A26	jumlah
1	4	4	2	4	4	2	4	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	63
2	3	1	3	4	2	3	1	3	2	2	3	2	2	4	2	2	1	3	1	1	1	46
3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	47
4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	58
5	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	51
6	4	3	1	4	3	1	3	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	49
7	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	61
8	2	2	4	1	1	3	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	1	3	1	2	1	38
9	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2	2	36
10	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	51
11	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	61
12	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	49
13	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	57
14	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	4	1	2	3	45
15	3	2	3	4	2	2	1	3	2	1	3	3	2	3	1	1	2	3	2	1	1	45
16	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	3	3	63
17	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	51
18	4	4	2	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	63
19	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	47

20	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	53
21	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	79
22	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	77
23	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	62
24	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	74
25	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	57
26	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	57
27	3	3	2	4	4	1	4	2	1	4	2	2	2	4	1	2	3	3	4	3	3	57
28	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	75
29	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	80
30	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	62
31	4	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	53
32	3	4	4	4	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	3	47
33	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	61
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	58
35	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	55
36	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	52
37	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	60
38	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	58
39	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	4	2	2	3	44
40	4	2	2	4	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	47
41	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	4	1	1	1	1	35
42	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	46
43	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	44
44	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	47

45	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	49
46	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	51
47	4	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	54
48	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	4	2	2	1	40
49	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	50
50	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	48
51	3	2	2	3	1	2	1	3	3	1	2	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	49
52	4	3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	50
53	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	54
54	3	4	2	4	2	2	2	4	3	2	3	1	2	4	2	3	2	3	2	3	4	57
55	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	53
56	4	2	4	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	58
57	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	64
58	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	62
59	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	62
60	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	50
61	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	51
62	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
63	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	45
64	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	4	53
65	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	63
66	4	3	2	4	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	56
67	3	2	2	3	1	3	1	4	4	1	3	1	1	3	1	2	1	4	2	2	1	45
68	3	1	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	45
69	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	63

70	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	53
71	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	55
72	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	58
73	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	51
74	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	51
75	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	4	3	2	2	2	39
76	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	3	3	2	3	51
77	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	48
78	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	58
79	4	2	2	4	3	2	3	3	2	4	4	1	2	3	3	3	2	4	4	3	2	60
80	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	49
81	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	1	3	2	2	3	4	2	3	3	51
82	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	50
83	4	4	1	3	2	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	54
84	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	46
85	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	63
86	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	54
87	3	2	2	4	2	2	1	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	45
88	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	51
89	4	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	59
90	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	53
91	4	3	3	4	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	51
92	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	45
93	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	59
94	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	52

95	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	48
96	3	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	52
97	4	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	62
98	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	64
99	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	1	2	2	45
100	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	51
101	3	2	2	4	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	4	2	2	1	49
102	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	53
103	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	44
104	4	4	2	4	2	1	2	4	2	2	1	1	1	3	4	2	2	4	3	2	3	53
105	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	49
106	3	4	3	3	1	2	1	2	4	1	2	1	1	2	2	2	2	4	3	3	2	48
107	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	4	1	2	3	46
108	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	48
109	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	50
110	4	3	4	4	2	4	1	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	68
111	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	4	4	61
112	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	51
113	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	72
114	2	3	3	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	2	2	2	40
115	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	2	2	44
116	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	47
117	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	50
118	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	53
119	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	59

120	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	48
121	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	59
122	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	48
123	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	43
124	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	50
125	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	50
126	2	1	3	3	2	4	2	4	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	4	44
127	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	51
128	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	47
129	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	51
130	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	65
131	4	2	3	4	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	54
132	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	49
133	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	51
134	3	3	2	4	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	2	50
135	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	55
136	4	3	3	2	1	3	2	4	3	2	3	1	1	3	2	2	2	3	2	3	2	51
137	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	45
138	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	50
139	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	60
140	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	49
141	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	4	54
142	4	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	2	2	3	57
143	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	78
144	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	79

145	4	2	3	4	4	2	2	2	2	4	1	1	2	2	4	3	4	3	4	3	2	58
146	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	62
147	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	4	51
148	4	3	3	4	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	3	2	4	2	3	3	52
149	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	4	4	4	3	57
150	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	48
151	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	60
152	4	4	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	64
153	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	51
154	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	68
155	3	2	2	1	1	3	1	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	42
156	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	1	1	4	4	2	3	4	3	2	2	59
157	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	46
158	4	4	3	3	4	3	3	4	2	2	1	1	1	3	3	3	2	4	2	3	4	59
159	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	53
160	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	49
161	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	50
162	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	3	48
163	3	2	3	4	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	4	2	2	4	49
164	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	50
165	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	4	3	2	2	1	1	1	63
166	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	60
167	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	53
168	4	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	54
169	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	47



170	4	4	2	3	2	1	3	4	2	2	2	2	1	4	4	3	3	4	3	3	2	58
171	4	3	2	4	4	1	3	4	3	3	2	3	3	2	1	2	1	3	2	1	3	54
172	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	54
173	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	53
174	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	51
175	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	54
176	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	51
177	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	60
178	4	4	2	4	2	2	1	4	2	3	2	3	3	3	1	3	2	4	2	2	1	54
179	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	45
180	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	2	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	67
181	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	50
182	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	4	2	1	3	48
183	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	48
184	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	62
185	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	44
186	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
187	4	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	2	3	2	63
188	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	44
189	4	3	4	3	2	4	1	1	3	3	2	2	2	1	4	1	1	1	1	3	2	48
190	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	46
191	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	46
192	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	50
193	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	45
194	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	50

195	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	50
196	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	64
197	4	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	3	3	1	4	4	3	3	4	2	3	58
198	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	53
199	4	3	2	4	4	1	3	4	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	59
200	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	4	2	2	2	44
201	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	53
202	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	51
203	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	56
204	4	4	3	4	2	1	3	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2	4	2	3	2	55
205	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	78
206	3	3	2	2	2	1	3	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	2	2	43
207	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	3	2	1	2	3	1	3	1	38
208	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	56
209	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	50
210	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	66
211	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	48
212	4	2	3	2	1	3	1	4	4	1	3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	46
213	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	48
214	4	2	2	4	2	2	4	4	3	4	2	3	3	4	2	2	3	4	2	3	2	61
215	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	53
216	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	54
217	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	52
218	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	63
219	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	1	1	37

220	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	53
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## 2. Dukungan Sosial

	A1	A3	A4	A5	A6	A7	A9	A10	A11	jumlah	Kategori
1	4	4	4	3	3	3	4	3	3	31	Sedang
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Tinggi
3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	33	Sedang
4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	32	Sedang
5	4	3	2	3	4	4	3	3	2	28	Sedang
6	4	4	4	3	3	4	4	3	4	33	Sedang
7	4	4	4	2	4	4	2	4	4	32	Sedang
8	4	4	3	3	4	4	3	3	3	31	Sedang
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Rendah
10	4	3	3	4	3	3	2	3	3	28	Sedang
11	4	4	3	3	3	3	3	3	3	29	Sedang
12	4	4	4	4	3	4	3	3	3	32	Sedang
13	3	3	3	3	3	4	4	4	4	31	Sedang
14	4	4	4	4	3	3	3	3	4	32	Sedang
15	4	4	4	3	2	3	4	3	4	31	Sedang
16	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35	Tinggi
17	4	4	4	4	3	3	4	4	4	34	Tinggi
18	4	4	4	4	4	4	4	3	4	35	Tinggi
19	4	4	4	4	4	4	3	3	4	34	Tinggi
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Tinggi
21	4	4	4	4	4	4	3	3	4	34	Tinggi
22	3	4	4	3	3	4	4	3	4	32	Sedang

23	4	4	4	3	2	3	4	3	4	31	Sedang
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Rendah
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Rendah
26	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
27	3	4	4	3	4	4	3	3	4	32	Sedang
28	3	3	3	3	4	4	3	3	4	30	Sedang
29	3	4	4	4	4	4	2	4	4	33	Sedang
30	4	4	3	4	4	4	2	3	3	31	Sedang
31	4	4	4	2	4	4	3	3	4	32	Sedang
32	4	4	4	3	4	3	3	4	4	33	Sedang
33	4	3	4	3	4	4	4	4	4	34	Tinggi
34	3	1	2	3	3	4	4	3	1	24	Rendah
35	4	4	4	3	4	4	3	3	4	33	Sedang
36	4	3	3	3	3	3	3	3	2	27	Rendah
37	4	4	4	3	3	4	3	2	3	30	Sedang
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Rendah
39	4	4	3	3	3	3	3	3	3	29	Sedang
40	3	4	4	4	3	3	4	4	4	33	Sedang
41	4	3	3	4	4	4	3	3	2	30	Sedang
42	3	4	4	3	3	3	3	3	4	30	Sedang
43	3	3	4	3	3	3	3	3	4	29	Sedang
44	3	4	4	3	3	3	3	3	3	29	Sedang
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Tinggi
46	4	3	3	3	4	4	4	3	4	32	Sedang
47	3	4	4	3	3	3	4	3	4	31	Sedang

48	4	4	4	3	3	3	3	4	4	32	Sedang
49	3	4	4	4	4	4	3	3	4	33	Sedang
50	3	4	4	3	4	4	4	3	4	33	Sedang
51	3	4	4	4	4	4	4	4	4	35	Tinggi
52	3	4	4	3	3	3	4	3	4	31	Sedang
53	3	4	4	3	3	3	3	3	3	29	Sedang
54	3	4	4	3	3	2	3	3	4	29	Sedang
55	3	4	4	2	4	4	4	3	3	31	Sedang
56	4	4	3	4	4	3	4	4	3	33	Sedang
57	3	4	4	3	3	3	4	3	4	31	Sedang
58	3	4	4	3	3	3	3	3	3	29	Sedang
59	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35	Tinggi
60	4	3	3	3	4	4	4	3	3	31	Sedang
61	3	4	4	3	3	3	3	3	4	30	Sedang
62	3	4	4	4	3	3	3	3	4	31	Sedang
63	3	4	4	4	3	3	4	4	3	32	Sedang
64	3	3	4	3	3	3	4	3	4	30	Sedang
65	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Rendah
66	4	4	4	4	3	3	3	4	4	33	Sedang
67	4	4	4	3	3	3	4	3	4	32	Sedang
68	3	3	3	2	2	3	3	2	3	24	Rendah
69	3	4	3	3	4	4	2	4	3	30	Sedang
70	4	4	4	3	3	3	4	4	4	33	Sedang
71	4	4	4	3	3	3	3	4	3	31	Sedang
72	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Rendah

73	4	4	4	3	4	4	3	4	3	33	Sedang
74	4	3	4	3	4	3	4	3	4	32	Sedang
75	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Tinggi
76	4	3	3	4	4	4	3	4	3	32	Sedang
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Tinggi
78	3	4	4	3	3	3	3	3	4	30	Sedang
79	3	4	4	2	4	4	4	2	4	31	Sedang
80	3	4	3	4	4	3	3	3	3	30	Sedang
81	4	4	4	4	4	4	4	3	4	35	Tinggi
82	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Tinggi
83	4	4	4	3	3	2	4	3	4	31	Sedang
84	3	4	4	4	3	3	3	3	3	30	Sedang
85	4	3	3	4	3	3	2	3	3	28	Sedang
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Rendah
87	4	3	3	3	4	4	3	3	3	30	Sedang
88	4	4	4	4	4	3	4	4	4	35	Tinggi
89	4	4	4	3	3	4	4	3	4	33	Sedang
90	3	4	4	3	3	3	3	3	4	30	Sedang
91	3	4	4	3	3	3	3	3	3	29	Sedang
92	3	3	3	4	3	3	4	3	4	30	Sedang
93	4	4	4	4	4	3	4	4	4	35	Tinggi
94	3	4	4	3	3	3	4	4	4	32	Sedang
95	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Tinggi
96	3	3	4	4	3	3	3	3	3	29	Sedang
97	3	4	4	3	3	3	4	3	3	30	Sedang

98	3	4	4	3	3	3	4	3	4	31	Sedang
99	3	4	4	4	3	3	3	3	4	31	Sedang
100	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Rendah
101	3	3	3	3	3	3	4	4	3	29	Sedang
102	3	1	2	4	3	3	3	4	3	26	Rendah
103	4	4	4	3	3	3	3	3	4	31	Sedang
104	3	3	4	3	2	2	2	2	3	24	Rendah
105	4	4	4	4	3	4	3	3	4	33	Sedang
106	4	4	4	4	4	3	4	4	4	35	Tinggi
107	3	1	3	1	3	3	1	1	1	17	Rendah
108	4	4	4	4	3	3	3	3	4	32	Sedang
109	4	4	4	3	4	3	3	4	4	33	Sedang
110	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Rendah
111	2	4	4	2	3	3	3	1	4	26	Rendah
112	4	3	4	3	3	3	3	3	3	29	Sedang
113	4	4	4	3	3	3	3	4	4	32	Sedang
114	4	3	3	4	3	2	2	4	4	29	Sedang
115	1	4	4	1	3	3	3	1	4	24	Rendah
116	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Tinggi
117	3	3	4	3	3	3	2	2	3	26	Rendah
118	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26	Rendah
119	4	4	4	4	4	3	3	4	4	34	Tinggi
120	4	4	4	4	4	4	3	4	3	34	Tinggi
121	3	4	4	3	4	4	4	3	4	33	Sedang
122	3	4	4	3	4	3	4	4	4	33	Sedang



123	4	4	3	3	4	3	2	3	4	30	Sedang
124	4	4	3	3	4	4	4	4	4	34	Tinggi
125	4	4	4	4	3	4	3	4	4	34	Tinggi
126	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Tinggi
127	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35	Tinggi
128	4	4	4	3	4	4	3	3	4	33	sedang
129	4	4	4	3	4	3	3	3	4	32	sedang
130	4	4	4	2	4	4	2	4	4	32	sedang
131	4	4	4	3	4	3	4	4	4	34	Tinggi
132	4	4	4	4	4	4	2	4	4	34	Tinggi
133	3	4	4	3	4	4	3	3	4	32	sedang
134	4	3	3	3	3	3	2	2	4	27	rendah
135	3	4	4	2	3	2	3	3	2	26	rendah
136	3	4	4	3	2	2	2	2	4	26	rendah
137	3	4	4	3	3	3	3	2	4	29	sedang
138	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30	sedang
139	4	3	3	2	3	3	2	3	4	27	rendah
140	4	4	4	4	4	3	4	4	4	35	Tinggi
141	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	rendah
142	3	4	4	3	3	4	2	3	4	30	sedang
143	3	4	4	3	3	3	3	3	4	30	sedang
144	3	3	2	3	2	3	2	3	3	24	rendah
145	4	4	4	3	3	2	3	3	3	29	sedang
146	3	4	4	3	4	4	3	3	3	31	sedang
147	4	4	4	4	3	4	3	3	4	33	sedang

148	4	4	4	3	3	3	1	3	4	29	sedang
149	3	4	4	3	3	3	2	3	4	29	sedang
150	3	4	3	3	3	3	1	2	2	24	rendah
151	4	4	4	4	4	3	3	4	3	33	sedang
152	3	4	4	3	3	3	3	3	3	29	sedang
153	4	4	3	4	4	4	4	4	4	35	Tinggi
154	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35	Tinggi
155	4	3	4	4	4	2	3	4	4	32	sedang
156	3	4	4	3	4	4	4	3	4	33	sedang
157	3	3	3	4	3	3	3	3	2	27	rendah
158	4	4	4	3	3	4	3	3	4	32	sedang
159	4	4	4	3	3	3	4	3	4	32	sedang
160	3	3	3	3	3	3	4	3	4	29	sedang
161	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30	sedang
162	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	rendah
163	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30	sedang
164	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30	sedang
165	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Tinggi
166	3	4	4	2	4	4	3	3	4	31	sedang
167	4	4	4	4	4	3	2	4	4	33	sedang
168	3	4	4	4	4	4	2	4	4	33	sedang
169	4	3	3	3	4	3	4	3	2	29	sedang
170	4	3	4	4	3	3	3	3	4	31	sedang
171	4	4	4	3	4	4	3	3	4	33	sedang
172	3	4	4	3	3	4	3	4	3	31	sedang

173	3	4	4	3	3	4	4	3	4	32	sedang
174	3	4	4	3	3	3	3	3	3	29	sedang
175	4	4	4	4	4	4	3	3	3	33	sedang
176	4	3	4	4	4	4	3	3	3	32	sedang
177	3	4	3	3	3	4	2	2	3	27	rendah
178	3	4	4	3	3	4	3	3	4	31	sedang
179	3	4	4	3	3	3	3	3	3	29	sedang
180	4	4	4	4	3	4	3	4	4	34	Tinggi
181	4	4	4	4	3	3	3	4	4	33	sedang
182	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35	Tinggi
183	4	4	4	3	3	4	3	4	4	33	sedang
184	4	4	4	2	2	3	3	3	3	28	sedang
185	4	4	4	4	3	3	3	4	4	33	sedang
186	3	4	4	3	3	3	4	3	3	30	sedang
187	4	3	3	4	3	4	3	3	3	30	sedang
188	3	4	3	3	2	3	2	3	3	26	rendah
189	4	4	4	4	4	4	3	3	3	33	sedang
190	4	4	4	3	4	3	4	4	3	33	sedang
191	4	3	3	4	3	3	3	4	3	30	sedang
192	3	4	4	3	3	3	3	3	4	30	sedang
193	3	4	4	4	3	3	4	3	3	31	sedang
194	4	4	3	3	3	3	2	3	2	27	rendah
195	3	4	4	3	4	4	4	4	4	34	Tinggi
196	3	4	4	4	4	4	4	4	4	35	Tinggi
197	4	3	3	4	4	4	4	4	3	33	sedang

198	4	4	4	3	3	3	4	4	4	33	sedang
199	3	3	3	4	4	4	2	3	2	28	sedang
200	3	3	3	3	3	3	3	2	2	25	rendah
201	3	4	4	3	3	3	3	3	4	30	sedang
202	3	4	4	2	3	3	3	3	4	29	sedang
203	4	3	3	3	3	4	4	4	4	32	sedang
204	4	4	4	4	4	3	3	3	4	33	sedang
205	3	4	4	3	4	3	4	4	3	32	sedang
206	3	3	3	2	3	3	3	2	3	25	rendah
207	4	3	4	4	2	2	3	3	2	27	rendah
208	3	4	4	3	3	3	3	4	4	31	sedang
209	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Tinggi
210	3	4	4	3	3	3	3	3	4	30	sedang
211	4	4	4	4	3	4	3	3	4	33	sedang
212	4	4	3	3	4	4	2	3	3	30	sedang
213	4	4	4	4	3	3	4	4	4	34	Tinggi
214	3	4	4	4	3	3	3	4	4	32	sedang
215	3	4	4	3	3	3	3	3	3	29	sedang
216	3	2	3	2	3	3	2	3	3	24	rendah
217	4	3	3	3	3	3	3	3	4	29	sedang
218	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26	rendah
219	4	3	4	3	2	2	4	3	4	29	sedang
220	4	3	3	4	4	4	3	3	3	31	sedang

### Lampiran 3. Hasil Uji Validitas

#### 1. Kecemasan

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	63.2545	76.647	.214	.	.877
VAR00002	63.0591	73.252	.546	.	.867
VAR00003	63.7273	78.437	.148	.	.877
VAR00004	63.5364	72.935	.513	.	.868
VAR00005	63.6045	76.030	.350	.	.872
VAR00006	63.1227	74.053	.424	.	.871
VAR00007	63.8409	72.582	.566	.	.867
VAR00008	63.7136	75.593	.377	.	.872
VAR00009	63.6682	76.615	.276	.	.874
VAR00010	63.8727	72.997	.578	.	.866
VAR00011	63.2455	74.442	.445	.	.870
VAR00012	63.5682	75.817	.369	.	.872
VAR00013	63.7591	73.097	.568	.	.867
VAR00014	63.7591	74.385	.489	.	.869
VAR00015	63.7773	78.046	.165	.	.877
VAR00016	63.9909	75.105	.412	.	.871
VAR00017	64.0818	75.345	.433	.	.870
VAR00018	63.6409	72.259	.585	.	.866
VAR00019	63.6636	72.215	.540	.	.867
VAR00020	63.6864	77.367	.199	.	.877
VAR00021	63.9000	74.090	.620	.	.867
VAR00022	63.8773	73.076	.566	.	.867
VAR00023	63.0409	76.770	.315	.	.873
VAR00024	63.8136	73.732	.492	.	.869
VAR00025	63.8364	73.471	.572	.	.867
VAR00026	63.6182	73.981	.448	.	.870

## 2. Dukungan Sosial

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	27.3000	7.928	.375	.241	.733
VAR00003	27.1455	7.659	.450	.514	.722
VAR00004	27.1364	7.927	.417	.554	.728
VAR00005	27.5545	7.554	.411	.307	.728
VAR00006	27.4955	7.566	.471	.432	.718
VAR00007	27.4909	7.931	.344	.367	.738
VAR00009	27.6682	7.629	.329	.161	.745
VAR00010	27.5818	7.075	.573	.438	.699
VAR00011	27.3182	7.259	.481	.381	.716

## Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas

### 1. Kecemasan

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.875	.875	26

### 2. Dukungan Sosial

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.748	.751	9

## Lampiran 5. Analisis Regresi

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	DS <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: K

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.091 <sup>a</sup>	.008	.004	63.39423

a. Predictors: (Constant), DS

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7358.678	1	7358.678	1.831	.177 <sup>a</sup>
	Residual	876104.681	218	4018.829		
	Total	883463.359	219			

a. Predictors: (Constant), DS

b. Dependent Variable: K

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	235.165	43.427		5.415	.000
	DS	-1.896	1.401	-.091	-1.353	.177

a. Dependent Variable: K