

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN
PADA SISWA SMK DI KOTA BLITAR**

SKRIPSI



Oleh:
BINTI FARIDATUL AWALIA
NIM 18410149

FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022

HALAMAN JUDUL
PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN
PADA SISWA SMK DI KOTA BLITAR

SKRIPSI

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

Oleh:
Binti Faridatul Awalia
NIM. 18410149

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022

**HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN
PADA SISWA SMK DI KOTA BLITAR**

SKRIPSI

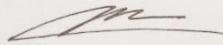
Oleh

Binti Faridatul Awalia

NIM. 18410149

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029199403 2 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Hj. Rifa'ulindaq, M.Si

NIP. 19761128 200212 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

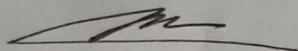
SKRIPSI

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN
PADA SISWA SMK DI KOTA BLITAR

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal, 25 Juli 2022

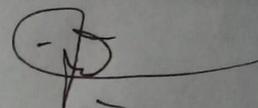
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Utama



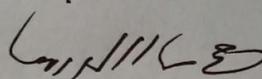
Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029199403 2 001

Ketua Penguji



Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 195507171982031005

Penguji



Muh. Jamaluddin Ma'mun, M.Si
NIP. 198011082008011007

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 22 Agustus 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

~~UIN Maulana Malik Ibrahim Malang~~




Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128200212 2 001

HALAMAN PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Binti Faridatul Awalia

NIM : 18410149

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar**” adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 29 Juni 2022

Penyusun



Binti Faridatul Awalia

NIM. 18410149

MOTTO

“Kalau hati kau sedang banyak pikiran dan gelisah, kau selalu punya teman dekat.
Mereka bisa jadi penghibur, bukan sebaliknya malah tambah kau abaikan.”

-Tere Liye-

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penyusun persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya tercinta, bapak Moh. Yasin dan ibu Khoirul Khotimah. Terima kasih banyak atas semua yang telah bapak dan ibu berikan kepada anak-anaknya, dari segi dukungan material, moral, informasi, dan masih banyak hal yang sulit untuk diungkapkan. Meskipun kami sering membuat bapak dan ibu merasa kesal, marah, dan sedih, tapi bapak dan ibu selalu tanpa letih menyayangi dan mendoakan yang terbaik untuk kami. Skripsi yang disusun oleh sayaini tidak seberapa dengan segala kasih sayang yang bapak dan ibu berikan. Dan saya selalu berharap dan berdoa, semoga bapak dan ibu selalu senantiasa diberikan kesehatan dan umur yang panjang, serta kami dapat membahagiakan bapak dan ibu.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur yang teramat penyusun panjatkan kepada Allah SWT, karena rahmat dan ridho-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan laporan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S-1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penyusun mendapatkan bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak. Maka dengan rasa rendah hati dan tulus penyusun ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Hj. Rifa Hidayah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Rika Fu'aturosida, S.Psi, M.A selaku Dosen Wali yang telah membimbing penyusun selama perkuliahan.
5. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah senantiasa dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan.
6. Kepala sekolah SMKN 1 Blitar, SMKN 2 Blitar, dan SMKN 3 Blitar yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
7. Teman-teman responden dari kelas XI TITL 1, XI BDP 1, dan XI APH 4 yang telah berkenan untuk membantu mengisi kuesioner.
8. Bapak, ibu, dan adik yang telah memberikan doa dan dukungannya, serta mbak Ulum yang selalu siap mendengar curhatan, memberikan motivasi, dan bantuan ketika kesulitan menyelesaikan skripsi.
9. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang telah sabar dan tulus berbagi ilmu, wawasan, dan pengalaman selama masa perkuliahan, serta para staf yang telah melayani segala administrasi selama ini.
10. Teman-teman yang telah membantu dalam memberikan informasi, saran, dan bantuan dalam menyelesaikan penelitian ini: Mega, Wulan, Anis, dan Nirma.
11. Zulfani Firda, teman seperjuangan di kampus yang telah berkenan untuk bermain dan belajar bareng, serta mendengar keluh kesah selama masa perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi dan memberikan dukungannya.

12. Teman-teman sebimbingan skripsi yang telah membantu dalam memberikan informasi, saran, maupun motivasinya: Malynda, Ika Dewi, Aning, Ruwiha, Wilda, dan Bayu.
13. Teman-teman Psikologi angkatan 2018 yang telah membantu dalam memberikan informasi maupun dukungannya.
14. Serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung penyusun dalam menyelesaikan penelitian ini, penyusun haturkan terima kasih banyak.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	14
A. Kecemasan	14
1. Definisi Kecemasan.....	14
2. Tingkatan Kecemasan.....	16
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan	23
4. Gejala Kecemasan	28
5. Aspek-Aspek Kecemasan	32
6. Kecemasan dalam Perspektif Al Qur'an.....	35
B. Dukungan Sosial Keluarga	37
1. Definisi Dukungan Sosial Keluarga	37
2. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial	40
3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial	43
4. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	48
5. Dukungan Sosial dalam Perspektif Al Qur'an	54
6. Kajian Keislaman Dukungan Sosial	56
C. Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar.....	57
D. Hipotesis	66
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	67
A. Pendektan Penelitian	67
B. Variabel Penelitian	67

C. Definisi Operasional.....	68
D. Subjek Penelitian.....	69
E. Metode Pengumpulan Data.....	70
F. Instrumen Penelitian.....	71
G. Validitas dan Reliabilitas.....	72
H. Analisis Data.....	75
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	79
A. Pelaksanaan Penelitian	79
1. Gambaran Lokasi Penelitian	79
2. Tempat dan Waktu Penelitian	84
B. Hasil Penelitian	84
1. Uji Deskriptif	84
2. Uji Normalitas	88
3. Uji Linieritas	89
4. Uji Hipotesis.....	90
C. Pembahasan	92
1. Tingkat Dukungan Sosial Keluarga pada Siswa SMK di Kota Blitar	92
2. Tingkat Kecemasan Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar	100
3. Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar.....	107
BAB V PENUTUP	119
A. Kesimpulan	119
B. Saran.....	120
DAFTAR PUSTAKA.....	121
LAMPIRAN.....	133

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Kecemasan	141
Tabel 3.2 Skor Skala Likert.....	71
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Dukungan Sosial Keluarga	145
Tabel 3.4 Skor Skala Likert.....	72
Tabel 3.5 Hasil Uji Validasi Kecemasan Masa Depan	73
Tabel 3.6 Hasil Uji Validasi Dukungan Sosial Keluarga.....	74
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan Masa Depan	75
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial Keluarga	75
Tabel 3.9 Norma Kategorisasi Dua Variabel	76
Tabel 4.1 Hasil Uji Data Statistik Deskriptif	85
Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Data Kecemasan Masa Depan	85
Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Data Dukungan Sosial Keluarga.....	87
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	89
Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas	149
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis (<i>Coefficients</i>)	89
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis (<i>Model Summary</i>)	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Penelitian Skripsi	132
Lampiran 2 Pemberian Izin Penelitian.....	135
Lampiran 3 Lembar Konsultasi	136
Lampiran 4 Skala Penelitian.....	137
Lampiran 5 Blue Print Kecemasan	141
Lampiran 6 Blue Print Dukungan Sosial Keluarga	145
Lampiran 7 Hasil Uji Linieritas.....	149
Lampiran 8 Gambar	150

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Suasana XI TITL 1 ketika mengisi kuesioner	150
Gambar 2 Suasana XI BDP 1 ketika mengisi kuesioner.....	150
Gambar 3 Suasana XI APH 4 ketika mengisi kuesioner	151

Abstrak

Binti Faridatul Awalia, 2022. Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.
Pembimbing: Dr. Siti Mahmudah, M.Si

Kecemasan merupakan suatu respon tubuh manusia ketika berada di situasi yang bahaya, namun respon tubuh ini merupakan hal wajar dialami oleh setiap orang. Kecemasan seringkali dikaitkan dengan peristiwa di masa mendatang, hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Nevid dkk (2018). Sehingga, kecemasan dapat dikategorikan sebagai pengalaman universal yang dapat dialami oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun, termasuk siswa SMK di kota Blitar yang sedang berada di puncak kelas. Dimana mereka mengalami kecemasan, kegelisahan, dan ketakutan terhadap masa depan mereka se usai lulus dari SMK kelak. Ketika memasuki dunia kerja, siswa akan dihadapkan dengan tingginya persaingan yang terjadi ketika akan mencari pekerjaan. Sebab, pelamar pekerjaan tidak hanya berasal dari sesama lulusan SMK saja, namun juga dapat berasal dari lulusan SMA maupun sarjana. Meskipun, pihak sekolah telah membuka lowongan dengan bekerja sama dengan pihak industri, tetapi siswa masih harus berjuang dalam tes dan bersaing dengan teman satu sekolah. Selain itu, ketidakseimbangan antara banyaknya lulusan SMK dengan jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat dukungan sosial keluarga, tingkat kecemasan masa depan, dan seberapa besar pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa SMK di kota Blitar.

Metode penelitian dari penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Pada analisis data yang digunakan dalam penelitian ialah analisis deskriptif dan analisis regresi. Dimana analisis deskriptif bertujuan untuk menjelaskan hasil penelitian daripada saat melakukan penelitian. Sedangkan, analisis regresi berfungsi untuk menguji seberapa besar pengaruh antara dukungan sosial dengan kecemasan. Subjek yang diambil dalam melaksanakan penelitian sebesar 61 responden dari jumlah populasi sebesar 404 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *Sig. Deviation from Linearity* adalah sebesar $0,009 < 0,05$. Maka, dari pernyataan tersebut diketahui bahwa dukungan sosial dapat memengaruhi kecemasan masa depan dengan persentase sebesar 11,1%.

Kata Kunci: Dukungan sosial keluarga, kecemasan masa depan, siswa

Abstract

Binti Faridatul Awalia, 2022. The Influence of Family's Social Support on Vocational School Students' Future Anxiety in Blitar, Thesis, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Dr. Siti Mahmudah, M.Si

Anxiety is the body's response to a dangerous situation, and it commonly occurs in humans. It is often related to events in the future in accordance with the opinion of Nevid et al (2018). Hence, anxiety is a universal experience, which can occur to anyone, anytime, anywhere, including vocational students in Blitar who face the final year of their study. They are worried, anxious, and afraid of their future after their graduation. Entering the world of work, they will face tight competition in seeking a job. The applicants are not only vocational school graduates, but also high school graduates and bachelors. Even though vocational schools provide job vacations cooperating with industries, students still have to face tests and compete with other students. In addition, the high number of vocational school graduates is not equal to the job vacancies provided.

The research aims to find out the level of family's social support, future anxiety, and the influence of social support on future anxiety of vocational school students in Blitar.

The researcher employed a descriptive quantitative method. To analyze the data, the researcher used descriptive and regression analysis. The objective of the descriptive analysis was to explain the result of the research. Meanwhile, the objective of the latter was to examine the level of influence of social support on anxiety. The subject of the research consisted of 61 respondents from a total population of 404 students.

The result shows that the value of Sig. Deviation from Linierity is $0.009 < 0.05$. Therefore, it can be concluded that social support may influence future anxiety with a percentage of 11.1%.

Keywords: Family social support, future anxiety, student

مستخلص البحث

بنتي فريدة الأولية، ٢٠٢٢، تأثير الدعم الاجتماعي الأسري على القلق من مواجهة المستقبل لدى طلاب المدارس الثانوية المهنية في مدينة بلينار، البحث الجامعي، كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرفة: الدكتورة سيني محمودة الماجست

القلق هو استجابة لجسم الإنسان عندما يكون في الخطورة، ولكن استجابة الجسم هذه هي شيء طبيعي يعاني منه الجميع. غالبا ما يرتبط القلق بالأحداث المستقبلية، وهذا وفقا لبيان نيفيد وزملائه (٢٠١٨). وبالتالي، يمكن تصنيف القلق على أنه تجربة عالمية يمكن أن يختبرها أي شخص، في أي وقت، وفي أي مكان، بما في ذلك طلاب المدارس الثانوية المهنية في مدينة بلينار الذين هم في قمة الفصل. حيث يعانون من القلق والاضطراب والخوف من مستقبلهم بعد تخرجهم من المدرسة في المستقبل. عند دخول عالم العمل، سيواجه الطلاب المنافسة العالية التي تحدث عند البحث عن وظيفة. وذلك لأن المتقدمين للوظائف لا يأتون فقط من زملائهم الخريجين من المدارس الثانوية المهنية، ولكن يمكن أن تأتي أيضا من خريجي المدارس الثانوية العامة أو الدينية والطلاب الجامعيين. على الرغم من أن المدرسة قد فتحت شواغر من خلال التعاون مع الصناعات، ولكن لا يزال يتعين على الطلاب القتال في الاختبارات والتنافس مع زملائهم في نفس المدرسة. بالإضافة إلى ذلك، عدم التوازن بين عدد خريجي المدارس الثانوية المهنية وعدد الوظائف المتاحة.

الهدف من هذا البحث هو معرفة مستوى الدعم الاجتماعي، ومستوى القلق المستقبلي، ومدى تأثير الدعم الاجتماعي على القلق من مواجهة المستقبل لدى طلاب المدارس الثانوية المهنية في مدينة بلينار.

استخدم هذا البحث منهج البحث الوصفي الكمي. تحليل البيانات المستخدم هو التحليل الوصفي وتحليل الانحدار. حيث يهدف التحليل الوصفي إلى شرح نتائج البحث عند إجرائه. وفي الوقت نفسه، يعمل تحليل الانحدار على اختبار مدى تأثير الدعم الاجتماعي على القلق. وبلغ عدد المشاركين ٦١ مشاركا من إجمالي عدد الطلاب البالغ ٤٠٤ طالب.

أظهرت النتائج أن قيمة Sig. من الانحراف عن الخطية هي ٠,٠٠٩ > ٠,٠٥. وبالتالي، نفهم منها أن الدعم الاجتماعي يمكن أن يؤثر على القلق المستقبلي بالدرجة ١١,١%.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang sering ditemukan dan hal yang sudah tidak asing lagi bagi banyak orang. Sebab, kecemasan merupakan pengalaman universal yang dapat dialami oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun. Kecemasan timbul karena berbagai hal, seperti ujian, kesehatan, karir, maupun hal lainnya yang dapat terjadi di masa depan. Hal tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Nevid, Rathus, & Greene (2018) bahwa kecemasan memiliki kaitan erat dengan masa depan. Cemas yang muncul pada diri seseorang karena berada di situasi yang belum dialami sebelumnya ataupun pemikiran mengenai kemungkinan hal yang akan terjadi nantinya.

Kecemasan merupakan suatu unsur dalam kejiwaan seseorang yang menggambarkan mengenai keadaan yang terjadi pada seseorang tersebut dengan diliputi oleh perasaan takut dan gelisah terhadap suatu kejadian atau kenyataan dalam hidupnya. Lerancois menyebutkan bahwa kecemasan adalah kemunculan reaksi emosi yang ditandai dengan adanya perasaan takut. Penjelasan dari Lerancois tersebut ditambahkan pula oleh Kelly bahwa kecemasan merupakan kejadian yang dialami oleh seseorang yang dapat menimbulkan suatu reaksi emosi dan berada di luar dari jangkauan seseorang tersebut (Sjarkawi, 2008). Berdasarkan dua definisi tersebut dimaksudkan bahwa kecemasan yang dialami oleh seseorang merupakan disebabkan oleh dorongan dari dalam dirinya mengenai kode terhadap adanya suatu bahaya atau

ancaman yang menghadang. Jadi, hal itu memunculkan suatu reaksi emosi seperti gelisah dan rasa takut.

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi suatu objek yang tidak pasti dan tidak menyenangkan hingga menimbulkan perasaan khawatir, tegang, dan emosi. Emosi yang dimaksud ialah bukan dari sifat yang melekat pada kepribadian seseorang tersebut, melainkan karena situasi yang kurang menyenangkan itu terjadi (Ghufron & Rini, 2010). Kecemasan cenderung dialami oleh perempuan daripada laki-laki (Ramaiah, 2003).

Gangguan kecemasan digolongkan sebagai *neurosis*, yaitu suatu penyakit sistem syaraf atau kondisi abnormal. Pada abad 18, istilah *neurosis* yang dipersepsikan oleh Cullen sebagai asal-usul mengenai biologis yang dimiliki oleh *neurosis*. Persepsi tersebut digantikan dengan pandangan psikodinamika dari Sigmund Freud pada abad ke-20. Freud mengemukakan bahwa kecemasan muncul karena adanya suatu ketidaksadaran pada individu mengenai ancaman yang dihadapinya, sehingga neurotik mengambil alih untuk memperingatkan ke tubuh bahwa adanya suatu bahaya atau ancaman (Nevid dkk, 2018).

Dampak dari kecemasan itu sendiri ada berbagai hal, seperti apabila tingkat kecemasan yang dimiliki oleh siswa termasuk tinggi, dapat membuatnya memiliki teman yang sedikit; gangguan fungsi sosial; kemampuan bermasyarakat mengalami hambatan; dan timbulnya persepsi yang negatif mengenai dirinya sendiri (Festa & Ginsburg, 2011). Nevid, Rathus, & Greene (2018) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab

munculnya kecemasan, diantaranya yaitu faktor genetis, kurangnya dukungan sosial, peristiwa traumatis, atau konflik psikologis yang belum terselesaikan hingga kini. Hal tersebut dapat memengaruhi seseorang mengenai masa depannya.

Seseorang yang biasanya mengalami kecemasan mengenai masa depannya, ia cenderung belum memikirkan atau menggambarkan dengan detail dan jelas mengenai masa depannya kelak. Hal itu dapat memicu terjadinya kecemasan ketika menghadapi masa depan. Kecemasan masa depan digambarkan oleh Chaplin (2006) sebagai suatu reaksi dalam emosi negatif yang terjadi karena adanya suatu masalah yang harus dihadapi oleh seseorang, sehingga memengaruhi beberapa aspek, seperti aspek kognitif, aspek perilaku, dan aspek afeksi. Kendall & Hammen (1998) juga menambahkan bahwa masih ada sebuah aspek lainnya, yaitu aspek fisiologis. Masalah yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan masa depan bersumber dari tiga hal, yaitu masalah pendidikan, masalah pekerjaan, dan masalah keluarga (Siburian, 2010).

Seginer berpendapat bahwa orientasi masa depan ialah gambaran mengenai masa depan dengan diperoleh melalui pembentukan dari sekumpulan sikap dan persepsi mengenai pengalaman yang ada di masa lalu, sehingga memunculkan suatu informasi terhadap diri sendiri untuk membentuk harapan tentang masa depan, perencanaan, tujuan, dan hal-hal lainnya yang berkaitan dengan masa depan (Atmalela, 2017). Orientasi masa depan merupakan

bagaimana individu dalam memandang masa depannya kelak dan memerlukan ilmu pengetahuan sebagai informasi agar wawasannya menjadi lebih luas lagi.

Thoms (Hanim, 2020) menyebutkan bahwa terdapat lima dimensi pada masa depan, yaitu *pessimism* (pesimis), *intention* (maksud), *pace* (langkah), *optimism* (optimis), dan *density* (kepadatan). *Pessimism* (pesimis) merupakan adanya suatu perasaan cemas sehingga berpengaruh ke arah yang negatif dengan apa yang akan dilakukannya di masa depan kelak. *Intention* (maksud) merupakan seberapa jauh seseorang memahami dengan jelas mengenai aksi dan peristiwa ketika masa depan nanti. *Pace* (langkah) ialah suatu langkah dengan harapan mengenai masa depan namun juga diikuti oleh perasaan negatif dan cemas. *Optimism* (optimis) ialah suatu sikap menaruh harapan mengenai masa depan yang memicu adanya pengaruh positif. *Density* (kepadatan) ialah sikapantisipasi dalam mengatasi banyaknya kegiatan yang akan dilakukan di masa depan.

Usia remaja merupakan usia yang sebagian besar mendominasi penduduk di Indonesia. Berdasarkan kutipan kompas.com dari Hasil Sensus Penduduk tahun 2020 yang menyebutkan bahwa jumlah penduduk remaja mencapai hingga 75,49 juta jiwa atau hampir sama dengan 27,94 persen dari seluruh total penduduk di Indonesia. Hurlock (1999) mengemukakan bahwa remaja merupakan masa dimana individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu 1) remaja awal dengan usia 12–15 tahun; 2) remaja madya dengan usia 15–18 tahun; dan remaja akhir dengan usia berkisar 18–21 tahun. Pada usia tersebut, fungsi

reproduksi sedang mengalami pertumbuhan yang pesat, sehingga mampu memengaruhi terjadinya perubahan terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, emosi, dan psikososial. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa siswa SMA sederajat dikategorikan sebagai remaja madya.

Seseorang yang berada di masa remaja, maka ia akan dihadapkan oleh situasi dalam melakukan suatu aksi pengambilan keputusan, seperti kampus dan jurusan yang diminati, pekerjaan, teman yang dipilih, dan sebagainya. Usia dapat memengaruhi kemampuan dalam mengambil keputusan secara kompeten pada seseorang, salah satunya pada masa remaja. Seseorang ketika mengambil keputusan perlu dalam kondisi yang tenang, sehingga ia mampu untuk mengambil keputusan dengan bijaksana. Apabila ia dalam kondisi tidak tenang, maka dapat membuat seseorang mengambil keputusan secara tidak bijaksana (Santrock, 2011). Hal ini sering terjadi pada remaja ketika mengambil keputusan.

Kecemasan masa depan pada remaja dapat di atasi dengan memperolehnya dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya. Dukungan sosial menurut Etzion ialah adanya suatu hubungan antara satu orang atau lebih dalam usaha yang memiliki ciri-ciri, seperti bantuan, perhatian emosional, dan memberikan informasi maupun pujian (Sepfitri, 2011). Hubungan yang terjalin dengan baik antara satu orang dengan lainnya, bahkan memberikan suatu perhatian secara emosional maupun bantuan fisik mampu meringankan beban yang dialami oleh seseorang. Taylor (2012) mengemukakan bahwa dengan adanya dukungan sosial, distress psikologis seperti kecemasan dan depresi yang terjadi selama

masa stres dapat diturunkan. Penjelasan Taylor tersebut dikuatkan dengan pendapat dari Sarason dkk yang menjelaskan bahwa dalam masalah kesehatan mental pada diri seseorang dapat dicegah dengan memberikan dukungan sosial, sehingga dukungan sosial memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental (Suhita, 2005).

Kahn & Antonounci mengungkapkan bahwa terdapat 3 sumber dalam dukungan sosial, diantaranya yaitu 1) berasal dari orang-orang yang ada di kehidupannya dan selalu mendukungnya, seperti keluarga dekat, teman dekat; 2) berasal dari individu lain namun memiliki sedikit peran dalam hidupnya, serta adanya perubahan seiring berjalannya waktu, seperti teman sepergaulan; 3) berasal dari orang lain memiliki peran untuk mengubah individu, namun jarang memberikan dukungan, seperti guru atau keluarga jauh (Wicaksono, 2016). Berdasarkan pendapat Kahn & Antonounci tersebutlah peneliti memilih menggunakan dukungan sosial keluarga. Keluarga merupakan beberapa orang yang sering bertemu dengan remaja, serta adanya hal yang berkaitan di dalamnya.

Orang tua memiliki peran penting dalam kehidupan remaja, yaitu menjadi seorang manajer yang efektif. Manajer yang dimaksud bertugas untuk mengawasi pergaulan sosial dan sebagai inisiator, serta pengatur terhadap kehidupan sosialnya. Tugas orang tua tidak hanya itu saja, melainkan juga sebagai manajer bagi remaja ialah membantu menemukan suatu informasi, membuat kontak, membantu untuk menyusun beberapa pilihan, dan memberikan bimbingan. Apabila orang tua dapat melakukan peran manajerial

dengan baik, hal tersebut dapat membantu remaja agar terhindar dari jebakan yang bersifat negatif dan mampu untuk menyelesaikan dalam membuat berbagai pilihan dan keputusan (Santrock, 2012).

Santrock (2009) mengungkapkan bahwa terdapat empat gaya pengasuhan orang tua, diantaranya yaitu 1) gaya otoritarian (*authoritarian parenting*) adalah suatu gaya asuh yang dilakukan oleh orang tua dengan bersifat menghukum dan membatasi gerak remaja. Hal tersebut dilakukan agar mereka mengikuti perintah dan arahan yang diberikan oleh orang tua, serta menghormati usaha yang telah dilakukan oleh orang tuanya. Gaya pengasuhan otoritarian tersebut, remaja menjadi kurang memiliki kesempatan untuk berdialog secara verbal dan menyebabkan timbulnya kecemasan, kurang berinisiatif, dan keterampilan komunikasi yang buruk. 2) Gaya otoritatif (*authoritative parenting*) adalah gaya asuh orang tua dengan mendidik remaja menjadi sosok yang mandiri, namun masih tetap dalam awasan dan pengendalian orang tua, serta memberikan peluang untuk berdialog secara verbal. 3) Gaya melalaikan (*neglectful parenting*) adalah gaya asuh orang tua yang lalai terhadap perannya sebagai orang tua, sehingga menimbulkan kurangnya pengendalian diri dan kurang pengawasan pada remaja. 4) Gaya memanjakan (*indulgent parenting*) adalah gaya asuh orang tua yang sangat terlibat dalam kehidupan remaja, namun sedikit dalam memberikan tuntutan atau kendali dan lebih cenderung membebaskan dan memanjakan remaja melakukan apapun yang diinginkan.

Sosok yang memiliki peran penting dalam kehidupan remaja tidak hanya orang tua saja, melainkan saudara kandung juga terlibat di dalamnya. Hubungan antara saudara kandung pada masa remaja, meliputi bermain, bertengkar, mengajar, berbagi, dan menolong, serta juga memberikan dukungan emosional, teman berkomunikasi, dan musuh dalam bersaing (Zukow-Goldring, 2002). Terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa rata-rata 10 jam perminggu adanya waktu luang antara saudara kandung untuk menghabiskan waktu bersama. Sebanyak 12% mereka melakukan kegiatan konstruktif dan 25% melakukan kegiatan tidak konstruktif (Tucker, Mchale, & Crouter., 2003). Remaja yang memiliki konflik tinggi dengan saudara kandungnya dapat menimbulkan adanya gangguan terhadap perkembangan remaja, terutama yang memiliki orang tua dengan gaya asuh kurang efektif. Dua permasalahan tersebut apabila digabungkan pada remaja berusia 10 sampai 12 tahun, maka dapat menyebabkan mereka menjadi sosok remaja dengan berperilaku anti sosial dan memiliki hubungan sosial yang buruk dengan teman sebayanya dari usia 12 hingga 16 tahun (Bank, Burraston, & Synder., 2004). Hal tersebut dapat dipahami bahwa keluarga dapat memengaruhi kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja.

Faktor lain yang memengaruhi kecemasan masa depan, seperti konsep diri dan kecerdasan emosi. Agusta (2015) mengungkapkan hal senada bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan orientasi masa depan, yaitu konsep diri, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, perkembangan kognitif, hubungan dengan orang tua, dan teman sebaya. Hal itu dikuatkan dengan

penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kombado (2021) yang menunjukkan bahwa adanya suatu hubungan signifikan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri dengan nilai korelasi R sebesar 0,648, F hitung sebesar 71.609. Penelitian terdahulu dari Hanifa (2017) mengungkapkan terdapat hubungan antara *emotional quotient* dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa dengan dibuktikan melalui nilai korelasi R² sebesar 0,314, p sebesar 0,000, dan F hitung sebesar 18.081.

Berdasarkan hasil temuan lapangan melalui wawancara dengan beberapa siswa SMA/SMK di kota Blitar mengungkapkan bahwa setiap siswa memiliki keinginan yang berbeda. Terdapat beberapa siswa yang ingin untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, ada yang memilih untuk berkerja setelah lulus dari sekolah, dan ada pula yang masih bimbang untuk menentukan karir di masa depannya. Banyak faktor yang memengaruhi siswa dalam menentukan pilihannya, seperti keluarga dan faktor ekonomi. Kedua hal tersebut tidak dapat terlepas dari segi kehidupan, terutama pada masa seperti sekarang.

Berdasarkan hasil survey pra penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa mayoritas siswa SMK lebih memilih untuk bekerja daripada melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi se usai lulus dari sekolah. Berbagai alasan dikemukakan, contohnya yaitu pengalaman kerja dan praktik lebih matang. Adapula yang menginginkan untuk melanjutkan pendidikan, tetapi setiap proses untuk mencapai harapan tersebut tidaklah mudah. Siswa

harus menyelesaikan terlebih dahulu ujian yang telah dipersiapkan dengan adanya suatu kemungkinan dalam kegagalan terwujudnya harapan.

Setiap daerah telah memiliki banyak sekolah SMK yang berhasil meluluskan banyak siswa dengan berlatar belakang jurusan yang sama. Akibatnya, persaingan lulusan SMK dalam mencari pekerjaan dapat dikatakan cukup tinggi. Tidak hanya berasal dari sekolah yang sama, namun juga memperoleh pesaing dari sekolah lainnya. Pihak sekolah telah melakukan kerja sama dengan pihak industri dalam membuka lowongan pekerjaan, tetapi calon pelamar juga harus berjuang dalam bersaing untuk lolos dalam tes seleksi yang diselenggarakan oleh pihak industri. Sebab, pihak industri memiliki kriteria dan ketentuan dalam jumlah pelamar yang diperlukan.

Ketidakseimbangan antara jumlah lapangan pekerjaan dengan banyaknya jumlah lulusan SMK menjadi suatu masalah lainnya. Adakalanya mereka harus mencari pekerjaan diluar dari jurusan saat di SMK dulu. Persaingan dalam mencari pekerjaan akan semakin luas. Sebab, mereka tidak hanya bersaing dengan sesama lulusan SMK, tetapi juga dapat bersaing dengan lulusan SMA maupun sarjana. Mereka memang telah memiliki kemampuan dalam bidangnya untuk berwirausaha, tetapi mereka memerlukan modal yang cukup untuk membukanya. Solusi dari permasalahan tersebut, mereka harus mencari lowongan terlebih dahulu sebelum berwirausaha. Persaingan yang semakin tinggi itulah yang dapat menimbulkan adanya kecemasan masa depan pada siswa SMK. Sebab, mereka tidak hanya bersaing dalam mencari pekerjaan

dengan sesama lulusan SMK, tetapi juga dapat bersaing dengan lulusan lainnya.

Jadi, dapat diketahui bahwa siswa yang akan memasuki lingkup yang lebih luas, mereka harus berhadapan dan berjuang lebih besar lagi. Ketidakseimbangan antara jumlah lulusan sekolah dengan jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia mampu memicu terjadinya kecemasan bagi siswa ketika mereka harus menghadapi situasi seperti itu dan ketakutan apabila harus menjadi pengangguran. Pada masalah tersebut, dukungan dari keluarga sangatlah diperlukan. Dukungan dapat menjadi sumber penyemangat dan pendorong siswa untuk dapat mengurangi ataupun mencegah terjadinya kecemasan, serta membantu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh siswa. Siswa akan menjadi seseorang yang lebih bersemangat dan merasa tenang untuk menentukan masa depannya dan upaya yang harus dilakukan ketika harapannya harus pupus. Tidak semua dari siswa memperoleh dukungan dari pihak keluarganya. Hal tersebut akan berdampak pada timbulnya kecemasan ketika masalah terus berdatangan dan siswa menjadi kurang mampu untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan penjelasan dan hasil temuan lapangan di atas, peneliti ingin mengetahui dan mengenal lebih jauh mengenai pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa SMK di kota Blitar. Pada situasi seperti sekarang ini, dimana sekolah masih belum masuk dengan penuh, serta status sosial ekonomi yang masih dalam tahap proses perbaikan dari kondisi pandemi sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial keluarga pada siswa SMK di kota Blitar?
2. Bagaimana tingkat kecemasan masa depan pada siswa SMK di kota Blitar?
3. Adakah pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa SMK di kota Blitar?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat dukungan sosial keluarga pada siswa SMK di kota Blitar.
2. Mengetahui tingkat kecemasan masa depan pada siswa SMK di kota Blitar.
3. Mengetahui adakah pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa SMK di kota Blitar.

D. Manfaat Penelitian

Berikut manfaat penelitian secara teoritis maupun praktis, diantaranya sebagai berikut.

1. Manfaat secara teoritis

Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi masyarakat di bidang pendidikan dan sosial, terutama yang berkaitan dengan dukungan sosial keluarga dan kecemasan masa depan ketika akan masuk dalam dunia kerja.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu informasi mengenai kecemasan masa depan pada siswa ketika akan masuk dalam dunia kerja. Sehingga, keluarga dapat memberikan suatu dukungan dalam menghadapi kecemasan mereka.

b. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan baru mengenai kecemasan saat akan berhadapan dengan dunia kerja yang dapat terjadi pada siswa, serta dapat saling merangkul dan mendukung dengan teman sebayanya.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Nietzal menyebutkan bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin yaitu “*anxius*” dan bahasa Jerman yaitu “*anst*” yang berarti suatu yang kata yang memiliki makna sebagai penggambaran atas efek negatif dan rangsangan fisik (Ghufron & Rini, 2010). Seseorang dapat mengetahui bahwa individu yang memiliki perasaan negatif dan diikuti pula dengan reaksi dari tubuhnya, dapat dikenal sebagai kecemasan. Berdasarkan kamus Bahasa Indonesia (2008) cemas diartikan sebagai gelisah; tidak tenteram hati (karena khawatir, takut). Hal ini dapat diartikan secara luas bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan yang merasakan kegelisahan atau khawatir terhadap sesuatu hal yang ditakuti atau hal yang buruk yang akan terjadi.

Ramaiah (2003) berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang dialami oleh seseorang dengan memiliki beberapa ciri, diantaranya yaitu fisiologis yang terangsang, perasaan tegang, dan kekawatiran terhadap sesuatu hal yang tidak menyenangkan segera terjadi. Hal serupa juga dijelaskan oleh Freud bahwa kecemasan ialah suatu perasaan yang afektif atas situasi yang tidak menyenangkan hingga menimbulkan reaksi fisik sebab adanya sinyal bahaya yang akan datang (Hall & Lindzey, 2005). Dengan begitu, ketika seseorang berada di situasi

yang kurang menyenangkan, maka syaraf otak akan memberikan sinyal bahaya. Sehingga, sinyal tersebut akan menimbulkan efek terhadap fisik maupun sisi emosional pada seseorang tersebut.

Situasi yang dimaksud tersebut merupakan suatu aktivitas atau kondisi yang belum terjadi pada seseorang di waktu itu, namun mampu memberikan rasa ketidaknyamanan pada seseorang tersebut. Hal ini sesuai dengan paparan dari Chaplin (2006) bahwa kecemasan adalah adanya suatu perasaan khawatir dan ketakutan terhadap situasi yang belum terjadi tanpa adanya penyebab, bahkan hingga menimbulkan gejala-gejala fisik, seperti gemetar, berkeringat dingin, sesak nafas, dan sebagainya. Gangguan kecemasan merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan beberapa gejala, seperti 1) ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat untuk santai, dan tidak dapat duduk dengan tenang); 2) hiperaktivitas (berkeringan, sesak nafas, dan detakan jantung yang cepat); dan 3) adanya suatu harapan dan pikiran yang berlebihan dan mendalam (King, 2016).

Situasi yang cenderung memicu terhadap munculnya kecemasan pada seseorang, seperti situasi pengalaman yang baru. Misalnya, ketika siswa masuk ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi daripada sebelumnya, yaitu siswa SMK yang baru saja lulus dan akan menjadi mahasiswa. Penjelasan tersebut sesuai dengan pendapat Kaplan, Sadock, dan Grebb mengenai kecemasan. Dimana mereka berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu respon yang dialami pada seseorang karena sesuatu hal yang terjadi, seperti situasi yang mengancam, perubahan atau pengalaman yang baru, dan

menemukan identitas diri dan arti hidupnya (Fausiyah & Julianty, 2008). Lazarus (Ghufron & Rini, 2010) menyebutkan bahwa kecemasan dapat dibedakan menjadi dua berdasarkan penyebabnya, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*.

a. *State anxiety*

Adalah reaksi emosi yang bersifat sementara dengan diikuti perasaan tegang yang disebabkan oleh suatu situasi tertentu, namun bersifat mengancam atau kurang menyenangkan. Keadaan ini dapat terjadi ketika seseorang sedang menghadapi situasi yang menurutnya mengancam, seperti terlambat, mengikuti ujian, menjalani operasi, dan sebagainya.

b. *Trait anxiety*

Adalah suatu sifat bawaan yang cukup stabil dari kepribadian seseorang itu sendiri ketika menghadapi berbagai situasi apapun.

Dapat disimpulkan beberapa pendapat para ahli bahwa kecemasan adalah suatu perasaan atas kekhawatiran terhadap ketidakpastian yang dialami oleh seseorang ketika dalam situasi yang mengancam, adanya perubahan, menemukan hal yang baru, ataupun menemukan identitas diri. Kecemasan dapat ditandai dengan beberapa gejala, seperti halnya reaksi fisik (pusing, jantung berdebar, berkeringat) maupun psikologis (takut, panik, gelisah).

2. Tingkatan Kecemasan

Stuart (2007) menyebutkan terdapat empat tingkatan dalam kecemasan, diantaranya sebagai berikut.

- a. Kecemasan ringan adalah suatu perasaan yang cemas pada kehidupan sehari-hari dengan masih dalam batas kenormalan, namun berhasil menjadikan seseorang untuk meningkatkan kewaspadaannya dan masih mampu untuk memecahkan masalah yang timbul, serta memotivasi untuk belajar dan menumbuhkan kreativitas. Meski begitu, kecemasan ringan dapat menimbulkan suatu gejala, seperti ketegangan otot yang ringan, sedikit gelisah atau rilex, peka dengan situasi sekitar, dan sedikit tak sabar.
- b. Kecemasan sedang adalah perasaan cemas yang dialami seseorang dengan lebih memfokuskan terhadap hal-hal yang lebih penting dan prioritas daripada hal-hal yang kurang penting. Kecemasan pada tingkatan ini ditandai dengan beberapa gejala, diantaranya yaitu sakit kepala, mudah tersinggung, tidak sabaran, ketegangan otot sedang, mulai menurunnya kemampuan menyelesaikan masalah.
- c. Kecemasan berat adalah perasaan cemas yang sudah tidak memikirkan hal lainnya atau umum, namun lebih memfokuskan pada sesuatu hal yang spesifik dan rinci, serta mengurangi persepsi individu. Pada tingkatan ini ditandai dengan tubuh yang gemetar, berkeringat, sulit untuk berpikir, sangat cemas, kemampuan menyelesaikan masalah sangat buruk, berbicara dengan cepat, ketakutan, bingung, rahang menegang, dan kontak mata yang buruk.
- d. Panik adalah suatu perasaan yang timbul sebab hilangnya kendali dalam diri seseorang hingga memicu adanya ansietas yang berhubungan antara

rasa takut dengan teror. Pada tingkatan ini dapat ditandai dengan cara berpikir yang tidak rasional; meski adanya pengarahannya, tetap tidak mampu untuk melakukan sesuatu hal; penurunannya kemampuan bersosialisasi dengan orang lain; aktivitas motorik mengalami peningkatan; dan persepsi yang menyimpang. Apabila seseorang yang mengalami panik dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan terjadinya kelelahan hingga memicu kematian.

Mardjan (2016) menyebutkan bahwa terdapat empat tingkatan kecemasan, yaitu:

- a. Cemas ringan adalah adanya suatu perasaan dalam diri yang berbeda dan memerlukan perhatian khusus. Hal itu terjadi, karena adanya peningkatan dari stimulasi sensori, sehingga seseorang yang mengalami cemas ringan akan lebih memfokuskan perhatiannya terhadap belajar, berpikir, bertindak, merasakan, menyelesaikan permasalahan, dan melindungi diri sendiri.
- b. Cemas sedang adalah adanya suatu perasaan dalam diri yang benar-benar berbeda serta dapat mengganggu keseharian, seperti gugup.
- c. Cemas berat adalah adanya suatu keyakinan bahwa terdapat perbedaan dari dirinya dan adanya suatu ancaman yang akan dialaminya. Pada tingkat cemas berat lebih memperhatikan pada respons takut dan distress.
- d. Panik berkaitan dengan ketakutan teror, yang terjadi karena kendali yang hilang. Orang yang sedang mengalami panik tidak dapat melakukan

sesuatu hal, meskipun telah diberikan pengarahan. Sebab, panik dapat berdampak pada menurunnya kemampuan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain, kehilangan rasional, dan persepsi yang menyimpang.

Donsu (2017) memaparkan adanya empat tingkat kecemasan, yakni sebagai berikut.

- a. Kecemasan ringan (*mild anxiety*) adalah suatu perasaan yang terjadi karena adanya ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menimbulkan meningkatkan tingkat kewaspadaan dan persepsi.
- b. Kecemasan sedang (*moderate anxiety*) adalah suatu pemusatan perhatian terhadap hal-hal yang dianggap penting dan mengesampingkan yang lainnya.
- c. Kecemasan berat (*severe anxiety*) adalah suatu kecemasan yang memusatkan perhatiannya terhadap hal spesifik dan tidak memikirkan hal-hal lain. Hal tersebut merupakan sebuah tanda mengenai sempitnya persepsi yang terjadi pada seseorang yang mengalami kecemasan berat.
- d. Panik (*panic*) dapat dialami oleh setiap orang dengan kapasitas yang berbeda. Namun, kepanikan muncul disebabkan oleh hilangnya suatu kendali diri dan berkurangnya detail perhatian. Kepanikan akan bertambah, apabila orang lain memberikan suatu perintah kepada pihak yang sedang mengalami kepanikan.

Annisa dan Ifdil (2016) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan terdiri dari empat tingkatan, diantaranya sebagai berikut.

a. Kecemasan ringan

Adanya suatu hubungan dalam ketegangan pada kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang, sehingga dapat meningkatnya lapang persepsi dan sikap kewaspadaan. Kecemasan ringan juga membawa dampak yang positif, seperti meningkatkan motivasi belajar dan kreativitas. Gejala yang muncul ketika seseorang mengalami kecemasan ringan, yaitu mudah marah, kelelahan, kesadaran tinggi, meningkatnya lapang persepsi, meningkatnya motivasi belajar, dan bertingkah laku sesuai situasi saat itu.

b. Kecemasan sedang

Seseorang mulai mengesampingkan hal yang kurang penting dan lebih memfokuskan pada hal yang penting. Seseorang akan dapat tetap fokus dengan hal yang hal lainnya, apabila memperoleh arahan untuk melakukannya. Gejala yang timbul dalam kecemasan sedang, yakni mudah kelelahan, menyempitnya lahan persepsi, mudah lupa, kemampuan belajar kurang optimal, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, meningkatnya kecepatan pernafasan dan detak jantung, bicara dengan cepat dan volume yang tinggi, meningkatnya ketegangan otot, mudah marah, tersinggung, menangis, dan tidak sabar.

c. Kecemasan berat

Seseorang akan cenderung berfokus terhadap hal yang lebih spesifik dan rinci, serta tidak memikirkan hal lainnya. Hal tersebut dikarenakan oleh berkurangnya lapang persepsi yang dimiliki oleh seseorang.

Sehingga, seseorang yang mengalami tingkat kecemasan berat akan memerlukan banyak arahan agar dapat fokus terhadap sesuatu hal. Kecemasan berat dapat ditandai dengan beberapa hal, seperti insomnia, sering kencing, diare, lebih fokus terhadap diri sendiri dan berusaha untuk menghilangkan kecemasan beratnya, bingung, dan kurang dapat untuk belajar secara efektif.

d. Panik

Tingkat panik lebih berhubungan dengan ketakutan, pengaruh, dan teror. Biasanya seseorang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu hal, meskipun telah memperoleh arahan. Hal tersebut disebabkan oleh hilangnya kendali pada diri seseorang.

Hal yang sama juga disampaikan oleh Asmadi (2008) bahwa terdapat empat tingkatan kecemasan, yakni:

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan biasanya dialami karena adanya hubungan dengan kejadian sehari-hari. Selain itu, kecemasan ini dapat meningkatkan kewaspadaan dan persepsi terhadap lingkungan, serta memotivasi dan berkreasi. Meski begitu, kecemasan ringan memiliki karakteristiknya tersendiri, yakni bibir bergetar, tangan mengalami sedikit tremor, dapat berkonsentrasi pada masalah, dapat dengan efektif mengatasi masalah, meningkatnya tekanan darah, dan tidak merasa tenang.

b. Kecemasan sedang

Perhatiannya lebih terpusat pada hal yang penting dan menyampingkan hal lainnya, serta lapang persepsinya menyempit dan tidak mampu untuk menerima rangsangan dari luar. Kecemasan sedang biasanya ditandai respon secara fisik, seperti nadi ekstral sistol dan meningkatnya tekanan darah, sakit kepala, mulut kering, diare, dan nafas menjadi pendek-pendek. Tanda kecemasan sedang secara perilaku dan emosi, seperti kesulitan tidur, merasa tegang, merasa tidak aman dan nyaman, dan bicaranya dengan cepat dan lebih banyak.

c. Kecemasan berat

Pada kecemasan ini lebih cenderung untuk memikirkan hal yang kecil dan abai terhadap lainnya. Kecemasan berat ditandai dengan beberapa hal, diantaranya yaitu terganggunya komunikasi verbal, tegang, menyempitnya lapang persepsi, memerlukan bimbingan, tekanan darah dan nadi meningkat, merasa tidak aman, dan nafasnya pendek-pendek.

d. Panik

Pada tingkatan ini merupakan tingkatan yang tertinggi, sehingga menyebabkan tidak mampu untuk memahami situasi dan berpikir secara logis terhadap lingkungan, mudah marah, ketakutan, merasa tidak aman, sesak nafas, dada merasa sakit, hipotensi, rendahnya koordinasi motorik, dan dapat melakukan sesuatu hal yang membahayakan diri sendiri atau orang lain.

Berdasarkan tingkatan kecemasan yang telah dijelaskan oleh para tokoh di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkatan kecemasan terbagi menjadi empat tingkat, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Adler & Rodman dalam buku Teori-Teori Psikologi (Ghufron & Rini, 2010) menyebutkan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu:

a. Pengalaman negatif di masa lalu

Suatu kejadian tidak menyenangkan yang pernah terjadi di masa lalu, namun kemungkinan dapat terjadi kembali di masa yang akan datang. Kejadian tersebut dapat menyebabkan terjadinya kecemasan ketika momen itu terulang lagi. Misalnya, ketika seorang siswa gagal dalam mengikuti ujian dan memperoleh nilai yang jelek.

b. Pikiran yang tidak rasional

Apabila sebelumnya, dijelaskan bahwa penyebab adanya kecemasan karena suatu peristiwa. Kini, para psikolog mendebatkan bahwa kecemasan bukan disebabkan oleh suatu peristiwa, namun disebabkan oleh kepercayaan atau keyakinan terhadap suatu kejadian hingga menimbulkan kecemasan itu sendiri.

Adapula faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya kecemasan menurut Fudyartanta (2012), diantaranya sebagai berikut.

a. Faktor Internal

1) Usia

Seiring bertambahnya usia pada setiap orang, permintaan bantuan kepada orang lain hanya ketika memang memerlukan bantuan, seperti kebutuhan akan kenyamanan, nasihat, dan *reassurance*.

2) Jenis kelamin

Gangguan kecemasan lebih sering dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Sebab, perempuan lebih menggunakan perasaannya yang memicu kepekaan terhadap emosi. Hal tersebut menyebabkan terjadinya kecemasan pada perempuan.

3) Stressor

Stressor adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang dalam beradaptasi dengan situasi yang baru karena adanya perubahan yang terjadi. Sifat stressor ialah dapat berubah dalam waktu yang tidak terduga dan mampu untuk memengaruhi dalam menghadapi kecemasan yang dialami oleh seseorang, namun tergantung dengan mekanisme *coping* kecemasan dari masing-masing orang.

4) Lingkungan

Lingkungan yang asing bagi seseorang lebih cenderung mengakibatkan seseorang merasakan kecemasan daripada lingkungan yang biasanya ia tinggali atau kenali. Sebab, ia mengetahui seluk-beluk mengenai lingkungan tersebut, namun berbeda hal bila lingkungan tersebut asing baginya.

5) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu pelajaran yang sangat berharga bagi setiap orang. Dengan adanya suatu pengalaman, seseorang dapat mengatasi masalah yang terulang kembali dengan baik dan menganggap hal itu mampu untuk diselesaikannya.

6) Pengetahuan

Apabila seseorang memiliki ilmu pengetahuan dan kemampuan intelektual yang baik, ia akan mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuannya. Untuk meningkatkan kemampuannya, ia dapat dengan mengikuti berbagai kegiatan yang dapat membuat seseorang tersebut merasa senang, serta dapat mengalihkan kecemasannya.

7) Pendidikan

Selain ilmu pengetahuan, seseorang yang memiliki pendidikan yang baik juga dapat membantu seseorang tersebut dalam mengatasi dan mengontrol kecemasan yang dialaminya.

b. Faktor eksternal

1) Ancaman integritas fisik

Meliputi fisik seseorang yang mengalami penurunan kemampuan ataupun tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan dasar maupun beraktivitas sehari-hari yang disebabkan oleh sakit, kecelakaan, ataupun trauma secara fisik.

2) Ancaman sistem diri

Ancaman terhadap sistem diri ini mampu membahayakan identitas diri, harga diri, perubahan status dan peran, dan fungsi sosial lainnya yang berintegrasi terhadap individu.

Mash dan Wolfe (2012) faktor-faktor yang memengaruhi seseorang mengalami kecemasan, yaitu sebagai berikut.

a. Temperamen

Temperamen menurut Thomas dan Chess merupakan suatu karakteristik pada seseorang maupun cara mendasar secara biologis dalam berperilaku terhadap orang lain ataupun berada di situasi tertentu (Papalia, 2008). Pembentukan kepribadian seseorang merupakan hasil dari hubungan antara temperamen, inteligensi, dan fisik (Hall & Lindzey, 2005).

b. Kelekatan tidak aman antara orang tua dengan anak

Bowlby menguraikan bahwa kelekatan ialah suatu hubungan yang terjadi antara figur sosial dengan suatu kejadian tertentu, namun mampu menggambarkan kepribadian pada seseorang (Papalia, 2008). Ketika orang tua memberikan asuhan yang tidak aman terhadap anak, maka hal itu yang tercemin dalam memori sang anak kelak.

Hidayat dan Indati (1996) juga mengungkapkan bahwa keluarga dapat memengaruhi kecemasan, yaitu:

a. Kecemasan orang tua

Ketika orang tua merupakan seorang pencemas atau memiliki sering mengalami kecemasan, maka hal itu dapat menjadi suatu contoh atau model yang dapat ditirukan oleh sang anak kelak. Orang tua perlu untuk

dapat berusaha mengontrol kecemasannya, sehingga mereka dapat mengatasi dan membantu anak apabila mengalami kecemasan.

b. Gaya asuh orang tua

Diana Baumrind mengungkapkan bahwa orang tua dilarang untuk menghukum dengan keras maupun mengucilkan anak. Hal tersebut dapat diubah dengan mencurahkan kasih sayang dan mengembangkan aturan yang rasional untuk anak. Sebab, apabila orang tua mengasuh anak dengan otoriter, dapat menjadikan anak sebagai orang yang sering mengalami cemas (Santrock, 2011).

c. Persepsi keharmonisan keluarga

Persepsi keharmonisan keluarga dapat digambarkan bagaimana orang tua sama-sama dapat mencurahkan kasih sayang mereka kepada anak secara adil dan pasangan mereka sendiri, serta saling memahami dalam antar anggota keluarga.

Karn Horney (Daradjat, 1993) juga mengemukakan pendapatnya mengenai faktor penyebab kecemasan yang terbagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Keluarga yang tidak dipenuhi dengan kehangatan dan adanya suatu perasaan dikucilkan, dibenci, dan tidak disayangi oleh anggota keluarga.
- b. Keluarga yang menerapkan berbagai perilaku yang bersifat negatif, seperti bertindak kasar, bersikap tidak adil, orang tua yang otoriter, dan perilaku negatif lainnya.

- c. Lingkungan yang diliputi dengan sikap saling bertentangan dan kontradiksi, yaitu faktor yang dapat menimbulkan adanya suatu tekanan terhadap perasaan dan frustrasi.

Berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi kecemasan pada seseorang, yaitu dari internal maupun eksternal sendiri. Terdapat faktor yang lainnya yaitu pengalaman dan cara berpikir yang tidak rasional juga dapat memengaruhi seseorang dalam kecemasan. Jadi, ketika seseorang dapat menyeimbangi faktor-faktor tersebut dengan baik, maka ia dapat mengontrol dan mengatasi kecemasannya.

4. Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan menurut Hawari (2011) yang sering menjadi suatu keluhan pada seseorang yang mengalami gangguan kecemasan, diantaranya sebagai berikut.

- a. Cemas, khawatir, mudah tersinggung, berpikiran buruk, dan *overthinking* hingga takut terhadap pikirannya sendiri.
- b. Gelisah, tidak merasa tenang, tegang, dan mudah terkejut.
- c. Tidak merasa nyaman dan ketakutan ketika berada di keramaian dengan banyak orang, namun juga ketakutan apabila sendirian.
- d. Mengalami masalah gangguan terhadap pola tidur dan mengalami mimpi yang buruk.
- e. Menurunnya daya ingat dan konsentrasi.

f. Serta, gejala-gejala somatik, seperti sesak nafas, jantung berdetak kencang, gangguan pencernaan, sakit kepala, telinga berdenging, dan gejala somatik lainnya.

Ramaiah (2003) juga memaparkan gejala-gejala yang timbul ketika seseorang sedang mengalami kecemasan, yaitu sebagai berikut.

a. Gejala-gejala umum

Berkeringat berlebihan dan tangan yang dingin, jantung berdenyut dengan kencang, bernaas dengan cepat, kepala merasa pusing, bibir kering, sakit perut, mual, tangan dan kaki berkesemutan, dan tenggorokan tersumbat.

b. Dugaan kekhawatiran

Daya ingat mengalami penurunan, cemas, merasa gelisah, dan ketakutan.

c. Perhatian

Susah berkonsentrasi, mengalami gangguan pola tidur, mudah marah, tidak sabaran, dan merasa resah.

Black dan Hawks (2014) memaparkan beberapa gejala yang timbul berdasarkan tingkat kecemasannya, yaitu sebagai berikut.

a. Kecemasan ringan

- 1) Gejala fisik: meningkatnya tekanan darah dan denyut nadi lebih dari batas normal
- 2) Gejala kognitif: mampu untuk mencari solusi dari permasalahan dan kondisinya tetap normal
- 3) Gejala emosional: adanya perubahan dalam perasaan atau *mood*

b. Kecemasan sedang

- 1) Gejala fisik: berkeringat secara berlebihan dan merasa tegang terhadap otot ataupun otak, serta adanya peningkatan terhadap tanda-tanda vital pada tubuh
- 2) Gejala kognitif: kurang fokus terhadap beberapa hal
- 3) Gejala emosional: merasa takut dan tegang

c. Kecemasan berat

- 1) Gejala fisik: mulut kering, kebas terhadap ekstremitas
- 2) Gejala kognitif: penurunannya persepsi sensori, dapat fokus terhadap sesuatu hal yang mendetail, namun tidak dapat untuk menerima dan memahami suatu informasi yang baru.
- 3) Gejala emosional: merasa cemas terhadap situasi yang menurutnya membahayakan dirinya.

Nevid dkk (2018) mengategorikan gejala-gejala kecemasan menjadi tiga macam, yaitu fisik, perilaku, dan kognitif. Gejala kecemasan yaitu sebagai berikut.

a. Fisik

Gejala-gejala fisik dari kecemasan, meliputi:

- 1) Berkeringat berlebihan
- 2) Anggota tubuh bergetar
- 3) Mulut atau kerongkongan kering
- 4) Pusing
- 5) Jantung berdebar-debar

- 6) Sulit bernafas
- 7) Suara yang bergetar.

b. Perilaku

Gejala-gejala tingkah laku dari kecemasan, meliputi:

- 1) Menghindar dari sumber masalah
- 2) Perilaku terguncung
- 3) Perilaku bergantung dan melekat.

c. Kognitif

Gejala-gejala kognitif (otak) dari kecemasan, meliputi:

- 1) Berpikir berlebihan (*overthinking*)
- 2) Sulit berkonsentrasi
- 3) Sangat waspada terhadap sekitar
- 4) Khawatir dengan hal sepele.
- 5) Ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi pada masa depan
- 6) Sering merasa kebingungan.

Risma (2015) juga mengemukakan pendapatnya mengenai gejala-gejala kecemasan yang meliputi somatik, motorik, kognitif, dan afektif.

Beberapa gejala tersebut diantaranya yaitu:

- a. Gejala somatik, meliputi adanya gangguan terhadap pernafasan, pencernaan, ataupun anggota tubuh lainnya, seperti pusing, jantung berdetak kencang hingga dapat terjadinya pingsan.
- b. Gejala motorik, seperti gugup, kesulitan berbicara, dan otot tegang.

- c. Gejala kognitif, seperti sulit berkonsentrasi, sulit tidur, dan mental *blocking*.
- d. Gejala afektif, seperti ketakutan, gelisah, dan khawatir.

Berdasarkan gejala kecemasan yang dipaparkan oleh para tokoh di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa gejala-gejala yang timbul ketika seseorang mengalami kecemasan dapat berupa dalam bentuk gejala somatik (fisik), kognitif, afektif, dan motorik. Hal itu merupakan hal normal ketika seseorang mengalami kecemasan, namun perlu untuk tetap dapat mengontrol kecemasan, agar kecemasan tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.

5. Aspek-Aspek Kecemasan

Dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Abnormal”, Nevid (2018) mengatakan bahwa dalam kecemasan terdapat tiga aspek, diantaranya yaitu:

- a. Simtom fisik, yaitu gejala yang dapat dirasakan oleh fisik secara langsung, yaitu detakan jantung yang cepat, berkeringat, kepala pusing, nafas tersengal-sengal, tubuh bergemetar, mual, anggota tubuh terasa dingin, dan sebagainya.
- b. Simtom perilaku ialah suatu gejala akibat timbulnya kecemasan hingga mengubah perilaku menjadi tidak biasanya, terdiri dari perilaku gelisah, menarik diri, dan bergantung pada orang lain.
- c. Simtom kognitif adalah suatu gejala akibat kecemasan hingga menyebabkan pemikiran yang negatif, seperti *overthinking*, sulit

berkonsentrasi, khawatir, cemas terhadap masa depan, takut kehilangan kendali, pemikiran yang membingungkan, dan sebagainya.

Greenberger & Padesky (2004) menyebutkan bahwa terdapat 4 aspek dalam kecemasan, yaitu *Physical symptom, thought, behavior, dan feeling*.

- a. *Physical symptom* (simtom fisik) adalah suatu reaksi pada tubuh atau fisik ketika seseorang mengalami kecemasan. Contohnya ialah jantung berdetak kencang, telapak tangan mengeluarkan keringat.
- b. *Thought*(pemikiran) adalah bagaimana kognitif atau pemikiran seseorang mengarah pada hal yang bersifat negatif dan tidak masuk akal. Contohnya seperti tidak mampu dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki.
- c. *Behavior* (perilaku) adalah perilaku pada seseorang ketika seseorang mengalami kecemasan, seperti mual, pusing.
- d. *Feeling* (suasana hati) adalah penggambaran suasana hati ketika seseorang berada di situasi apapun, seperti situasi senang maupun tidak senang. Seseorang yang sedang merasa cemas akan cenderung mengalami kegelisahan, gugup, dan panik.

Taylor (1953) memaparkan bahwa terdapat dua aspek dalam kecemasan, yaitu fisiologis dan psikologis.

- a. Fisiologis ialah reaksi pada tubuh terutama pada bagian organ-organ yang berhubungan dengan syaraf otonom simpatik seperti sistem sekresi, pupil mata, kelenjar, jantung, dan peredaran darah. Seseorang yang sedang cemas atau meningkatkan emosi, maka salah satu atau lebih dari

organ tersebut akan mengalami suatu gerakan yang lebih dari normalnya. Misalnya, jantung yang memompa darah lebih kencang, sehingga memicu debaran yang kencang (Atkinson, 1996).

- b. Psikologis ialah reaksi yang terjadi pada emosi atau mental seseorang. Contohnya seperti kurang percaya diri, bingung, tegang, takut, tidak fokus, dan merasa rendah diri (Atkinson, 1996).

Herber & Runyon (1984) mengungkapkan bahwa kecemasan memiliki empat aspek, diantaranya sebagai berikut.

- a. Kognitif merupakan reaksi yang muncul dalam sisi pikiran pada seseorang yang mengalami kecemasan. Misalnya, pemikiran bahwa seseorang belum siap menghadapi ujian besok dan tidak yakin dengan kemampuannya, sehingga ia mengalami insomnia atau kesulitan untuk tidur.
- b. Motorik merupakan suatu reaksi pada tingkah laku, seperti menghindari sumber kecemasan, istirahat tidak cukup, menggenggam kedua tangan dengan erat, dan gugup.
- c. Somatik merupakan suatu reaksi yang terjadi pada fisik. Contohnya seperti jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, diare, dan berkeringat berlebihan.
- d. Afektif merupakan reaksi dari segi emosi pada seseorang. Misalnya adalah rasa takut, tegang, gugup, khawatir, kebingungan, dan was-was.

Beatty (Robinson, 1991) mengemukakan bahwa kecemasan berasal dari tiga aspek, yakni:

- a. Aspek kognitif merupakan adanya suatu pemikiran bersifat negatif yang dapat memengaruhi emosi ataupun perasaan, sehingga menimbulkan kecemasan.
- b. Aspek perilaku digambarkan bagaimana cara seseorang berperilaku ketika menghadapi kecemasannya,
- c. Aspek afektif merupakan adanya reaksi terhadap emosi dalam diri seseorang karena sesuatu hal, seperti rasa cemas atau depresi.

Berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut beberapa tokoh di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek kecemasan yaitu aspek fisik, kognitif, perasaan, dan perilaku yang dapat membantu dalam mengetahui ciri-ciri dari seseorang yang mengalami masalah kecemasan dengan berbagai simtom.

6. Kecemasan dalam Perspektif Al Qur'an

Kecemasan merupakan suatu perasaan kekhawatiran dan tidak tenang terhadap kemungkinan yang belum pasti di masa mendatang. Kecemasan dapat muncul pada setiap orang, mulai dari anak-anak hingga orang lansia. Bahkan, sejak para nabi pun kecemasan telah dirasakan. Pakar psikologi Islam (Bastaman, 2005) menjelaskan bahwa kecemasan ialah perasaan takut terhadap suatu hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul ketika seseorang berada di situasi yang mengancam dan merugikan dirinya, serta tidak dapat untuk mengontrolnya. Jadi, perasaan cemas dapat dipahami bahwa adanya suatu ketakutan yang muncul karena diciptakan oleh diri sendiri dengan ditandai oleh rasa khawatir dan takut terhadap suatu hal yang

belum pasti terjadi. Hal tersebut telah Allah jelaskan mengenai kecemasan dalam Al Qur'an.

(٣٨) قُلْنَا اٰهْبِطُوْا مِنْهَا جَمِيْعًاۗ فَاِمَا يٰۤاْتِيَنَّكُمْ مِّنِّيْ هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ

Artinya: “Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.” (QS. Al-Baqarah: 38)

Pada ayat di atas menjelaskan bahwa Allah memerintah Adam dan Hawa untuk keluar dari surga yang penuh dengan kenikmatan dan kebahagiaan. Kemudian mereka dipindahkan di bumi yang mana mereka harus berjuang dan bekerja keras. Pada saat berada di bumi, mereka akan dihadapkan dengan dua pilihan, yaitu 1) beriman kepada Allah dan mengikuti seluruh petunjuk-Nya, agar memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Pilihan kedua yaitu durhaka kepada-Nya dan melanggar perintah-Nya, maka mereka akan mendapatkan kesengsaraan di dunia maupun di akhirat.

Siapa pun yang mengikuti petunjuk-Nya, maka ia akan hidup dalam kebahagiaan dan ketenteraman melalui iman dan ketaatannya yang teguh terhadap kekuasaan dan rahmat Allah, sehingga mereka akan dapat terhindar dari rasa cemas dan bersedih hati. Pada saat harus kehilangan harta benda maupun orang yang disayangi, mereka akan bersabar dan tidak menyesal karena keteguhannya dalam menjalankan petunjuk Allah. Serta,

kepercayaannya bahwa Allah akan memberikan ganjaran yang lebih baik daripada apa yang telah dimilikinya pada sebelumnya (Departemen Agama RI, 2011).

Manusia hidup tidak dapat jauh dari adanya masalah yang harus dihadapi. Masalah yang muncul akan dapat menimbulkan berbagai macam perasaan yang muncul, seperti ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan, dan kecemasan yang berlebihan. Seseorang perlu untuk mencari solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi dengan menenangkan hatinya terlebih dahulu, agar dapat mencari solusi yang tepat. Solusi untuk ketenangan hati tersebut ialah dengan mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah, sehingga hati dapat merasa tenteram.

B. Dukungan Sosial Keluarga

1. Definisi Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Uchino, dukungan sosial adalah sesuatu hal yang diperoleh seseorang dari orang lain dalam bentuk rasa nyaman, kepedulian, penghargaan, maupun bantuan secara fisik atau non fisik (Sarafino & Smith, 2012). Seseorang diberikan dorongan dalam bentuk rasa nyaman dan kepedulian dari orang lain. Gottlieb menjelaskan bahwa dukungan sosial ialah suatu saran, informasi secara verbal atau non verbal, dan bantuan yang diberikan oleh orang terdekat entah itu dalam bentuk nyata maupun hanya sekedar tingkah laku saja, namun cukup berarti dan berpengaruh terhadap seseorang yang memperolehnya (Smet, 2018). Seseorang tersebut akan

merasa bahwa dirinya tidak sendirian dan ada yang memperhatikannya, serta membuatnya merasa lega dan termotivasi untuk maju.

King (2016) berpendapat mengenai dukungan sosial adalah suatu usaha saling memberikan informasi dan umpan balik (*feedback*) yang bertujuan untuk menunjukkan bahwa diri seseorang (penerima) merupakan orang yang diperdulikan, dihargai, dan dicintai oleh orang lain, bahkan dianggap sebagai bagian dari mereka yang memiliki tanggung jawab bersama dan perlunya saling berkomunikasi. Informasi yang diberikan harus bersifat positif dan membangun bagi seseorang untuk tetap bertahan, serta tidak menimbulkan reaksi negatif. Baron & Byrne (2005) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman yang diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan pasangan secara fisik maupun psikologis. Pada waktu seseorang memperoleh dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya akan memberikan dampak yang positif bagi kesehatan mentalnya.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari siapa saja, salah satunya berasal dari keluarga. Friedman (2013) menyebutkan bahwa dukungan sosial keluarga ialah suatu sikap, tindakan, dan penerimaan yang ditujukan pada setiap anggota keluarga. Seseorang akan memandang bahwa orang yang siap membantu ketika kesusahan adalah orang yang selalu mendukungnya.

Terdapat empat tipe dalam definisi dukungan sosial menurut Brehm & Kassin (1996), diantaranya yaitu:

a. Berdasarkan kontak sosial

Dengan banyaknya kontak sosial yang dilakukan oleh seseorang, dapat memicu semakin besar dukungan sosial yang diperoleh. Kontak sosial yang dimaksud dalam hal ini, ialah seperti hubungan saudara, pertemanan, status pernikahan, dan keanggotaan dalam suatu organisasi informal.

b. Berdasarkan jumlah pemberian dukungan

Dukungan sosial merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada seseorang yang membutuhkan. Apabila seseorang yang memperoleh bantuan dari banyak orang, maka ia akan semakin mengalami kehidupan sosial yang sehat.

c. Berdasarkan tersedianya pemberi dukungan

Apabila ada orang lain yang mau memberikan dukungan kepada seseorang yang memerlukan bantuan, maka seseorang itu akan merasa lebih percaya diri dan sehat dalam menghadapi suatu masalah. Maka, diperlukannya keyakinan pada seseorang bahwa ia memiliki orang lain yang akan membantunya ketika sedang kesulitan. Berbeda halnya dengan orang yang kurang yakin bahwa ia memiliki orang lain yang membantunya kelak.

d. Berdasarkan kedekatan hubungan

Kualitas dalam hubungan antara orang yang menerima dan memberikan dukungan, dapat menjadi dasar dalam dukungan sosial.

Berdasarkan beberapa penjelasan oleh para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga ialah suatu usaha atau sikap dalam bentuk verbal (pujian, saran) maupun non verbal (memberikan barang, pinjaman uang) dan penerimaan yang diberikan pada setiap anggota keluarga sebagai bentuk apresiasi, bahwa dirinya dianggap, dihargai, diperhatikan, dan dapat merasa nyaman berada di lingkungan keluarganya.

2. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (1990) dukungan sosial memiliki empat bentuk, yakni dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif.

- a. Dukungan emosional merupakan suatu dukungan yang diungkapkan dalam bentuk kepedulian, empati, percaya terhadap adanya suatu perhatian, dan kasih sayang.
- b. Dukungan penghargaan memuat atas persetujuan atas sesuatu hal, penghargaan yang bersifat positif, pujian, dan dorongan untuk maju
- c. Dukungan instrumental merupakan dukungan yang lebih mengarah pada material atau hal diberikan secara langsung, seperti uang dan memberikan hadiah.
- d. Dukungan informatif merupakan dukungan yang diungkapkan secara verbal, seperti saran, nasihat, dan informasi yang positif.

Radmacher, dkk (Azizah, 2011) membagikan dukungan sosial menjadi lima bentuk, yaitu:

- a. Dukungan instrumental merupakan suatu dukungan dengan menyediakan materi yang dapat diberikan secara langsung dalam bentuk pertolongan,

seperti memberikan barang atau makanan, meminjamkan uang, dan pelayanan.

- b. Dukungan informasi merupakan suatu dukungan dengan memberikan informasi yang dianggap dapat membantu orang lain dalam mengetahui atau mengatasi masalah yang dihadapi. Jenis dukungan ini seperti halnya, saran, respon, dan informasi.
- c. Dukungan emosional merupakan suatu pemberian dukungan kepada orang lain secara emosi agar orang lain merasa bahwa mereka dipedulikan, dicintai, merasa nyaman, dan yakin bahwa ia mampu melewati masalah tersebut.
- d. Dukungan harga diri meliputi memberikan pujian, menyetujui pendapat orang lain, memberikan semangat, membandingkan orang lain dengan positif. Bentuk dukungan ini bertujuan untuk membangun harga diri dari seseorang.
- e. Dukungan dari kelompok sosial merupakan suatu dukungan dengan bertujuan agar seseorang memiliki orang lain yang memiliki persamaan dalam minat ataupun aktifitas sosial. Dukungan ini bertujuan agar seseorang dapat merasakan bahwa ia memiliki teman dengan nasib yang sama.

Harrison dan Neufeld (2010) menyebutkan bahwa terdapat tiga bentuk dukungan sosial, yaitu:

- a. Dukungan fisik meliputi memberikan bantuan secara langsung, seperti memberikan sumbangan kepada orang yang sedang terkena bencana alam.
- b. Dukungan emosional meliputi rasa empati, kepedulian, dan perhatian kepada orang lain.
- c. Dukungan informasi meliputi memberikan saran, motivasi, umpan balik.

Friedman (Setiadi, 2008) juga memberikan pendapatnya mengenai bentuk dukungan sosial yang terdiri dari empat, yakni:

- a. Dukungan instrumental, yakni orang lain menjadi sumber pemberi pertolongan secara konkret dan praktis.
- b. Dukungan emosional, yakni orang lain menjadi tempat yang membuat seseorang merasa aman dan nyaman, serta membantu untuk mengontrol emosi yang ada dirinya sendiri.
- c. Dukungan informasi, yakni orang lain memiliki tujuan sebagai kolektor dan seminator atau penyedia informasi.
- d. Dukungan penilaian (*appraisal*), yakni memberikan umpan balik, membimbing, dan membantu untuk menyelesaikan masalah.

Crider (Suseno & Sugiyanto, 2010) menyebutkan bahwa terdapat tiga bentuk dukungan sosial, yakni:

- a. Memberikan bantuan dan bimbingan dalam memecahkan masalah dengan cara yang praktis.
- b. Memberikan dorongan atau motivasi berupa penilaian atau umpan balik.

- c. Memberikan suatu perhatian dalam bentuk afeksi kepada orang lain, agar ia mampu untuk mempertahankan harga dirinya dan yakin terhadap kemampuannya.

Berdasarkan paparan mengenai bentuk-bentuk dukungan sosial yang dipaparkan oleh para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk-bentuk dukungan sosial keluarga terbagi menjadi beberapa bagian, diantaranya yaitu dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dukungan fisik, dukungan harga diri, dan dukungan dari kelompok sosial yang dapat membantu tiap anggota keluarga ketika sedang dalam kesusahan dengan bentuk yang berbeda, namun tetap bermanfaat bagi yang menerima dukungan tersebut.

3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Cohen & Downey (1985) menyebutkan bahwa terdapat lima faktor yang memengaruhi dukungan sosial, yaitu sebagai berikut.

- a. Pemberi dukungan sosial

Dukungan akan lebih efektif, apabila yang memberikan dukungan ialah orang terdekat dan mengerti tentang masalah yang sedang dihadapi daripada memperoleh dukungan dari orang yang tidak dikenal atau asing.

- b. Jenis dukungan sosial

Dukungan yang diberikan kepada seseorang harus disesuaikan dengan situasi dan apa yang dibutuhkan agar bermanfaat bagi seseorang tersebut.

- c. Penerima dukungan sosial

Keefektifan dalam menerima dukungan dari orang lain juga ditentukan dengan bagaimana karakteristik dari seseorang yang menerima dukungan tersebut.

d. Permasalahan yang dihadapi

Jenis dukungan sosial yang diberikan harus tepat dan sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi.

e. Waktu pemberian dukungan sosial

Pemberian dukungan sosial harus disesuaikan dengan situasi pada saat itu, agar dukungan yang diberikan menjadi berguna dan berhasil secara optimal.

Cutrona (Sarafino, 2012) menyebutkan bahwa ada tiga faktor yang menyebabkan seseorang menerima suatu dukungan, yakni:

a. Potensi penerima dukungan

Berhubungan sosial dengan orang lain memiliki dampak yang positif bagi setiap orang. Seperti halnya, ketika sedang kesusahan dan membutuhkan dukungan dari orang lain, secara tidak langsung kita harus melakukan berinteraksi terlebih dahulu dengan orang lain tersebut. Seseorang yang tidak memiliki hubungan sosial dengan orang lain, maka ia akan menganggap bahwa orang lain tidak dapat diandalkan dalam membantunya dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya dan timbul perasaan takut atau tidak ingin menyusahkan orang lain.

b. Potensi penyedia dukungan

Seseorang yang menjadi penyedia dukungan tidak selalu sadar bila sedang dibutuhkan, atau memiliki sesuatu yang dibutuhkan, ataupun sedang mengalami masalah pula, sehingga penyedia dukungan tidak memikirkan tentang masalah yang dihadapi penerima dukungan. Sarafino berpendapat bahwa dalam kehidupan pasti terdapat perubahan di dalamnya, termasuk dukungan sosial (Sarafino, 1990).

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Jaringan sosial adalah hubungan yang terjalin diantara seseorang dengan keluarganya ataupun lingkungan di sekitarnya. Hubungan tersebut memiliki berbagai variasi yang berbeda, seperti ukuran (jumlah orang yang berinteraksi dengan seseorang), frekuensi (seberapa sering berinteraksi dengan orang lain), komposisi (orang yang menjalin interaksi dengan seseorang, seperti keluarga, teman, atau rekan kerja), dan kedekatan dalam berhubungan.

Berdasarkan pendapat Myers (Maslihah, 2011) bahwa ada tiga faktor yang mendorong seseorang dalam memberikan dukungan kepada orang lain, yaitu:

a. Empati

Turut merasakan kesusahan yang dirasakan oleh orang lain dalam bentuk untuk mengurangi bebannya dan dapat meningkatkan kesejahteraan orang lain.

b. Pertukaran sosial

Terjadinya suatu hubungan timbal balik antara dua orang atau lebih dalam berperilaku sosial antara cinta, informasi, dan pelayanan. Keseimbangan dalam pertukaran tersebut dapat menciptakan suatu kondisi dalam hubungan interpersonal yang memuaskan. Serta, hal tersebut mampu untuk menumbuhkan kepercayaan kepada orang lain dalam menyediakan dukungan.

c. Norma dan nilai sosial

Berfungsi sebagai pembimbing seseorang ketika menjalani kewajiban dalam kehidupannya. Seperti halnya, manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang memerlukan orang lain untuk melengkapi kehidupan mereka.

Reis (Suparni & Astutik, 2016) mengungkapkan bahwa ada tiga faktor yang memengaruhi dukungan sosial, yaitu sebagai berikut.

a. Keintiman

Kedekatan dalam berinteraksi sosial akan berdampak terhadap besarnya dukungan sosial yang diterima oleh seseorang daripada aspek-aspek lainnya.

b. Harga diri

Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan beranggapan bahwa dengan memperoleh bantuan dari orang lain dianggap tidak mampu untuk berusaha lagi, sehingga dapat menurunkan harga dirinya.

c. Keterampilan sosial

Seseorang dapat bergaul dengan luas, maka ia akan memiliki keterampilan sosial yang tinggi dan jaringan sosialnya juga semakin luas pula. Adapun sebaliknya, apabila seseorang memiliki keterampilan sosial yang rendah, maka jaringan sosialnya kurang luas.

Menurut Stanley (Adnan,. dkk, 2016) bahwa terdapat tiga faktor yang memengaruhi dukungan sosial, yaitu:

a. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik mencakup sandang, pangan, dan papan. Kebutuhan fisik seseorang yang tidak terpenuhi, maka hal tersebut dapat menyebabkan kurangnya dukungan sosial pada diri seseorang.

b. Kebutuhan sosial

Seseorang yang memiliki aktualisasi yang baik, maka akan dapat bersosialisasi dengan masyarakat secara luas dan cenderung ingin memperoleh pengakuan dari masyarakat. Berbeda halnya, apabila seseorang yang kurang dapat bersosialisasi dengan baik, maka akan cenderung lebih berdiam diri.

c. Kebutuhan psikis

Setiap orang ketika memperoleh masalah baik ringan maupun berat akan membutuhkan dukungan sosial dari orang lain. Hal tersebut digunakan agar dapat merasa nyaman dan tidak beranggapan bahwa dirinya sendiri.

Berdasarkan faktor-faktor dukungan sosial oleh beberapa tokoh dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial

pada seseorang ialah kebutuhan fisik, psikis, dan sosial. Seseorang yang dapat memenuhi ketiga kebutuhan tersebut, maka dapat menjalin hubungan dengan baik pada orang lain.

4. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Weiss (Cutrona & Russell, 1987) menyebutkan bahwa terdapat enam aspek dalam dukungan sosial yang berhubungan dengan orang lain, diantaranya yaitu:

a. *Reliable alliance* (ketergantungan yang dapat diandalkan)

Seseorang yakin bahwa terdapat orang lain yang dapat diandalkan ketika seseorang tersebut membutuhkan pertolongan maupun sedang berada dalam masalah. Pemberi bantuan biasanya membantu untuk mencarikan solusi atau menyelesaikan masalah, seperti memberikan bantuan secara langsung dan bersifat nyata. Seseorang yang menerima bantuan akan merasa tenang (Cutrona, 1994).

b. *Guidance* (bimbingan)

Dukungan ini terdapat hubungan sosial maupun hubungan kerja dimana seseorang memperoleh suatu informasi, saran, atau nasihat yang berasal dari orang tua, guru, pamong dalam masyarakat, atasan, alim ulama, ataupun seorang figur yang dituakan dalam memenuhi kebutuhan untuk menyelesaikan mengenai masalah yang sedang dihadapi (Cutrona, 1994). Maka, dukungan ini mencakup pada pemberian terhadap saran dan pertimbangan mengenai bagaimana cara mengatasi masalah, serta tetap beraktifitas ketika menghadapi suatu masalah (Smet, 2018). Taylor

(2012) mengungkapkan bahwa dukungan melalui bimbingan informasi seperti hal tersebut dapat membantu seseorang dalam memahami peristiwa stres, menentukan sumbernya, dan bagaimana strategi *coping* stres. Seseorang dapat lebih mengenal dirinya dalam segi kekurangan dan kelebihan pada dirinya, sehingga ia mampu untuk meminimalisir resiko dan mengoptimalkan kelebihannya agar seseorang dapat lebih percaya diri dan mampu untuk mengelola secara objektif.

c. *Emotional Attachment* (kedekatan sosial)

Seseorang yang menerima dukungan berupa kedekatan emosional akan merasakan aman, damai, dan tenteram hingga menunjukkan sikap yang tenang dan bahagia. Dukungan kedekatan sosial biasanya diperoleh dari anggota keluarga, pasangan, teman dekat, ataupun sanak keluarga akrab dan memiliki suatu hubungan yang harmonis (Cutrona, 1994). Bentuk dukungan sosial ini biasanya yaitu ekspresi, perhatian, empati, kepercayaan, dan perlindungan (Smet, 2018). Taylor (2012) juga mengemukakan pendapatnya bahwa dukungan ini bertujuan agar seseorang yakin bahwa ia berharga.

d. *Reassurance of worth* (pengakuan positif)

Bentuk dukungan ini ialah pengakuan dan penghargaan terhadap kemampuan dan kualitas pada diri seseorang yang dimilikinya. Seseorang yang menerima dukungan ini akan merasa dihargai dan diterima dimanapun ia berada (Cutrona, 1994). Pada saat seseorang yang menerima dukungan pengakuan positif tersebut akan dapat

mengembangkan dirinya dan lebih berani dalam berpendapat, semangat akan ide, berkembangnya kemampuan dengan melihat perbandingan positif dari orang lain (Sarafino, 2012).

e. *Social integration* (integrasi sosial)

Dukungan integrasi sosial dapat disebut juga sebagai dukungan persahabatan, sebab adanya kesamaan terhadap interaksi dalam hobi dan minat, sehingga memungkinkan untuk menghabiskan waktu bersama (Sarafino, 2012). Dukungan ini juga dapat memberikan rasa nyaman, aman, dan memiliki kelompok dengan kesamaan dalam keminatan (Cutrona, 1994).

f. *Opportunity to Provide Nurture* (kesempatan untuk mengasuh)

Dukungan sosial ini berupa hubungan interpersonal. Dimana seseorang merasa bahwa dirinya dibutuhkan oleh orang lain untuk mewujudkan suatu kebahagiaan atau kesejahteraan bagi kelangsungan hidup orang lain. Perwujudan hal tersebut membuat seseorang akan mampu untuk menjadi seorang yang bermanfaat bagi orang lain dan sadar bahwa dirinya berharga, sehingga ia akan mampu untuk meningkatkan interaksi sosial dan memiliki umpan balik yang lebih tinggi pula (Cutrona, 1994).

Taylor (2012) mengungkapkan bahwa terdapat empat aspek dukungan sosial, yaitu sebagai berikut.

a. *Tangible assistance* (bantuan nyata) meliputi bantuan dalam bentuk materiil, seperti barang, uang, dan pelayanan.

- b. *Informational support* (dukungan informasi) ialah memberikan dukungan dengan bentuk informasi yang dibutuhkan.
- c. *Emotional support* (dukungan emosional) mencakup pada memberikan ketenteraman hati bahwa ia dipedulikan dan berharga.
- d. *Invisible support* (dukungan terselubung) ialah membantu orang lain tanpa menyadarinya, namun bantuan tersebut bermanfaat bagi orang yang bersangkutan.

Zimet, Dahlen, & Farley (Pratama & Duryati, 2020) membagikan aspek dukungan sosial menjadi tiga, yaitu:

- a. Dukungan keluarga (*family support*) adalah seseorang yang memperoleh bantuan dari anggota keluarganya, seperti pasangan, orang tua, dan anak. Dukungan yang diperoleh dari keluarga merupakan suatu dukungan yang penting bagi seseorang, sebab keluarga adalah sekumpulan orang terdekat di lingkungan.
- b. Dukungan teman (*friends support*) adalah bantuan yang diperoleh dari sekumpulan pertemanan. Biasanya dukungan ini meliputi saling berbagi mengenai suatu cerita tentang hidup atau candaan.
- c. Dukungan orang terdekat (*significant others support*) adalah dukungan yang diperoleh dari luar lingkungan keluarga maupun pertemanan. Dukungan ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman bagi seseorang, dihargai, dan dicintai.

Wills & Fegan (Baum & Singer, 2001) mengutarakan pendapatnya mengenai empat aspek dukungan sosial, yaitu:

a. *Emotional support* (Dukungan emosi)

Merupakan suatu hal yang mengukur terhadap kualitas interaksi dengan orang lain yang berhubungan pada emosi atau perasaan, seperti orang yang dapat diajak untuk berbicara mengenai berbagai permasalahan secara bebas dan mampu untuk menerima sekaligus mengerti diri kita.

b. *Informational support* (Dukungan informasi)

Merupakan dukungan dalam bentuk menyediakan informasi dan saran, serta alternatif tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah.

c. *Instrumental support* (Dukungan instrumental)

Merupakan suatu bentuk dukungan dengan memberikan benda, seperti meminjamkan uang, memperbaiki barang, jasa transportasi, atau mengurus anak.

d. *Companionship support* (Dukungan persahabatan)

Merupakan suatu bentuk dukungan yang meliputi kegiatan-kegiatan yang bersifat rekresional dan menyenangkan, seperti olahraga, nonton bioskop, menyanyi, dan sebagainya.

Chahal juga berpendapat mengenai aspek dukungan sosial yang terdiri dari tiga, yaitu sebagai berikut.

a. Keluarga

Dukungan keluarga ialah suatu dukungan yang memiliki kombinasi dalam hubungan pertalian dan kegiatan-kegiatan yang positif, dapat mendukung (*supportive*), tersedia (*available*), serta menyangkut pada pemberian bantuan secara praktis (*practical help*). Dukungan keluarga

lebih berfokus pada orang tua sebagai sumber dukungan keluarga (Chahal., dkk, 2003).

b. Sekolah

Sekolah merupakan institusi pendidikan dimana letak seseorang melakukan kegiatan belajar mengajar (KBM) melalui sistem formal dan tempat untuk menggali kemampuan pada anak. Kegiatan mengajar di sekolah, guru mengacu pada kurikulum sebagai acuan dalam mengajar siswa. Dengan adanya kurikulum tersebut, guru memiliki tanggung jawab untuk memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa (Bandono, 2010).

c. Teman sebaya

Cronk (Schuster & Ashburn, 1992) mengungkapkan bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman daripada dengan orang tua. Pada saat remaja bersama teman sebayanya, maka ia akan belajar untuk menghargai dirinya sendiri dan orang lain, membentuk jati dirinya, mengatasi masalah interpersonal, bereksperimen terhadap peran dan tingkah laku, mempelajari untuk meghadapi kegagalan dan penolakan sosial, dan memberi sekaligus menerima dukungan sosial. Cowie & Wallace (2000) juga mengemukakan bahwa dukungan teman sebaya (*peer support*) dapat dilakukan dalam dua bentuk, yaitu *emotional support* dan *informational support*.

Berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial adalah sesuatu hal yang

diberikan kepada seseorang yang memerlukan suatu dukungan tidak hanya berupa rasa empati maupun barang saja, melainkan dorongan dan informasi yang bersifat positif mampu untuk menumbuhkan rasa optimis dan menghilangkan rasa cemas yang terjadi pada seseorang.

5. Dukungan Sosial dalam Perspektif Al Qur'an

Dukungan sosial merupakan suatu dorongan yang diberikan kepada seseorang yang sedang berada di titik terendahnya dan membutuhkan orang lain untuk membantunya. Dukungan ini berupa suatu perilaku dalam memberikan perhatian ataupun mendengarkan curhatan. Islam mengajarkan agar semua makhluk untuk saling menyayangi kepada makhluk lainnya. Pernyataan tersebut mengungkapkan bahwa manusia merupakan makhluk sosial.

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّصْتَهُمُ النَّبَأُ سَاءَ وَالضَّرَّاءُ
وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَهْ نَصْرَ اللَّهِ إِلَّا إِنْ نَصَرَ اللَّهُ فَرِيبٌ

Artinya: “Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, “Kapanakah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.” (QS. Al-Baqarah: 214)

Ayat di atas menjelaskan mengenai kaum Muslimin yang mengalami berbagai macam kesulitan dan tekanan perasaan, seperti ketakutan. Berbagai

pendapat ahli tafsir mengemukakan, seperti Qatdah As-Suddi yang berpendapat bahwa ayat tersebut turun ketika pada saat waktu perang Khandak. Pendapat lainnya mengemukakan bahwa ayat tersebut turun saat perang Ubad dan kaum Muslimin dipukul mundur oleh pihak musuh dengan Sayyidina Hamzah tewas dan Rasulullah mengalami luka. Adapula pendapat lain, bahwa ayat di atas bermaksud untuk menghibur kaum Muslimin ketika meninggalkan kampung halamannya, harta bendanya yang dikuasi oleh kaum musyrik, kaum Yahudi memusuhi Rasulullah secara terang-terangan, dan kesulitan lainnya yang dialami oleh kaum Muslimin di Madinah (Departemen Agama RI, 2011).

Rintangan dan cobaan yang dialami oleh seseorang akan semakin besar dengan seiring semakin tingginya harapan dan cita-citanya. Untuk mencapai harapan tersebut, mereka perlu berjuang dengan gigih yang diikuti oleh cobaan yang selalu hadir. Hingga tiba saatnya, Allah memberikan pertolongan-Nya kepada mereka dengan memenangkan dalam melawan musuhnya (Departemen Agama RI, 2011).

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah (suci). Semua makhluk hidup diciptakan oleh Allah dengan memiliki sifat belas kasih yang besar. Meskipun, masih ada manusia yang memiliki sifat yang kasar dan tidak memiliki belas kasih. Hal itu disebabkan karena mereka terlalu menuruti hawa nafsunya. Berbeda halnya dengan manusia yang beriman dan beramal shaleh, maka mereka akan ditanamkan rasa kasih sayang terhadap makhluk hidup oleh Allah (Sa'du, 2010).

6. Kajian Keislaman Dukungan Sosial

Setiap orang memiliki caranya tersendiri dalam memberikan dukungannya kepada orang lain, seperti memberikan sedekah kepada orang yang sedang mengalami kesulitan. Memberikan bantuan tidak harus kepada orang yang tidak dikenal, namun dapat juga kepada orang terdekat. Pertolongan yang diberikan kepada orang lain dengan hati yang tulus akan membawanya untuk memperoleh pahala dari Allah dan dicatat sebagai amal shalehnya. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadis yang berbunyi:

إِنَّمَا هِيَ أَعْمَالُكُمْ أُحْصِيهَا لَكُمْ (رواه مسلم عن أبي ذر الغفاري)

Artinya: “Bahwasanya pahala perbuatanmu adalah kepunyaanmu. Akulah yang mencatatnya untukmu.” (Riwayat Muslim dari Abu arr Al-Giffari)

Memberikan nafkah kepada orang lain, hendaknya terlebih dahulu diberikan kepada orang tua, karena mereka merupakan orang yang paling berjasa dalam kehidupan anaknya, sejak masih dalam kandungan hingga dewasa. Nafkah berikutnya dapat diberikan kepada kerabat, seperti anak ataupun saudara yang sedang membutuhkan bantuan. Mereka sepantasnya untuk dibantu, apabila sedang mengalami kesulitan. Sebab, apabila diabaikan dan meminta bantuan kepada orang lain, sedangkan diri sendiri dapat membantunya akan menimbulkan sikap yang kurang menyenangkan. Nafkah selanjutnya diberikan kepada anak-anak yatim yang masih belum dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. Terakhir, memberikan nafkah kepada

orang miskin dan orang yang terlantar dalam berjuang memenuhi kebutuhannya. Meskipun, mereka bukan sanak keluarga, tetapi sudah sewajarnya untuk membantu dan meringankan beban orang yang sedang mengalami kesulitan (Departemen Agama RI, 2011).

C. Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Kecemasan dapat diartikan sebagai respon tubuh ketika sedang dalam situasi yang menakutkan. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan dari Bastaman (2005) yang mengungkapkan bahwa kecemasan ialah perasaan takut terhadap sesuatu hal yang belum terjadi, namun dapat menimbulkan efek terhadap fisik dan psikis seseorang. Pada saat seseorang mengalami kecemasan, maka dirinya merasakan ketidaktenangan, seperti rasa takut dan khawatir, adapula tubuh yang juga mengalami perubahan, seperti pusing ataupun jantung berdebar lebih kencang daripada biasanya. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang wajar terjadi pada setiap orang dengan berbagai situasi dan waktu yang tidak terduga.

Kecemasan sebenarnya memiliki hubungan yang berkaitan dengan peristiwa di masa depan. Timbulnya rasa cemas karena adanya suatu kekhawatiran terhadap peristiwa yang tidak diharapkan, seperti peristiwa yang menakutkan atau mengancam dirinya. Sebab, peristiwa yang terjadi di masa mendatang, tidak ada seorangpun tahu apa akan yang terjadi kepadanya suatu saat nanti. Jadi, ketika terdapat sumber masalah, seseorang akan merasakan cemas mengenai masalah tersebut dan memikirkan apakah dia mampu untuk

menyelesaikan masalah tersebut atau dia gagal dalam mencari solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi. Pada saat seseorang mampu untuk menyelesaikan masalahnya, dia akan merasakan lega dan kecemasannya pun ikut berkurang, begitu pun sebaliknya. Apabila gagal dalam menyelesaikan masalah tersebut, perasaan cemas dan takut akan semakin meningkat, dan dapat menimbulkan kefrustasian.

Terjadinya kecemasan masa depan yang pada siswa berkaitan dengan menentukan karirnya setelah lulus dari masa sekolah nanti, seperti pendidikan, bekerja, ataupun kebutuhan yang diperlukan di masa mendatang. Terdapat banyak pilihan yang akan muncul nantinya, serta terdapat tantangan dan rintangan yang harus diselesaikan. Pada masa inilah, siswa mulai merasakan kebimbangan dan keraguan terhadap keputusannya, apakah sudah tepat atautkah belum.

Setiap siswa pasti memiliki harapan se usai lulus dari SMK dalam berkarir. Proses untuk berkarir itulah mereka harus menghadapi berbagai situasi yang ada, seperti mencari lowongan pekerjaan dan bersaing dengan lulusan sekolah yang lain. Banyaknya calon pelamar dengan berbagai latar belakang pendidikan dan jumlah lapangan pekerjaan yang tidak seimbang mampu memicu kecemasan pada diri mereka. Beberapa alumni siswa SMK memang telah memperoleh bantuan dalam mencari pekerjaan dari pihak sekolahnya dahulu, namun tidak semua siswa memperoleh kesempatan tersebut. Pihak industri yang bekerja sama dengan pihak sekolah memiliki hak menentukan seberapa banyak orang yang dibutuhkan di industrinya.

Nevid, Rathus, & Grenee (Putri & Dinni, 2020) memaparkan bahwa salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kecemasan, yaitu lingkungan keluarga. Sebab, keluarga dapat menciptakan suatu peristiwa yang menimbulkan terjadinya traumatis, mengamati respon rasa takut orang lain, dan dukungan sosial keluarga yang kurang. Jadi, ketika lingkungan dari keluarganya sendiri menciptakan sisi negatif pada seseorang, maka dia akan memiliki efek dari sumber negatif tersebut, salah satunya yaitu kecemasan itu sendiri.

Seseorang yang memiliki kelekatan dan hubungan harmonis dengan anggota keluarga yang lainnya, maka dia akan merasa nyaman untuk tinggal di dalam satu rumah dengan yang lainnya, tidak merasa canggung ketika meminta bantuan, saran, ataupun berbagi keluhan mengenai permasalahan yang sedang dihadapi. Masalah tersebut tidak dipendam sendirian dan dapat segera terselesaikan dengan bantuan dari orang lain. Seseorang yang memiliki keluarga yang harmonis, maka ia akan memiliki sosok pendukung, penyemangat, dan pendorong ketika berada di titik terendah. Perasaan cemas, takut, gelisah, hingga frustrasi dapat dicegah dan di atasi dengan dukungan dari pihak keluarga.

Cohen & Syme (Djuwita & As'ad, 2015) menyebutkan dukungan sosial ialah keadaan yang dapat bermanfaat bagi seseorang hingga dirinya merasa bahwa dirinya dihargai, berarti, dan diperhatikan oleh orang lain, terutama orang yang ada disekitarnya. Pada kasus penelitian ini, dukungan sosial dari keluarga begitu penting, bahkan dengan peranan keluarga akan terciptanya

suatu karakter pada diri sang anak. Keluarga yang mampu berperan dengan baik, maka akan dapat membentuk karakter pada anak bernilai positif. Keluarga yang kurang berperan dalam mendidik dan memberikan kasih sayang pada anak, maka pembentukan sikap akan diluar dari harapan orang tua.

Seseorang yang memiliki dukungan sosial keluarga, maka ia dapat mengurangi kecemasannya. Hal tersebut sesuai dengan paparan dari Santo & Ilham (2021) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi terjadi kecemasan pada diri seseorang. Dukungan sosial keluarga juga dapat memengaruhi terjadinya depresi pada saat masa-masa stres yang diperoleh dari beberapa sumber, salah satunya yaitu keluarga.

Apabila keluarga dapat memberikan dukungan sosial kepada siswa, maka mereka akan memandang bahwa pengalaman merupakan sesuatu hal yang tidak perlu untuk dicemaskan, serta akan berdampak pula dengan perasaan yang menjadi nyaman dan aman, karena adanya suatu penerimaan dari keluarga. Jadi, siswa akan merasa bahwa dirinya diperhatikan, dicintai, dan berarti (Amylia, 2014). Dukungan sosial dari orang yang dipercaya, juga dapat membuat siswa mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2016) dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karir Siswa XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul” memaparkan bahwa adanya suatu pengaruh yang terjadi dalam dukungan sosial terhadap kecemasan karir masa depan pada siswa SMK. Dukungan sosial yang diperoleh siswa SMK

mayoritas pada kategori sedang. Hal itu menunjukkan bahwa tingkat keberagaman atau dukungan sosial yang diberikan untuk siswa masih dapat dikategorikan cukup baik.

Cara berpikir antara siswa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Laki-laki beranggapan bahwa memiliki karir merupakan suatu tanggung jawab dan kewajiban bagi seorang laki-laki. Sebab, mereka kelak akan menjadi kepala keluarga dan tulang punggung bagi keluarga saat ini ataupun kelak. Cara berpikir perempuan di usia remaja, mereka beranggapan bahwa karir merupakan suatu kegiatan yang dilakukan pada masa longgar sebelum akhirnya mereka masuk di kehidupan pernikahan. Berdasarkan pemikiran tersebut, maka dapat dimengerti bahwa terdapat perbedaan pemikiran yang terjadi antara laki-laki dan perempuan mengenai masalah karir.

Adapula tingkat dukungan sosial yang diperoleh siswa SMK dalam kategori rendah. Hal tersebut berarti siswa memiliki kecemasan karir pada masa depan yang dipengaruhi oleh pihak keluarga yang kurang dalam memberikan dukungan sosial. Pada masa remaja pertengahan, perkembangan kognitifnya mengalami suatu perpindahan dari keluarga dan lingkungan. Hal tersebut ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2016) pada dua aitem yang berisikan “saya mendapatkan dorongan semangat dari keluarga ketika mendapat masalah” dan “teman bersedia membantu ketika saya mendapat kesulitan dalam menyelesaikan tugas”. Dua pernyataan dari penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2016) menggambarkan mengenai dukungan sosial yang menjadi salah satu dalam fungsi ikatan sosial yang

diungkap oleh Smet (2018) yaitu ikatan sosial merupakan suatu gambaran mengenai tingkat dan kualitas secara umum dalam hubungan interpersonal.

Terdapat beberapa pernyataan lain, seperti “orang tua memberikan saya uang saku yang cukup” yang menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi yang menuntut orang untuk yakin bahwa dirinya disayangi oleh pihak lain. Informasi dari lingkungan sosial akan memberikan suatu persiapan bagi seseorang mengenai persepsi yang diterimanya, seperti penegasan, bantuan, ataupun bentuk dukungan sosial lainnya. Dunia remaja yang masih dalam proses perkembangannya, tidak terlepas dari masalah yang harus dihadapinya. Pada saat mereka memperoleh suatu masalah, remaja akan merasakan sesuatu kekhawatiran dalam dirinya. Hal tersebut wajar, bahkan Sarason (Cassady & Johnson, 2002) mengungkapkan bahwa kecemasan memiliki dua dimensi, yaitu emosionalitas dan kekhawatiran.

Penelitian yang dilakukan Fatmawati (2016) tersebut membuktikan bahwa dukungan sosial dapat memengaruhi kecemasan karir pada siswa. Artinya, seseorang yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi, maka kecemasan karir siswa akan rendah. Tetapi, apabila seseorang memperoleh dukungan sosial yang rendah, kecemasan karir yang dihadapi siswa akan semakin tinggi. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil uji regresi linier sederhana yang menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,00 atau $p < 0,05$. Nilai koefisien regresi variabel dukungan sosial juga menunjukkan hasil sebesar -0,655 yang bernilai negatif. Jadi, dukungan sosial memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan karir pada siswa SMK.

Penelitian selanjutnya yaitu berasal dari Saragi & Endang (2019) yang membahas mengenai hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi masa depan pada komunitas pemusik reguler remaja di kota Semarang yang menunjukkan sebuah hasil yang mengungkapkan bahwa adanya suatu hubungan negatif yang terjadi antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi masa depan pada pemusik remaja. Sebagian besar pemusik reguler remaja memiliki dukungan sosial yang tinggi dari pihak keluarga.

Penelitian tersebut dibuktikan dengan hasil hipotesis yang menunjukkan nilai r_{xy} sebesar $-0,706$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terhadap hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi masa depan. Artinya, pemusik reguler remaja memiliki dukungan sosial yang tinggi dari keluarga dan rendahnya kecemasan menghadapi masa depan yang dialami oleh para subjek tersebut.

Hasil kategorisasi pada orang tua menunjukkan bahwa terdapat empat kategori, yaitu dukungan sosial yang sangat tinggi, dukungan sosial yang tinggi, dukungan sosial yang rendah, dan dukungan sosial yang sangat rendah. Setiap kategori tersebut memiliki nilai persentase yang cukup jauh. Dukungan sosial orang tua dengan kategori sangat tinggi memperoleh persentase sebanyak $50,94\%$, kategori tinggi memperoleh persentase sebanyak $37,74\%$, kategori rendah memperoleh persentase sebanyak $3,77\%$, dan kategori sangat rendah memperoleh persentase sebanyak $7,55\%$.

Hasil nilai persentase dari tingkat kecemasan menghadapi masa depan terbagi menjadi empat kategori pula, yaitu kategori sangat rendah dengan persentase 38,85%, kategori rendah dengan persentase 52,83%, kategori tinggi dengan persentase 7,55%, dan kategori sangat tinggi dengan persentase 3,77%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditunjukkan bahwa remaja pemusik regular memiliki kecemasan menghadapi masa depan yang rendah. Hal tersebut menjadikan mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sebesar 49,8% merupakan sumbangan efektif dalam bentuk dukungan sosial orang tua terhadap kecemasan menghadapi masa depan yang dialami oleh pemusik regular remaja dan sebesar 50,2% berasal dari faktor lain, seperti faktor *behavioral*, faktor emosional, faktor kognitif, faktor biologis, dan faktor sosial lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian diungkapkan bahwa sebagian besar subjek tercatat sebagai mahasiswa di bidang seni musik di salah satu universitas negeri yang menjadikan mereka optimis dalam menjalani karirnya di bidang musik. Dukungan sosial orang tua yang tinggi merupakan bentuk cara orang tua dalam mendukung minat dan aktivitas yang dilakukan oleh subjek. Dukungan yang tinggi dapat berdampak pada rendahnya kecemasan menghadapi masa depan yang dialami oleh pemusik regular remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2016) tentang hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif diantaranya. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil koefisien

korelasi yang menunjukkan hasil sebesar $-0,473$. Hal itu membuktikan bahwa dukungan sosial yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 116 siswa dengan persentase 77% memiliki tujuan setelah lulus dari SMK akan lanjut untuk bekerja dan sisanya sebanyak 34 siswa dengan persentase 23% memilih untuk lanjut kuliah. Persentase dalam penelitian dapat menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMK bertujuan untuk memilih bekerja setelah lulus SMK.

Berdasarkan skor mean empirik dari 150 subjek pada skala dukungan sosial sebesar 167,19, sedangkan skor mean hipotetik sebesar 135. Hal tersebut ditunjukkan bahwa mean empirik dukungan sosial lebih besar dari mean hipotetik. Berarti, subjek memiliki dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan disekitarnya. Skor mean empirik pada skala kecemasan menunjukkan skor sebesar 87,83 dengan skor mean hipotetik sebesar 107,5. Maka, pada skala kecemasan ditunjukkan bahwa skor mean hipotetik lebih besar daripada skor mean empirik. Artinya, subjek memiliki kecemasan yang rendah.

Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa siswa SMK memiliki dukungan sosial yang tinggi dari orang lain untuk bekerja setelah mereka lulus dari SMK. Dukungan sosial yang tinggi dapat berpotensi terhadap rendahnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ketika mereka telah lulus sekolah kelak. Siswa SMK juga memiliki kepercayaan diri dan optimis dapat memasuki dunia yang baru.

D. Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, maka diperoleh hipotesis penelitian sebagai berikut:

“Terdapat suatu pengaruh negatif yang dimiliki oleh dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa SMK di kota Blitar”. Artinya, apabila semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diperoleh siswa, maka akan semakin rendah kecemasan masa depan yang dimilikinya. Namun sebaliknya, apabila semakin rendah dukungan sosial keluarga yang diperoleh siswa, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan masa depannya.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Syahrudin & Salim (2012) mengungkapkan bahwa penelitian kuantitatif adalah usaha menguji kebenaran, mengembangkan, dan menemukan secara metode yang ilmiah dengan melibatkan data berbentuk angka. Penelitian ini melakukan pendekatan penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis regresi dengan bertujuan agar mengetahui seberapa besar pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa SMK di Kota Blitar.

B. Variabel Penelitian

Davis (Sarwono, 2006) mengungkapkan bahwa variabel adalah konsep atau simbol yang dianggap sebagai seperangkat nilai. Variabel terdiri dari dua tipe variabel, yaitu variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel tergantung (*dependent variabel*). Variabel bebas adalah variabel yang memiliki fungsi untuk memengaruhi variabel lainnya. Variabel tergantung ialah variabel yang diamati atau diukur yang ditimbulkan oleh variabel bebas untuk menentukan suatu pengaruh. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

Variabel bebas : Dukungan sosial

Variabel tergantung : Kecemasan

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu petunjuk yang digunakan untuk menginformasikan bagaimana variabel akan diukur nanti (Siyoto & Ali, 2015).

1. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Kecemasan menghadapi masa depan adalah suatu kekhawatiran terhadap ketidakpastian pada masa depan yang dialami oleh siswa saat berada di berbagai situasi yang mengancam atau tidak sesuai dengan ekspektasi. Skala yang digunakan untuk mengungkap kecemasan masa depan dengan menggunakan empat aspek kecemasan dari teori Greenberger & Padesky (2004), yaitu 1) *physical symptom* (simtom fisik), 2) *thought* (pemikiran), 3) *behavior* (perilaku), dan 4) *feeling* (suasana hati).

2. Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan sosial keluarga adalah suatu dukungan yang diberikan oleh keluarga kepada siswa. Skala dukungan sosial menggunakan enam aspek dari teori Weiss (Cutrona & Russell, 1987), yaitu 1) *reliable alliance* (ketergantungan yang dapat diandalkan), 2) *guidance* (bimbingan), 3) *reassurance of worth* (pengakuan sosial), 4) *emotional attachment* (kedekatan sosial), 5) *social integration* (integrasi sosial), 6) dan *opportunity to provide nurturance* (kesempatan untuk mengasuh).

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dapat disebut juga dengan *universum* yang meliputi dari orang, benda, ataupun wilayah yang ingin diteliti. Terdapat dua kategori yang membedakan dalam populasi, yaitu target populasi dan survei populasi (Danim, 2004). Populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas XI dengan jurusan yang berbeda dari tiga SMK Negeri kota Blitar yang berjumlah sebanyak 404 siswa. Tiga sekolah tersebut ialah SMK Negeri 1 Blitar, SMK Negeri 2 Blitar, dan SMK Negeri 3 Blitar.

2. Sampel Penelitian

Danim (2004) mengungkapkan bahwa sampel adalah suatu bagian dari populasi yang dipilih untuk menjadi perwakilan yang akan diteliti. Arikunto (2006) juga menambahkan bahwa apabila jumlah subjek kurang dari 100 orang, maka akan lebih baik bila diambil keseluruhan dan penelitian tersebut merupakan penelitian populasi. Apabila jumlah subjek lebih dari 100 orang, maka sampel dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25%. ataupun selebihnya. Sampel yang akan diambil dalam penelitian ini ialah 15% dari 404 siswa kelas XI SMK Negeri kota Blitar yang diperoleh sampel sebanyak 61 responden.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah suatu metode dalam pengambilan sampel berdasarkan atas kriteria tertentu yang berkaitan

dengan penelitian tersebut (Rahayu & Suroso, 2016). Peneliti menggunakan teknik *purposive* ini disebabkan karena teknik tersebut sesuai dengan penelitian ini dalam hal cara mengambil sampel dengan menentukan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah pengambilan sampel juga disesuaikan dengan apa yang telah dikehendaki oleh peneliti.

E. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah menggunakan angket atau kuesioner. Menurut Hadjar, angket ialah sebuah daftar yang berisikan pernyataan secara tertulis yang diajukan kepada subjek dengan bertujuan untuk memperoleh informasi tertentu mengenai subjek (Syahrudin & Salim, 2012). Kuesioner yang dipilih pada penelitian ini adalah skala model *Likert* dengan penyusunan skala dukungan sosial keluarga dan kecemasan terhadap masa depan.

Setiap aitem-aitem pernyataan dirumuskan berupa *favorable* dan *unfavorable* mengenai variabel yang sedang diteliti, yaitu kecemasan masa depan dan dukungan sosial keluarga. Jawaban dari kuesioner pada skala 1 dari penelitian menggunakan empat kategori, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada skala 2 menggunakan empat kategori, yakni selalu (SL), sering (SR), jarang (JR), dan tidak pernah (TP). Cara penilaiannya yaitu aitem *favorable* memperoleh nilai 4 hingga 1 dimulai dari sangat sesuai sampai sangat tidak sesuai. Cara penilaian dari aitem

unfavorable memperoleh nilai 1 hingga 4 dengan dimulai dari sangat sesuai sampai sangat tidak sesuai.

F. Instrumen Penelitian

1. Skala Kecemasan

Untuk mengukur tingkat kecemasan masa depan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala kecemasan berdasarkan 4 aspeknya oleh Greenberger & Padesky (2004), yakni: 1) simtom fisik (*physical symton*), pemikiran (*thought*), perilaku (*behavior*), dan perasaan (*feeling*). Adapun Tabel 3.1 *blue print* skala kecemasan diletakkan di lampiran.

Pada *blue print* yang bersangkutan, skala kecemasan memiliki beberapa pilihan jawaban dengan skor yang berbeda, yaitu:

Tabel 3.2
Skor Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

2. Skala Dukungan Sosial Keluarga

Untuk mengukur tingkat dukungan sosial keluarga dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala dukungan sosial keluarga berdasarkan 6 aspeknya oleh Weiss (Cutrona & Russell, 1987), yakni: 1) ketergantungan yang dapat diandalkan (*reliable aliance*), 2) bimbingan (*guidance*), 3) kedekatan sosial (*emotional attachment*), 4) pengakuan positif (*reassurance*

of worth), 5) integrasi sosial (*social integration*), dan 6) kesempatan untuk mengasuh (*opportunity to provide nurturance*). Adapun Tabel 3.3 *blue print* skala dukungan sosial keluarga diletakkan di lampiran.

Pada *blue print* dukungan sosial keluarga, skala yang digunakan memiliki 4 pilihan jawaban, yakni:

Tabel 3.4
Skor Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Selalu	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Tidak pernah	1	4

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang artinya sejauh mana ketepatan dan kecermatan pada alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Skala akan memperoleh data yang akurat yang sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2012). Hal tersebut juga diungkapkan oleh Syahrudin dan Salim (2012) bahwa validitas berarti sesuatu hal yang mengungkapkan tentang kesahihan dalam alat ukur untuk mendapatkan data yang akurat. Data dapat dianggap valid, apabila skor butir dan total memperoleh koefisien korelasi sebesar $> 0,30$. Data dianggap tidak valid, apabila koefisien korelasi menunjukkan $< 0,30$ maka harus dihilangkan atau diperbaiki.

Hasil uji validitas pada kedua variabel yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Kecemasan Masa Depan

No	Aspek	Indikator	Aitem Awal		Aitem Valid		Aitem Gugur		Jml
			<i>F</i>	<i>UF</i>	<i>F</i>	<i>UF</i>	<i>F</i>	<i>UF</i>	
1.	Simton Fisik	Jantung berdebar-debar	1	2, 3	1	2, 3	-	-	3
		Otot tubuh tegang	4	5, 6	4	6	-	5	2
2.	Pemikiran	Berpikiran negatif	7, 9	8, 10	7, 9	-	-	8, 10	2
		Kurangnya daya konsentrasi	11, 13	12, 14	11	12	13	14	2
3.	Perilaku	Kegugupan	15, 17	16	15, 17	-	-	16	2
		Menghindar dari sumber masalah	18, 20	19	18	-	20	19	1
4.	Suasana hati	Merasa cemas	21	22, 23	21	-	-	22, 23	1
		Merasa kesal	24, 26	25	24	-	26	25	1
		Merasa takut	27, 29	28, 30	27, 29	30	-	28	3
Jumlah			-	-	12	5	3	10	17

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap kecemasan masa depan yang dilakukan pada penelitian ini diketahui bahwa dari 30 aitem terdapat 13 aitem gugur dan 17 aitem dinyatakan valid dengan nilai signifikan $> 0,30$.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial Keluarga

No.	Aspek	Aitem Awal		Aitem Valid		Aitem Gugur		Jml
		<i>F</i>	<i>UF</i>	<i>F</i>	<i>UF</i>	<i>F</i>	<i>UF</i>	
1.	Ketergantungan yang dapat diandalkan	1, 3	2, 4	-	2, 4	1, 3	-	2
2.	Bimbingan	5, 7	6, 8	5, 7	6	-	8	3
3.	Kedekatan sosial	9, 11	10, 12	11	12	9	10	2
4.	Pengakuan positif	13, 15	14, 16	13, 15	14, 16	-	-	4
5.	Integrasi Sosial	17, 19, 21, 23	18, 20, 22, 24	19, 21, 23	20, 22, 24	17	18	6
6.	Kesempatan untuk mengasuh	25, 27	26, 28	25, 27	26	-	28	3
Jumlah		-	-	10	10	4	4	20

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap dukungan sosial keluarga pada penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 28 aitem terdapat 8 aitem gugur dan 20 aitem valid dengan nilai signifikan $> 0,30$.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata “*reliability*” yang berarti data yang dapat dipercaya meskipun telah dilakukan pengukuran berulang kali pada suatu kelompok subjek, tetapi tetap memperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2012). Reliabilitas dapat dinyatakan koefisien, apabila angka yang berbeda

dalam rentang 0 hingga 1,00. Artinya, apabila koefisien realibilitas semakin mendekati angka 1,00 maka realibilitasnya semakin tinggi.

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan Masa Depan

Reliability Statistics

<i>Cronbach'sAlpha</i>	<i>N ofItems</i>
,700	31

Berdasarkan hasil uji reliabilitas terhadap kecemasan masa depan menunjukkan hasil sebesar 0,700 yang berarti telah memenuhi persyaratan uji reliabilitas dengan nilai koefisien $\geq 0,700$. Sehingga, alat ukur kecemasan masa depan dapat dinyatakan reliabel.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial Keluarga

Reliability Statistics

<i>Cronbach'sAlpha</i>	<i>N ofItems</i>
,723	29

Berdasarkan hasil uji reliabilitas terhadap dukungan sosial keluarga menunjukkan hasil sebesar 0,723 yang berarti telah memenuhi pernyataan uji reliabilitas dengan nilai koefisien $\geq 0,700$. Sehingga, alat ukur kecemasan masa depan dapat dinyatakan reliabel.

H. Analisis Data

Metode analisis data ialah suatu langkah yang bertujuan untuk menjawab rumusan masalah, tujuan, hingga hipotesis dalam suatu penelitian. Terdapat

beberapa tahapan untuk melakukan analisis data, yaitu tahapan persiapan, *input* data, memilih jenis analisis, dan interpretasi data (Azwar, 2012).

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk menginformasikan mengenai gambaran terhadap sesuatu hal agar terlepas dari penyimpulan secara umum (Noor, 2015). Analisis deskriptif dapat digunakan pula untuk mengukur seberapa kuat hubungan antara kedua variabel tersebut. Terdapat beberapa macam penyajian data dalam analisis deskriptif, diantaranya yaitu presentase, mean, modus, tabel, dan sebagainya. Analisis deskriptif terdapat 3 tingkat kategorisasi, yaitu tingkat tinggi, sedang, dan rendah. Proses kategorisasinya menggunakan norma yang ditunjukkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 3.9
Norma Kategorisasi Dua Variabel

No	Kategori	Kriteria
1.	Rendah	$X < M + 1SD$
2.	Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
3.	Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh subjek pada skala

M : Mean Hipotetik

SD: Standar Deviasi Hipotetik

2. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah suatu pengujian terhadap data untuk variabel bebas (*independent variable*) apakah telah terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas data bertujuan untuk menguji data telah memenuhi asumsi standar normal dengan menggunakan *normal probability plot* pada *output SPSS*. Uji distribusi normal sering digunakan untuk melakukan pengujian paramedik (data interval dan rasio). Apabila pengujian paramedik tidak berdistribusi secara normal, maka pengujian statistiknya harus dialihkan dengan melakukan pengujian non paramedik (Paramita dkk, 2021). Kriteria yang digunakan sebagai pedoman untuk mengetahui taraf signifikan normal atau tidak adalah taraf signifikan $> 0,05$ artinya data normal, sedangkan taraf signifikan $< 0,05$ artinya data yang tidak normal.

3. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung apakah memiliki hubungan garis lurus (liniar) atau tidak (Santoso, 2010). Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan *Test for Linierity* dalam *SPSS*. Kedua variabel tersebut dapat dikatakan memiliki linieritas apabila nilai probabilitas sebesar $> 0,05$. Sedangkan, apabila nilai $p < 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel menunjukkan tidak linier.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu bagian penting dalam melakukan penelitian. Peneliti harus melakukan beberapa hal untuk tercapainya hasil hipotesis penelitian, seperti menentukan sampel, mengukur instrumen,

desain, dan mengikuti sesuai prosedur. Secara statistis, menguji hipotesis artinya meyakinkan apakah sampel yang telah diambil dari populasi merupakan sesuai dengan parameter dihipotesiskan atau bukan. Uji hipotesis bertujuan untuk menjelaskan mengenai persamaan dalam statistik sampel yang parameternya dihipotesiskan karena adanya *sampling error* atau statistik sampel berasal dari populasi yang berbeda dengan yang dihipotesiskan (Paramita dkk, 2021).

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Kriteria signifikan pada uji hipotesis ialah 0,05. Berikut rumus analisis regresi sederhana, sebagai berikut.

$$\mathbf{Y = a + bX}$$

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. SMK Negeri 1 Blitar

SMK Negeri 1 Blitar didirikan pada tanggal 1 Oktober 1965 dengan nama awal yakni STM Negeri 1 Blitar yang terletak di gedung ST. 1 depannya TMP Kota Blitar. Pada saat itu, STM Negeri 1 Blitar memiliki tiga jurusan, yaitu jurusan bangunan, mesin, dan listrik. Kepala STM Negeri 1 Blitar pertama kali yaitu Bapak Musahir. Pada tahun 1969, dibangunlah gedung teori yang terletak di Jalan Dr. Sutomo No. 51. Kemudian, tahun 1991 STM Negeri 1 pindah dan menempati gedung yang berlokasi di Jalan Kenari No. 30. Sehingga, SMK Negeri 1 Blitar memiliki dua lokasi untuk kegiatan pembelajaran, yaitu lokasi pusat di Jl. Kenari No. 30 dan lokasi bengkel TPM di Jl. Dr. Soetomo No. 51. Serta, pada saat ini, SMK Negeri 1 Blitar telah memiliki 10 program keahlian, yaitu:

- 1) BKP (Bisnis Konstruksi dan Properti)
- 2) DPIB (Desain Permodelan dan Informasi Bangunan)
- 3) PSPR (Produksi dan Siaran Program Radio)
- 4) PSPTV (Produksi dan Siaran Program Televisi)
- 5) TAV (Teknik Audio Vidio)
- 6) TEI (Teknik Elektronika Industri)

- 7) TITL (Teknik Instalasi Tenaga Listrik)
- 8) TKJ (Teknik Komputer Jaringan)
- 9) TKRO (Teknik Kendaraan Ringan Otomotif)
- 10) TPm (Teknik Pemesinan)

Visi dan Misi

Visi:

Menjadi sekolah unggul yang menghasilkan lulusan berkarakter, kompeten, berjiwa wirausaha, kompetitif, dan berakhlak mulia.

Misi:

- 1) Mengembangkan sekolah yang kondusif, bersih, indah, nyaman, tertib, hijau, rindang, sehat, dan sehat.
- 2) Mengembangkan kurikulum satuan pendidikan bersama industri dan dunia kerja, masyarakat, dan pemangku kepentingan.
- 3) Mengembangkan keunggulan vokasi melalui pembelajaran *Competency Based Training*, *Production Based Training*, dan *Teaching Factory*.
- 4) Meningkatkan prestasi akademik dan non akademik.
- 5) Mengembangkan pendidikan karakter melalui pembelajaran, pembiasaan, dan pendidikan dan pelatihan, dan kegiatan ekstrakurikuler.

b. SMK Negeri 2 Blitar

SMK Negeri 2 Blitar telah berdiri sejak tanggal 1 Agustus 1966 dengan nama SMEA Negeri Blitar. SMEA Negeri Blitar terletak di Jl. Kerantil No. 20 Blitar yang dirintis oleh Bapak Imam Soedjana Siswawijata. Pada tanggal 24 Maret 1972, SMEA Negeri pindah ke Jl. Tanjung No. 111 Blitar, sebab tanah di Jl. Kerantil harus dikembalikan ke Pemerintah. Pada saat itu, SMEA Negeri memiliki tiga jurusan, yaitu Tata Buku (TB), Tata Usaha (TU), dan Tata Niaga (TN). Berdasarkan Keputusan Kementerian Pendidikan pada tanggal 7 Maret 1997, SMEA Negeri Blitar diubah namanya menjadi SMK Negeri 2 Blitar. Hingga saat ini, SMK Negeri 2 Blitar telah memiliki tujuh program keahlian, yaitu:

- 1) BDP (Bisnis Daring dan Pemasaran)
- 2) AKL (Akuntansi Lembaga)
- 3) OTKP (Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran)
- 4) TB (Tata Busana)
- 5) UPW (Usaha Perjalanan Wisata)
- 6) TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan)
- 7) MM (Multimedia)

Visi dan Misi

Visi:

Terwujudnya sekolah berprestasi, berbudi pekerti, dan peduli lingkungan

Misi:

- 1) Menumbuhkan semangat keunggulan dan kompetitif kepada seluruh warga sekolah dalam mencapai suatu prestasi baik di bidang akademik maupun non akademik.
- 2) Mengembangkan potensi peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler dan pembinaan kedisiplinan untuk meraih prestasi baik di tingkat lokal, regional, dan nasional.
- 3) Meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui sertifikasi kompetensi, ke level kualifikasi pendidikan minimal S1/D4 dan S2, sertifikasi asesor dan diklat tenaga kependidikan.
- 4) Menerapkan program “*Life Skill*” untuk membekali siswa agar mampu berwirausaha secara mandiri dan mengisi dunia kerja.
- 5) Menumbuhkan keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulis, dan berbudi pekerti luhur.
- 6) Menumbuhkan jiwa gotong royong, kekeluargaan, jujur, toleransi, bertanggung jawab dan kerjasama sebagai suatu Tim kepada seluruh warga sekolah.
- 7) Menerapkan layanan prima dalam pengelolaan sekolah melalui Sistem Manajemen Mutu ISO 9001: 2008.
- 8) Menumbuhkan semangat cinta lingkungan kepada seluruh warga sekolah, dengan menciptakan lingkungan yang bersih, indah, nyaman, dan asri menuju sekolah berwawasan “Adi Wiyata”.

c. SMK Negeri 3 Blitar

SMK Negeri 3 Blitar didirikan pada tanggal 7 November 2002 di Jl. Sudanco Supriadi No. 24 kota Blitar dengan SK Pendirian Sekolah No. 47 Tahun 2002. Kepala SMK Negeri 3 pertama kali yaitu Bapak Sukri. Dan kini, kepala SMK Negeri 3 yaitu Bapak Hadi Sucipto. Hingga saat ini, SMK Negeri 3 memiliki lima program keahlian, yaitu:

- 1) Jasa Boga
- 2) Busana Butik
- 3) Perhotelan
- 4) Kria Kayu
- 5) Kecantikan Rambut

Visi dan Misi

Visi:

Terwujudnya sekolah unggul, berkarakter yang peduli lingkungan

Misi:

- 1) Membentuk peserta didik yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Meningkatkan kepedulian warga sekolah terhadap lingkungan yang hijau, sehat, aman, nyaman.
- 3) Meningkatkan semangat berbangsa dan bernegaram serta membentuk pribadi yang disiplin.
- 4) Mengembangkan pendidikan yang berbasis IT dan bahasa internasional.

- 5) Mewujudkan PBM yang berkualitas sesuai perkembangan yang ada di dunia usaha dan dunia industri.
- 6) Mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan sistematis, serta memiliki kepedulian sosial yang tinggi.
- 7) Mengembangkan manajemen sekolah dengan pelayanan prima.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat untuk melaksanakan penelitian ini berada di masing-masing kelas yang dituju pada tiga sekolah tersebut, yaitu kelas XI TITL 1 di SMK Negeri 1 Blitar, kelas XI BDP 1 di SMK Negeri 2 Blitar, dan kelas XI APH 4 di SMK Negeri 3 Blitar. Waktu penelitian dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 25 hingga 27 April 2022.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif data bertujuan untuk menginformasikan mengenai karakter dan mengkategorikan dua variabel, yaitu kecemasan menghadapi masa depan dan dukungan sosial keluarga pada siswa kelas XI di SMK kota Blitar. Tingkat kategori yang dimaksud dalam uji deskriptif dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut hasil uji deskriptif melalui *SPSS 16.0 for windows*.

Tabel 4.1
Hasil Uji Data Statistik Deskriptif
Descriptive Statistics

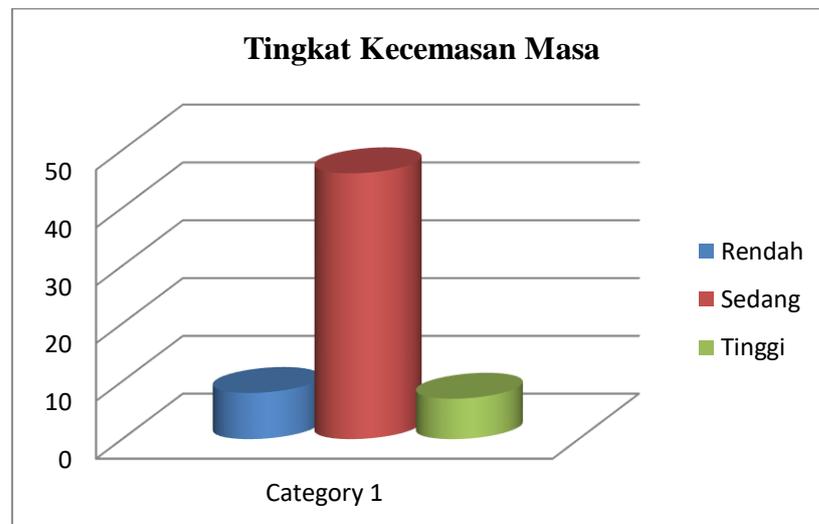
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Kecemasan	61	29.00	61.00	44.8525	6.42868
Duksos	61	39.00	71.00	56.7869	7.12066
<i>Valid N (listwise)</i>	61				

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mean dari variabel kecemasan menunjukkan hasil sebesar 44,8525 dengan standart deviasi (SD) sebesar 6,42868. *Mean* dukungan sosial keluarga menunjukkan hasil sebesar 56,7869 dengan standart deviasi (SD) sebesar 7,12066. Setelah mengetahui hasil *mean* dan standart deviasi (SD) pada kedua variabel tersebut, selanjutnya akan dilakukan pengkategorian data menurut tiga tingkat kategori, yakni rendah, sedang, dan tingkat.

Tabel 4.2
Hasil Kategorisasi Data Kecemasan Masa Depan
Kategori

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	8	13.1	13.1	13.1
	Sedang	46	75.4	75.4	88.5
	Tinggi	7	11.5	11.5	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 37,5$	8	13,1%
Sedang	$37,5 \leq X < 52,5$	46	75,4%
Tinggi	$X \geq 52,5$	7	11,5%

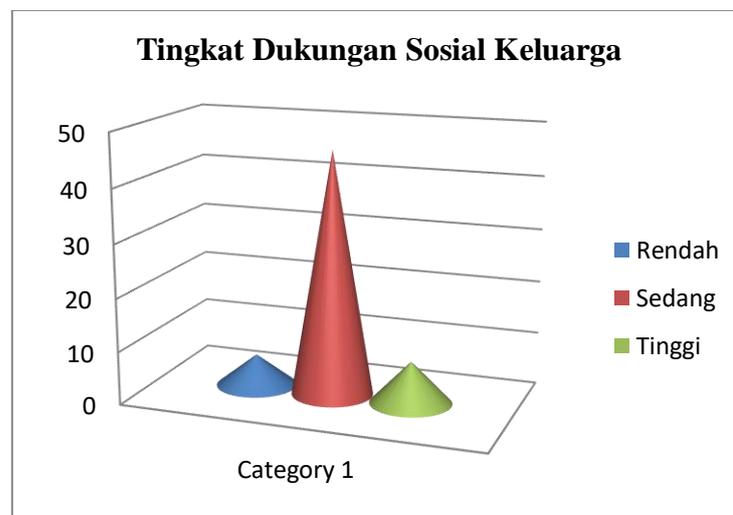


Berdasarkan tabel di atas, ditunjukkan bahwa dari 61 responden terdapat 8 responden (13,1%) yang memiliki tingkat kecemasan masa depan dengan kategori rendah, 46 responden (75,4%) memiliki tingkat kecemasan masa depan dengan kategori sedang, dan 7 responden (11,5%) memiliki tingkat kecemasan masa depan dengan kategori tinggi. Berdasarkan kategorisasi data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan dengan kategori sedang cenderung dimiliki oleh responden

Tabel 4.3
Hasil Kategorisasi Data Dukungan Sosial Keluarga
Kategori

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	6	9.8	10.0	10.0
	Sedang	46	75.4	76.7	86.7
	Tinggi	8	13.1	13.3	100.0
	Total	60	98.4	100.0	
Missing	System	1	1.6		
Total		61	100.0		

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 45,8$	6	9,8%
Sedang	$45,8 \leq X < 64,2$	46	75,4%
Tinggi	$X \geq 64,2$	8	13,1%



Berdasarkan tabel di atas, ditunjukkan bahwa dari 61 responden terdapat 6 responden (9,8%) memiliki tingkat dukungan sosial keluarga dengan kategori rendah, 46 responden (75,4%) memiliki tingkat dukungan sosial keluarga dengan kategori sedang, 8 responden (13,1%) memiliki tingkat dukungan sosial keluarga dengan kategori tinggi. Berdasarkan kategorisasi data tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga dengan kategori sedang cenderung dimiliki oleh responden.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengasumsikan apakah data telah memenuhi standar normal untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya ataukah belum. Untuk melakukan uji normalitas tersebut, peneliti menggunakan statistik *Kolmogorov-Smirnow* dengan ketentuan nilai signifikan $> 0,05$ dinyatakan data berdistribusi normal.

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		61
<i>Normal Parameters^a</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	6.06234478
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.096
	<i>Positive</i>	.096
	<i>Negative</i>	-.062
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		.747
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.633

a. Testdistributionis Normal.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikan uji normalitas adalah 0,633 yang berarti data berdistribusi normal. Hal tersebut dikarenakan nilai 0,633 telah memenuhi ketentuan uji normalitas yaitu lebih dari 0,05.

3. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara kedua variabel. Pelaksanaan uji linieritas dengan menggunakan uji linieritas ANOVA sesuai dengan ketentuan. Data dapat dinyatakan linier, apabila nilai signifikan data $> 0,05$. Tabel 4.5 hasil uji linieritas terletak di lampiran.

Berdasarkan tabel uji linieritas, diketahui bahwa nilai signifikan menunjukkan hasil sebesar 0,596. Jadi, data tersebut dapat dikatakan terdapat hubungan yang linier antara kecemasan masa depan dengan

dukungan sosial keluarga, sebab 0,596 telah melebihi dari ketentuan persyaratan uji linieritas yaitu 0,05.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan tujuan agar mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan masa depan pada siswa kelas XI SMK di kota Blitar melalui aplikasi *SPSS for windows* versi 16.0. Berikut merupakan tabel hasil uji hipotesis dalam penelitian ini.

Tabel 4.6
Hasil Uji Hipotesis
Coefficients^a

<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	61.912	6.343		9.761	.000
	Dukungan Sosial	-.300	.111	-.333	-2.710	.009

a. *Dependent Variable:* Kecemasan Masa Depan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel dukungan sosial keluarga dapat memengaruhi kecemasan masa depan. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikan yang menunjukkan hasil 0,009 yang berarti lebih kecil daripada 0,05. H_0 dapat diterima dengan arti adanya suatu pengaruh dari dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa SMK di kota Blitar. Konstanta dalam tabel tersebut memperoleh hasil sebesar 61.912, berarti nilai konstanta kecemasan masa

depan sebesar 61.912. Koefisien regresi (*B*) menunjukkan hasil sebesar -0,300. Artinya, setiap adanya penambahan 1% pada dukungan sosial, maka nilai kecemasan masa depan memperoleh penambahan sebesar -0,300. Koefisien regresi pada kedua variabel tersebut dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel dukungan sosial keluarga terhadap variabel kecemasan masa depan bersifat negatif.

Tabel 4.7
Hasil Uji Hipotesis
Model Summary

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.333 ^a	.111	.096	6.11350

a. *Predictors: (Constant), Dukungan Sosial*

Berdasarkan tabel di atas, koefisien determinasi memperoleh hasil sebesar 0,111. Artinya, 11,1% kecemasan masa depan pada siswa SMK di kota Blitar dipengaruhi oleh dukungan sosial keluarga, sedangkan sisanya yaitu 88,9% dipengaruhi oleh faktor yang lainnya. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya suatu pengaruh dari dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa SMK di kota Blitar.

C. Pembahasan

1. Tingkat Dukungan Sosial Keluarga pada Siswa SMK di Kota Blitar

Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa dari 61 responden penelitian terdapat 6 responden dengan persentase 9,8% memiliki tingkat dukungan sosial keluarga yang rendah, 46 responden dengan persentase 65,4% memiliki tingkat dukungan sosial keluarga yang sedang, dan 8 responden dengan persentase 13,1% memiliki tingkat dukungan sosial keluarga yang tinggi. Maka, dapat disimpulkan dari hasil penelitian tersebut bahwa siswa SMK di kota Blitar mayoritas memiliki tingkat dukungan sosial keluarga yang sedang.

Hasil pengolahan data di atas menunjukkan bahwa setiap siswa SMK di kota Blitar memiliki tingkat dukungan sosial keluarga yang berbeda. Hal itu dapat terjadi disebabkan oleh permasalahan internal antara siswa dengan pihak keluarganya. Siswa menjadi kurang memperoleh dukungan sosial keluarga dengan baik. Pada penelitian tersebut, dapat diketahui pula bagaimana hubungan timbal balik yang terjadi antara siswa dengan keluarga, bagaimana siswa dalam bersikap terhadap keluarganya, dan sikap keluarga terhadap siswa sehingga mampu untuk menciptakan suatu hubungan yang harmonis dalam keluarga. Hal tersebut dapat dipahami bahwa peran keluarga sangat penting bagi anggota keluarga lainnya. Hal senada juga dipaparkan dalam penelitian terdahulu oleh Putri dan Dinni (2020) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari orang tua merupakan

salah satu faktor yang dapat memengaruhi dalam menghadapi masa depan pada siswa SMK.

Menurut pendapat Handayani (2012), dukungan sosial merupakan suatu keadaan dengan bersifat bermanfaat bagi seseorang dari pihak lain, sehingga sang penerima akan mengetahui bahwa dirinya diperhatikan, dihargai, dan dicintai oleh orang lain. Pada penelitian ini, dukungan sosial yang diberikan kepada siswa SMK bersumber dari pihak keluarga dari masing-masing siswa. Friedman berpendapat bahwa dukungan sosial keluarga adalah suatu usaha dalam hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosialnya, dimana dukungan keluarga tersebut terdapat tiga dimensi dalam interaksinya yang bersifat reprintsitas timbal balik atau sifat dan frekuensi, umpan balik dalam kualitas berkomunikasi, dan adanya suatu keterlibatan dalam intimidasi dan kepercayaan dengan pihak lain dalam hubungan sosial (Hanum, 2018). Dukungan sosial keluarga tersebut terdapat beberapa bentuk dukungan sosial keluarga yang ideal (Setiadi, 2008), seperti informatif, perhatian emosional, bantuan instrumental, dan bantuan penilaian. Bentuk dukungan tersebut perlu seseorang untuk memberikannya secara seimbang terhadap anggota keluarga lainnya dengan adil, sehingga hal tersebut mampu untuk menciptakan rasa nyaman terhadap pihak penerima maupun pemberi dukungan.

Apabila bentuk dukungan keluarga kurang diperoleh siswa dengan baik, maka dapat berdampak pada sisi emosional bagi siswa. Seseorang akan merasa tidak nyaman berada di lingkungan keluarganya. Seseorang

yang mengalami masalah, ia akan cenderung menyelesaikan masalahnya sendiri, tanpa meminta pertolongan dari keluarganya. Sebab, seseorang merasa bahwa hal tersebut akan sia-sia, karena menganggap bahwa dirinya tidak diperhatikan, dihargai, dan dicintai oleh keluarganya.

Apabila seseorang memperoleh dukungan sosial yang tinggi dari keluarganya, ia akan merasakan kenyamanan, tenteram, dan merasa ia dihargai di lingkungan sekitarnya. Seseorang itu pun juga mampu untuk beradaptasi dan berhubungan dengan baik terhadap keluarga maupun orang lain. Hubungan timbal balik yang bersifat positif antara keluarga dengan siswa, maka siswa akan memiliki dukungan sosial yang tinggi dari keluarganya. Berbeda halnya, apabila hubungan timbal balik yang terjadi antara siswa dengan keluarganya kurang baik, maka dukungan sosial yang diperoleh siswa dari keluarga menjadi kurang maksimal.

Hal tersebut juga tertuang dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Herawati & Mulyanto (2019) yang mengungkapkan bahwa dengan adanya dukungan sosial dari keluarga, maka akan meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk menghadapi kehidupan menjadi lebih optimis. Adapula pernikahan orang tua yang harmonis dapat menghantar dan membawa dampak positif, seperti kebahagiaan dan ketenteraman bagi kehidupan anak maupun anggota keluarga. Seseorang akan merasa nyaman untuk tinggal di rumah bersama anggota keluarga lainnya dengan perasaan saling menyayangi dan mengasihi antar anggota keluarga.

- 3) Rabbmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu.
- 4) Dan sesungguhnya akhir itu lebih baik bagimu daripada permulaan.
- 5) Dan kelak pasti Rabbmu memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu (hati) kamu menjadi puas.
- 6) Bukankah dia mendapatimu sebagai seorang yatim lalu dia melindungimu?
- 7) Dan dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung lalu dia memberikan petunjuk?
- 8) Dan dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan lalu dia memberikan kecukupan?
- 9) Adapun terhadap anak yatim, maka janganlah kamu berlaku sewenang-wenang!
- 10) Dan terhadap orang yang minta--minta, maka janganlah kamu menghardiknya!
- 11) Dan terhadap nikmat Rabbmu, maka hendaklah kamu menyebut-nyebutnya (dengan bersyukur).” (QS. Ad-Dhuha: 1-11)

Pada setiap ayatsurah Ad-Dhuha (Arlotas, 2019) memiliki makna yang mengandung mengenai dukungan sosial di dalamnya. Pada ayat pertama menjelaskan bahwa Nabi Muhammad menerima wahyu dari Allah pada waktu malam hari. Pada ayat kedua, dijelaskan pula bahwa pada saat malam hari dengan suasana yang gelap dan tenang, maka waktu yang tepat bagi setiap orang untuk beristirahat (Humayrha, 2021). Pada waktu malam

hari merupakan waktu yang tepat untuk istirahat dan merenungkan diri bagi orang-orang yang telah lelah dalam melaksanakan aktivitas kesehariannya.

Ayat kedua menunjukkan oleh Allah SWT dengan melimpahkan suatu isyarat berupa ketenangan dan kelembutan terhadap alam semesta, termasuk dalam kehidupan Nabi Muhammad SAW. Dimana ketenangan tersebut mengisyaratkan bahwasanya waktu terasa kosong, sebab wahyu Allah belum diturunkan kepadanya. Pada waktu itu, Rasulullah SAW merasa sedih, sepi, dan sendiri, serta memperoleh ejekan dari kaum musyrik bahwa Allah telah meninggalkannya.

Tuduhan dari kaum musyrik langsung ditanggapi oleh Allah SWT dalam firman-Nya pada ayat ketiga yang berarti “Tuhanmu tiada meninggalkanmu dan tiada pula benci kepadamu” yang menegaskan bahwa Allah tidak akan meninggalkan dan selalu ada untuk Rasulullah SAW dalam menjalankan tugasnya menyampaikan perintah-Nya kepada seluruh manusia, serta tidak pula membencinya (Humayrha, 2021).

Pada ayat ketiga tersebut merupakan suatu bentuk dukungan sosial dari Allah yang diberikan kepada Rasulullah dalam bentuk *network support*. Sheridan dan Radmacher (Kulsumawati, 2018) mengungkapkan bahwa *network support* ialah seseorang yang menjadi anggota dalam suatu kelompok yang memiliki kesamaan terhadap minat maupun aktivitas sosial dengan kelompok itu sendiri. Ia akan merasa bahwa senasib dengan mereka. Djundeva dan Ellwardt (Arlotas, 2019) mengungkapkan pula bahwa dengan adanya *network support* dapat meningkatkan *sense of belonging* (rasa

memiliki) dan kehangatan, serta dapat mengurangi rasa kesendirian dan kecemasan pada seseorang. Hal tersebut merupakan suatu upaya dalam dukungan emosional. Dukungan emosional dapat berupa kata-kata yang dapat membangun atau mengubah persepsi seseorang, membentuk suatu perlindungan diri, dan mengurangi simpton negatif yang dapat mengganggu diri seseorang. Pada ayat tersebut, Allah menunjukkan dukungan emosional kepada Nabi Muhammad dalam bentuk perhatian dan ungkapan sayang-Nya.

Ayat keempat mengungkapkan bahwa Allah telah menyediakan nikmat yang banyak di akhirat dan pahala yang besar. Dimana kenikmatan yang diperoleh seseorang di akhirat kelak bersifat abadi. Berbeda halnya dengan kenikmatan yang ada di bumi hanyalah sementara. Ayat kelima menunjukkan bahwa Allah menjanjikan karunia-Nya yang melimpah kepada Nabi Muhammad, baik dalam urusan dunia seperti kesuksesan maupun urusan akhirat seperti syafaat dan pahala (Humayrha, 2021). Dua ayat tersebut sebagai penguatnya bahwa Allah akan selalu menyayangi, memperhatikan, dan membahagiakannya. Ayat keempat dan kelima tidak hanya sebagai dukungan emosional, tetapi juga sebagai pembuka dari dukungan instrumental yang diberikan oleh Allah kepada Nabi Muhammad.

Pada ayat keenam ditunjukkan bahwa Allah SWT melembutkan hati orang-orang di sekitar Nabi Muhammad ketika saat ia dilahirkan dalam kondisi sebagai anak yatim (Humayrha, 2021). Banyak orang yang ingin

menjaga, menyangi, melindungi, dan menerimanya. Bentuk dukungan sosial pada ayat keenam yang diberikan oleh Allah tidak hanya dalam bentuk *network support* seperti menyediakan lingkungan yang bersedia untuk menjaga dan melindunginya, namun adapula *tangibel support* dalam berupa perlindungan langsung dari Allah SWT.

Pada ayat ketujuh mengungkapkan bahwa ketika pola kehidupan masyarakat yang masih Jahiliyah membuat Nabi Muhammad merasa bingung dengan hal tersebut, tetapi beliau tidak tahu harus berbuat seperti apa. Kemudian, Allah memberikan petunjuk melalui wahyu-Nya dan membimbingnya (Humayrha, 2021). Pada ayat ketujuh dapat diketahui bahwa Allah telah memberikan dukungan informasi dan bimbingan kepada Nabi Muhammad agar ia mampu memahami suatu hal dan tidak merasa kebingungan kembali.

Ayat kedelapan mengingatkan Nabi Muhammad terhadap dukungan yang diberikan Allah, seperti mencukupkan rezekinya dengan sifat qanaah melalui hasil usahanya dan istrinya, senantiasa bersabar ketika memperoleh ujian, dan selalu bersyukur atas apa yang dimiliki (Arlotas, 2019).

Pada ayat kesembilan dan kesepuluh, Allah memberikan pengarahan kepada Nabi Muhammad dan kaum muslimin untuk mengasihi anak yatim dan membantu ataupun bersikap sosial terhadap orang yang meminta bantuan (Arlotas, 2019). Hal tersebut mengartikan bahwa Allah SWT menginginkan agar semua orang dapat saling membantu dan memberikan dukungan sosial terhadap orang-orang yang ada di sekitarnya. Kedua ayat

tersebut menjelaskan mengenai perlunya untuk menghargai dan menjaga harga diri sesama manusia dengan tidak menghardik maupun berlaku sewenang-wenang. Pada ayat terakhir disampaikan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk senantiasa bersyukur atas nikmat yang telah diberikan kepadanya (Arlotas, 2019). Tiga ayat terakhir itu mengandung pemahaman mengenai dukungan informasi di dalamnya.

2. Tingkat Kecemasan Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 61 responden terdapat 8 responden dengan persentase 13,1% memperoleh hasil dengan tingkat kecemasan masa depan yang rendah, 46 responden dengan persentase 75,4% memperoleh hasil dengan tingkat kecemasan masa depan yang sedang, dan 7 responden dengan persentase 11,5% memperoleh hasil dengan tingkat kecemasan masa depan yang tinggi. Maka, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI SMK di kota Blitar mayoritas memiliki tingkat kecemasan masa depan yang sedang.

Hasil pengolahan data di atas menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki tingkat kecemasannya masing-masing. Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan pada siswa kelas XI SMK di kota Blitar, baik itu faktor internal maupun faktor eksternal. Perbedaan sumber masalah itulah yang membuat kecemasan masa depan pada siswa terjadi dengan tingkatnya yang berbeda.

Pada ketiga tingkatan kecemasan tersebut, terdapat beberapa gejala ataupun tanda yang dapat diketahui ketika siswa mengalami masalah

kecemasan. Stuart (2007) memaparkan ketiga tingkatan tersebut, diantaranya yakni 1) kecemasan tingkat ringan ialah perasaan cemas yang masih dalam batas normal pada kehidupan sehari-hari, namun dapat meningkatkan kewaspadaan, dapat menyelesaikan masalah, dan adanya motivasi untuk belajar sekaligus kreativitas yang mengalami peningkatan. Kecemasan ringan ditandai dengan ketegangan yang ringan, sedikit merasa gelisah, meningkatnya kepekaan terhadap situasi yang ada di sekitarnya, dan sedikit kurang bersabar. 2) Kecemasan tingkat sedang adalah perasaan cemas yang diikuti dengan memfokuskan pada suatu hal yang lebih penting dan prioritas daripada sesuatu hal yang dianggap kurang penting. Pada tingkat sedang, gejala yang timbul seperti mudah tersinggung, kurang bersabar, otot merasa tegang, sakit kepala, dan kemampuan dalam memecahkan masalah mulai menurun. 3) Kecemasan tingkat tinggi adalah perasaan cemas yang berupa terfokusnya pada suatu hal yang spesifik dan rinci, tetapi tidak memikirkan hal lainnya. Kecemasan tinggi ditandai dengan rahang menegang, cara berbicara yang cepat, tubuh terasa bergetar, sulit berpikir, ketakutan, kebingungan, dan buruknya kontak mata dengan orang lain.

Menurut Chaplin (Istiqomah, 2020) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat diartikan menjadi tiga hal, yakni 1) adanya suatu perasaan campuran yang mencakup dalam ketakutan dan keprihatinan terhadap sesuatu hal di masa depan tanpa adanya alasan khusus untuk merasakan ketakutan; 2) perasaan khawatir ataupun ketakutan secara kronis, namun

masih dalam tingkat yang ringan; 3) adanya suatu ketakutan atau kekhawatiran yang kuat dan dapat meluap kapanpun; dan 4) suatu dorongan yang bersifat sekunder dalam reaksi ketika melakukan menghindari dari sesuatu hal yang menakutkan ataupun sedang dipelajari. Seseorang yang mengalami kecemasan, maka akan terdapat tanda-tanda bahwa seseorang tersebut sedang mengalami kecemasan dengan berdasarkan dua sisi, yaitu psikologis dan fisiologis. Sisi psikologis yang dimaksud seperti halnya khawatir, takut, tegang, bingung, sulit berkonsentrasi, dan sebagainya. Sisi fisiologis yang dimaksud ialah hal-hal yang berkaitan dengan kondisi fisik, terutama fungsi syaraf seperti sulit tidur, berkeringat secara berlebihan, jantung berdebar, mual, dan lain-lainnya.

Kecemasan yang dialami oleh siswa SMK di tingkat kelas XI maupun XII merupakan hal wajar, sebab mereka telah memulai untuk memikirkan mengenai kehidupan di masa mendatang, seperti menentukan karir maupun pendidikan yang belum pasti. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saranggi (2012) yang mengungkapkan bahwa 50% mahasiswa mengalami kebingungan mengenai masa depan mereka, terutama pada pengambilan keputusan terhadap karir di masa depan, seperti memilih pekerjaan, melanjutkan pendidikan, maupun kebutuhan yang diperlukan pada masa depan nanti. Hammad (2016) menyatakan bahwa masa depan yang tidak pasti dan ambigu akan selalu berkaitan dengan perasaan kegelisahan dan ketidakberdayaan yang dialami oleh seseorang ketika sedang mengalami kebingungan dan tidak dapat untuk

mengendalikan masa depannya. Ketidakpastian terhadap masa depan tersebut dapat menyebabkan siswa merasa cemas dengan kemungkinan ataupun ketidakmungkinan terhadap masa depan mereka kelak, bahkan ketika tidak sejalan dengan apa yang telah diekspetasikan pada sebelumnya.

Ceyhan memaparkan bahwa kecemasan masa depan dapat dijadikan sebagai salah satu penyebab seorang mengalami stres. Kecemasan masa depan yang dimaksud mencakup seperti rencana dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan berkarir. Baurngartner dan Fratantoni juga menambahkan bahwa seseorang akan merasa ketakutan terhadap terjadinya sesuatu hal yang tidak diinginkan di masa depannya kelak, serta berharap apabila hal menakutkan tersebut tidak akan pernah terjadi kepada dirinya. Seseorang akan memikirkan bagaimana caranya agar terhindar dari hal tersebut sekaligus upaya yang dapat dilakukan ketika hal yang tidak diinginkan terjadi padanya. Serta, memvisualisasikan perasaan lega dan bahagianya ketika apa yang ditakutkan tidak terwujud (Maharani, 2021). Kecemasan terhadap masa depan merupakan jenis kecemasan yang realistik. Pernyataan itu sesuai dengan ungkapan Schultz & Schultz (Apriliana, 2016) yang menyatakan bahwa kecemasan realistik itu sendiri ialah ketakutan terhadap adanya suatu bahaya yang muncul secara nyata dari lingkungan luar.

Allah SWT menyatakan bahwa kecemasan atau *khauf* termasuk dalam bentuk kata benda. Perasaan takut dan cemas ialah reaksi dari bawah sadar manusia ketika berada dalam bahaya ataupun di situasi yang mengancam

dirinya maupun orang lain. Dimana kecemasan dan ketakutan merupakan suatu perasaan yang tidak dapat dikendalikan oleh seseorang. Serta, sebagai bentuk emosi negatif yang berkaitannya dengan apa yang terjadi di masa mendatang. Allah memberikan perhatian-Nya hingga menyebutkan permasalahan kecemasan ke beberapa ayat di dalam Al Qur'an. Dimana beberapa ayat Al Qur'an tersebut, tertuang dalam Surat Al-Baqarah (Sany, 2022).

(٣٨) وَاتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ وَلَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ

Artinya: “Kami berfirman, ‘Turunlah kamu dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa yang mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.’”

Pada ayat 38 dijelaskan bahwa ketika Allah memerintahkan untuk menyebarkan kabar gembira dengan adanya petunjuk hidup menuju kebenaran dalam Alqur'an. Dimana ketika manusia melakukan kebaikan sesuai yang diperintahkan oleh Allah, maka manusia tidak akan merasa ketakutan dan merasakan penyesalan. Seseorang melakukan suatu kebaikan atau mengamalkan suatu hal yang ditunjukkan dalam kebenaran, maka dia tidak dapat terhindar dari rasa takut.

(٦٢) إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا

فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا قَوْلٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman, orang-orang Yahudi, orang-orang Nasrani, dan orang-orang Sabi'in, siapa saja (di antara

mereka) yang beriman kepada Allah dan hari akhir, dan melakukan kebajikan, mereka mendapat pahala dari Tuhannya, tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak bersedih hati.” (Al-Baqarah: 62)

Pada ayat 62 dijelaskan bahwa dikumpulkannya dari orang-orang yang termasuk dalam salah satu dari empat golongan, yakni Islam, Yahudi, Nasrani, dan Sabi'in untuk menjadi satu. Dimana ketika mereka mampu untuk melaksanakan apa yang diperintahkan oleh Allah dengan bersungguh-sungguh, seperti beriman kepada-Nya dan hari kiamat, serta dapat berbuat kebaikan. Maka, Allah akan memberikan pahala dengan menempatkan mereka di sisi-Nya.

(١١٢) بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Tidak! Barangsiapa yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala disisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.” (Al-Baqarah: 112)

Pada ayat 112 menjelaskan bahwa manusia yang dapat melakukan kebaikan dan menyerahkan diri kepada Allah dengan ikhlas dan bersungguh-sungguh, maka saat hari kiamat kelak, dia akan memperoleh pahala atas imannya tersebut dan amal dari perbuatannya, serta tidak merasa takut terhadap siksaan dari orang yang berniat jahat terhadap mereka dan tidak merasa sedih ketika kehilangan terhadap sesuatu hal.

(٢٦٢) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ تَمَّ لَا يَتَّبِعُونَ مَا انْفَقُوا مَتَّوْلًا ۗ لَأُدْرِي لَهُمْ أَجْرُهُمْ

عِنْدَ رَبِّهِمْ ۗ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Orang-orang yang menginfakkan hartanya di jalan Allah, kemudian tidak mengiringi apa yang dia infakkan itu dengan menyebutkan dan menyakiti (perasaan penerima), mereka memperoleh pahala di sisi Tuhan mereka. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.” (Al-Baqarah: 262)

Pada ayat 262 menyebutkan bahwa ketika seseorang mengamalkan hartanya dalam hal kebaikan sesuai ajaran Allah dan tidak diikuti dengan ucapan atau perbuatan yang menyakiti pihak yang diberikan bantuan. Maka, Allah akan memberikan pahala-Nya sebagai ganjaran atas perbuatan baiknya. Serta, ketika berada di akhirat, mereka tidak merasa khawatir dan bersedih hati.

(٢٧٤) الَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ اَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ اَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا جَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ

Artinya: “Orang-orang yang menginfakkan hartanya malam dan siang hari (secara) sembunyi-sembunyi maupun terang-terangan, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.” (Al-Baqarah: 274)

Pada ayat 274 disebutkan bahwa setiap orang yang mengamalkan hartanya dalam berbagai kondisi dan situasi apapun, baik secara terang-terangan ataupun secara sembunyi pada waktu siang maupun malam hari, baik itu bernilai banyak maupun sedikit, asalkan mereka melakukannya dengan hati yang ikhlas dan memberikannya dengan cara yang baik. Allah akan melimpahkan pahala-Nya kepada orang yang mau berbuat demikian.

Mereka akan tidak akan merasa khawatir apabila kelak mendapatkan siksaan, sebab mereka akan aman karena amal baik dari perbuatannya dan tidak akan merasa sedih, sebab Allah akan menenangkan hatinya.

(٢٧٧) إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ
وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan salat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.”(Al-Baqarah: 277)

Pada ayat 277 menjelaskan bahwa setiap orang yang beriman kepada Allah, melakukan kebaikan terhadap sesama makhluk Allah, memberikan zakat kepada orang yang berhak, melaksanakan sholat dengan khusyuk, dan menjauhi semua hal yang telah dilarang oleh Allah. Allah SWT akan memberikan pahala kepada mereka dengan menempatkan mereka di sisi-Nya, serta mereka juga tidak diliputi oleh rasa khawatir terhadap sesuatu hal yang berhubungan dengan masa depan maupun bersedih karena sesuatu di masa lalu.

3. Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh terhadap kecemasan masa depan pada siswa SMK di kota Blitar. Hal tersebut telah sesuai dengan kriteria dari hasil uji hipotesis yang

mengungkapkan bahwa nilai signifikan harus lebih besar daripada 0,05. Pernyataan itu dibuktikan dengan melalui hasil nilai signifikan yang memperoleh nilai sebesar 0,009. Nilai signifikan tersebut telah memenuhi persyaratan dari kriteria uji hipotesis. Koefisien regresi pada kedua variabel tersebut menunjukkan hasil dengan bersifat negatif. Sebab, pada setiap penambahan 1% dalam variabel dukungan sosial keluarga, variabel kecemasan masa depan memperoleh penambahan sebesar -0,300.

Pada penelitian ini juga ditunjukkan seberapa besar pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan masa depan, yakni sebesar 11,1%. dan sisanya sebesar 88,9% menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan masa depan, seperti konsep diri. Dimana hal tersebut juga telah disampaikan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari & Tri (2014) bahwa konsep diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan masa depan sebesar 27,3%.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh terhadap seberapa besar kecemasan dalam menghadapi masa depan pada siswa SMK. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian dari Nugrahaningtyas dkk (2014) bahwa dukungan sosial keluarga memiliki suatu pengaruh dan adanya hubungan dengan kecemasan. Jadi, dari hal tersebut dapat diartikan ketika siswa memperoleh dukungan sosial keluarga dengan tingkat yang tinggi, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang diperolehnya. Apabila semakin rendah dukungan sosial keluarga yang didapatkan, maka kecemasan yang dihadapi oleh siswa akan

semakin tinggi tingkatnya. Kecemasan sendiri merupakan suatu respon tubuh yang masih dalam tahap normal ketika dirinya berada di dalam situasi yang mengancam dan stres karena situasi tertentu (Cahyanthi dkk, 2021). Banyak faktor yang menjadi penyebab munculnya kecemasan pada siswa, seperti faktor internal maupun faktor eksternal. Sesuai dengan apa yang telah dipaparkan dalam kajian teori pada bab sebelumnya, disebutkan bahwa faktor penyebab kecemasan, diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, lingkungan, gaya asuh orang tua, kelekatan dengan keluarga, dan sebagainya. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diketahui bahwa keluarga dapat menjadi salah satu faktor penyebab munculnya kecemasan pada siswa. Dimana ketika hubungan yang dimiliki antara anak dengan anggota keluarga lainnya kurang harmonis akan berdampak pada timbulnya kecemasan pada siswa atau anggota keluarga yang lain. Keluarga juga dapat menjadi sumber pendukung dan penyemangat ketika siswa maupun anggota keluarga lain sedang mengalami masa kecemasan.

Dukungan sosial keluarga begitu penting bagi siswa yang sedang mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap masa depannya kelak se usai lulus dari sekolah SMK. Banyak hal dapat terjadi di masa depan, seperti memilih keputusan untuk bekerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, bahkan memikirkan bagaimana memenuhi kebutuhannya kelak. Pada usia mereka yang sudah cukup matang, adakalanya mereka merasa ingin tak selalu menerima uang dari orang tua dan ingin untuk hidup secara mandiri. Adapula mereka merasa takut bahwa apa yang telah

diharapkan tidak dapat terjadi di masa depan sesuai dengan yang diangankan. Hal tersebut mampu menjadi penyebab munculnya kecemasan pada siswa. Misalnya, siswa memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikan se usai lulus dari sekolah. Pada masa masih sekolah, dia berusaha dengan tekun untuk memperoleh hasil yang maksimal. Tetapi, ketika berada di titik akhir, semua harapan yang sudah dirancang harus pupus, sebab dia tidak lolos dalam ujian seleksi. Perasaan sedih dan kesal pasti akan timbul ketika berada di saat seperti itu. Meskipun, ada kesempatan untuk mencoba kembali, namun alam bawah sadarnya pasti terdapat emosi negatif ke arah kecemasan dan ketakutan untuk gagal kembali. Siswa merasa dia tidak sanggup apabila harus menerima kegagalan kembali, seseorang akan berupaya untuk mencari pengalihan dari harapannya.

Siswa tidak selalu berada di lingkungan rumah, ada beberapa waktu mereka harus berbagi dengan lingkungan sekolah dan masyarakat. Banyak sekali peristiwa yang mengelilingi kehidupan seseorang, seperti halnya di lingkungan sekolah. Siswa di sekolah memiliki kewajiban untuk mematuhi peraturan dari pihak sekolah, seperti mengerjakan tugas ataupun peraturan lainnya. Adakalanya, siswa mengalami kesulitan ketika sedang mengerjakan tugas, sehingga hal tersebut dapat membuatnya menjadi gelisah dan risau terhadap tugas yang diberikan, hingga ia menunda dalam mengerjakan tugas. Pada waktu pengumpulan hampir tiba, siswa merasa khawatir apakah sanggup untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Terdapat peristiwa lain yang dapat menyebabkan rasa cemas, seperti lupa untuk membawa

tugas pekerjaan rumah (PR) atau lupa untuk memakai atribut sekolah dengan lengkap ketika upacara. Pada saat kejadian, jantung akan berdebar-debar dan memikirkan konsekuensi apa yang harus diterima. Perkumpulannya dengan beberapa teman sebaya dapat menciptakan suasana dalam berkomunikasi, bergaul, dan melakukan aksi dengan sesama teman sebaya dengan baik. Berkumpul dengan teman sebaya, terkadang terdapat permasalahan yang dapat terjadi. Terkadang seseorang tidak dapat untuk memecahkan permasalahan dan bagaimana cara untuk menyelesaikan masalah itu.

Menjalani kegiatan sehari-hari, seseorang akan bertemu dengan banyak orang dan setiap orangnya memiliki karakter yang berbeda hingga saat berhubungan dengan orang lain dapat menyebabkan berbagai macam perasaan yang timbul. Seseorang memperoleh masalah, mereka akan berusaha untuk mencari solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi. Apabila tidak dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri, maka perlu untuk meminta bantuan dari orang lain untuk membantu dalam menyelesaikan atau mencari solusi dari masalah yang sedang dihadapi, contohnya yaitu keluarga. Keluarga dapat memberikan dukungan dan saran bagaimana cara seseorang untuk menyelesaikan masalahnya dan memberikan perlindungan ketika anggota keluarga berada dalam situasi yang tidak aman. Tindakan yang perlu dilakukan untuk mengupayakan mengatasi masalah (Djuwitasari & As'ad, 2015), diantaranya seperti 1) menentukan identitas diri dari keluarga; 2) sukses dalam jenjang karir yang

diiringi dengan dukungan dari keluarga dan teman; 3) dapat menjadi sosok yang mandiri, tanggung jawab, konsisiten, dan baik dalam berkomunikasi dengan pihak lain.

Pada pemaparan yang disampaikan dalam penelitian oleh Djuwitasari & As'ad (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan yang dihadapi oleh siswa memiliki pengaruh dari keluarganya. Dia memiliki kepercayaan diri untuk dapat lolos seleksi untuk melanjutkan ke perguruan tinggi, namun ketika kurangnya dukungan dari keluarga, maka kecemasan itu dapat timbul. Hubungan harmonis dalam sebuah keluarga dianggap begitu penting, karena hal tersebut dapat menjadi suatu penyemangat dan pendukung ketika salah satu anggota keluarga memiliki masalah. Berbeda halnya, apabila kurang harmonisnya dalam suatu hubungan berkeluarga, akan membuat seseorang merasa tidak nyaman untuk tinggal bersama anggota keluarga yang lain dalam satu rumah.

Setiap orang pasti memiliki permasalahan hidupnya masing-masing yang membuatnya merasa bosan, takut, frustrasi, bahkan merasa kehampaan. Hilangnya ketertarikan dan inisiatif dalam melakukan sesuatu hal dan merasa bahwa apa yang telah dia lakukan terasa tidak berarti selama ini. Meski begitu, mereka akan tetap memiliki upaya tersendiri untuk menyelesaikan masalah tersebut. Biasanya orang terlebih dahulu untuk berkeluh kesah sebelum mencari solusi untuk masalah yang sedang dihadapinya tersebut. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah yang menyebutkan bahwa manusia diciptakan dengan sifatnya yang berkeluh

kesah ketika memperoleh masalah yang tertuang dalam Surat Al-Ma'arij ayat 19-21.

(١٩) إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ

(٢٠) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ

(٢١) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۖ

Artinya:

19) “Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh.

20) Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah,

21) dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir,” (QS. Al-Ma'arij: 19-21)

Ketiga ayat tersebut menggambarkan tentang bagaimana manusia yang selalu berkeluh ketika mereka memperoleh musibah atau masalah yang datang kepadanya. Tetapi, ketika memperoleh suatu kebahagiaan, sulit bagi mereka untuk berbagi dengan sesama manusia. Hal tersebutlah yang menjadi penyebab seseorang merasa bahwa berada di kondisi yang terpuruk, sehingga merasakan kejenuhan dan kegelisahan. Tafsir dari Ibnu Kathir mengungkapkan bahwa manusia diciptakan oleh Allah tidak terlepas dari sifatnya yang sering merasa gelisah dan rakus. Pernyataan itu terbukti dengan ketika seseorang memperoleh masalah walaupun sedikit. Dia berkeluh kesah dengan secara berlebihan, hatinya yang merasakan hampa, cemas, ketakutan karena masalah yang sedang dihadapi, serta merasa bahwa masalah tersebut tidak adanya solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Terkadang seseorang akan merasa frustrasi terhadap kehidupannya

yang dianggap tidak berarti dan melakukan aksi untuk menyakiti dirinya sendiri, bahkan dapat juga hingga melakukan bunuh diri.

Seseorang yang memperoleh kebahagiaan, seperti lolos ke tempat kerja yang diharapkan atau lolos ke perguruan tinggi, ia merasa kesulitan untuk berbagi kebahagiaan dengan orang lain. Padahal, sikap seperti itu dapat menjatuhkan derajat manusia di mata Allah karena enggan berbagi dengan makhluk-Nya. Sepantasnya, ketika seseorang mendapatkan suatu kebahagiaan, perlunya untuk berbagi kebahagiaan pula dengan orang lain, meskipun tidak perlu dengan nilai yang banyak. Asalkan seseorang ikhlas untuk memberikannya, hal tersebut telah menjadi ladang pahala untuk dirinya sendiri.

Seseorang dengan sifat tergesa-gesa, gelisah, cemas, dan kikir, maka ia dapat tersesat di jalan Allah karena kesulitan untuk mencari jalan yang benar. Hal tersebut dimaksudkan bahwa seseorang yang terjebak diantaranya perkumpulan orang mukmin atau orang kafir, maka ia dapat ikut terjun dalam perkumpulan tersebut karena usaha dan pilihan yang dia ambil sendiri. Dimana hal itu sesuai dengan Surat At-Tagabun ayat 2, yang berbunyi:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ فَمِنْكُمْ كَافِرٌ وَمِنْكُمْ مُّؤْمِنٌ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya: “Dialah yang menciptakan kamu, lalu di antara kamu ada yang kafir dan di antara kamu (juga) ada yang mukmin. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.” (QS. At-Tagabun: 2)

Perasaan gelisah, cemas, dan kikir dapat muncul di setiap orang karena merasa dirinya tidak berarti dan dihargai oleh sekelilingnya. Bahkan, ketika dia berada di situasi yang membutuhkan pertolongan dari orang lain, tidak satupun orang yang membantunya. Ia beranggapan bahwa tidak artinya untuk mengharapkan bantuan dari orang lain, sebab ia pasti harus menyelesaikan kesulitan itu sendirian. Seseorang memperoleh kebahagiaan, seperti rezeki yang berlimpah. Ia merasa bahwa rezeki tersebut ia peroleh dari hasil jerih payahnya sendiri, tanpa bantuan dari orang lain. Jadi, dia merasa bahwa tidak perlu untuk berbagi kebahagiaan tersebut dengan orang lain, karena itu hasil usahanya sendiri dan orang lain juga tidak berhak atas apa yang diperolehnya tersebut, karena selama dia membutuhkan bantuan, orang lain tidak membantunya selama ini.

Taba Taba'i menjelaskan pula mengenai ayat tersebut bahwa setiap orang memiliki suatu harapan dan berkeinginan bahwa harapan itu dapat terwujud pada dirinya agar harapan itu menjadi kenyataan, seseorang harus berusaha dengan bersungguh-sungguh agar tercapainya harapan tersebut. Keinginan agar harapannya terwujud merupakan suatu potensi bersifat manusiawi yang ditumbuhkan oleh Allah agar terlekat pada diri manusia. Keinginan untuk mencapainya bukan semata karena baik atau buruk, berguna ataupun tidak, tetapi adanya suatu luapan untuk memperoleh kebaikan dan manfaat dari harapan tersebut untuk dirinya sendiri. Artinya, bahwa keinginan untuk terwujudnya apa yang telah dia harapkan sebelumnya, bukan semata agar bermanfaat dan bernilai baik bagi orang

lain, tetapi membawa manfaat dan keuntungan bagi dirinya sendiri. Seseorang akan merasa bimbang ketika mendapatkan masalah dan kesulitan untuk berbagi kebaikan atas apa yang diperolehnya dengan orang lain, serta lebih mengutamakan dirinya daripada orang lain. Pada saat mendapatkan masalah, seseorang akan berkeluh kesah mengenai masalah yang sedang dihadapinya tersebut.

Proses menyelesaikan permasalahan dan mengurangi kecemasan yang terjadi, setiap orang pasti memerlukan dukungan dari pihak lain, seperti keluarga untuk memberikan semangat dan dukungan dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Dukungan sosial sendiri merupakan suatu dorongan yang diberikan kepada seseorang sebagai bentuk penghargaan, perhatian, ataupun ungkapan kasih sayang dari pihak lain. Pada ajaran Islam, setiap orang diperintahkan oleh Allah untuk saling menghargai, menolong, dan memberikan perhatian dalam hal kebaikan kepada semua makhluk-Nya. Sebagai bentuk kasih sayang Allah kepada makhluk-Nya, Allah berfirman dalam Alqur'an yang membahas mengenai dukungan sosial. Hal itu disebabkan agar setiap orang dapat saling mengasihi dan menolong sesama manusia dan makhluk-Nya yang lain. Berikut merupakan firman Allah dalam Alquran surat Al-Balad ayat 17 dan Ali Imron ayat 103, yang berbunyi:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَّأَوْا صَوًّا بِالصَّبْرِ وَتَوَّأَوْا صَوًّا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: “Dan Dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk saling berkasih sayang.” (Al-Balad: 17)

وَاعْتَصِمُوا بِحَمْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ
فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ
آيَاتِهِ ۗ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya: “Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuhan, lalu Allah satukan hatimu, sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk.” (Ali Imran:103)

Kedua surat di atas menerangkan bahwasanya Allah memerintahkan kepada manusia agar tidak saling bermusuhan, apalagi sampai harus bercerai berai dengan sesama manusia. Seseorang yang bermusuhan dengan orang lain, maka akan terciptanya suasana yang kurang menyenangkan, tidak ada kenyamanan, dan bahkan merasa tidak aman ketika berada di sekitar pihak yang sedang dimusuhi. Setiap saat merasa waspada dan tidak tenang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan perasaan itu tidak hanya dirasakan oleh pihak yang saling bermusuhan, tetapi pihak yang lainnya juga akan ikut merasakan kondisi yang kurang nyaman tersebut. Maka dari

itu, Allah menurunkan kedua ayat tersebut sebagai pengingat dan petunjuk agar sesama manusia harus saling mengasihi, menolong, memberikan perhatian, dan saling menghargai orang yang satu dengan yang lainnya. Apabila sesama manusia dapat menjalankan petunjuk yang diberikan oleh Allah tersebut, maka akan terciptanya suasana yang damai, nyaman, dan aman dimanapun setiap orang tinggal dan perlunya juga diawali dengan bagaimana cara seseorang untuk berkomunikasi dengan baik kepada orang lain tanpa menyinggung perasaannya. Sebab, hal tersebut sering menjadi sebagai sumber kesalahpahaman hingga menimbulkan perpecahan dari kedua belah pihak ataupun lebih. Sesama manusia dapat saling menghargai dan tidak menyakiti perasaan, hubungan harmonis dapat terbentuk, serta ketika terdapat seseorang yang sedang mengalami kesulitan, pihak lain dapat membantu untuk mencari solusi dan memberikan dukungan, agar seseorang yang sedang mengalami kesulitan tidak merasa bahwa dirinya tidak berarti dan usaha yang telah dilakukannya selama ini terasa tidak berguna.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat dukungan sosial keluarga terhadap siswa SMK di kota Blitar berada pada kategori sedang. Artinya: 1) hubungan antara siswa dengan keluarganya dapat dikatakan cukup baik dan harmonis, sehingga mampu untuk menciptakan suasana yang nyaman dalam satu rumah; 2) kelekatan, sikap saling mengasihi, dan perhatian antar anggota keluarga cukup erat, sehingga dapat memberikan kenyamanan ketika siswa ingin berbagi keluhan dan dapat menerima dengan baik saran yang diberikan.
2. Tingkat kecemasan masa depan terhadap siswa SMK di kota Blitar berada pada kategori sedang. Artinya: 1) kemampuan siswa dalam mengontrol perasaan cemas cukup baik, sehingga siswa masih dapat melakukan aktivitas dengan optimal dan mampu untuk menyelesaikan masalah dengan baik pula; 2) adanya dukungan sosial dari pihak keluarga untuk membantu dalam mengatasi kecemasan.
3. Terdapat pengaruh negatif dalam dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa SMK di kota Blitar. Artinya: 1) siswa mampu menyelesaikan masalah dengan tetap mengontrol rasa cemas secara bersamaan yang didukung oleh pihak keluarga, serta mengupayakan dalam mencari solusi untuk permasalahan tersebut; 2) adanya suatu komunikasi yang baik dan menghabiskan waktu bersama

ketika waktu longgar dengan berbicara antar anggota keluarga, sehingga dapat saling bercerita dan berbagi saran terhadap anggota keluarga lain.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu pertimbangan dalam membantu siswa yang mengalami seperti apa yang telah dibahas pada bab sebelumnya. Sehingga, siswa dapat mengerti dan menerapkan apa yang sekiranya perlu untuk diamalkan dalam kehidupannya ketika sedang mengalami kecemasan saat menentukan karir di masa mendatang. Adakalanya, siswa mencoba untuk mencari dukungan dari pihak keluarga ataupun pihak lain yang dapat dipercaya. Dengan demikian, siswa mampu berbagi emosi dan dukungan dengan pihak lain, serta siswa dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengontrol kecemasan, bahkan diharapkan dapat mencegah terjadinya kecemasan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya dalam menyelesaikan penelitian selanjutnya. Sekiranya, peneliti selanjutnya dapat menambahkan atau mengganti dari segi variabel maupun dari segi sampel. Sehingga, penelitian ini dapat terus berkembang dan mengalami peningkatan dari masa ke masa, serta dapat bermanfaat bagi orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Achmad Z., dkk. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Harga Diri Remaja Desa Wonoayu Kecamatan Wajak. *Jurnal Psikoislamika*, 13 (2)
- Agusta. (2015). Hubungan antara Orientasi Masa Depan dan Daya Juang terhadap Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikologi*, 3 (1)
- Amylia, Y & Endang S. (2014). Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Leukimia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3 (2)
- Annisa, D & Ifdill. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5 (2)
- Apriliana, Rusma. (2016). Hubungan antara Kecemasan terhadap Karir Masa Depan dan Konsep Diri Akademik dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa. *Proyeksi*, 11 (1)
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arlotas, Rena Kinnara. (2019). Dukungan Sosial dalam QS. Ad-Dhuha dan QS. Al-Insyirah. *Jurnal Psikologi Jambi*, Vol. 4 (2)
- Ashur, Muhammad Tahir Ibn. (1984). *Tafsir at-Tahrir wa al-Tanwir*. Tunisia: al-Dar al-Tunisiyah
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Atkinson, J.W. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga

- Atmalela, Moch. AS. (2017). Gambaran tentang Orientasi Masa Depan pada Remaja Akhir di Kota Malang (*Skripsi*). Malang: FPSI Universitas Muhammadiyah
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bando. (2010). *Juknis Penyusunan Program Pengembangan Diri Melalui Layanan BK di SMA*. Direktorat Pembinaan SMA
- Bank, L., Burraston, B., & Synder J. (2004). Sibling Conflict and Ineffective Parenting as Predictors of Adolescent Boys' Antisocial Behavior and Peer Difficulties: Additive and Interactional Effects. *Journal of Research on Adolescence*, 14 (1)
- Baron, Robert A, & Byrne Don. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Baum, A., Revenson, T. A., & Singer, J. E (Eds.). (2001). *Handbook of Health Psychology*. London: Lawrence Erlbaum Associates
- Black, J. M & Hawks, J.H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Jakarta: Kedokteran EGC
- Brehm, S.S & Kassir, S.M. (1996). *Social Psychology*. London: Prentice Hall
- Bastaman, Hanna Djumhana. (2005). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cahyanthi, Ni Komang A.M.P., dkk. (2021). Model "Aksi" untuk Mewujudkan Gerakan Sehat Mental dalam Mengatasi Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13 (1)

- Chahal, C. M., Katz, Ilan., & Cooper, Lorraine. (2003). *Evaluating Family Support*. England: John Willey & Sond Ltd
- Chaplin. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo
- Cohen, S & Syme. (1985). *Social Support and Health*. Florida Academic Press
- Cutrona, C.E & Russell, D. W. (1994). Peceived Parental Social Support and Academic Achievement: An Attachment Theory Perspective. *Journal of Personality and Social Psycholog*, 66
- Cutrona, C.E & Russell, D. W. (1987). The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. *Advance in Personal Relationships*, Vol. 1
- Daradjat, Zakiyah. (1993). *Kebahagiaan*. Bandung: Ruhama
- Danim, Sudarwan. (2004). *Metode Penelitian untuk Ilmu-Ilmu Perilaku*. Jakarta: Bumi Aksara
- Departemen Agama RI. (2007). *Al Qur'an dan Terjemah Perkata*. Bandung: Syamil Al Qur'an
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa
- Djuwita, S & M. As'ad D. (2015). Percaya Diri, Dukungan Sosial, dan Kecemasan Siswa Menghadapi Seleksi Perguruan Tinggi. *Pesona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4 (3)
- Donsu, Jenita Doli Tine. (2017). *Psikologi Keperawatan: Aspek-Aspek Psikologi, Konsep Dasar Psikologi, Teori Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

- Fatmawati. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karur Siswa Kelas XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul (*Skripsi*). Yogyakarta: FIP Universitas Negeri Yogyakarta
- Fausiyah, Fitri & Julianty Widury. (2008). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press
- Festa, C.C. & Ginsburg, G.S. (2011). Parental and Peer Predictors of Social Anxiety in Youth. *Child Psychiatry and Human Development*, 42 (3)
- Friedman. (2013). *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Fudyartanta, Ki. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Greenberger, D & Padessky, C. A. (2004). *Manajemen Pikiran*. Bandung: Kaifa
- Hall, Calvin S & Cardner Lindzey. (2005). *Psikologi Kepribadian 1 Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta: Kanisius
- Hammad, M.A.(2016). Future Anxiety and its Relationship to Students's Attitude Toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*, 7 (15)
- Handayani, Agustin. (2012). Hubungan Kepuasan Kerja dan Dukungan Sosial dengan Persepsi Perubahan Organisasi. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12 (3)
- Hanifa, Yennisa. (2017). *Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*. *Psikoborneo*, 5 (1)

- Hanim, L. M & Sa'adatul A. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11 (1)
- Hanum, P., Rahayu L, & Rasmaliah R. (2018). Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga Lansia dengan Kejadian Stroke pada Lansia Hipertensi di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3 (1)
- Harrison & Neufeld. (2010). *Nursing and Family Caregiving: Social Support and Nonsupport*. New York: Springer Publishing Company
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hidayat, R & Indati, S. W. A. (1996). Antesden Perkembangan dari Kepencemasan Sosial. *Jurnal Psikologi*, 23
- Heber, A & Runyon, R. (1984). *Psychology of Adjustment*. Homewood IL: The Dorsey Press
- Herawati, Netty & S Mulyanto. (2019). Peran Dukungan Keluarga dan Keharmonisan Perkawinan Orang Tua dalam Pendidikan Spiritual Anak. *Wacana*, 11 (2)
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Istiqomah, Farikha & Abdul Amin. (2020). Konsep Diri dan Kecemasan Remaja Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi*, 7 (2)

- Kementerian Agama RI. 2011. *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*. Jakarta: Widya Cahaya
- Kendall, P.C & Hammen, C. (1998). *Abnormal Psychology: Understanding Human Problem*. New York Houghten Mifflin Company
- King, Laura A. (2016). *Psikologi Umum sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika
- Kombado, Soteria Giofanna. (2021). Hubungan antara Konsep Diri dan Kecemasan terhadap Karir Mahasiswa Papua Tingkat Akhir Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12 (3)
- Kristanto, Pindho H., Sumardjono PM, & Setyorini. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Proposal Skripsi. *Satya Widya*, 30 (1)
- Kulsumawati, Umu. (2018). Hubungan Online Social Support dengan Resiliensi pada anita Pasca Perceraian (*Skripsi*). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Listyowati, Anisa., Tri, Rejeki A., & Nugraha, Arif K. (2012). Hubungan antara Kebutuhan Aktualisasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XII SMAN 2 Klaten. *Wacana*, 4 (2)
- Maharani, FP., Diah K, & Dian CW. (2021). Kecemasan Masa Depan dan Sikap Mahasiswa terhadap Jurusan Akademik. *Cognicia*, 9 (1)
- Mardjan. (2016). *Pengaruh Kecemasan pada Kehamilan Primipara Remaja*. Pontianak: Abrori Institute

- Mash, E & Wolfe, D. (2012). *Abnormal Child Psychology*. Cengage Learning
- Maslihah, Sri. (2011). Studi tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assya Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10 (2)
- Nevid, Jeffrey S., Spencer Rathus, & Beverly Greene. (2018). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah*. Jakarta: Erlangga
- Noor, Zulki Zulkifli. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Petunjuk Praktis untuk Penyusunan Skripsi, Tesis, dan Disertai*. Yogyakarta: Deepublish
- Nugrahaningtyas, W., Sri W, & Aditya N.P. (2014). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Wedi Klaten. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3 (2)
- Papalia, D., Old S. W, & Feldman R.D. (2008). *Human Development*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Paramita, Ratna WD., Noviansyah R, & Riza BS. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian bagi Mahasiswa Akuntansi & Manajemen*. Lumajang: Widya Gama Press
- Pratama, Rifky I & Duryati. (2020). Dukungan Sosial dan *Student Well-Being* pada Siswa di Masa Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Pakar Pendidikan*, 18 (2)

- Putri, Hanny M & Dinni Asih F. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9 (5)
- Rahayu, N & Suroso. (2016). Perbedaan *Self Efficacy* dan Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Gaya Belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5 (1)
- Ramaiah, Savitri. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Risma, G.B. (2015). Kecemasan dalam *Objective Structural Clinical Examination*. *J Agromed Unila*, 2 (4)
- Robinson, J. P. (1991). *Measures of Personality and Social Psychology Attitudes*. San Diego, California: Academic Press
- Sa'du, Abdul Aziz. (2010). *101 Ayat-Ayat Motivasi Hidup Penuh Optimisme*. Yogyakarta: Laksana
- Santo, A.T & Ilham N.A. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1 (1)
- Santoso, Agung. (2010). *Statistik untuk Psikologi: dari Blog Menjadi Buku*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma
- Santrock, John W. (2011). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, John W. (2012). *Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sany, Ulfi P. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7 (1)

- Saparanggi, H. (2012). Efektivitas Pelatihan Karir dalam Meningkatkan Eksplorasi Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Pendidikan Indonesia (*Skripsi*). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Sarafino, E.P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc
- Sarafino, E.P & Timothy W. Smith. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc
- Saragi, Cerroy V & Endang Sri I. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Komunitas Pemusik Regular Remaja di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 8 (1)
- Sari, Dewi Y & Tri Puji A. (2014). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Konsep Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah*, 3 (4)
- Sarwono, Jonathan. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Schuster, C.S & Ashburn, S.S. (1992). *The Process of Human Development: A Holistic Life-Span Approach Third Edition*. USA: J.B Lippincott Company
- Sepfitri, Neta. (2011). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Motivasi Berprestasi Siswa MAN 6 Jakarta (*Skripsi*). Jakarta: FPSI UIN Syarif Hidayatullah
- Setiadi. (2008). *Konsep dan ProsesKeperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Siburian, Eva., Karyono, & Dian V.S.K. (2010). Pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi

- Masa Depan pada Penyalahgunaan Napza di Panti Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 7 (1)
- Siyoto, Sandu & Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sjarkawi. (2008). *Pembentukan Kepriadian Anak*. Jakarta: Bumi Aksara
- Smet, Bart. (2018). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Stuart, Gail W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Suhita. (2005). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Minat Berwiraswasta dengan Kecenderungan *Post—Power Syndrome* pada Purnawirawan TNI dan POLRI. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Suparni & Astutik. (2016). *Menopause: Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish
- Suseno, Miftahun N & Sugiyanto. (2010). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepemimpinan Transformasional terhadap Komitmen Organisasi dengan Mediator Motivasi Kerja. *Jurnal Psikologi*, 37 (1)
- Syahrur & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media
- Taylor, Shelley E., Letitia A Peplau, & David O Sears. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana
- Taylor, J. A. (1953). A Personality Scale of Manifest Anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48
- Tucker, C.J., McHale, S.M., & Crouter, A.C. (2003). Dimensions of Mothers' and Fathers' Differential Treatment of Siblings: Links with Adolescents'

Sex-Typed Personal Qualities. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 52 (1).

Wicaksono, Daniel Rizky. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK (*Skripsi*). Yogyakarta: FPSI Universitas Sanata Dharma

Wills, T. A & Fegan, M. F. (2001). *Social Network and Social Support*.

Zukow-Goldring, Patricia. (2002). Sibling Caregiving. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting: Being and Becoming a Parent*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers

Lampiran: 1



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 517/FPsi.1/PP.009/4/2022

14 April 2022

Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Kepala SMK Negeri 1 Blitar
di
Blitar

Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: BINTI FARIDATUL AWALIA / 18410149
Tempat Penelitian	: SMK Negeri 1 Blitar
Judul Skripsi	: Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. 2. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.



a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Ali Ridho

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 518/FPsi.1/PP.009/4/2022

14 April 2022

Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.

Kepala SMK Negeri 2 Blitar

di

Blitar

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: BINTI FARIDATUL AWALIA / 18410149
Tempat Penelitian	: SMK Negeri 2 Blitar
Judul Skripsi	: Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. 2. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,




Ali Ridho

Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 519/FPsi.1/PP.009/4/2022

14 April 2022

Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.

Kepala SMK Negeri 3 Blitar

di

Blitar

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: BINTI FARIDATUL AWALIA / 18410149
Tempat Penelitian	: SMK Negeri 3 Blitar
Judul Skripsi	: Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. 2. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Ali Ridho

Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Lampiran: 2

UNIT KERJA WAKA KURIKULUM	 SMK Negeri 1 Jl. Kenari 30 Blitar Telp. (0342) 801947
--	--

Blitar, 25 April 2022

No : 009/03/IV/2022
 Hal : Pemberian Ijin Penelitian
 Lamp.: 1 lembar

Kepada
 Yth. Bapak/Ibu Kaproglu Departemen Listrik
 di
 Tempat.

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat dari Kepala Sekolah nomor : 420 / 288 / 101.8.11.12 / 2022
 Tanggal 19 April 2022 Perihal Permohonan Ijin Penelitian :

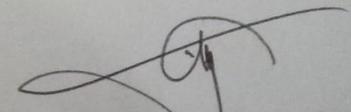
Nama	: Binti Faridatul Awalia
NIM	: 18410149
Judul	: " PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA SISWA SMK DI KOTA BLITAR "
Waktu	: 25 – 26 April 2022
Tempat	: Kelas XI TITL 1 di Bengkel Listrik Jl. Kenari No. 30 Kota Blitar

Sehubungan dengan adanya kegiatan mahasiswa tersebut dimohon Bapak/Ibu Kaproglu untuk memberikan ijin penelitian dengan catatan :

1. SMKN 1 Blitar pada saat ini menggunakan Kurikulum 2013 Revisi tahun 2018 untuk Kelas X, XI dan XII
2. Tidak mengganggu kegiatan proses belajar mengajar
3. Mentaati peraturan yang berlaku di sekolah
4. Mematuhi Prokes yang berlaku di sekolah
5. Setelah selesai melaksanakan kegiatan penelitian harap menyampaikan laporan

Demikian atas pemberitahuan dan perhatiannya disampaikan terimakasih.

Waka Kurikulum


M. Agus Bastomi, S.Pd.
 NIP. 19750806 200901 1 003

Lampiran: 3

Lembar Konsultasi

Nama : Binti Faridatul Awalia

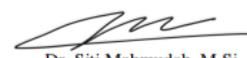
NIM : 18410149

Dosen Pembimbing : Dr. Siti Mahmudah, M.Si

Judul : Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Siswa SMK di Kota Blitar

No	Tanggal Konsultasi	Topik	Paraf
1.	10 Desember 2021	Konsultasi proposal skripsi (judul, bab 1, bab 2, dan bab 3)	
2.	20 Desember 2021	Revisi proposal skripsi bab 1	
3.	5 Januari 2022	Revisi proposal skripsi bab 1 dan konsultasi bab 2	
4.	13 Januari 2022	Revisi proposal skripsi bab 2	
5.	19 Januari 2022	Konsultasi proposal skripsi bab 3	
6.	26 Januari 2022	Revisi proposal skripsi bab 3	
7.	2 Februari 2022	Revisi proposal skripsi bab 3	
8.	6 Februari 2022	Konsultasi skala blue print	
9.	20 Februari 2022	Revisi skala blue print	
10.	28 Februari 2022	Konsultasi dan persiapan seminar proposal	
11.	2 Maret 2022	Konsultasi dan revisi atas saran setelah seminar proposal	
12.	23 Maret 2022	Revisi skala blue print	
13.	23 Maret 2022	Revisi skala blue print	
14.	3 April 2022	Konsultasi skala blue print sebelum disebarakan	
15.	27 Juni 2022	Konsultasi bab 4, bab 5, abstrak, dan izin mendaftar sidang skripsi	

Dosen Pembimbing



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

Lampiran: 4

Identitas Responden

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Kelas (Exp: 11 AK 1) :
 Nama Sekolah :
 No. HP :

Petunjuk Pengisian:

1. Mohon dibaca dengan cermat pada setiap pernyataan.
2. Tidak ada jawaban salah dalam setiap pernyataan di bawah ini.
3. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan.
4. Berikut keterangan dari pilihan jawaban tersebut, yaitu:
 - SS : Sangat sesuai
 - S : Sesuai
 - TS : Tidak sesuai
 - STS : Sangat tidak sesuai
5. Keterangan dari pilihan jawaban pada **Skala 2**, yaitu:
 - SL : Selalu
 - SR : Sering
 - JR : Jarang
 - TP : Tidak Pernah
6. Dimohon teliti kembali untuk memastikan semua pernyataan telah terjawab semua tanpa terlewatkan.
7. Apabila ingin mengganti jawaban, cukup dengan mencoretnya dan mengganti pilihan jawaban yang sesuai dengan diri sendiri.

Identitas dan jawaban responden akan dijamin kerahasiaannya. Hasil angket tidak akan berarti apabila pilihan tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Atas perhatian dan partisipasinya untuk mengisi kuesioner ini, saya mengucapkan terima kasih banyak.

Peneliti

Binti Faridatul Awalia

SKALA: 1

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika ujian sekolah sedang berlangsung, saya tidak tenang.				
2.	Meskipun nilai ujiannya jelek, saya tetap santai saja.				
3.	Mendengar pembicaraan orang tentang karir, saya menanggapinya dengan biasa saja.				
4.	Saya tegang saat menunggu hasil tes.				
5.	Saya tetap tenang ketika terlambat mengumpulkan tugas.				
6.	Saya biasa saja ketika mengerjakan tugas yang sudah mendekati waktunya <i>deadline</i> .				
7.	Saya menjadi kepikiran, saat melihat teman lebih sukses.				
8.	Saya berusaha tetap berpikiran positif, kalau saya dapat lolos tes.				
9.	Saya berpikir bahwa sulit untuk sukses seperti orang lain.				
10.	Saya yakin dapat lolos ke tempat (kampus/kerja) yang diharapkan dengan kemampuan diri sendiri.				
11.	Saya <i>nge-blank</i> ketika tes untuk seleksi karir ataupun kuliah.				
12.	Saya dapat fokus mengerjakan tugas di suasana yang ramai.				
13.	Saya tidak dapat fokus mengerjakan tugas di kondisi yang berisik.				
14.	Saya hanya dapat mengerjakan tugas di kondisi yang tenang.				
15.	Saya berbicara dengan tidak tenang saat menjawab pertanyaan dari penguji.				
16.	Saya dapat mengontrol diri sendiri saat wawancara, sehingga bisa <i>rileks</i> .				
17.	Saya gugup ketika diperintah untuk mengerjakan tugas di depan kelas.				
18.	Saya sensitif ketika orang lain bertanya mengenai masa depan saya.				
19.	Saya mencari informasi mengenai kampus atau bidang pekerjaan yang diminati.				
20.	Saya bersembunyi ketika tidak menggunakan atribut sekolah dengan lengkap.				
21.	Saya cemas melihat angka kasus pengangguran di masa pandemi semakin naik.				
22.	Saya mengerjakan tugas di tempat dan suasana yang nyaman, agar bisa <i>rileks</i> .				
23.	Saya akan mencari peluang lain, ketika belum lolos				

	ke tempat yang diharapkan (kampus/kerja).				
24.	Saya jengkel saat dibandingkan dengan kesuksesan orang lain.				
25.	Saya tidak peduli orang lain mengatakan hal buruk tentang diri sendiri, meskipun itu salah.				
26.	Saya marah kepada orang lain yang membicarakan hal buruk tentang dirinya.				
27.	Saya takut ketika memasuki ruang ujian.				
28.	Saya yakin dapat membahagiakan orang tua dengan kemampuan diri sendiri.				
29.	Saya takut bila tidak memperoleh pekerjaan sesuai dengan pendidikan.				
30.	Dengan pengalaman selama PKL, saya yakin siap bersaing di dunia karir kelak.				

SKALA: 2

NO	PERNYATAAN	SL	SR	JR	TP
1.	Saya bertanya kepada keluarga ketika belum paham sesuatu hal.				
2.	Saya gengsi untuk meminta tolong.				
3.	Saat pergi ke suatu tempat pasti mengajak orang lain.				
4.	Saya mampu hidup sendiri.				
5.	Saya berdiskusi dengan orang tua mengenai kelanjutan setelah lulus sekolah.				
6.	Saya mengambil keputusan sendiri dengan tergesa-gesa.				
7.	Saya membutuhkan bantuan keluarga untuk mengatasi masalah.				
8.	Saya dapat mengatasi masalah sendiri.				
9.	Saya menghargai keputusan orang lain, meskipun tidak suka dengan pilihannya.				
10.	Saya tidak menerima dan protes dengan keputusan orang lain.				
11.	Saya tidak menyela saat orang lain sedang bicara.				
12.	Saya sulit untuk percaya dengan orang lain.				
13.	Keluarga bangga dengan keberhasilan saya.				
14.	Orang lain membandingkan saya dengan anggota keluarga.				
15.	Saya merasa dikucilkan ketika berkumpul dengan banyak orang.				
16.	Saya berani untuk mengeluarkan pendapat saat berdiskusi.				
17.	Orang tua tidak memberikan izin saya untuk mengeluarkan pendapat.				
18.	Saya tidak memegang <i>handphone</i> ketika sedang bersama keluarga.				
19.	Saya asyik bermain <i>handphone</i> ketika sedang berkumpul dengan banyak orang.				
20.	Saling bercerita tentang pengalaman keseharian ketika berkumpul dengan keluarga.				
21.	Saya berbicara dengan keluarga mengenai rencana liburan bersama.				
22.	Saya bergabung di organisasi sesuai <i>passion</i> diri sendiri.				
23.	Saya bergabung dalam suatu kegiatan hanya karena ajakan orang, tanpa tertarik sedikitpun.				
24.	Saya kurang nyaman berkumpul dengan keluarga.				
25.	Saya menghindari ketika diajak berkumpul dengan keluarga.				
26.	Keluarga mau mendengarkan curhatan sayadan membantu memberikan saran.				
27.	Anggota keluarga tidak ada yang ingin membantu ketika saya sedang sungguh membutuhkan bantuan.				
28.	Keluarga ada ketika saya membutuhkan pertolongan mereka.				

Lampiran: 5

Tabel 3.1
Blue Print Kecemasan

No.	Aspek	Indikator	Deskriptor	Aitem		Jumlah
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Simton fisik (<i>physicalsymton</i>)	Jantung merasa berdebar-debar	Debaran jantung berdetak tidak seperti biasanya.	1. Ketika ujian sekolah sedang berlangsung, saya tidak tenang.	2. Meskipun nilai ujiannya jelek, saya tetap santai saja.	3
					3. Mendengar pembicaraan orang tentang karir	
		Otot merasa tegang	Ketegangan otot secara mendadak.	4. Saya tegang saat menunggu hasil tes.	5. Saya tetap tenang ketika terlambat mengumpulkan tugas.	3
					6. Saya biasa saja ketika mengerjakan tugas yang sudah mendekati waktunya <i>deadline</i> .	
2.	Pemikiran (<i>thought</i>)	Berpikiran negatif (<i>nethink</i>)	Cara berpikir yang tidak rasional.	7. Saya menjadi kepikiran, saat melihat teman lebih sukses.	8. Saya berusaha tetap berpikiran positif, kalau saya dapat lolos tes.	4
				9. Saya berpikir bahwa sulit untuk sukses seperti	10. Saya yakin dapat lolos ke tempat (kampus/kerja) yang	

				orang lain.	diharapkan dengan kemampuan diri sendiri.	
		Kurangnya daya konsentrasi	Mudah teralihkan perhatian	11. Saya nge- <i>blank</i> ketika tes untuk seleksi karir ataupun kuliah.	12. Saya dapat fokus mengerjakan tugas di suasana yang ramai.	4
				13. Saya tidak dapat fokus mengerjakan tugas di kondisi yang berisik.	14. Saya hanya dapat mengerjakan tugas di kondisi yang tenang.	
3.	Perilaku (<i>behavior</i>)	Kegugupan	Sikap was-was	15. Saya berbicara dengan tidak tenang saat menjawab pertanyaan dari penguji.	16. Saya dapat mengontrol diri sendiri saat wawancara, sehingga bisa rileks.	3
					17. Saya gugup ketika diperintah untuk mengerjakan tugas di depan kelas.	
		Menghindar dari sumber masalah	Menjauhi permasalahan	18. Saya sensitif ketika orang lain bertanya mengenai masa	19. Saya mencari informasi mengenai kampus atau bidang pekerjaan yang	3

				depan saya.	diminati.	
				20. Saya bersembunyi ketika tidak menggunakan atribut sekolah dengan lengkap.		
4.	Suasana hati (<i>feeling</i>)	Merasa cemas	Kekhawatiran dan ketidaktenangan	21. Saya cemas melihat angka kasus pengangguran di masa pandemi semakin naik.	22. Saya mengerjakan tugas di tempat dan suasana yang nyaman, agar bisa rileks.	
					23. Saya akan mencari peluang lain, ketika belum lolos ke tempat yang diharapkan (kampus/kerja).	
		Merasa kesal	Risih akan sikap orang lain	24. Saya jengkel saat dibandingkan dengan kesuksesan orang lain.	25. Saya tidak peduli orang lain mengatakan hal buruk tentang diri sendiri, meskipun itu salah.	
				26. Saya marah kepada orang		

				lain yang membicarakan hal buruk tentang dirinya.		
		Merasa takut	Was-was yang secara tidak terkontrol	27. Saya takut ketika memasuki ruang ujian.	28. Saya yakin dapat membahagiakan orang tua dengan kemampuan diri sendiri.	
				29. Saya takut bila tidak memperoleh pekerjaan sesuai dengan pendidikan.	30. Dengan pengalaman selama PKL, saya siap bersaing di dunia karir kelak.	
JUMLAH						30

Lampiran: 6

Tabel 3.3
Blue Print Dukungan Sosial

No.	Aspek	Indikator	Deskriptor	Aitem		Jumlah
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Ketergantungan yang dapat diandalkan	Bantuan orang lain	Adanya pertolongan	1. Saya bertanya kepada keluarga ketika belum paham sesuatu hal.	2. Saya bertanya kepada keluarga ketika belum paham sesuatu hal.	2
		Hidup berdampingan	Jalinan sosial	3. Saat pergi ke suatu tempat pasti mengajak orang lain.	4. Saya mampu hidup sendiri.	2
2.	Bimbingan	Mengambil suatu keputusan	Berani mengambil keputusan	5. Saya berdiskusi dengan orang tua mengenai kelanjutan setelah lulus sekolah.	6. Saya mengambil keputusan sendiri dengan tergesa-gesa.	2
		Menyelesaikan permasalahan	Menghadapi masalah dan mencari solusi	7. Saya membutuhkan bantuan keluarga untuk mengatasi masalah.	8. Saya dapat mengatasi masalah sendiri.	2
3.				9. Saya menghargai	10. Saya tidak menerima	3

	Kedekatan sosial	Saling menghormati	Menghargai dalam berbagai situasi	keputusan orang lain, meskipun tidak suka dengan pilihannya.	dan protes dengan keputusan orang lain.	
				11. Saya tidak menyela saat orang lain sedang bicara.		
		Kepercayaan	Keterbukaan		12. Saya sulit untuk percaya dengan orang lain.	1
4.	Pengakuan positif	Penerimaan diri	Menganggap keberadaan orang lain	13. Keluarga bangga dengan keberhasilan saya.	14. Orang lain membandingkan saya dengan anggota keluarga.	3
					15. Saya merasa dikucilkan ketika berkumpul dengan anggota keluarga.	
		Mengutarakan pendapat	Mampu berpendapat	16. Saya berani untuk mengeluarkan pendapat saat berdiskusi.	17. Orang tua tidak memberikan izin saya untuk mengeluarkan pendapat.	2
				18. Saya tidak memegang	19. Saya asyik bermain <i>handphone</i> ketika	4

5.	Integrasi sosial	Hubungan komunikasi	Timbal balik dalam berkomunikasi	<i>handphone</i> ketika sedang bersama keluarga.	sedang berkumpul dengan banyak orang.		
				20. Saling bercerita tentang pengalaman keseharian ketika berkumpul dengan keluarga.			
				21. Saya berbicara dengan keluarga mengenai rencana liburan bersama.			
		Ketenteraman	Kenyamanan dalam suatu situasi	22. Saya bergabung di organisasi sesuai <i>passion</i> diri sendiri.	23. Saya bergabung dalam suatu kegiatan hanya karena ajakan orang, tanpa tertarik sedikitpun.		4
					24. Saya kurang nyaman berkumpul dengan keluarga.		
					25. Saya menghindari ketika diajak berkumpul dengan keluarga.		
6.				26. Keluarga mau mendengarkan	27. Anggota keluarga tidak ada yang ingin	3	

	Kesempatan untuk mengasuh	Kesigapan dalam memberi bantuan	Yakin adanya bantuan datang	curhatan saya dan membantu memberikan saran. 28. Keluarga ada ketika saya membutuhkan pertolongannya.	membantu ketika saya sedang sungguh membutuhkan bantuan.	
JUMLAH						28

Lampiran: 7

Tabel 4.5
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Kecemas</i> <i>Between Groups</i> <i>(Combined)</i>	1080,655	24	45,027	1,159	,338
<i>an</i> * <i>Linierity</i>	274,551	1	274,551	7,065	,012
<i>Duksos</i> <i>Deviation from Linierity</i>	806,105	23	35,048	,902	,596
<i>Within Groups</i>	1399,017	36	38,862		
<i>Total</i>	2479,672	60			

Lampiran: 8

Gambar 1
Suasana kelas XI TITL 1 ketika mengisi kuesioner



Gambar 2
Suasana kelas XI BDP 1 ketika mengisi kuesioner



Gambar 3
Suasana kelas XI APH 4 ketika mengisi kuesioner



