

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*Anxiety*), dalam Psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual.¹ Nevid menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.² Sarason dan Davison menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau *stressor*.³

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

¹ Chaplin, J.P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press. Hal 32.

² Nevid, Jeffrey dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga. Hal 163.

³ Zulkamain. 2009. *Kontribusi Budaya Kerja Etos Kerja Disiplin*. Tesis (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Medan

obyek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.⁴

Nietzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.⁵

Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.⁶ Sementara Lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua.

a. State anxiety

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

b. Trait anxiety

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.⁷

⁴ Ghufon, M. Nur & Risnawati S. Rini. 2009. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Arruzz Media. Hal 141.

⁵ Ghufon, M. Nur & Risnawati S. Rini. 2009. Ibid. Hal 142.

⁶ Muchlas, M. 1976. *Psikoneorosa dan Gangguan Psikomatif*. Jogjakarta: Muria

⁷ Lazarus, RS. 1976. *Patterns of Adjustment*. Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd.

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

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

2. Aspek-aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini.

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelas dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.⁸

Spielberger, Liebert, dan Morris⁹, Jeslid, Mandler, Sarason, Gonzales, Tayler, dan Anton telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai

⁸ Ghufon, M. Nur & Risnawati S. Rini. 2009. Op. Cit. Hal 143.

⁹ Elliot, A. J., et al. 2000. *Competence Valuation As a Strategic Intrinsic Motivation Process*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 26:7. 780-794

konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan system saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar keras, tubuh berkeringat, dan badan gemetar saat mengerjakan sesuatu. Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.¹⁰

Shah membagi kecemasan menjadi tiga komponen.

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

¹⁰ Hunsley, J. 1993. *Treatment Acceptability of Symptom Prescription Techniques*. Journal of Counseling Psychology, 40. 139. 143.

Selain itu, ada tiga komponen yang ada pada kecemasan menghadapi tes, yaitu kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*imosionallity*), serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated*).¹¹

3. Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan teori humanistic, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

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

¹¹ Shah, K. 2000. *Reducing the Anxiety*. Office tehnology Lab-T-10. Email: Kash@.Taft.Org

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

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

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

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

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.¹²

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

1. Kegagalan katastropik

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

¹² Adler dan Rodman. 1991. *Psychological Testing*. Sixth Edition. New York: Mcmillan Publishing Company. Inc.

perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

2. Kesempurnaan

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

3. Persetujuan

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

4. Generalisasi yang tidak tepat

Kadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.¹³

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

5. Kecemasan Menghadapi Ujian

Dijelaskan oleh Burns, kecemasan menghadapi ujian seperti halnya bentuk kecemasan lainnya merupakan salah satu reaksi yang sangat menekan yang pasti membuat individu stress. Model stress transaksional menggambarkan kecemasan

¹³ Adler dan Rodman. 1991. Ibid.

menghadapi ujian sebagai hubungan antara orang dan lingkungan yang dinilai oleh seseorang melalui kesejahteraannya. Bagaimana stress itu dihadapi dan seperti apa stress itu dialami tergantung pada tingkat dimana situasi dipandang mengancam secara emosional.¹⁴ Secara khusus, nilai ancaman situasi tersebut ditentukan oleh situasi personal yang menonjol, kemungkinan dampak negatif yang subyektif, peristiwa yang segera, peristiwa aversif yang dialami, dan ketiadaan strategi dan keterampilan coping.¹⁵

Dalam lingkungan yang menyadari adanya ujian seperti lingkungan akademis, individu sangat dipengaruhi performa mereka dalam menghadapi tes atau ujian. Prestasi siswa dalam menghadapi tes menentukan apakah mereka akan mengulang atau lulus. Lebih lanjut jika mereka lulus prestasi tersebut dan pengaruhnya pada nilai akan mempengaruhi hak masuk ke perkuliahan dan mencari pekerjaan. Dengan demikian banyak peneliti melihat kecemasan dalam menghadapi dan menjalani ujian sebagai permasalahan yang mendalam.¹⁶ Sedangkan menurut Goleman (1997) dalam Djiwandono, timbulnya kecemasan yang paling besar adalah pada saat siswa menghadapi tes atau ujian. Selama bertahun-tahun, siswa memberikan reaksi cemas yang hebat terhadap tes khususnya Ujian Nasional. Terlampau cemas dan takut menjelang ujian, justru akan menghalangi kejernihan pikiran dan daya ingat untuk belajar dengan efektif

¹⁴ Burns, David J. 2004 *Anxiety at the Time of the Final Exam: Relationship With Expectations and Performance*. Journal of Education for Business. 119-123. Hal 119.

¹⁵ Eysenck, 1992. Dalam Burns, David J. 2004 *Anxiety at the Time of the Final Exam: Relationship With Expectations and Performance*. Journal of Education for Business. 119-123.

¹⁶ Burns, David J. 2004. Ibid. Hal 120.

sehingga hal tersebut mengganggu kejernihan mental yang sangat penting untuk dapat mengatasi ujian.¹⁷

6. Penelitian Dalam Kecemasan Menghadapi Ujian

Hubungan antara kecemasan menghadapi ujian dengan prestasi dalam ujian pertama kali diteliti oleh sarason (1958, 1960, 1961, 1965) ia melaporkan bahwa adanya pola hubungan yang negative: semakin tinggi kecemasan menghadapi tes, maka semakin rendah pula prestasi siswa dalam ujian. Lebih lanjut , spelberger (1966) meneliti bahwa individu yang memiliki kecemasan tinggi dalam menghadapi tes lebih cenderung tiga kali lipat untuk *drop out* dari kampus. Burns menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian akhir berhubungan dengan ekspektasi prestasi dalam ujian akhir, hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam ujian akhir berkaitan dengan harapan prestasi yang diraih dalam ujian akhir, siswa yang memiliki ekspektasi sangat tinggi akan mengalami tingkat kecemasan yang juga sangat tinggi. Kecemasan menghadapi ujian mungkin berkaitan dengan faktor persiapan siswa dalam menghadapinya. Secara khusus persiapan yang minim akan membawa kecemasan yang lebih tinggi karena sedikitnya kesempatan untuk meraih prestasi.

Lebih lanjut invidu dengan kecemasan menghadapi ujian yang tinggi lebih mudah mengeneralisir dari kegagalan ujian semata. Kegagalan menghadapi tes dianggap sama dengan kegagalan personal. Individu tersebut dapat diharapkan mengalami kesulitan dalam menuatkan diri kembali dari kegagalan awal untuk

¹⁷ Djiwandono. 2002. *Konseling Dan Terapi dengan Anak Dan Orang Tua*. Jakarta: PT. Grasindo. Hal 56.

memenuhi ekspektasi personal dan sosial. Bukan fokus pada kesuksesan ujian selanjutnya, mereka justru mengalamipikiran negatif berkaitan dengan ujian sebelumnya, pikiran tersebut kemungkinan besar akan mengganggu performa mereka dalam ujian selanjutnya. Nilai rendah dalam ujian pertengahan kemungkinan akan meningkatkan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir.¹⁸

Stress dalam menghadapi ujian merupakan pikiran yang menghalangi seseorang mencapai potensi akademik mereka. Ditemukan bahwa siswa yang secara konsisten menganggap ujian sebagai sumber kecemasan dan situasi yang harus dilalui tanpa kepastian dalam membiarkan mereka menunjukkan prestasi yang sesungguhnya. zollar & Ben-chain (1990) menjelaskan bahwa perasaan yang dialami siswa tersebut membatasi potensi prestasi mereka selama prestasi ujian, menghasilkan kecemasan yang lebih tinggi yang secara langsung menurunkan tingkat prestasi mereka.¹⁹

Lalu dalam penelitian yang dilakukan oleh Rana & Mahmood, menunjukan bahwa faktor kognitif (kekhawatiran) memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian dibandingkan faktor afektif. Tekanan skor tinggi dalam tes, ketakutan akan kelulusan mata pelajaran, konsekuensi kegagalan dalam ujian dan tidak sesuainya persiapan ujian serta tuntutan ujian merupakan alasan kecemasan menghadapi ujian secara kognitif. Hal ini menunjukkan kompleksitas proses berpikir siswa ketika mempersiapkan ujian. Kekhawatiran ini meningkat karena mereka berpikir lebih pada konsekuensi atau implikasi yang berkaitan dengan prestasi dalam ujian. Kekhawatiran mengenai ujian tidak bisa

¹⁸ Burns, David J. 2004. Ibid. Hal121.

¹⁹ Burns, David J. 2004. Ibid. Hal122.

dianggap sebagai fenomena negatif seperti kecemasan dalam tingkat tertentu yang berperan secara positif dalam kesuksesan prestasi dalam ujian, tetapi kekhawatiran tersebut mengakumulasi tekanan negatif ketika siswa memasuki proses timbal balik yang tak produktif dari spekulasi hasil berdasarkan konsekuensi nilai ujian. Hal ini mungkin mendorong siswa untuk menghindari siklus berpikir yang membiarkan kecemasan menguasai tindakan mereka. Guru, orang tua, dan teman sebaya dapat membantu siswa untuk memotivasinya sehingga bias berprestasi lebih baik tanpa tidak perlu membiarkan konsekuensi kegagalan yang diantisipasi menguasai tekanan positif yang membawa prestasi siswa sesuai dengan kemampuan dan keterampilan mereka. Selain faktor kognitif, faktor afektif juga berpengaruh. Perasaan siswa yang mereka alami sebelum atau saat ujian unguin membuat mereka cemas karena siswa melaporkan mereka merasa kesulitan, bingung, *nerveous*, panik dan tegang. Siswa dapat dilatih untuk meminimalisir kecemasan menghadapi ujian secara afektif dengan menyediakan kesempatan untuk mengatasi permasalahan yang belum pernah dialami dan menghadapkan mereka pada situasi ujian sesering mungkin.²⁰

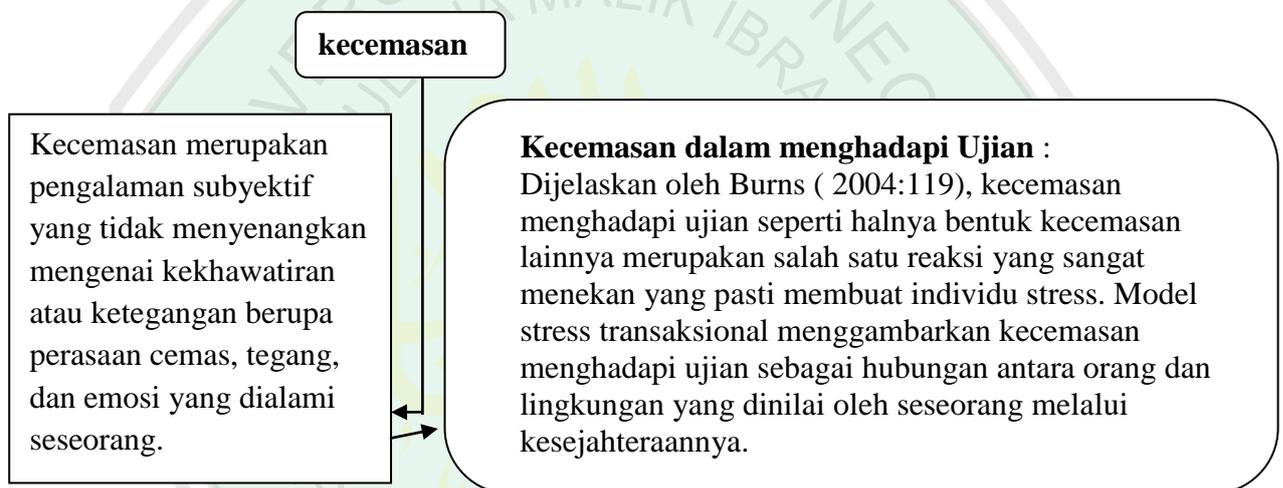
Aspek lain kehidupan sehari-hari yang sesuai dengan latar belakang obyek penelitian ini adalah pesantren, dipesantren membentuk *constructive personality* atau *independent personality*, yang mana pondok membentuk sebuah program yang dapat melatih santri agar mempunyai kepribadian baik dan mandiri, pada khususnya yaitu nanti setelah terjun ke masyarakat. Dengan tradisi pesantren ini santri dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan

²⁰ Rizwan Akram Rana & Nasir Mahmood.2010. *The Relationship between The Anxiety and Academic Achievement*. Bulletin of Education and Research. 32, 2. 63-74.

pola kehidupan. Banyaknya keragaman dalam kegiatan yang bisa dilakukan selama waktu istirahat dan banyaknya kesempatan untuk bergaul dengan teman diluar pondok adalah faktor penguat dalam menjalin interaksi dan jalinan emosi yang dapat menciptakan interaksi yang sehat serta menghasilkan dukungan sosial yang baik sehingga kecemasan pada siswa kelas XII dapat di minimalisasikan.

Tabel 2.1

Peta Konsep Tingkat kecemasan



Tabel 2.2

Aspek Kecemasan Menghadapi Ujian (tes)

Gejala fisiologis	Gejala tingkah laku	Gejala afektif
1. Keringat berlebih 2. Telapak tangan berkeringat 3. Sakit kepala atau perut tanpa sebab 4. mual 5. Anggota tubuh bergetar 6. Detak jantung yang cepat 7. Pusing 8. Ketegangan otot 9. Urat saraf berdetak-detak 10. Warna kulit gelap 11. Susah tidur, makan, atau menggunakan toilet secara berlebihan sebelum ujian	1. Kesulitan konsentrasi, memusatkan perhatian, mengingat yang mengganggu aktivitas berikut ini: -membaca dan memahami arahan ujian serta item -menyerap kata, fakta dan konsep - mengorganisasi pikiran dan jawaban 2. Mengerjakan tes dengan buruk ketika materi: -telah dipelajari -telah dikuasai sebelumnya pada aktivitas pengukuran prestasi non tes (ujian) 3. Perilaku diluar tugas seperti: Komentar yang tidak sesuai, gelisah, menggeliat, mengumpat, menangis, menepuk-nepuk, bicara cepat selama tes berlangsung 4. Menanyakan beberapa pertanyaan yang tidak berkaitan dengan tes 5. Mengalami mental block yang berkurang dan lupa 6. Perasaan yang meliputi selama tes. Kemudian, memprotes item tes mencari bantuan dari orang lain 7. Mencontek saat ujian 8. pura-pura sakit saat hari ujian	1. Membuat pernyataan diri yang negatif 2. Memiliki harapan yang pesimis 3. Apatis dan tidak termotivasi 4. Membandingkan diri sendiri secara negative dengan orang lain 5. Membuat pemakluman terhadap hasil tes yang buruk. 6. Menunjukkan penghindaran atau ketakutan terhadap situasi tes

Table 2.2. Possible Symptoms Associated With Test Anxiety

Sources: Cassady (2010); Cizek & Burg (2006); Dorland (2009); Heiman & Prechel (2003); Huberty (2009)

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Shumaker dan Brownel mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertukaran sumber daya antara dua individu yang dirasakan oleh pemberi atau penerima dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima.²¹ Sarason et al. (1990; 1990a, 1994a, Sarason, Pierce, dan Sarason, 1990) mendefinisikan dukungan sosial yang diterima sebagai dukungan yang ple PEO dapatkan dari orang lain, atau dukungan diberlakukan (1990a: 15-16). Dukungan yang diterima seharusnya tergantung pada ketersediaan dukungan, individu mengatasi keterampilan dan derajat keparahan stres orang lain anggap dialami oleh subjek. Dukungan yang dirasakan, Namun, mengacu pada keyakinan seseorang bahwa beberapa dukungan sosial tersedia jika diperlukan.²²

Sarafino menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok.²³ Dalam pengertian lain disebutkan bahwa dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang melibatkan aspek- aspek informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental.²⁴

Siegel mengemukakan, dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain

²¹ Shumaker dan Brownel. 1984. *Toward a theory of social support: Closing Conceptual Gaps*. Journal of Social Issues, Vol. 40, No. 4, 1984. Hal. 11.

²² Hlebec, dkk. 2009. *Social Support Network and Received Support at Stressfull Events*. Metodoloski zvezki, Vol. 6, No. 2, 2009. Hal 156.

²³ Sarafino. 1994. *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sons. Hal 74.

²⁴ Sheridan, C.L & Radmacher, S. A. 1992. *Health Psychology: Challenging The Biomedical Model*. New York: John Wiley & Sons, inc. Hal 156.

yang menunjukkan bahwa ia dicintai dan diperhatikan, memiliki harga diri dan dihargai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama.²⁵ Hal senada dikemukakan oleh Thoits yang menyatakan bahwa, dukungan sosial adalah derajat dimana kebutuhan dasar individu akan afeksi, persetujuan, kepemilikan dan keamanan didapat melalui interaksi dengan orang lain.²⁶

Dukungan tersebut dapat datang dari jaringan sosial (teman, tetangga atau keluarga besar) yang selanjutnya disebut sebagai jaringan dukungan sosial, dimana salah satu bentuk dukungan sosial itu sendiri adalah dukungan sosial dari teman sebaya.

Hilman menjelaskan bahwa, dukungan dari teman sebaya membuat remaja merasa memiliki teman senasib, teman untuk berbagi minat yang sama, dapat melaksanakan kegiatan kreatif, saling menguatkan bahwa mereka dapat berubah ke arah yang lebih baik dan memungkinkan remaja memperoleh rasa nyaman, aman serta rasa memiliki identitas diri.²⁷ Dukungan teman sebaya biasanya terjadi dalam interaksi sehari-hari, misalnya melalui hubungan akrab yang dijalin remaja bersama teman sebayanya melalui suatu perkumpulan di kehidupan sosialnya.²⁸

Di sisi lain, Weiss mengemukakan bahwa tiap fungsi sosial memiliki sumber-sumber dukungan sosial tertentu. Misalnya bahwa sumber dukungan agar

²⁵ Taylor, S. E. 1999. *Health Psychology*. (4th ed). Boston: Mcgraw Hill .Hal 222.

²⁶ Rutter, dkk. 1993. *Understanding Human a Adjustmen Normal Adaptation Through The Last Cycle*. Canada: Power Associate, inc. Hal 115.

²⁷ Hilman. 2002. Kemandirian Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan ditinjau dari Persepsi Pelayanan Sosial dan Dukungan Sosial. *Tesis* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. Hal 17.

²⁸ Hilman. 2002. *Ibid*. Hal 25.

mendapatkan bimbingan atau pengarahan di tempat kerja adalah atasan ataupun rekan kerja yang dianggap mampu.²⁹

Dukungan sosial didefinisikan oleh Gottlieb sebagai informasi verbal atau nonverbal, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini, orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.³⁰

Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial mencakup 2 (dua) hal, yaitu :

- a. Jumlah atau sumber dukungan sosial yang tersedia : merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan.
- b. Tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima : berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi.³¹

Kembali menurut Sarason, dukungan sosial bukan sekedar memberikan bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan itu. Hal ini erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang

²⁹ Cutrona, C. E, et. Al. 1994. *Perceived Parental Social Support and Academic Achievement an Attachment Theory Perspective*. Journal of Personality and Social Psychology. 66, 2, 369-378. Hal 370.

³⁰ Koentjoro, S. Z. 2002. *Dukungan Sosial Pada Individu*. Jakarta: e-psikologi.com. (di Publikasikan 21 Maret 2008). Hal 72.

³¹ Koentjoro, S. Z. 2002. Ibid. Hal 72.

diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya, karena sesuatu yang aktual dan memberikan kepuasan.³²

Dari beberapa pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan secara instrumental dan emosional dalam bentuk pemberian bantuan, dorongan, serta penerimaan apabila individu mengalami kesulitan. Bantuan atau pertolongan tersebut dapat berbentuk fisik, perhatian, emosional, pemberian informasi dan pujian yang didapat melalui interaksi individu dengan teman sebaya sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai dan merupakan bagian dari kelompok sosial. Penelitian tentang persepsi dukungan terutama termasuk sub-populasi tertentu. Ukuran jaringan dukungan mendapat perhatian lebih dalam rangka pendekatan sosiologis di mana langkah-langkah jaringan juga diterapkan pada populasi umum, mengungkapkan beberapa interaksi mendukung spesifik dan isi afektif dalam hubungan tertentu (Hlebec, 1999). Berbagai langkah-langkah dukungan yang dirasakan (Vaux, 1988: 33-59) adalah dikembangkan di tempat model teoritis. Namun, tindakan ini fokus pada persepsi individu ketersediaan dukungan dan kecukupan. Selain itu, Langkah-langkah yang dikembangkan setelah Weiss (1974) dan Cobb (1976) model teoritis fokus terutama pada aspek afektif dari dukungan sosial, seperti persepsi dicintai dan diterima oleh orang lain, rasa memiliki, meningkatkan harga diri, dll. Meskipun beberapa langkah-langkah ini disajikan langkah-langkah sebagai umum dukungan sosial, yang relatif independen dari langkah-langkah dukungan yang diterima,

³² Koentjoro, S. Z. 2002. Ibid. Hal 72.

pemeriksaan ulang menyeluruh dari analisis dilaporkan mengungkapkan fokus terutama afektif mereka (Procidano dan Heller, 1983; Cohen dan Tobes, 1988; Bolger dan Eckenrode, 1991; Sarason et al. 1983). Mereka menunjukkan bahwa tidak setiap interaksi sosial adalah stres penyangga; beberapa di antaranya bahkan dapat meningkatkan atau menyebabkan stres. Banyak instrumen dukungan sosial yang mungkin mengukur dukungan sosial umum dan dukungan sosial yang berlaku benar-benar mengukur, *social support* biasanya emosional tertentu.³³

2. Komponen-komponen Dukungan Sosial Teman Sebaya

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

a. *Instrumental Support*

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

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

2) *Guidance* (Bimbingan)

³³ Hlebec, dkk. 2009. Hal 157.

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

b. Emotional Support

1) *Reassurance of Worth* (Pengakuan positif)

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

2) *Emotional Attachment* (Kedekatan emosional)

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

3) *Social Integration* (Integrasi sosial)

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

4) *Opportunity to Provide Nurture* (Kesempatan untuk mengasuh)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal adalah perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.³⁴

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

a. Ekspresi kepedulian

merupakan bentuk sikap peduli yang dirasakan dari teman sebaya seperti adanya rasa dicintai, dipahami, dan merasa akrab atau dekat dengan sesama.

b. Keterlibatan dalam aktivitas kelompok

terlibat dengan lingkungan yaitu berupa interaksi social, terlibat dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh kelompok atau komunitas didalam lingkungannya.

³⁴ Cutrona, C. E, et. Al. 1994. Op. Cit. Hal 350.

c. Penentraman hati

Adanya rasa diterima, dihargai, maupun dipuji oleh teman disekitarnya atau teman sebayanya.

d. Informasi verbal

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

e. Saling mendengarkan

Adanya sikap saling keterbukaan dan memperlihatkan diri.

f. Bantuan yang nyata

Merasa dibantu, mendapat sokongan atau dorongan dalam menghadapi atau menyelesaikan permasalahan sehari-hari, seperti masalah keuangan, tugas sekolah, dll. Serta pelayanan sosial.³⁵

3. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial Teman Sebaya

House, dkk mengemukakan beberapa bentuk dukungan sosial, antara lain:

a. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Dinyatakan dalam bentuk bantuan yang memberikan dorongan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, percaya terhadap individu serta pengungkapan simpati.

b. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)

House menyatakan bahwa, dukungan penghargaan dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan maju

³⁵ Shumaker dan Brownel. 1984. Hal. 11.

dan semangat atau persetujuan mengenai ide atau pendapat individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain.³⁶

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

Mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu.

d. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

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

e. Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*)

Jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial. Dukungan jaringan sosial juga disebut sebagai dukungan persahabatan (*Companionship Support*) yang merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktivitas sosial maupun hiburan.³⁷

4. Dukungan Sosial Dalam Perspektif Islam

Islam merupakan agama yang *rahmatan lil 'alamin*. Banyak sekali pertentangan yang timbul dari pernyataan tersebut, akan tetapi menurut hemat penulis bahwa pernyataan ini berdasarkan atas firman Allah *ta'ala*

³⁶ Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo. Hal 136.

³⁷ Sarafino. 1994. Op. Cit. Hal 98.

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

Artinya : "...Kami tidak mengutus engkau, Wahai Muhammad, melainkan sebagai rahmat bagi seluruh manusia" (QS. Al Anbiya: 107)³⁸

Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi Wa sallam* diutus dengan membawa ajaran Islam, maka Islam adalah *rahmatan lil'alamin*, Islam adalah rahmat bagi seluruh umat manusia.

Rahmat artinya kelembutan yang berpadu dengan rasa iba (*Lisaanul Arab*, Ibnul Mandzur). Atau dengan kata lain *rahmat* dapat diartikan dengan kasih sayang. Jadi, diutusnya Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi Wa sallam* adalah bentuk kasih sayang Allah SWT kepada seluruh manusia.

Solidaritas atau saling mendukung merupakan salah satu bentuk dari Kasih sayang kepada sesama makhluk. Solidaritas bersifat kemanusiaan dan mengandung nilai luhur, tidaklah aneh kalau solidaritas ini merupakan aspek yang harus ada untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Nilai kebaikan solidaritas didalam Islam dapat diketahui dari salah satu ayat al-Qur'an yang terdapat pada surat al-Maidah ayat 2 yang berbunyi :

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya : "...dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya."³⁹

Ayat di atas memperlihatkan bahwa Islam juga menganjurkan untuk saling tolong-menolong dan berinteraksi sosial dengan yang lainnya, pondasi nilai

³⁸ Departemen Agama RI. 2002 Mushaf Al-Qur'an Terjemah. Jakarta: al-Huda. Hal 332.

³⁹ Departemen Agama RI. 2002. Ibid.

sosial yang sangat baik tanpa harus membeda-bedakan ras, agama, atau aspek tertentu.

Dalam psikologi, menurut hasil observasi penulis solidaritas juga bisa diartikan sebagai dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan suatu wujud dorongan atau dukungan yang berupa perhatian, kasih sayang atau berupa penghargaan kepada individu lainnya.

Dari beberapa aspek dukungan sosial diatas, al-Qur'an sebagai kitab suci agama Islam sudah memberikan gambaran dan penjelasan dengan sangat gamblang, yaitu:

1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional yang dimaksud mencakup beberapa aspek yaitu empati, kasih sayang, kepedulian dan perhatian terhadap individu lain, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Contoh yang bisa diambil dari dukungan ini seperti pemberian perhatian atau bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

Allah SWT berfirman dalam surat al-Balad ayat 17 :

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya : "...dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang".⁴⁰

2. Dukungan Penghargaan

Ungkapan-ungkapan yang positif merupakan sebuah penghargaan dalam bentuk dorongan untuk lebih meningkatkan dan memajukan kualitas dan

⁴⁰ Departemen Agama RI. 2002. Ibid.

kuantitas orang lain. Ungkapan yang positif bisa dengan perkataan-perkataan yang baik, sopan dan bisa diterima oleh orang lain. Seperti yang tertera dalam surat al-Israa' ayat 53, yang berbunyi :

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ ۚ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا

Artinya : “...Dan Katakanlah kepada hamha-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.”⁴¹

3. Dukungan Instrumental

Dukungan ini bisa diartikan berupa pemberian secara langsung dan disesuaikan dengan kebutuhan orang lain. Seperti halnya memberikan pinjaman uang, pinjaman al-Qur'an dan lain sebagainya. Membantu dalam pekerjaan bisa diartikan sebagai salah satu bentuk dukungan ini. Ayat al-Qur'an yang sesuai dengan dukungan ini termaktub dalam surat al-Maidah ayat 2 yang berbunyi :

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya : “.....dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.”⁴²

4. Dukungan informasi

Nasehat, saran, petunjuk atau umpan balik yang positif merupakan cakupan dari dukungan informasi. Dengan hal-hal tersebut, diharapkan individu mendapatkan motivasi didalam menghadapi permasalahan yang

⁴¹ Departemen Agama RI. 2002. Ibid.

⁴² Departemen Agama RI. 2002. Ibid.

menimpanya. al-Qur'an menyebutkan dalam surat al-Ashr ayat 3 yang berbunyi :

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبِّ

Artinya : "...Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran."⁴³

C. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan

Adanya hubungan ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada siswa-siswi kelas XII saling berkaitan. Menurut sudut pandang psikologi perkembangan, Papalia menjelaskan bahwa remaja mulai lebih mengandalkan teman dibandingkan orang tua untuk mendapatkan kedekatan dan dukungan serta mereka lebih dapat berbagi rahasia dibandingkan dengan orang-orang yang lebih muda dengan teman mereka. Kapasitas untuk membangun kedekatan berhubungan dengan penyesuaian diri psikologis dan kompetensi sosial. Remaja yang memiliki pertemanan yang dekat, stabil, dan mendukung umumnya memiliki pandangan yang baik tentang diri mereka sendiri, menjalani pendidikan di sekolah dengan baik, mampu bergaul, serta memiliki kemungkinan yang kecil untuk menjadi kasar, cemas, atau depresi.⁴⁴ Berndt&Perry, Greenberg dan Baron menambahkan bahwa memiliki sahabat pada saat-saat sulit dapat membuat individu melihat stres yang dialaminya tidak terlalu mengancam. Sahabat/teman-teman juga dapat memberikan saran-saran yang bermanfaat untuk mengatasi stres.⁴⁵ Dalam rentang kehidupan manusia, masa yang rentan terhadap

⁴³ Departemen Agama RI. 2002. Ibid.

⁴⁴ Feldman, Papalia. 2009. *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika Hal 96.

⁴⁵ Atwater, E. 1983. *Adolescence*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc, NJ.

kecemasan dan stres adalah masa remaja. Dalam menghadapi situasi yang penuh dengan kecemasan, stres atau tekanan, remaja membutuhkan dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sosialnya sebagai sumber kasih sayang, simpati, pengertian dan tuntunan moral; tempat untuk melakukan eksperimen; serta sarana untuk mencapai otonomi dan kemandirian dari orang tua.⁴⁶

Dukungan teman sebaya mampu membentuk rasa percaya diri dan memberikan dampak yang positif dikarenakan teman sebaya mampu memberikan motivasi, ide-ide atau pertukaran pikiran terhadap sesama dalam proses mengurangi tingkat kecemasan menghadapi Ujian Nasional di MAN Denanyar Jombang.

Menurut House menyatakan bahwa terdapat empat aspek dalam dukungan sosial yaitu, dukungan emosi, dukungan informasi, dukungan instrumental dan penilaian berupa pemberian penghargaan atas prestasi yang dicapai sehingga harga diri serta kepercayaan dirinya akan meningkat.⁴⁷ Salah satu aspek dukungan sosial ialah aspek emosional. Individu memperoleh dukungan sosial berupa perhatian emosional, individu akan merasa bahwa orang lain memberikan perhatian, menghargai dan mencintai dirinya. Individu akan lebih mempunyai kepercayaan diri yang tinggi serta memiliki sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikiran positif, memiliki kemandirian dan kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.⁴⁸

⁴⁶ Feldman, Papalia. 2009. Op. Cit. Hal 95.

⁴⁷ Smet, B. 1994. Op. Cit. Hal 134.

⁴⁸ Smet, B. 1994. Ibid. Hal 134

Shumaker dan Brownel menjelaskan bahwa bantuan secara langsung dalam menghaapi permasalahan sehari hari dapat mengurangi tekanan emosi seperti stress dan kecemasan. Bantuan secara langsung juga bisa mendorong peningkatan kepercayaan diri, kemampuan dalam memenuhi tuntutan. Aspek ekspresi kepedulian bisa mendorong peningkatan mood yang positif. Aspek informasi verbal dapat mendorong tumbuhnya efikasi diri, serta mengurangi tingkat kecemasan serta harga diri yang rendah.⁴⁹

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

Melalui uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa hubungan interpersonal merupakan sumber dukungan teman sebaya yang mampu meningkatkan rasa percaya diri serta harga diri seorang individu. Buruknya hubungan interpersonal seseorang mengindikasikan atau berimbas kepada rendahnya dukungan teman sebaya yang dipersepsikan oleh seorang individu.

⁴⁹ Shumaker dan Brownel. 1984. *Toward a theory of social support: Closing Conceptual Gaps*. Journal of Social Issues, Vol. 40, No. 4, 1984. Hal. 11.

Sebaliknya, ketika hubungan interpersonal seseorang dalam kondisi yang baik maka dapat mengindikasikan bahwa individu dalam mempersepsi lingkungan sekitarnya sebagai dukungan teman sebaya yang baik atau dengan kata lain baiknya hubungan interpersonal seorang individu seiring juga tingginya tingkat dukungan teman sebaya yang dimiliki oleh individu, sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa para siswa kelas 3 yang memiliki atau mampu mengoptimalkan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi maka tingkat kecemasannya pun rendah.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII MAN Denanyar Jombang dalam menghadapi Ujian Nasional. Artinya, makin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka makin rendah tingkat kecemasan pada siswa kelas XII di MAN Denanyar Jombang.