

# RINGKASAN SKRIPSI

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

# ANA FITRIANA 1571041046

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR MAKASSAR**

# 2021

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di Depan Penguji SKripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memeroleh Derajat Sarjana Psikologi

**Ana Fitriana 1571041046**

**Pada Tanggal 30 November 2020**

Panitia Ujian:

1. Eva Meizara Puspita Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog Ketua
2. Dr. Hj. Sitti Murdiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog Anggota
3. Faradillah Firdaus, S.Psi., M.A Anggota

1. Hj. Asmulyani Asri., S.Psi., M.Psi., Psikolog Anggota

1. Kurniati Zainuddin, S.Psi., M.A Anggota

**Mengesahkan,**

**Dekan Fakultas Psikologi UNM**

**Dr. M. Daud, M.Si NIP. 19640101 199103 1 008**

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

## Ana Fitriana1, Sitti Murdiana2, Faradillah Firdaus3

1 2 3 Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: anhafitriana10@gmail.com1, st.murdiana@unm.ac.id2, faradillah@unm.ac.id3

### ABSTRACT

*The challenges and obstacles experienced by students while working on their thesis can causes anxiety. The factors that may affect the level of anxiety on the thesis is perceived social support. This study aims to determine the effect of Perceived Social Support on the level of anxiety on student in Makassar City. Participants in this study were 432 college students from eight University in Makassar. The measuring instruments used in this research were the Multidimentional Scale Perceived Social Support (MSPSS) and the anxiety sub-scale of Depression Anxiety Stress Scale (DASS-A). This research analyzed using simple linear regression analysis techniques. The results of this research showed that there was an influence between perceived social support on the level of anxiety in doing thesis in students in Makassar City (p = 0,027, r = -0,107). This study illustrates that the perceived social support contributes*

*0.011 (1.1%) to the level of anxiety in doing the thesis while 98,9% is caused by other factors that not involved in this research. The other factors that may influence are internal conditions such as personality type, self-concept, self-confidence, and campus environment.*

***Keywords****: anxiety, college students, perceived social support.*

### ABSTRAK

*Tantangan dan hambatan yang dialami oleh mahasiswa selama mengerjakan skripsi dapat menimbulkan kecemasan. Faktor yang kemungkinan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mengerjakan skripsi adalah perceived social support. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Perceived Social Support terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Kota Makassar. Partisipan pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif sebanyak 432 dari delapan perguruan tinggi di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala yang diadaptasi dari Multidimentional Scale Perceived Social Support (MSPSS) dan sub skala kecemasan yang didapatsi dari skala Depression Anxiety Stress Scale (DASS-A). Penelitian ini diuji dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil dari penelitian menemukan bahwa terdapat pengaruh negatif antara perceived social support terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Kota Makassar (p=0,027,r=-0,107). Penelitian ini menggambarkan bahwa perceived social support memberikan kontribusi sebesar 0.011 (1,1%) terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi sedangkan 98,9% disebabkan oleh faktor lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini. Faktor yang kemungkinan dapat mempengaruhi yaitu keadaan internal seperti tipe kepribadian, konsep diri, kepercayaan diri, dan lingkungan kampus.*

***Kata kunci:*** *kecemasan mengerjakan skripsi, mahasiswa, perceived social support.*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebuah gelar yang disandang oleh individu saat sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa perlu menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi untuk dapat menyelesaikan pendidikannya di tingkat Universitas. Skripsi merupakan

1

sebuah karya tulis ilmiah yang disusun secara individual oleh mahasiswa dan menjadi salah satu syarat utama kelulusan mahasiswa. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual dengan harapan mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuan yang dimiliki dari hasil menimba ilmu selama masa perkuliahan.

Proses penyelesaian skripsi bagi sebagian mahasiswa tingkat akhir tidak selalu berjalan mulus dan jauh dari hambatan yang dialami baik dari eksternal atau lingkungan kampus/rumah maupun internal atau dalam diri sendiri. Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta oleh Widarto (2017) menemukan bahwa skripsi menjadi salah satu faktor kendala mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu ketika mahasiswa kesulitan dalam mengerjakannya. Kesulitan yang dialami mahasiswa saat proses penyelesaian skripsi dirasakan sebagai sebuah beban berat yang pada akhirnya dapat menimbulkan kecemasan.

Ramaiah (2003) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan reaksi psikologis dan fisiologis dalam diri mahasiswa pada saat situasi tertekan yang memperingatkan bahwa terdapat bahaya yang akan terjadi dan kemungkinan sulit untuk dihadapi. Lovibond dan Lovibond (1995) mengemukakan bahwa kecemasan memiliki empat aspek yaitu, respon otot rangka, perasaan cemas respondentif, rangsangan saraf otonom, dan kecemasan situasional. Rangsangan saraf otonom memiliki indikator seperti aktivitas jantung meningkat atau bahkan melemah, telapak tangan dan kaki berkeringat dingin, mulut terasa kering, kesulitan bernapas normal, dan tenggorokan kesulitan menelan. Aspek respon otot rangka memiliki indikator seperti kondisi tubuh terasa lemah dan lunglai, serta bagian tubuh gemetaran. Kecemasan situasional adalah perasaan khawatir, dan perasaan terbuang, perasaan cemas respondentif adalah perasaan panik, takut, dan perasaan akan pingsan.

Peneliti memperoleh hasil survei dari 146 mahasiswa di Kota Makassar diperoleh sebanyak 94 responden (63%) mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dan 52 responden (37%) mengalami tingkat kecemasan yang rendah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang proses menyelesaikan skripsi di Kota Makassar banyak mengalami kecemasan pada tingkat yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Purnomo (2009) menemukan bahwa terdapat dua faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu internal dan eksternal. Faktor internal seperti kesulitan dalam mengkonsep skripsi, metode penelitian, mencari sumber data, biaya, sibuk berorganisasi, ada pula mahasiswa yang pesimis, malas- malasan, dan tidak semangat. Faktor eksternal seperti syarat dari birokrasi kampus, proses bimbingan yang tidak menentu, dosen penguji yang sulit, kuliah sambil bekerja, dan belum jelasnya lapangan pekerjaan. Stuart (2013) mengemukakan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat menimbulkan masalah pada atensi, merasa kebingungan dan tidak dapat memecahkan masalah dengan baik karena menyerang fungsi kognitif yang dapat menghambat penyelesaian tugas.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa perlu diberikan mekanisme untuk melindungi diri dari efek situasi tertekan tersebut. Ramaiah (2003) mengemukakan bahwa salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan dapat diminimalisir dengan mendapatkan dukungan sosial dari orangtua maupun teman sebaya. Individu yang berinteraksi dengan kerabat dekat agar kendala dan kecemasan yang dirasakan dapat teratasi dengan tepat dan baik. Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988) mengemukakan bahwa dukungan sosial bersumber dari orangtua, teman, dan *significant others.* Dukungan dari keluarga seperti membantu dalam mengambil keputusan dalam masalah yang dihadapi, dukungan emosional dan materil. Dukungan dari teman sebaya diberikan dalam kegiatan sehari-hari seperti bantuan secara emosional maupun informasi. Dukungan dari *significant others* atau dosen dan senior seperti

dukungan emosional dan informasi terkait skripsi yang dikerjakan. Byrne dan Baron (2005) mengemukakan bahwa individu yang menghabiskan waktu bersama keluarga dan sahabat cenderung dapat menurunkan tingkat kecemasan dan membantu memecahkan masalah yang dihadapi.

Dukungan sosial yang didapatkan dari orang-orang terdekat maknanya tergantung pada interpretasi individu terhadap dukungan sosial yang diperoleh. Mahasiswa menginterpretasi dukungan sosial tersebut karena dalam kognitif individu ada proses persepsi, sehingga efektifitas dukungan tergantung pada persepsi terhadap dukungan yang diterima. Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan bahwa *perceived social support* mengacu cara mahasiswa dalam mempersepsikan dukungan yang diterima dan mengelompokkan pada tingkat kualitas dukungan sosial yang tersedia. Individu akan memandang masalah yang dihadapinya sebagai hal yang ringan dan dapat dilalui jika dapat mempersepsikan dukungan yang diterimanya secara positif. Penelitian oleh Karademas (2006) menemukan bahwa individu yang menerima dukungan akan mempersepsikan lingkungannya lebih bersahabat dan dapat mempengaruhi kebahagiaan diri. Dampak masalah psikologis dapat dikurangi apabila individu memiliki dukungan sosial yang memadai.

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan hipotesis penelitian ini yaitu ada pengaruh *perceived social support* terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Kota Makassar.

## METODE

Metode pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian yang digunakan adalah mahasiswa berstatus aktif secara administrasi yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi dari delapan perguruan tinggi di kota Makassar. Perguruan tinggi tersebut yaitu Universitas Negeri Makassar, Universitas Hasanuddin, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Universitas Muslim Indonesia, Universitas Bosowa, Universitas Muhammadiyah Makassar, Universitas Fajar, dan Universitas Atmajaya Makassar. Penelitian ini menggnakan teknik *accidental sampling* untuk proses pengambilan sampelnya*.* Penentuan teknik *accidental sampling* dipilih karena responden penelitian yang besar dan tidak diketahui dengan pasti jumlah populasi penelitian, sehingga untuk memudahkan peneliti agar tidak menghabiskan waktu lama dalam menemukan sampel penelitian. Penelitian ini memiliki jumlah sampel sebanyak 432 responden.

Penelitian ini menggunakan skala kecemasan mengerjakan skripsi dan *perceived social support* model Likert untuk pengumpulan data penelitian. Skala kecemasan mengerjakan skripsi diadaptasi dari *Depression-Anxiety-Stress Scale (DASS-A)* yang telah disusun oleh Lovibond dan Lovibond (1998). Skala kecemasan tersebut disusun berdasarkan empat aspek- aspek dari Lovibond dan Lovibond (1998) yaitu, perasaan cemas yang respondentif, respon otot rangka, rangsangan saraf otonom, dan kecemasan situasional. Total aitem alat ukur ini adalah 14 aitem yang terdiri atas, 4 aitem perasaan cemas yang respondentif, 2 aitem respon otot rangka, 5 aitem aspek rangsangan saraf otonom, dan 3 aitem kecemasan situasional. Uji validitas menggunakan uji validitas isi untuk skala DASS-A yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond (1998) menggunakan *Aiken’s V* dengan skor aitem skala kecemasan mengerjakan skripsi antara 0,58-0,75. Penelitian ini menguji daya diskriminasi aitem untuk skala DASS-A berdasarkan data uji coba yang disebar kepada 100 mahasiswa aktif yang sedang menyelesaikan skripsi di Kota Makassar menunjukkan bahwa tidak ada aitem yang gugur dengan koefisien sebesar daya diskriminasi sebesar 0,516-0,796 yang berarti keseluruhan aitem memiliki daya beda memuaskan. Skala DASS-A yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond

memperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,920 yang berarti skala tersebut reliabel dan tergolong sangat bagus.

Penelitian ini menggunakan skala *perceived social support* yang merupakan skala adaptasi dari *Multidimentional Scale Perceived Social Support (MSPSS)* dari Zimet, Dahlem, dan Zimet (1988). MSPSS disusun berdasarkan 3 aspek sumber dukungan yaitu, dukungan dari keluarga, dukungan dari teman sebaya, dan dukungan *significant others* atau dalam hal ini dosen dan senior di kampus*.* Total aitem skala *perceived social support* yang diadaptasi berjumlah 12 aitem yang terdiri dari 4 aitem dukungan dari keluarga, 4 aitem dukungan dari teman sebaya, dan 4 aitem dukungan dari dosen pembimbing*.* Penelitian ini melakukan uji validitas dalam hal ini validitas isi untuk skala adaptasi MSPSS yang disusun oleh Zimet, Dahlem, dan Zimet (1988) menggunakan *Aiken’s V* dan diperoleh skor aitem antara 0,75-0,83. Data penelitian kemudian dilakukan uji daya diskriminasi aitem untuk skala MSPSS berdasarkan data uji coba yang dilakukan oleh peneliti pada 100 mahasiswa aktif yang sedang menyelesaikan skripsi di Kota Makassar dan hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada aitem yang gugur dengan perolehan nilai koefisiensi daya diskriminasi antara 0,485-0,756. Alat ukur MSPSS disusun oleh Zimet, Dahlem, dan Zimet memperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,890 yang berarti skala MSPSS reliabel dan tergolong sangat bagus.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Analisis ini terdiri atas nilai rata-rata*,* standar deviasi, nilai maksimum, nilai minimum, dan distribusi frekuensi. Hasil analisis data kecemasan mengerjakan skripsi dan *perceived social support* digolongkan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Penelitian ini memiliki hipotesis yang akan diuji dengan menggunakan uji regresi linier sederhana yang ditujukan untuk mengetahui signifikansi pengaruh variabel x terhadap y yang berskala rasio atau interval.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Hasil**

Responden dalam penelitian ini sebanyak 432 mahasiswa berstatus aktif secara administratif di kampus masing-masing dan sedang menyelesaikan skripsi. Responden penelitian ini berjenis kelamin laki-laki berjumlah 113 mahasiswa (26,2%) dan perempuan berjumlah 319 mahasiswa (73,8%). Responden dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Universitas Atmajaya berjumlah 9 mahasiswa (2,1%), Universitas Islam Negeri Makassar 64 mahasiswa (14,8%), Universitas Muslim Indonesia 35 mahasiswa (8,1%), Universitas

Hasanuddin 92 mahasiswa (21,3%), Universitas Bosowa berjumlah 16 mahasiswa (3,7%), Universitas Fajar 14 mahasiswa (3,2%), Universitas Muhammadiyah Makassar 40 mahasiswa (9,3%), dan Universitas Negeri Makassar 162 mahasiswa (37,5%).

**Tabel 1.** *Kategorisasi skala kecemasan mengerjakan skripsi*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Frekuensi** | **Persentase(%)** | **Kategori** |
| X ≤ 26 | 91 | 21,1 | Tinggi |
| 11 < X < 26 | 271 | 62,7 | Sedang |
| 10 < X | 70 | 16,2 | Rendah |
| **Total** | **432** | **100** |  |

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil analisis deskriptif pada variabel kecemasan mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 91 responden (21,1%) memiliki kategori tinggi, 271 (62,7%) berada pada kategori sedang, dan 70 (16,2%) berada pada kategori rendah.

**Tabel 2.** *Kategorisasi skala perceived social support*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Frekuensi** | **Persentase(%)** | **Kategori** |
| X ≤ 75 | 78 | 18,1 | Tinggi |
| 52,6 ≤ X < 75 | 283 | 65,5 | Sedang |
| 52,6 < X | 71 | 16,4 | Rendah |
| **Total** | **432** | **100%** |  |

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil analisis deskriptif pada variabel *perceived social support* menunjukkan bahwa responden sebanyak 78 responden (18,1%) berada pada kategori tinggi, 283 responden (65,5%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 71 responden (16,4%) berada pada kategori rendah.

Penelitian ini melakukan uji normalitas dengan menggunakan *One Simple Kolmogorov Smirnov* menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig* (2-tailed) sebesar 0,110 yang artinya data penelitian terdistribusi normal. Kemudian, dilakukan uji linearitas dengan menggunakan uji *test for linearity* menunjukkan bahwa nilai p = 0,553 yang menunjukkan bahwa nilai *deviation from linearity Sig* p > 0,05 berarti pengaruh *perceived social support* terhadap kecemasan mengerjakan skripsi adalah linier.

**Tabel 17**. *Uji hipotesis regresi linier sederhana*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | ***r*** | ***R-Square*** | **p** | **Keterangan** |
| Kecemasan Mengerjakan Skripsi *Perceived social support*  | -0,107 | 0,011 | 0,027 | Ho ditolak |

Data penelitian kemudian dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa nilai *r =* -0,107, *R-Square =* 0,011, dan nilai p = 0,027. Hasil tersebut juga menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,027, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang disusun dalam penelitian ini diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif *perceived social support* terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Kota Makassar. Nilai r pada uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *perceived social support,* maka semakin rendah tingkat kecemasan mengerjakan skripsi mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah *perceived social support* maka semakin tinggi tingkat kecemasan mengerjakan skripsi mahasiswa. Koefisien korelasi antara *perceived social support* dan kecemasan mengerjakan skripsi sebesar *r = -*0,107, yang termasuk kategori rendah.

## Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan regresi linier sederhana untuk mengukur besarnya pengaruh variabel *perceived social support* terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi menunjukkan nilai besarnya pengaruh (*r*) yaitu -0,107 dengan nilai signifikansi yang diperoleh menunjukkan angka 0,027 (*p* < 0,05), maka Ho ditolak. Nilai *r-square* sebesar 0,11 yang menunjukkan bahwa *perceived social support* mempengaruhi kecemasan mengerjakan skripsi sebesar 1,1%, sedangkan 98,9% lainnya kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa *perceived social support* memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi. Dengan demikian hipotesis yang diajukan yakni terdapat pengaruh negatif *perceived social support* terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa di kota Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa semakin

tinggi *perceived social support* maka semakin rendah tingkat kecemasan mengerjakan skripsi, dan sebaliknya semakin rendah *perceived social support* maka semakin tinggi tingkat kecemasan mengerjakan skripsi.

Hasil uji hipotesis sesuai dengan hasil penelitian oleh Liu dkk (2013) menemukan bahwa *perceived social support* berkorelasi negatif dengan depresi dan kecemasan, dan berkorelasi positif dengan kesehatan mental. Huberty (2012) mengemukakan bahwa kekhawatiran berlebihan sering dapat merusak keberfungsian sosial, pribadi dan akademis yang dapat berkontribusi pada perasaan kehilangan kendali dan kemungkinan depresi tertutama pada perempuan. Pemberian dukungan sosial dapat membantu individu untuk keluar dari kesulitan dan meningkatkan optimisme dan atribusi diri terhadap pribadi yang sukses. Dengan demikian, *perceived social support* pada mahasiswa akan memunculkan perasaan dipedulikan, perasaan cinta dan kasih sayang, dan kepercayaan bahwa memiliki akses bantuan, sehingga dapat meminimalisir perasaan cemas dan kekhawatiran.

Mahasiswa yang menerima dan mempersepsikan secara positif dukungan sosial yang diterima dapat dimanfaatkan sebagai strategi koping. Brannon dan Feist (2010) mengemukakan bahwa dukungan yang positif berperan penting dalam membantu individu memperoleh kepercayaan diri, sehingga mampu menghadapi situasi tertekan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ningrum dan Sukmayanti (2014) menemukan bahwa individu dengan *perceived social support* yang tinggi merasa pemberi dukungan benar-benar berempati, bersedia mendengar keluh kesah, menghargai perasaan sehingga muncul perasaan lebih nyaman untuk mengungkapkan keluh kesah, meminta bantuan, dan saling percaya.

Hasil wawancara dengan mahasiswa yang memiliki skor *perceived social support* tinggi dari hasil olah data skala menunjukkan bahwa ketersediaan dukungan sosial di lingkungan dapat membuat individu merasa lebih tenang dalam menghadapi masalah yang terjadi maupun yang akan datang. Kecemasan selama persiapan ujian, atau bimbingan mengenai skripsi akan lebih mudah untuk dikontrol karena merasa jika menemui kesulitan akan dibantu baik dengan berdiskusi untuk bertukar pikiran dan memberikan saran. Adyani, Suzanna, dan Muryali (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap dukungan yang diterima akan lebih mudah merasa puas dan tingkat kecemasan yang dialami lebih rendah mengenai masalah akademik.

Mahasiswa yang mempersepsikan dukungan yang diterima secara negatif akan lebih mudah mengalami cemas dan stres karena kawalahan dalam menghadapi stresor. Penelitian oleh Rokhmatika dan Darminto (2013) menemukan bahwa persepsi bersifat respondentif sehingga hasil setiap individu akan berbeda-beda. Semakin timpang persepsi mahasiswa terhadap dukungan yang diperolehnya, maka semakin tidak dapat terfasilitasi kebutuhannya dan berakibat pada kemunculan sikap maladaptif pada mahasiswa.

Hasil wawancara peneliti pada mahasiswa yang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi mengungkapkan bahwa dukungan yang cenderung dinilai negatif oleh mahasiswa adalah dukungan motivasi. Dukungan yang diterima dalam bentuk lisan atau motivasi dianggap kurang memberikan dampak pada proses mengerjakan skripsi dan sering kali dianggap sebagai *basa-basi* semata. Dukungan lisan juga sering dianggap sebagai hal yang membuat mahasiswa semakin tertekan ketika diberikan diwaktu yang tidak tepat. Indraswari (2020) mengemukakan bahwa kalimat semangat dan positif berdampak baik pada individu yang sedang dalam kondisi normal. Kalimat motivasi akan dapat menjadi sumber tekanan ketika diberikan kepada individu yang sedang mengalami kebuntuan sehingga dapat menyebabkan perasaan tertekan.

Hasil analisis data diperoleh kontribusi variabel *perceived social support* terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi adalah sebesar 1,1% (0,011×100%), sedangkan sisanya sebesar 98,9% (100-1,1%) disebabkan oleh faktor lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini. Faktor lain yang mungkin mempengaruhi tingkat kecemasan individu pada penelitian ini adalah keadaan internal seperti tipe kepribadian, konsep diri, dan kepercayaan diri. Selain itu, keadaan eksternal juga mempengaruhi tingkat kecemasan seperti sistem universitas dalam membantu proses pengurusan skripsi mahasiswa akhir dan lingkungan kampus lainnya.

Kecemasan mahasiswa juga dipengaruhi oleh sistem peraturan birokrasi, dosen pembimbing, dan penguji yang berbeda-beda pada setiap fakultas dan universitas. Sistem yang rumit, karakter dosen yang keras membuat mahasiswa cemas meskipun dukungan yang diberikan cukup. Sebaliknya, sistem yang memudahkan mahasiswa dalam mengurus skripsi, dosen pembimbing dan penguji yang mudah ditemui serta selalu mendorong mahasiswa untuk mengerjakan skripsi cenderung membuat mahasiswa merasa lebih tenang dan memiliki kecemasan rendah meskipun tidak banyak mendapatkan dukungan. Adapun persamaan dari analisis regresi yang diajukan adalah sebagai berikut:

*Y*=23,098-0,077*X*

Persamaan di atas memberikan gambaran bahwa nilai konstanta mengindikasikan jika *perceived social support* berada pada skor 0, maka kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa adalah 23,098. Koefisien sebesar 0,077 menunjukkan bahwa setiap penambahan satu skor *perceived social support,* maka skor kecemasan mengerjakan skripsi akan menurun sebesar 0,077.

## KESIMPULAN

Kecemasan mengerjakan skripsi merupakan kondisi fisik dan psikis mahasiswa yang merasakan ketidaknyamanan. Kondisi kecemasan dicirikan dalam bentuk mulut kering, aktivitas jantung meningkat, sulit bernapas, lemah lunglai, tubuh gemetar, perasaan khawatir, ketakutan, dan perasaan terbuang muncul saat proses mengerjakan skripsi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif *perceived social support* terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi mahasiswa di Kota Makassar. Semakin tinggi *perceived social support* maka semakin menurun tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa saat proses mengerjakan skripsi, begitupun sebaliknya semakin rendah *perceived social support* maka semakin tinggi tingkat kecemasan mengerjakan skripsi. *Perceived social support* memiliki tiga aspek sumber dukungan yaitu, keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing*.* Mahasiswa yang memiliki *perceived social support* yang tinggi akan merasa dimengerti, dicintai, dihargai, dan dibutuhkan, sehingga merasa akan selalu ada yang membantunya ketika kesulitan mengerjakan skripsi yang membuat perasaan cemas mahasiswa berkurang. Kelemahan pada penelitian ini yaitu pada waktu pelaksanan penelitian yang bertepatan dengan situasi pandemi Covid-19, sehingga menyebabkan penyebaran skala penelitian dilakukan secara *online* melalui tautan *google form,* sehingga membuat peneliti tidak secara penuh dapat memastikan bahwa seluruh responden mengisi skala dengan sungguh-sungguh dan benar sesuai situasi yang terjadi saat itu.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran pada orangtua, dosen pembimbing, mahasiswa terkait, dan peneliti selanjutnya. Orangtua diharapkan dapat memberikan dukungan berupa perhatian, kepedulian, dan nasehat. Bagi dosen pembimbing disarankan untuk terus memberikan arahan, bantuan, semangat, serta meluangkan waktu pada mahasiswa agar hubungan emosional terjalin dengan erat. Bagi peneliti selanjutnya, baiknya

menggunakan skala kecemasan yang berbeda karena skala penelitian ini lebih banyak menggambarkan mengenai kecemasan fisiologis, serta dapat melakukan metode kualitatif untuk melihat gambaran lebih jelas mengenai *perceived social support* dengan kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, S., & Muryali, M. (2018). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh University. *Indigenous: Journal Ilmial Psikologi, 3(*2). 92-104

[https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591.](https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591)

Brannon, L., & Feist, J. (2010). *Health psychology: An introducting to behaviora and health.*

California: Belmon.

Bryner, D., & Baron, R. A. (2005). *Psikologi sosial (edisi kesepuluh).* Jakarta: Erlangga. Huberty, T. J. (2012). Anxiety and depression in children and adolescents. New York: Springer. Indraswari, D. (2020). *Tentang toxic positivity dan dampaknya pada kesehatan mental kita.*

[www.whiteboardjournal.com](http://www.whiteboardjournal.com/) (retrieved 02 December 2020)

Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being. The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences, 40*(6), 1281–

1290. [https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.019](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2005.10.019).

Liu, L., Pang, R., Sun, W., Wu, M., Lu, C., & Wang, L. (2013). Functional social support, psychological capital, and depressive and anxiety symptoms among people living with HIV/AIDS employed full-time. *BMC Psychiatry, 13(*324), 1-10.

Ningrum, M. J. S., & Sukmayanti, L. M. D. (2014). Persepsi dukungan sosial dan kemampuan komunikasi interpersonal pada pasien tuberculosis paru di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana,* Hal: 41-51, ISSN: 2354-5607.

Purnomo, M. A., (2009). Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang Dan Upaya Solusinya (Tinjauan Bimbingan Dan Konseling Islam). <http://eprints.walisongo.ac.id/3599> /. Skripsi. Retrieved January 29, 2017 at 19:16.

Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: bagaimana mengatasi penyebabnya.* Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Rokhmatika, L., & Darminto, E. (2013). Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas unggulan. *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling, 1* (1), 149-157.

Sarafino, P. E. & Smith , W, T. (2011). *Health psychology; biopsychology interaction.* New Jersey: John Willey;Sons.

Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.)*.* Charleston: Elsevier.

Widarto. (2017). Faktor penghambat studi mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu di Jurusan Pendidikan Teknik Mesin FT UNY. *Jurnal DInamika Vokasional Teknik Mesin, 2*(2), 127-138. ISSN: 2548-7590.

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., & Farlet, G.K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 41*(7), 1141-1152.

# THE EFFECT OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON THE LEVEL OF ANXIETY OF THESIS WRITING IN COLLEGE STUDENTS AT MAKASSAR

## Ana Fitriana1, Sitti Murdiana2, Faradillah Firdaus3

1 2 3Psychology Undergraduate Study Program, Faculty of Psychology, Makassar State University, Indonesia

Email: anhafitriana10@gmail.com1, st.murdiana@unm.ac.id2, faradillah@unm.ac.id3

## INTRODUCTION

Student is a term that held by someone who are currently studying at the college. Students need to complete the thesis as a final task in order to complete their education at the University. Thesis is a scientific paper that is arranged individually by students and becomes one of the main requirements of student graduation. The process of preparing the thesis is done individually in the hope that students are able to extract their abilities as the results of learning during the lecture period.

For some final-year students, the process of completing thesis does not always run smoothly and free from the obstacles experienced either from the external or campus/home environment or internally or within themselves. A study conducted on students at Yogyakarta State University by Widarto (2017) found that thesis is one of the obstacle factors students cannot pass on time when students have difficulty in working on it. The difficulties experienced by students during the thesis completion process are perceived as a heavy burden that can eventually cause anxiety.

Ramaiah (2003) suggests that anxiety is a psychological and physiological reaction in students in times of distress as a warn that there are dangers that will occur and may be difficult to deal with. Lovibond and Lovibond (1995) suggest that anxiety has four aspects: skeletal muscle response, feelings of anxiety, autonomic nerve stimulation, and situational anxiety. Autonomic nerve stimulation has indicators such as increased or even weakened heart activity, cold sweaty palms and feet, dry mouth, breathing normally difficulty, and throat swallowing difficulty. Aspects of skeletal muscle response have indicators such as the condition of the body feels weak, as well as shaky parts of the body. Situational anxiety is a feeling of worry, and a feeling of waste, panic, fear, as well as a feeling of fainting.

Researchers obtained the results of a survey of 146 students in makassar and found that 94 respondents (63%) experienced high levels of anxiety and 52 respondents (37%) experience low levels of anxiety. It can be concluded that students who are in the process of completing the thesis in the city of Makassar experience a lot of anxiety at a high level. Research conducted by Purnomo (2009) found that there are two factors that cause anxiety in final-year students, namely internal and external. The internal factors are difficulty in conceptualizing thesis, research methods, finding data sources, costs, busy organizing, there are also students who are pessimistic, lazy, and discouraged. The external factors are the requirements of the campus bureaucracy, erratic guidance process, difficult examiner, studying while working activity, and unclear job opportunities in the future. Stuart (2013) suggests that anxiety experienced by students can cause problems with attention, confusion and the inability that solving of problems properly because it attacks cognitive function that can hinder the completion of tasks.

Anxiety that experienced by students needs to be treated by mechanisms to protect themselves from the effects of such depressed situations. Ramaiah (2003) suggests that perceived anxiety can be minimized by getting social support from parents and peers.

9

Interactions of ndividuals interact with their close relatives will make their perceived obstacles and anxieties resolved appropriately and well. Zimet, Dahlem, Zimet, and Farley (1988) suggested that social support may comes from parents, friends, and significant others. Support from the family such as helping in making decisions about the problems as well as, emotional and material support. Peer support may be provided in daily activities such as emotional assistance as well as information. Support from significant others or lecturers and seniors such as emotional support and information related to the thesis that they worked on. Byrne and Baron (2005) suggest that individuals spend with family and friends tend to lower their anxiety levels and help solve problems.

The social support that gained from those closest person to them depends on the individual's interpretation of the social support obtained. Students interpret social support because of process of perception in human cognition, so the effectiveness of support depends on the perception of the support received. Sarafino and Smith (2011) suggest that perceived social support refers to how students perceive the support and group on the level of quality of social support available. Individuals will view the problems they face as light and passable if they can positively perceive the support they receive positively. Research by Karademas (2006) found that individuals who receive support will perceive their environment to be friendlier and can create self-happiness. The impact of psychological problems can be reduced if the individual has adequate social support.

Based on the background explanation, the researchers are interested to raise a study with the hypothesis that there is an influence perceived social support to the level of anxiety of working thesis on students in Makassar.

## METHOD

This study uses a quantitative method. The research population is administratively active students who are in the process of completing the thesis from eight universities in the city of Makassar. The universities are Makassar State University, Hasanuddin University, Alauddin State Islamic University Makassar, Indonesian Muslim University, Bosowa University, Muhammadiyah University of Makassar, Fajar University, and Atmajaya University Makassar. Accidental sampling techniques for the sampling process. The determination of accidental sampling techniques was chosen because the respondents of the study were large and researcher dont have with certain numbers of research populations, the techniques make it easier for researchers not to spend long time in finding research samples. This study had a sample of 432 respondents.

This study uses the anxiety scale of working on the thesis and likert-model perceived social support to collect data. The anxiety scale is adapted from the Depression-Anxiety-Stress Scale (DASS-A) compiled by Lovibond and Lovibond (1998). The anxiety scale was based on four aspects of Lovibond and Lovibond (1998), feelings of anxiousness, skeletal muscle response, autonomic nerve stimulation, and situational anxiety. The total aitem of this measuring instrument are 14 aitems consisting of, 4 aitems of anxious feelings respondentif, 2 aitems of skeletal muscle response, 5 aitem aspects of autonomic nerve stimulation, and 3 aitems of situational anxiety. The content validity test for the DASS-A scale that compiled by Lovibond and Lovibond (1998) that was done by Aiken's V resulting an aitem score between 0.58-0.75. Researcher tested the discrimination power of aitem for DASS-A scale based on trial data that distributed to 100 active students who were completing the thesis in Makassar City and found that no aitem was eliminated with a coefficient of discrimination power of 0.516-0.796 which

means that the whole aitem has a satisfactory different power. The DASS-A scale compiled by Lovibond and Lovibond obtained a Cronbach Alpha value of 0.920 which means that the scale is reliable and very good.

This study uses perceived social support scale which is the adaptation version of Multidimentional Scale Perceived Social Support (MSPSS) from Zimet, Dahlem, and Zimet (1988). MSPSS is based on 3 aspects of support source, support from family, support from peers, and significant support of others or in this case lecturers and seniors on campus. The total aitem of adapted perceived social support sccale are to 12 aitems consisting of 4 aitems of support from family, 4 aitems of support from peers, and 4 aitems of support from supervisors. This study conducted a content validity test for the mspss adaptation scale compiled by Zimet, Dahlem, and Zimet (1988) using Aiken's V and obtained an aitem score between 0.75-0.83. Discrimination power test was then conducted aitem for MSPSS scale based on trial data that collected by researchers on 100 active students who were completing the thesis in Makassar city and the results showed that no aitem was eliminated by the acquisition of discrimination power coefficient value between 0.485-0.756. The MSPSS measuring instrument compiled by Zimet, Dahlem, and Zimet obtained a Cronbach Alpha value of 0.890 which means the MSPSS scale is reliable and very good.

The data analysis in this study uses descriptive statistics. This analysis consists of average values, standard deviations, maximum values, minimum values, and frequency distribution. The results data of the analysis of anxiety of working on the thesis and perceived social support measurement are classified into three categories, namely high, medium, and low. The hypotheses will be tested using a simple linear regression test to know the significance of the influence of variable x to y at scale ratios or intervals.

## RESULTS AND DISCUSSION

**Result**

Respondents in this study are 432 students administratively active from their respective campuses and currently completing the thesis. Respondents to this study were 113 male students (26.2%) and 319 female students (73.8%). Respondents consist 9 students (2.1%) from Atmajaya University, 64 students (14.8%) from Makassar State Islamic University, 35 students (8.1%) from Indonesian Muslim University, 92 students (21.8 3%) from Hasanuddin

University, 16 students (3.7%) from Bosowa University, 14 students (3.2%) from Fajar University, 40 students (9.3%) from Muhammadiyah University Makassar, and 162 students (37.5%) Makassar State University.

**Table 1.** *Categorization of the anxiety scale of working on the thesis*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Frequency** | **Percentage (%)** | **Category** |
| X ≤ 26 | 91 | 21,1 | High |
| 11 < X < 26 | 271 | 62,7 | Moderate |
| 10 < X | 70 | 16,2 | Low |
| **Total** | **432** | **100** |  |

The table above shows descriptive analysis of anxiety of working on the thesis which 91 respondents (21.1%) have a high category, 271 (62.7%) are in the moderate category, and 70 (16.2%) are in low category.

**Tabel 2.** *Kategorisasi skala perceived social support*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Frequency** | **Percentage (%)** | **Category** |
| X ≤ 75 | 78 | 18,1 | High |
| 52,6 ≤ X < 75 | 283 | 65,5 | Moderate |
| 52,6 < X | 71 | 16,4 | Low |
| **Total** | **432** | **100%** |  |

The table above shows the results of descriptive analysis on variables perceived social support which 78 respondents (18.1%) are in the high category, 283 respondents (65.5%) are in the moderate category, and 71 respondents (16.4%) are in low category.

This study conducted a normality test using One Simple Kolmogorov Smirnov resulting the value of Asymp. Sig (2-tailed) is 0.110 which means research data is normally distributed. Then, linearity test showed the value p = 0.553 that indicates that the deviation from linearity sig p > 0.05 means that the influence of perceived social support on anxiety working on thesis is linear.

**Table 3**. *Simple linear regression hypothesis test*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variable** | ***r*** | ***R-Square*** | **p** | **Information** |
| Thesis Writing Anxiety *Perceived social support*  | -0,107 | 0,011 | 0,027 | Ha Accepted |

The research get hypothetical tests using a simple linear regression analysis showing that the value r = -0.107, R-Square = 0.011, and the value p = 0.027. The results also showed the value of significance obtained is 0.027, so it can be concluded that the hypothesis compiled in this study is accepted, that there is a negative influence of perceived social support to the level of anxiety of working thesis on students in Makassar. The r value in the hypothesis test showed that the higher the perceived social support, the lower the level of anxiety of working on the student's thesis, and vice versa the lower while perceived social support, the higher the level of anxiety working on the student's thesis. The correlation coefficient between perceived social support and anxiety worked on the thesis by r = -0.107, which belongs to the low category.

## Discussion

Based on the hypothesis test in this study using a simple linear regression to measure the magnitude of the influence of perceived social support to the level of anxiety working on the thesis shows the value of the magnitude of influence (r) is -0.107 with the value of significance obtained shows the number 0.027 (p < 0.05), menas Ho rejected. An R-square score of 0.11 indicates that perceived social support influenced by anxiety in the thesis by 1.1%, while another 98.9% were likely influenced by other factors that are not involved in the study.

Hypothetical test results prove that perceived social support has an influence on the level of anxiety of working on the thesis. Thus the hypothesis proposed that there is a negative influence perceived social support to the level of anxiety of working thesis on students in the Makassar. This indicates that the higher the perceived social support, the lower the level of anxiety of working on the thesis, and on the contrary the lower the perceived social support, the higher the level of anxiety working on the thesis.

Hypothetical test result is in accordance with the results of research by Liu et al (2013) that found that perceived social support is negatively correlated with depression and anxiety, and positively correlated with mental health. Huberty (2012) suggests that excessive anxiety can often undermine social, personal and academic functioning that can contribute to feelings

of loss of control and the possibility of depression especially in women. Providing social support can help individuals to get out of trouble and increase optimism and self-attribution to successful individuals. Thus, perceived social support in students will give rise to feelings of care, feelings of love and affection, and a belief that having access to help, so as to minimize anxiety and worry.

Students who receive and positively perceive the social support can use them as a coping strategy. Brannon and Feist (2010) suggest that positive support plays an important role in helping individuals to gain confidence, so they can be able to deal with stressful situations. Another study conducted by Ningrum and Sukmayanti (2014) found that individuals with high social support felt that the givers of support were really empathetic, willing to hear complaints, and appreciate feelings so that there was a feeling of more comfort to express grievances, ask for help, and trust each other.

The results of interviews with students who have high social support scores show that the presence of social support in the environment can make individuals feel calmer to face the problems that occur and will come. Anxiety that felt during exam preparation, or thesis consultation process will be easier to control because it feels that if you encounter difficulties you will be helped both by discussing to exchange ideas and give advice. Adyani, Suzanna, and Muryali (2018) found that students who had a positive view of the support received would be more easily satisfied and the experienced was lower regarding academic problems.

Students who perceive received support negatively will be more prone to anxiety and stress due to control in the face of stressors. Research by Rokhmatika and Darminto (2013) found that perception is respondentive so that each individual's results will vary. The more slowly the student's perception of the support obtained, the more students unable to facilitate his needs and result in the appearance of maladaptive attitudes in students.

The results of the researcher interviews on students who experience anxiety of working on the thesis revealed that the support that tends to be judged negatively by students is motivational support. Support that received in oral or motivational form is considered to have little impact on the process of working on the thesis and is often considered as mere pleasantries. Verbal support is also often regarded as what makes students more depressed when given at an inappropriate wrong time. Indraswari (2020) suggests that spirit and positive sentences have a good impact on individuals who are in normal condition. Motivational sentences can be a source of pressure when given to individuals who are experiencing a deadlock that can cause feelings of distress.

The results of the data analysis obtained variable contribution perceived social support to the level of anxiety working thesis is 1.1% (0.011×100%), while the rest of 98.9% (100-1.1%) caused by other factors not involved in this study. Other factors that may affect individual anxiety levels in this study were internal circumstances such as personality type, self-concept, and confidence. In addition, external circumstances also affect anxiety levels such as the university system in assisting the process of managing the thesis of final-year students and other campus environments.

Student anxiety is also influenced by the different bureaucratic regulatory systems, supervisors, and examiners at each faculty and university. The complicated system, the harsh character of the lecturer makes students anxious even though the support that provided is sufficient. On the contrary, the system that facilitates students in taking care of thesis, tutors and examiners who are easy to find and always encourage students to work on the thesis tends

to make students feel calmer and have low anxiety even though there is not much support. The equation of the proposed regression analysis is as follows:

*Y*=23.098-0.077*X*

The equation above gives an idea that the constant value indicates that if perceived social support is at a score of 0, then the anxiety of working on the thesis in students is 23,098. A coefficient of 0.077 indicates that every addition of one perceived social support score, the anxiety score of working on the thesis will decrease by 0.077.

## CONCLUSION

Anxiety of working on the thesis is a physical and psychic condition of students who feel discomfort. Anxiety conditions are characterized by of dry mouth, increased heart activity, breathing difficulty, weakness, body shaking, feelings of worry, fear, and wasted feelings appear during the process of working on the thesis. The results of this study showed that there is a negative influence of perceived social support to the level of anxiety of working thesis students in Makassar. The higher the perceived social support, the lower the level of anxiety felt by students during the process of working on the thesis, and vice versa the lower the perceived social support, the higher the level of anxiety working on the thesis. Perceived social support has three aspects of support sources, namely, family, peers, and supervisors. Students who have high social support will feel understood, loved, appreciated, and needed, so they feel someone will always help him when the thesis writing process makes the student's feels anxiety diminished. The weakness of this study is that at the time of the implementation of the study that coincides with the situation of the Covid-19 pandemic, thus causing the spread of the scale of research was conducted online through google form links, so that researchers can not fully ensure that all respondents fill the scale in earnest and correctly according to the situation that occurred at that time.

Based on the results of this study, researchers provide advice to parents, supervisors, related students, and subsequent researchers. Parents are expected to provide support attention, care, and advice. For lecturers, it is advisable to continue to give direction, help, encouragement, and take time to make emotional connections with student closely entwined. For the next researcher, it will be more good to use a different anxiety scale because the scale of this study is more illustrative about physiological anxiety, it’s expected from them to use qualitative methods in order to see a clearer picture of social support along with anxiety.

## REFERENCES

Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, S., & Muryali, M. (2018). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh University. *Indigenous: Journal Ilmial Psikologi, 3(*2). 92-104

[https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591.](https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591)

Brannon, L., & Feist, J. (2010). *Health psychology: An introducting to behaviora and health.*

California: Belmon.

Bryner, D., & Baron, R. A. (2005). *Psikologi sosial (edisi kesepuluh).* Jakarta: Erlangga. Huberty, T. J. (2012). Anxiety and depression in children and adolescents. New York: Springer. Indraswari, D. (2020). *Tentang toxic positivity dan dampaknya pada kesehatan mental kita.*

[www.whiteboardjournal.com](http://www.whiteboardjournal.com/) (retrieved 02 December 2020)

Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being. The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences, 40*(6), 1281–

1290. [https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.019](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2005.10.019).

Liu, L., Pang, R., Sun, W., Wu, M., Lu, C., & Wang, L. (2013). Functional social support, psychological capital, and depressive and anxiety symptoms among people living with HIV/AIDS employed full-time. *BMC Psychiatry, 13(*324), 1-10.

Ningrum, M. J. S., & Sukmayanti, L. M. D. (2014). Persepsi dukungan sosial dan kemampuan komunikasi interpersonal pada pasien tuberculosis paru di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana,* Hal: 41-51, ISSN: 2354-5607.

Purnomo, M. A., (2009). Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang Dan Upaya Solusinya (Tinjauan Bimbingan Dan Konseling Islam). <http://eprints.walisongo.ac.id/3599> /. Skripsi. Retrieved January 29, 2017 at 19:16.

Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: bagaimana mengatasi penyebabnya.* Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Rokhmatika, L., & Darminto, E. (2013). Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas unggulan. *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling, 1* (1), 149-157.

Sarafino, P. E. & Smith , W, T. (2011). *Health psychology; biopsychology interaction.* New Jersey: John Willey;Sons.

Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.)*.* Charleston: Elsevier.

Widarto. (2017). Faktor penghambat studi mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu di Jurusan Pendidikan Teknik Mesin FT UNY. *Jurnal DInamika Vokasional Teknik Mesin, 2*(2), 127-138. ISSN: 2548-7590.

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., & Farlet, G.K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 41*(7), 1141-1152.