

**HUBUNGAN KESIAPAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG
AKAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

IVA CHOTIMAH CANDRA KARUNIA

F 100 180 038

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KESIAPAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG
AKAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

IVA CHOTIMAH CANDRA KARUNIA

F 100 180 038

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

**Dosen
Pembimbing**



Sah
Untuk Skripsi
Iva Chotimah CK
23Jap23 MBS 06.30

MB. Sudinadji, S.Psi., M.Psi

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KESIAPAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG
AKAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI**

**OLEH
IVA CHOTIMAH CANDRA KARUNIA
F100180038**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Senin, 23 Januari 2023
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

1. MB. Sudinadji, S.Psi., M.Psi

(Ketua Dewan Penguji)

2. Dr. Daliman, SU

(Anggota I Dewan Penguji)

3. Gita Aulia Nurani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

(Anggota II Dewan Penguji)

()
()
()

Dekan,



**Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIK/NIDN : 799/0629037401**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Februari 2023

Penulis



IVA CHOTIMAH CANDRA KARUNIA
F100180038

HUBUNGAN KESIAPAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI

Abstrak

Mahasiswa yang menghadapi ujian akhir atau skripsi akan di landa kecemasan. Faktor yang mendasari salah satunya yaitu kesiapan mahasiswa dalam bidang akademik untuk menghadapi skripsi itu sendiri. Pemahaman atas materi sangat di perlukan dalam mengerjakan skripsi agar mahasiswa tidak di landa cemas yang berlebih. Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesiapan diri serta dukungan sosial dengan kecemasan. Metode penelitian yang digunakan yakni pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan data purposive sampling dengan kriteria berupa mahasiswa angkatan 2018 yang akan atau sedang menghadapi skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 188 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan merupakan kuisioner dengan skala kesiapan diri, dukungan sosial dan kecemasan sebagai variabel yang akan diteliti. Analisis data pada peneltian ini menggunakan analisis regresi liniear berganda. Dengan hasil berupa terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarata yang menghadapi skripsi, sehingga hipotesis mayor dapat diterima dengan hasil F sebesar 14,111 dan signifikasi 0,000 dengan korelasi simultan kedua variabel sebesar 0,296. Sedangkan hasil analisis pada hipotesis minor pertama menunjukkan korelasi yang terjadi sebesar -0,164 dengan signifikasi 0,013 yang menunjukkan bahwa kesiapan diri (X1) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan mahasiswa menghadapi ujian skripsi semakin tinggi kesiapan diri maka kecemasan akan menurun begitupun sebaliknya. Sedangkan hasil analisis hipotesis kedua memiliki korelasi sebesar -0,132 dengan signifikasi 0,011 yang juga menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X2) memiliki hubungan negatif secara parsial terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi ujian skripsi, semakin tinggi dukungan sosial maka kecemasan akan menurun begitupun sebaliknya.

Kata kunci: *Kecemasan. Kesiapan Diri. Dukungan Sosial.*

Abstract

Students who face final exams or thesis will be hit by anxiety. One of the underlying factors is the readiness of students in the academic field to face the thesis itself. An understanding of the material is very much needed in working on a thesis so that students are not overwhelmed by excessive anxiety. In this case the researcher conducted a study aiming to determine the relationship between self-readiness and social support with anxiety. The research method used is a correlational quantitative approach with a purposive sampling data collection technique with criteria in the form of 2018 class students who will or are currently working on a thesis at the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta, totaling 188 students. The research instrument used was a questionnaire with a scale of self-readiness, social support and anxiety as the variables to be studied. Data analysis in this study used multiple linear regression analysis. With the result that there is a significant relationship between self-readiness and social support with the anxiety of students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarata facing their thesis, so the major hypothesis can be accepted with an F result of 14.111 and a significance of 0.000 with a simultaneous correlation of the two variables of 0.296. While the results of the analysis on the first minor hypothesis show a correlation that occurs at -0.164 with a significance of 0.013 which indicates that

self-readiness (X1) has a significant negative relationship with student anxiety facing thesis exams. The higher self-readiness, anxiety will decrease and vice versa. While the results of the second hypothesis analysis have a correlation of -0.132 with a significance of 0.011 which also shows that the social support variable (X2) has a partial negative relationship to student anxiety facing thesis exams, the higher the social support, the anxiety will decrease.

Keywords: Anxiety. Self Readiness. Social Support

1. PENDAHULUAN

Masa kuliah merupakan sebuah proses seseorang dalam mencapai mimpi yang ingin diraih, dengan melanjutkan jenjang di dalam sekolah. Di dalam berkuliah memiliki proses dalam mencapai gelar S1 setelah SMA salah satunya adalah menempuh tugas akhir/skripsi. Uus Rusmawan (2019:1) menyatakan bahwa skripsi adalah istilah yang di gunakan di indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana (S1) yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.

Dalam lingkup perkuliahan Yulianto dalam Putri Kartika Sari (2019) menyebutkan bahwa terdapat tingkatan jenjang perkuliahan yang normal dimulai dari semester 1 sampai dengan semester 7. Dimana semester awal biasanya mahasiswa baru semester 1 sampai 3, semester tengah semester 4 dan 5, sedangkan mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang mengambil skripsi atau ujian akhir. Namun dalam prakteknya mahasiswa seringkali merasa cemas pada menjelang ujian akhir atau mahasiswa yang berada pada jenjang semester 7 keatas, dikarenakan tekanan yang mewajibkan mahasiswa mengikuti sidang akhir sebagai syarat lulus kuliah (Andi Syahputra, 2019). Namun cemas bisa menimbulkan efek positif karena bisa meningkatkan semangat agar lebih giat dalam mengerjakan skripsi, efek negatifnya juga bisa membuat mahasiswa malas mengerjakan dan kehilangan semangatnya, semakin menunda akhirnya memilih bawasannya untuk tidak meneruskan skripsinya (Hidayat, 2008).

Kecemasan bisa di bawa ke arah yang positif atau negatif tergantung ke arah mana. Berdasarkan hasil analisa dalam penelitian sebelumnya, dapat di simpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia mengalami tingkat kecemasan tergolong rendah. Dapat di telusuri dari data skala penelitian yang ditunjukkan secara merata ada 29 orang dengan presentase 51% dalam kategori rendah dan mahasiswa yang merasa cemas dalam level sedang terdapat 28 orang dengan presentase 49% (Andi Syahputra, 2019). Adapun penelitian lain Aji, Kurniawan dan Kanita (2020) tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir berada pada tingkat kecemasan sedang dengan frekuensi 33 responden (70,2 %). Frekuensi yang terendah pada tingkat kecemasan ringan

dengan 14 responden (29,8 %). Hal ini sejalan dengan penelitian Riska (2019) yang mengaktakan bahwa ada 23 reponden yang mengalami kecemasan sebelum dikarenakan adanya persepsi negative dari seseorang (Riska, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Atika (2018) mengatakan 51% responden mengalami cemas dikarenakan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi seperti ketakutan tidak bisa menyelesaikan tugas skripsi, konflik dengan dosen, keterbatasan dalam berkomunikasi secara langsung. Sehingga des sollen dalam penelitian ini mengatakan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa yang akan melakukan sidang skripsi selama 5 tahun terakhir mengalami jumlah yang stagnan sehingga didapat hasil bahwa mahasiswa berdasarkan penelitian sebelumnya mengalami kecemasan dalam menghapi ujian akhir.

Dengan adanya persiapan diri membuat kepercayaan diri seseorang meningkat, menurut Oktavy Budi (2020) cukup banyak mahasiswa yang merasakan kesulitan saat menulis karya tulis ilmiah. Kasus yang biasa di temui mahasiswa ialah menentukan lalu merumuskan masalah dalam tugas akhirnya, menentukan judul yang sesuai dan di minati, tata cara sistematika penulisannya, sulit mencari referensi, serta sulit memahami standar penulisan yang baik dan benar, pengeluaran yang harus di siapkan serta waktu yang terbatas. Kasus kesulitan yang dialami tersebut membuat mahasiswa melupakan motivasi dan hilangnya semangat, mengulur waktu dalam mengerjakan, ada juga yang memilih untuk tidak melanjutkan tugasnya.

Kecemasan adalah perasaan tidak objektif bentuk luapan perasaan tegang, takut, grogi yang berlebih, serta khawatir saat akan melakukan hal yang di anggap menegangkan dan berbubungan dengan sistem syaraf (Astuti, 2020). Sedangkan dalam Christianto (2020) DSM-5 menjabarkan bawasannya kecemasan itu adalah sebuah bentuk penolakan dari ancaman di masa yang akan datang dan sebuah rasa berbeda dari bentuk ketakutan. Kecemasan merupakan perwujudan bentuk psikologis bawah sadar misalkan gelisah, panik, cemas, kurang percaya akan kemampuan pribadi (Sari, 2020). Sehingga di dapat kesimpulan bahwa kecemasan merupakan bentuk luapan perasaan yang tidak objektif berupa penolakan dari ancaman masa yang akan datang berbentuk ketakutan, grogi yang berlebih, gelisah, panik dan juga cemas didalam menghadapi sesuatu. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu dari suasana hati yang takut terhadap sesuatu yang dianggap mengancam, aspek kognitif yang dipengaruhi oleh pemikiran dan rencana untuk menghindari sesuatu yang mengancam, aspek somatik dan motorik (Stevani, Mudjiran, & Iswari, 2016).

Mahler dalam Calhoun & Acocella (1990) menyebutkan ada 3 aspek reaksi dari kecemasan, yaitu : 1) Aspek emosional yang dimiliki seorang individu yang mengalami suatu hal secara sadar dan memiliki ketakutan yang mendalam. Contoh : sering mengeluh, tidak sabar, mudah tersinggung, dan cenderung terus merasa khawatir akan sesuatu yang menyimpannya; 2) Aspek Kognitif yaitu pandangan kekhawatiran individu terhadap konsekuensi-konsekuensi yang akan di alami. Kekhawatiran yang meningkat tersebut dapat mengganggu kemampuan kognitif individu.

Contoh : pelupa, pikiran menjadi kacau, sulit konsentrasi, dan mudah panic; 3) Aspek Fisik yakni tindakan individu terhadap kecemasan yang berkaitan dengan tubuh secara fisik. Contoh : berkeringat walau udara tidak panas, jantung berdebar sangat kencang, tangan atau kaki terasa dingin, gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, muka tampak pucat, sering buang air kecil, otot dan persendian terasa kaku, mengalami gangguan tidur atau susah tidur, mudah lelah. Reaksi individu yang merasakan kecemasan mengalami gejala berbeda-beda.

Menurut Nevid, et al., (2005) juga menyebutkan bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan ciri-ciri kecemasan yang terdiri dari ciri fisik, kognisi dan perilaku, yakni: a). Fisik : individu mengalami reaksi fisik seperti keringat tampak banyak, pusing, tangan atau tubuh gemetar, jantung berdebar, tubuh bergetar, wajah memerah, leher dan punggung terasa kaku, merasa lemas atau mati rasa, sakit perut atau mual, gangguan sulit menelan dan sering buang air kecil. b). Kognitif : individu khawatir akan sesuatu dan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, memiliki keyakinan tanpa ada penjelasan yang jelas bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, sulit konsentrasi, merasa terancam oleh orang atau peristiwa dan merasa ketakutan tidak mampu mengatasi masalah. c). Perilaku / Behavioral : individu melakukan gerakan-gerakan neurotik seperti menggerakkan kaki atau tangan, memainkan pena, berperilaku menghindar dan bergantung pada orang lain atau dependen.

Didalam kecemasan sendiri memiliki dampak yang buruk bagi seseorang dimana di dalam Adam Supriatna (2019) menjelaskan dampak dari kecemasan sendiri yakni tegang, keluhan somatik, Takut dengan pikiran yang belum tentu terjadi, gelisah, cemas berlebihan, takut, gangguan konsentrasi dan daya ingat, gangguan dalam jadwal tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan. Skripsi adalah karya ilmiah yang dibuat sebagai syarat seorang mahasiswa menyelesaikan pendidikan program sarjananya (Lestari, 2018). Sedangkan ujian skripsi merupakan situasi dimana setiap mahasiswa yang akan melakukan ujian, didampingi oleh dua orang yaitu pembimbing dan seorang penguji. Mahasiswa direpresentasikan sebagai titik-titik pada graf. Mahasiswa yang memiliki dosen pembimbing yang sama atau dosen penguji yang sama akan dihubungkan oleh sisi yang bertetangga dalam (Himayati & dkk, 2020). Adapun pengertian yang dijabarkan oleh Habibullah (2019) skripsi merupakan kerja ilmiah tertulis yang dibuat mahasiswa sebagai laporan tugas akhir. Ada beberapa tahapan yang harus dilalui mahasiswa pada saat proses menyusun skripsi, salah satunya seminar hasil. Seminar hasil tersebut bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menyampaikan mulai dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan, rancangan penelitian sampai hasil penelitian yang telah dilakukannya, baik secara tertulis maupun secara lisan. Penjabaran tahapan tersebut membuat mahasiswa merasakan kecemasan terhadap apa yang akan dilalui di tahap selanjutnya. Kecemasan menghadapi ujian skripsi walaupun dianggap sebagai suatu yang wajar dan tidak seluruhnya merugikan dalam lingkup perkuliahan

namun yang dibutuhkan mahasiswa terutama yaitu mempunyai motivasi belajar, akan tetapi pada kenyataannya, kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi ini dapat berakibat buruk terhadap hasil prestasi belajar (Harahap & Lisma, 2022). Sehingga dalam penerapannya ujian skripsi seringkali membebani mahasiswa dimana memberikan dampak kecemasan dan stressor berlebih apabila tidak ditangani dan ditanggapi dengan benar. Dari berbagai uraian diatas didapat kesimpulan bahwa kecemasan ujian skripsi merupakan bentuk perasaan tidak nyaman yang dialami mahasiswa semester akhir yang memiliki dampak positif maupun negatif dimana membuat mahasiswa yang mengalami kecemasan ini menjadi gelisah, panik, cemas dan tegang dimana apabila keadaan ini tidak ditanggapi dengan benar akan menimbulkan dampak negatif pada mahasiswa.

Seseorang baru dapat belajar tentang sesuatu apabila dalam dirinya sudah terdapat kesiapan (*readiness*) untuk mempelajari sesuatu itu, pada kenyataannya setiap individu mempunyai latar belakang perkembangan yang berbeda-beda (Sinta B, 2017). Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi response atau bereaksi (Wahyudi & Syah , 2019). Menurut Slameto (2010) Kesiapan yakni keseluruhan semua kondisi individu yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban didalam cara tertentu terhadap sebuah situasi. Menurut Dalyono (2005) Kesiapan adalah kemampuan yang cukup baik fisik dan mental. Kesiapan fisik berarti tenaga yang cukup dan kesehatan yang baik, sementara kesiapan mental, memiliki minat dan motivasi yang cukup untuk melakukan suatu kegiatan. Dalam Thabrany (1995) menjelaskan kesiapan diri yaitu persiapan individu yang akan melakukan sesuatu tanpa paksaan dalam melakukannya. Djamarah (2009) menjabarkan kesiapan diri adalah kondisi diri yang sudah dipersiapkan untuk melakukan suatu kegiatan, melahirkan perjuangan untuk sebuah cita-cita yang diinginkan dari sebuah persiapan tersebut. Menurut Poerwadarminta (1952) menjelaskan kesiapan diri yaitu individu sudah siap dan berjaga-jaga dalam menghadapi sesuatu sehingga bisa melewati semua dengan lancar dan baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesiapan diri merupakan bentuk kemampuan dan sebuah persiapan dari seorang individu untuk apa yang akan dihadapi kedepannya, dengan sadar mempersiapkan diri berupa siap fisik dan mental. Serta menurut Chaplin (2000) kesiapan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yaitu dengan bersedia untuk mengerjakan dan berkontribusi penuh dalam penyusunan skripsinya. Dengan pernyataan sebelum tersebut maka ditegaskan didalam Judha & Lorica (2022) Kesiapan diri sangat penting untuk meraih keberhasilan dalam ujian. Berikut beberapa aspek kesiapan menurut Slameto (2010) yaitu : 1) Kondisi fisik, mental dan emosional; 2) Kebutuhan-kebutuhan, motif dan tujuan; 3) Ketrampilan, pengetahuan dan pengertian yang lain yang telah dipelajari.

Kondisi fisik yang di maksud yakni kondisi fisik temporer atau sementara seperti (lelah, keadaan, dan alat indra) dan yang permanen (cacat tubuh). Kondisi mental meliputi kecerdasan,

misalnya orang yang memiliki kecerdasan atau bakat diatas normal akan memungkinkan untuk menyelesaikan tugas yang lebih tinggi. Kondisi emosional juga akan mempengaruhi kesiapan seseorang untuk melakukan suatu hal misalkan seperti mengalami kecemasan, konflik, dan perasaan tegang. Lalu selanjutnya kebutuhan, motif dan tujuan merupakan suatu kesatuan yang saling mempengaruhi. Misalnya seseorang yang membutuhkan sesuatu maka akan berusaha, dengan kata lain memunculkan motif, dan akan mencapai tujuan yang direncanakan. Ketrampilan dan pengetahuan hal dasar yang harus di miliki seseorang melalui apa yang telah dipelajari sebelumnya. Menurut Dalyono (2005) faktor kesiapan terbagi menjadi 2 yaitu : 1) Faktor Internal, seperti kesehatan, *intelegensi* (kecerdasan) dan bakat, minat dan motivasi; 2) Faktor Eksternal, seperti keluarga, sekolah masyarakat dan lingkungan sekitar.

Dukungan sosial perlu diperhatikan sebab dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika seseorang mengalami suatu masalah maka dirinya membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Dukungan sosial dari lingkungan mahasiswa tersebut juga mempengaruhi kecemasan, menurut Kim dalam Upik Pebriyani (2019) menjelaskan dukungan sosial bisa berarti suatu perkataan verbal yang di sampaikan orang terdekat kita yang peduli, menghargai, juga bernilai di mata kita, untuk terjalinnya komunikasi yang saling melengkapi satu dengan yang lain. Dapat kita dapat juga dari kekasih maupun teman inti, keluarga, rekan mahasiswa dan juga rekan kita di dalam suatu organisasi. Dukungan sosial di rasa efektif dalam meminimalisir tekanan mental, contohnya depresi atau cemas yang berlebihan. Menurut Cutrona (1987) dukungan sosial didefinisikan sebagai suatu proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang dicintai dan dihargai, disayangi, untuk memberikan bantuan terhadap individu yang mengalami tekanan-tekanan didalam hidupnya. Dukungan sosial dimaknakan dengan perasaan senang yang timbul, pemberian bantuan baik barang atau jasa yang di dapat dari hubungan komunikasi formal atau tidak. Menurut Cohen & McKay dalam Sarafino (1994) mengemukakan dukungan sosial meliputi lima aspek, yaitu: 1). Dukungan emosional, yakni dukungan yang membawa perasaan, dukungan moral yang menguatkan pada perasaan emosional seseorang hingga orang tersebut merasa nyaman dan merasa di perhatikan; 2). Dukungan penghargaan yakni dukungan yang di berikan berupa apresiasi pada perbuatan yang telah di lakukan oleh orang tersebut, atau pencapaian yang di beri pujian oleh orang lain. 3). Dukungan instrumental, merupakan dukungan yang di berikan melalui sebuah berwujudan barang maupun jasa yang terlihat seperti pemberian makanan atau bantuan lain. 4). Dukungan informasi, merupakan dukungan yang di berikan seperti kritik dan saran yang membangun dan menfeedback hasil yang telah di capai oleh orang tersebut. 5). Dukungan jaringan sosial merupakan dukungan yang di dapat individu dengan melakukan aktivitas sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan Sosial adalah suatu bentuk dukungan yang diterima dari luar individu berupa

bentuk penghargaan atas apa yang akan maupun yang telah dicapai setiap individu berasal dari individu lain.

Cemas biasa di rasakan oleh seorang mahasiswa yang akan menghadapi sebuah ujian skripsi maupun ujian akademik lainnya. Faktor yang bisa memacu munculnya kecemasan sendiri yaitu pengawasan saat berlangsungnya ujian, ruangan untuk menjalankan tes, kreativitasan seseorang, rasa takut, cemas apakah tes yang di lakukan membuahkan hasil sesuai harapan atau tidak, dan terpenting kemampuan pribadi yang sudah di siapkan pada hari sebelum pelaksanaan (Malfasari & Erlin, 2017). Berdasarkan beberapa penelitian tentang kesiapan diri dan kecemasan ujian, misalnya penelitian dari (Harahap & Lisma, 2022) dan (Judha & Lorica, 2022) tentang hubungan kecemasan dengan kesiapan diri menghadapi ujian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. Dari penjelasan di atas kemampuan diri menjadi faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan saat melakukan ujian, maka kesiapan diri berkaitan dengan kecemasan karena semakin mahasiswa menyiapkan kemampuan dirinya secara maksimal akan mengurangi presentasi kecemasan saat menghadapi ujian.

Kecemasan juga dapat terjadi akibat pengalaman baru yang belum pernah dialami sebelumnya. Demikian pula permasalahan yang muncul ketika seseorang mahasiswa menghadapi Seminar Hasil skripsi, mahasiswa merasa cemas karena menganggap Seminar Hasil skripsi merupakan hal yang baru atau pengalaman yang baru (Muhammad Habibullah, 2019). Adapun masalah lain yang mempengaruhi kesiapan seorang mahasiswa hingga berdampak pada cemas yang di alami berupa salah satunya adalah tidak menemukan tema yang pas untuk diajukan, cemas menanti dosen pembimbing yang galak, adanya kegiatan di luar akademik yang mempengaruhi kefokuskan dalam mengerjakan, kesusahan dalam mencari referensi sumber yang sesuai dengan tema yang di ambil, kaget akan hal yang baru di alami berpengaruh pada kesehatan mentalnya, terpenting yaitu belum adanya niat yang bulat untuk menyelesaikan skripsi (Andi Syahputra, 2019). Sehingga dengan adanya halangan-halangan tersebut membuat mental mahasiswa tingkat akhir memerlukan dukungan dari orang terdekatnya, dukungan sosial dimaknakan dengan perasaan senang yang timbul, pemberian bantuan baik barang atau jasa yang di dapat dari hubungan komunikasi formal atau tidak (Afifa, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial pada dasarnya adalah tindakan menolong yang diperoleh melalui hubungan interpersonal. mahasiswa yang sedang mengalami stres menjelang datangnya ujian akhir merupakan fenomena tahunan yang kerap kali terjadi dan memang membutuhkan penanganan serius demi menciptakan generasi muda dengan kualitas yang baik, tentunya tidak dapat melakukan treatment , coping / usaha untuk berjuang melawan kesulitan yang sedang dihadapi dan mengatasi segalanya dalam keadaan sendiri karena siswa tetaplah makhluk sosial yang membutuhkan suplai atau campur tangan orang lain baik teman

sebayu, keluarga, guru, atau yang lainnya sebagai titik acuan dalam proses penurunan tingkat kecemasan yang sedang dialami para mahasiswa ketika menghadapi ujian akhir.

Berdasarkan paparan pendahuluan tersebut dapat disimpulkan tujuan dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui adanya hubungan antara kesiapan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas psikologi UMS yang akan menghadapi ujian skripsi.

Sesuai dengan uraian diatas maka hipotesis mayor dalam penelitian ini berupa adanya hubungan positif antara kesiapan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas psikologi UMS yang akan menghadapi ujian skripsi, semakin tinggi kesiapan diri dan dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan. Sedangkan hipotesis minor berupa 1). Ada hubungan negatif antara kesiapan diri dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas psikologi UMS yang akan menghadapi ujian skripsi. 2). Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas psikologi UMS yang akan menghadapi ujian skripsi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional yang merupakan penelitian dengan tujuan mengetahui korelasi lebih dari dua variabel atau lebih. Variabel yang dicari dalam penelitian ini adalah Kesiapan Diri Menghadapi Ujian Skripsi dan dukungan sosial sebagai variabel independen dan kecemasan sebagai penelitian dependen.

Populasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa di Fakultas Psikologi UMS. Didapatkan jumlah sampel menggunakan rumus slovin pada populasi sebanyak 181 mahasiswa sebesar 64,7 responden sehingga peneliti menggenapkannya menjadi 70 responden yakni mahasiswa angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengumpulan data ini yang digunakan mengumpulkan data didapat dengan kuesioner peneliti melakukan penyebaran kuesioner secara *online* menggunakan *link google form* dikarenakan pembelajaran yang masih diterapkan secara *online*.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode likert dengan tiga skala yang digunakan yaitu skala kesiapan diri, dukungan sosial dan kecemasan. Pada ketiga skala telah divalidasi dan diukur reliabilitasnya sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian ini. Dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda, dalam Drapper dan Smith dalam Sugiono (2016) regresi linier berganda dapat mengetahui hubungan dan mengetahui bagaimana perbedaan antara satu atau lebih variabel independent pada variabel dependen. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan *SPSS Statistics 21.0*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu kesiapan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi (X1), dukungan sosial (X2), terhadap variabel dependen yaitu kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi (Y). Sebelum memulai analisis terdapat data demografis yang harus disampaikan

terlebih dahulu. Kemudian untuk menguji regresi linier berganda peneliti harus menguji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas. Setelah itu terdapat uji hipotesis menggunakan uji F (simultan) dan Uji T (parsial) (Mardiatmoko, 2019).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif fakultas psikologi angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengambil mata kuliah skripsi berjumlah 181 mahasiswa berdasarkan data yang diperoleh dari bagian TU Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 2022. Hasil penyebaran kuisisioner peneliti memperoleh data sejumlah 70 mahasiswa aktif fakultas psikologi angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengambil mata kuliah skripsi.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	Distribusi Data
Kecemasan	0,998	0,272	Normal
Kesiapan Diri	0,652	0,788	Normal
Dukungan Sosial	0,680	0,744	Normal

Pada uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas, sebaran variabel kecemasan (variabel tergantung) diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,998 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,272 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data kecemasan memenuhi distribusi normal, selanjutnya pada sebaran variabel kesiapan diri (variabel bebas) diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,652 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,788 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data kesiapan diri memenuhi distribusi normal, kemudian pada sebaran variabel dukungan sosial (variabel bebas) diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,680 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,744 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data beban kerja memenuhi distribusi normal.

Tabel 2. Uji Heterokedastisitas

Variabel	<i>Sig.</i>	<i>p</i>	Keterangan
Dukungan Sosial	0,659	>0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Kesiapan Diri	0,196	>0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas juga dapat dilihat melalui uji Park. Apabila hasil signifikansi (*Sig.*) > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas atau disebut homoskedastisitas. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa uji heteroskedastisitas menggunakan uji Park dapat diketahui bahwa kedua variabel independen yaitu dukungan sosial sebesar 0,722 dan kesiapan diri sebanyak 0,529 memiliki nilai signifikasi lebih dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada masalah heteroskedastisitas pada model regresi.

Tabel 3. Uji Multikolineritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kesiapan Diri	0.820	1.219	Tidak terjadi multikolineritas
Dukungan Sosial	0.820	1.219	Tidak terjadi multikolineritas

Uji Multikolineritas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dan korelasi antara variabel independent dan dependent. Data dinyatakan multikolineritas apabila adanya kesamaan antara data satu dengan data yang lain. Multikolineritas dilakukan dengan uji regresi linear dalam SPSS dengan melihat hasil nilai tolerance dan lawan Variance Inflation Factor (VIF). Batas umum dipakai untuk menunjukkan adanya multikolineritas dengan melihat nilai tolerance $>0,10$ atau nilai $VIF < 10$. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolineritas yang terjadi ditunjukkan dengan hasil VIF masing-masing variabel independen lebih kecil dari 10 dan nilai tolerance lebih besar dari 0,1.

Tabel 4. Uji Regresi Berganda Simultan

Variabel	<i>F</i>	<i>Sig</i>	<i>Rsquare</i>	Keterangan
Kesiapan Diri, Dukungan Sosial terhadap Kecemasan	14,111	0,000	0,296	Terdapat Hubungan yang Signifikan

Uji regresi berganda dilakukan untuk mengetahui hubungan dari 2 variabel atau lebih dengan melihat hasil dari signifikansi pada uji SPSS. Hasil uji hipotesis simultan variabel kesiapan diri dan dukungan sosial terhadap variabel kecemasan diperoleh nilai *F* sebesar 14,111 dengan *sig* 0,000 ($p > 0,05$) dan hasil *Rsquare* menunjukkan hasil positif 0,296 maka variabel kesiapan diri dan dukungan sosial, secara bersama dan simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel kecemasan.

Tabel 5. Uji Regresi Berganda parsial

Variabel	<i>Correlation</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
Kesiapan diri terhadap kecemasan	-0,473	-0,347	-3,064	0,003	Ada hubungan negatif yang signifikan
Dukungan sosial terhadap kecemasan	-0,445	-0,298	-2,631	0,011	Ada hubungan negatif yang signifikan

Hasil uji hipotesis parsial arah hubungan antara variabel ditentukan dari besarnya nilai *correlation* dalam regresi berganda, apabila nilai menunjukkan angka negatif maka hubungan yang dimiliki negatif, begitupun sebaliknya. Variabel kesiapan diri dengan variabel kecemasan diperoleh nilai *t* sebesar -3,064 dan signifikansi sebesar 0,003 ($sig < 0,05$), artinya variabel dukungan sosial dengan variabel kecemasan memiliki hubungan negatif yang signifikan. Dan pada variabel dukungan sosial dengan kecemasan diperoleh nilai *t* sebesar -2,631 dan signifikansi sebesar 0,011 ($sig < 0,05$) artinya variabel dukungan sosial dengan variabel kecemasan memiliki hubungan negatif yang signifikan.

Tabel 6. Kategorisasi

Kategorisasi	Rerata Hipotetik	Rerata Empirik	Kategorisasi
Kesiapan Diri	30	33,30	Sedang
Dukungan sosial	190	64,66	Sangat Rendah
Kecemasan	85	77,93	Sedang

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi di lampiran diperoleh rentang pada setiap variabel dengan hasil pada variabel kesiapan diri memperoleh kategorisasi sedang yang artinya pada mahasiswa angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kesiapan diri yang sedang. Pada variabel dukungan sosial memiliki kategorisasi sangat rendah yang artinya pada mahasiswa angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki dukungan sosial yang sangat rendah. Sedangkan pada variabel kecemasan memiliki kategorisasi sedang sehingga dapat disimpulkan mahasiswa angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kecemasan yang sedang. Hasil tersebut dapat dianalisis lebih lanjut pada sumbangan efektif berikut.

Tabel 7 Sumbangan Efektif

Variabel	Beta	Coefisien Determinasi	R Square	Sumbangan%
Kesiapan Diri	-0,347	-0,473	0,296	16,41%
Dukungan Sosial	-0,298	-0,445		13,26%
Jumlah				29,6%

Sumbangan efektif digunakan mengetahui seberapa besar hubungan yang terdapat dalam variabel bebas kepada variabel terkait. Dilihat dari table Model Summary diperoleh R Square sebesar 0,296 yang artinya variabel kesiapan diri dan dukungan sosial memberi pengaruh kepada variabel motivasi belajar sebesar 29,6% secara simultan. Dengan perincian secara parsial variabel kesiapan diri memberi pengaruh terhadap variabel kecemasan sebesar 16,41%, variabel dukungan sosial memberi pengaruh terhadap variabel kecemasan sebesar 13,26% dan variabel lain sebesar 70,33% memberi pengaruh terhadap variabel kecemasan. Berdasarkan sumbangan efektif tersebut dapat disimpulkan bahwa kesiapan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi dan dukungan sosial mempengaruhi kecemasan berpengaruh rendah (*rule of thumb*). Berdasarkan hal tersebut kecemasan yang rendah pada mahasiswa angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi yang tidak begitu besar (berdasarkan hasil kategorisasi) diakibatkan pada variabel kesiapan diri dan dukungan sosial tidak begitu besar pengaruhnya pada variabel kecemasan. Pengaruh tersebut dibahas lebih lanjut dalam pembahasan di bab berikutnya.

3.2 Pembahasan

Pengujian hipotesis mayor membuktikan tentang hubungan kesiapan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi, untuk menggali tentang hubungan 2 variabel atau lebih diuji menggunakan analisis uji regresi linier berganda, didapatkan hasil F sebesar 14,111 dengan signifikansi 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan variabel

kesiapan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan. Adapun pengaruh kesiapan dan dukungan sosial secara simultan 29,6% terhadap kecemasan. Hal ini ditunjukkan dari hasil r_{xy}^2 sebesar 0,296. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kesiapan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi.

Pengaruh dari ujian skripsi sendiri dapat menjadi ketakutan besar yang dialami mahasiswa, mahasiswa seringkali menjadi panik, gelisah dan takut dalam menghadapi ujian skripsi. Hal ini dapat dijelaskan dalam pengertian dari kecemasan sendiri dalam Buku DSM-V menjelaskan bahwa kecemasan itu adalah sebuah bentuk penolakan dari ancaman di masa yang akan datang dan sebuah rasa berbeda dari bentuk ketakutan (Christianto, 2020). Dalam penelitian Habibullah (2019) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bentuk dari pengalaman baru yang belum pernah dirasakan mahasiswa yang berdampak pada kecemasan yang muncul. Bentuk dari kecemasan disebabkan oleh ketidaksiapan dari individu atas apa yang akan dihadapi kedepannya. Kaitannya dengan ujian skripsi kecemasan dapat timbul karena adanya perasaan gelisah, panik, cemas dan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi skripsi yang akan diujikan. Hal ini sesuai dengan penelitian Sari (2020) yang menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perwujudan bentuk psikologis bawah sadar misalkan gelisah, panik, cemas, kurang percaya akan kemampuan pribadi. Berdasarkan pemaparan tersebut ujian skripsi dapat memberikan dampak yang besar pada kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa, mahasiswa yang tidak merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki maupun pengerjaan skripsi yang buruk menjadi alasan utama munculnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang akan menghadapi ujian skripsi.

Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan dapat dilihat dalam Harahap & Lisma (2022) yang menjelaskan bahwa terdapat 2 sumber kekuatan dari individu dalam menurunkan kecemasan yakni berasal dari internal (motivasi, kesiapan, kepercayaan, dan semangat) dan eksternal (lingkungan dan dukungan sosial). Dalam penelitian ini dukungan sosial dapat mempengaruhi secara langsung kecemasan yang dimiliki oleh individu, Upik Pebriyani (2019) menjelaskan dukungan sosial bisa berarti suatu perkataan verbal yang di sampaikan orang terdekat kita yang peduli, menghargai, juga bernilai di mata kita, untuk terjalinnya komunikasi yang saling melengkapi satu dengan yang lain dan menurunkan perilaku negative dari dalam diri individu. Kecemasan yang merupakan bentuk perilaku yang didasari ketidaksiapan individu dalam menghadapi masa depan dapat diminimalisir dengan pemberian dukungan sosial oleh orang-orang terdekat berupa dukungan fisik maupun non fisik seperti moral dan apresiasi (Afifa, 2020). Sarafino (2011) mengungkapkan bahwa memberikan kenyamanan, motivasi, dan perhatian melalui keluarga maupun kerabat merupakan bentuk dari dukungan sosial yang positif dan berfungsi untuk mengurangi tingkat kecemasan. Dukungan sosial dapat memberikan reaksi emosional yang positif

pada individu yang menerimanya karena merasa dipedulikan oleh lingkungan. Menurut Suryaningrum (2019) individu yang mengalami suatu problem dapat menerima dukungan sosial yang diperoleh dari orangtua dan teman. Sehingga dapat disimpulkan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi dapat diturunkan dengan meningkatkan dukungan sosial sehingga kecemasan yang dimiliki oleh individu dapat menurun.

Penelitian ini membuktikan kecemasan dapat menurun dengan meningkatkan kesiapan diri, peneliti menguji hipotesis minor 1 tentang adanya hubungan negatif antara kesiapan dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi. Berdasarkan hasil analisis dan uji regresi berganda di dapatkan hasil t sebesar $-3,064$ dan signifikansi $0,003$. Dalam menentukan arah hubungan didapat hasil analisis beta sebesar $-0,298$ dan sumbangan efektif berdasarkan hasil perhitungan sebesar $13,26\%$ sehingga berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesiapan dengan kecemasan mahasiswa menghadapi ujian skripsi yang artinya kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa dapat diturunkan dengan meningkatkan kesiapan diri yang dimiliki oleh mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi.

Hasil tersebut linier dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menjelaskan tentang hubungan variabel kesiapan dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi. Berdasarkan beberapa penelitian tentang kesiapan diri dan kecemasan ujian, Harahap & Lisma (2022) adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesiapan diri dengan kecemasan yang dimiliki mahasiswa. kecemasan pada mahasiswa Universitas Muslim Nusantara dapat dikurangi dengan meningkatkan kesiapan diri pada mahasiswa. Adapun penelitian lain tentang hubungan kecemasan dengan kesiapan diri menghadapi ujian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang negatif antara kesiapan diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian (Judha & Lorica, 2022). Adapun dalam Mukminina & Abidin (2020) menjelaskan bahwa kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi dapat dikurangi dengan mempersiapkan diri baik dari moral, semangat, dukungan dan materi skripsi yang akan diujikan. Berdasarkan penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesiapan diri dengan kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi, kecemasan yang dimiliki mahasiswa dapat dikurangi dengan meningkatkan kesiapan diri pada mahasiswa.

Dalam menjelaskan hubungan dukungan sosial dengan kecemasan yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi berdasarkan hipotesis minor 2. Didapatkan hasil analisis regresi linier berganda yakni t sebesar $-2,631$ dan signifikansi sebesar $0,011$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan yang dimiliki mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi. Untuk mengukur arah hubungan didapat hasil koefisien beta sebesar $-0,347$ dengan sumbangan efektif yang diberikan berdasarkan hasil perhitungan $15,16\%$, yang artinya semakin besar dukungan sosial yang didapat maka akan

menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi sebesar 15,16%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi ujian skripsi.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain oleh Suryaningrum (2019) menunjukkan dukungan sosial memiliki dampak negatif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa. Adapun penelitian lain Pebriyani (2019) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan individu menghadapi ujian akhir. Pratiwi (2018) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan yang dimiliki oleh individu. Berdasarkan pemaparan penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan individu, sehingga hipotesis 2 dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan hasil pembahasan tersebut pada ketiga hipotesis dapat disimpulkan hubungan antara kesiapan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi baik secara simultan dan parsial memiliki hubungan yang signifikan.

4. PENUTUP

Penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesiapan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menghadapi skripsi, sehingga hipotesis mayor dapat diterima. Sedangkan hasil analisis pada hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa kesiapan diri (X1) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan mahasiswa menghadapi ujian skripsi. Sedangkan hasil analisis hipotesis kedua juga menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X2) memiliki hubungan negatif secara parsial terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi ujian skripsi. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini baik hipotesis mayor maupun minor dapat dibuktikan dengan baik berdasarkan hasil dalam penelitian ini.

Saran kepada peneliti selanjutnya, untuk menggunakan variabel dari faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, serta menggunakan teori perilaku kecemasan yang lain sehingga konten yang dijelaskan dapat dibedakan menurut sudut pandang teori lain. Dan penelitian selanjutnya dapat menggunakan sumber data lebih luas seperti populasi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta maupun wilayah Surakarta sehingga data penelitian dapat digeneralisasikan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Saran kepada peneliti berikutnya untuk memberikan klasifikasi maupun perbedaan mengenai data yang diperoleh sehingga dapat lebih spesifik dalam menjelaskan kecemasan mahasiswa maupun variable lain agar data yang diperoleh menjadi lebih bervariasi. Sedangkan saran kepada mahasiswa untuk mempersiapkan segala hal mengenai ujian skripsi agar kecemasan tidak terjadi dengan membuat

list apa saja yang perlu dipersiapkan selama sidang sehingga kecemasan tetap pada titik terendah seperti yang dijelaskan dalam penelitian ini. Pada dukungan sosial mahasiswa mencari bantuan maupun dukungan apa saja yang diperlukan dalam menghadapi ujian skripsi seperti dukungan moral, finansial maupun informasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Alih bahasa: Satmoko, RS). Semarang: IKIP Pressti.
- Afifa, N. S. (2020). Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 78-85.
- Andre Setya Aji, S. T. (2021). *Pengaruh Virtual Reality Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid – 19*. Other thesis, Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Avionita Miranda Wohon, A. E. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang . *Jurnal Empati*, Volume 8 (Nomor 2), 64-70.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Besthorn, F. K. (2018). The relationship between social support and anxiety amongst children living with HIV in rural northern Namibia. *African journal AIDS of research*. Vol 17(4), 1- 8.
- Budi, K. O. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir di STIKes 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Chaplin, J. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Jaya.
- Dalyono. (2005). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Devi, C. P. (2017). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Keluarga dan Lingkungan Sekolah pada Motivasi Berprestasi Siswa SMA di Yogyakarta. *Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Djamarah, S. (2009). *Rahasia sukses belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Yogyakarta: Universitas Diponegoro.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI Jurnal Pendidikan Biologi VOL 10. NO 1*, 36-44.
- Harahap, R. H., & Lisma, E. (2022). Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Kecemasan Mahasiswa Yang Menghadapi Ujian Skripsi Di Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan Tahun Ajaran 2020/2021. *EduGlobal: Jurnal Penelitian Pendidikan: 01 (2)*, 113-119.
- Harahap, R., & Lisma, E. (2022). Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Kecemasan Mahasiswa Yang Menghadapi Ujian Skripsi Di Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan Tahun Ajaran 2020/2021. *EduGlobal: Jurnal Penelitian Pendidikan* Volume 01 Nomor 2, 113-119.

- Hendryadi. (2018). Validitas ISI: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*; 2(2), 169-179. <https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>.
- Himayati, A. A., & dkk. (2020). Aplikasi Pewarnaan Graf Dengan Metode Welch Powell Pada Pembuatan Jadwal Ujian Proposal Skripsi Program Studi Farmasi Universitas Muhammadiyah Kudus. *Jurnal Ilmu Komputer dan Matematika Volume 1 Nomor 2*, 32-39.
- Judha, M., & Lorica, D. J. (2022). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Diri Dalam Menghadapi Ujian Kompetensi Pada Mahasiswa Program Studi Profesi Keperawatan Di Yogyakarta Indonesia . *Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, Vol. 11, 1.
- Lestari, A. (2018). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Ahli Jenjang Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Di Stikes Panakukang Makassar. *Skripsi, STIKES Panakukang Makassar*.
- Malfasari, E., & Erlin, F. (2017). TERAPI THOUGHT STOPPING (TS) UNTUK ANSIETAS MAHASISWA PRAKTIK KLINIK DI RUMAH SAKIT. *Jurnal Edurance*, 2, 3.
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berganda (studi kasus penyusunan persamaan allometrik kenari muda [*canarium indicum* l.]). *Barekeng: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan*, 14(3), 333-342.
- Miftahul Jannah, N. B. (2020). Kesiapan Diri Mahasiswa Dalam Menghadapi Perkuliahan Daring. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Volume 5 Nomor 3*, 13-18.
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*: (3), 110-116.
- Nevid, S. J., Greene, Beverly, Rathus, & A, S. (2005). *A bnormal Psychology In A Changing World 5th*.
- Nurfatonah, V. (2014). Analisis Faktor yang mempengaruhi kesiapan menghadapi ujian. *Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri 54 Maulana Malik Ibrahim*, <http://etheses.uin-malang.ac.id/648/>.
- Patra, I., Alazemi, A., Al-Jamal, D., & Gheisari, A. (2022). The efectiveness of teachers' written and verbal corrective feedback (CF) during formative assessment (FA) on male language learners' academic anxiety (AA), academic performance (AP), and attitude toward learning (ATL). *Journal of Second and Foreign Language Education*: 7 (1), 12-19. DOI:10.1186/s40468-022-00169-2.
- Permadina Kanah Arieska, N. H. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif . *Statistika*, Vol. 6, No. 2, 166-175.
- Poerwadarminta, W. (1952). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai pustaka.
- Safarino, E. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York:: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarazine, J. H. (2021). Mindfulness Workshops Effects on Nurses' Burnout, Stress, and Mindfulness Skills. *Holistic Nursing Practice*, 35(1), 10–18.

- Setyananda, T. R., Indraswari, R., & Prabamurti, P. N. (2021). Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20(4), 251-263. DOI : 10.14710/mkmi.20.4.251-263_.
- Sinta, V. (2017). Pengaruh Kesiapanbelajar Terhadaphasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomikelas X Di Sma Bina Jaya Palembang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Ekonomi*, 1, 11-20.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung : Alfabet: R&D.
- Thabrany, H. (1995). *Rahasia sukses belajar*. Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Wahyudi, R., & Syah , N. (2019). HUBUNGAN MINAT MENJADI GURU DENGAN KESIAPAN MENGAJAR MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN TEKNIK BANGUNAN. *Journal of Civil Engineering and Vocation Education*, Vol. 6, 1.
- Widyastuti, C. (2019). Pengaruh Terapi Tawa terhadap Penurunan Kecemasan pada Narapidana. *Jurnal Psikologi Integratif*; 7 (1) , 22-30.