

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN
OPTIMISME DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

TUGAS AKHIR



**Disusun Oleh:
Mumtahanah Itsneini Hafsah
200100259**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA
YOGYAKARTA
2024**

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN OPTIMISME DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

MUMTAHANAH ITSNEINI HAFSAH

Program Studi Psikologi, Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir; untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir; dan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian berjumlah 110 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga skala, yaitu skala dukungan sosial keluarga, skala optimisme, dan skala kecemasan akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *pearson product moment* dan regresi linear berganda yang dibantu oleh perangkat lunak IBM *Statistical Program for Social Science* (SPSS) Statistic 25 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan (a) ada korelasi negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik sebesar -0,703 ($p < 0,01$); (b) ada korelasi negatif antara optimisme dengan kecemasan akademik sebesar -0,707 ($p < 0,01$); (c) ada korelasi negatif antara ketiga variabel, yaitu dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik didapatkan F sebesar 77,436 ($p < 0,01$). Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dan optimisme pada kecemasan akademik sebesar 59,1%, sedangkan 40,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, variabel dukungan sosial keluarga dan optimisme sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Kata kunci: kecemasan akademik, dukungan sosial keluarga, optimisme, mahasiswa tingkat akhir

**RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SOCIAL SUPPORT AND OPTIMISM WITH
ACADEMIC ANXIETY IN FINAL YEAR STUDENTS WORKING ON FINAL
PROJECT**

MUMTAHANAH ITSNEINI HAFSAH
Program Studi Psikologi, Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between family social support and academic anxiety in final year students; to determine the relationship between optimism and academic anxiety in final year students; and to determine the relationship between family social support and optimism and academic anxiety in final year students. The research subjects were 110 final year students who were working on their final project. The research method in this study is quantitative correlational. In this study, researchers used three scales, namely the family social support scale, optimism scale, and academic anxiety scale. Data analysis techniques used are Pearson product moment correlation analysis and multiple linear regression assisted by IBM Statistical Program for Social Science (SPSS) Statistic 25 for Windows software. The results showed (a) there is a negative correlation between family social support with academic anxiety of -0.703 ($p < 0.01$); (b) there is a negative correlation between optimism with academic anxiety of -0.707 ($p < 0.01$); (c) there is a negative correlation between the three variables, namely family social support and optimism with academic anxiety obtained F of 77.436 ($p < 0.01$). The effective contribution of family social support and optimism to academic anxiety was 59.1%, while 40.9% were influenced by other factors not examined in this study. Overall, the variables of family social support and optimism are very important in reducing the level of academic anxiety in Final students who are working on final projects.

Keywords: *academic anxiety, family social support, optimism, and final year students*

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Akademik

1. Pengertian kecemasan akademik

Nevid et al. (2005) menjelaskan kecemasan yaitu kondisi aprehensi atau kekhawatiran yang memperlmasalahkan tentang suatu hal yang tidak baik akan terjadi. Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada kecemasan dalam konteks akademik atau yang kita kenal dengan istilah kecemasan akademik. Attri dan Neelam (2013) menyebutkan kecemasan akademik memiliki kaitan akan situasi tidak aman yang muncul dari lembaga pendidikan termasuk guru, dosen, dan pelajaran tertentu. O'Connor (2008), menjelaskan kecemasan akademik adalah suatu tekanan, rasa takut atau stress yang dialami oleh peserta didik karena akibat dari adanya kewajiban yang diberikan sekolah yang harus dilakukan.

Aristawati et al. (2020), menyebutkan kecemasan akademik adalah suatu hal yang berkaitan dengan ada tidaknya rasa takut akan adanya hal yang tidak aman datang dari tempat pendidikan. Kecemasan akademik ialah masalah penting serta dirasakan oleh mahasiswa yang memiliki pengaruh tidak baik dan merasakan tertekan secara psikis, sehingga

berakibat pada perolehan akademis yang tidak optimal, penurunan konsentrasi serta ingatan mahasiswa (Priyanti et al., 2021).

Berdasarkan pengertian para tokoh diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan akademik ialah keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan, berupa rasa tidak tenang, takut suatu hal buruk karena adanya tuntutan dari lembaga pendidikan tersebut.

2. Aspek kecemasan akademik

Aspek-aspek kecemasan akademik mengacu pada teori Nevid et al. (2005) yang dijelaskan sebagai berikut:

a. gejala fisik

Gejala fisik berlaku pada fisik, misalnya gangguan tubuh bergetar, deg-degan, pusing, mual, panas dingin, lemas, bahkan sampai pingsan.

b. gejala perilaku

Seperti perasaan cemas yang berdampak pada berubahnya kebiasaan dari tingkah laku individu, contohnya menghindari, ketergantungan, dan syok yang akhirnya meninggalkan semua hal yang tidak baik.

c. gejala kognitif

Seperti rasa khawatir akan suatu hal, mempercayai bahwa hal tidak baik akan datang tanpa alasan yang masuk akal, merasakan

perasaan tidak nyaman pada individu lain ataupun kejadian, bingung, dan tidak tenang ketika sendirian

Pekrun (2005) memaparkan aspek-aspek kecemasan pada siswa dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Class-related anxiety*, ialah rasa khawatir yang dialami individu berkaitan dengan pelajaran di kelas, seperti: memikirkan mengenai pelajaran-pelajaran tertentu yang akan diikuti oleh siswa tersebut, khawatir apakah siswa tersebut akan mampu memahami suatu materi pelajaran dikelas, khawatir apakah teman sekelasnya yang lain dapat memahami materi lebih baik dari dirinya sendiri, dan lain-lain.
- b. *Learning-related anxiety*, ialah kecemasan dirasakan siswa ketika sedang belajar yang berdampak pada fisiologis siswa, seperti pusing atau sakit kepala, sakit perut, mual detak jantung meningkat, dan lain-lain.
- c. *Test anxiety*, ialah rasa cemas dialami pelajar ketika akan terjadinya tes, misalnya tidak tenang, gelisah, mual, dan takut akan soal yang sulit.

Dari beberapa penjabaran tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan akademik menurut Nevid et al. (2005) yaitu a) gejala fisik; b) gejala perilaku; c) gejala kognitif. Menurut Pekrun

(2005) menyebutkan bahwa aspek kecemasan siswa, yaitu a) *class-related anxiety*; b) *earning-related anxiety*; c) *test anxiety*.

Dari aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh para tokoh, peneliti akan memakai aspek yang dikemukakan Nevid et al. (2005). Alasan peneliti memilih aspek dari tokoh tersebut, karena sudah ada peneliti terdahulu yang meneliti variabel kecemasan dengan kesamaan aspek, yaitu penelitian oleh Bukhori (2016) dengan judul penelitian “Kecemasan Berbicara di Depan Umum ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan”, penelitian oleh Annisa dan Ifdil (2016), yang berjudul “Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)” dan penelitian oleh Pitaloka et al. (2021) yang berjudul “Gaya hidup sehat dan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga selama pandemi Covid-19”. Sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji ulang apakah benar bahwa aspek-aspek yang dipaparkan oleh Nevid et al. (2005) tersebut dapat mempengaruhi kecemasan akademik.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik

Faktor yang bisa mempengaruhi kecemasan akademik mengacu pada teori yang dijelaskan oleh Nevid et al. (2005) yang dijelaskan yaitu:

- a. faktor biologis, yaitu iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, abnormalitas jalur otak yang memberikan tanda tidak aman atau yang menghalangi perilaku repetitif.

- b. faktor sosial lingkungan, seperti penjelasan kejadian yang menjadi ancaman dan memberi efek trauma, dan sedikitnya dukungan sosial.
- c. faktor-faktor behavioral, meliputi pemasangan stimulus aversif dan stimulus yang sebelumnya netral, membaiknya keadaan dari kecemasan karena menghindari stimulus fobik, dan sedikitnya kesempatan pada pemunahan (*extinction*) dikarenakan menghindari suatu hal tidak nyaman.
- d. faktor-faktor emosional dan kognitif, meliputi konflik psikologis yang tidak selesai, pandangan yang berlebih tentang ketakutan, hal yang irasional, sensitif berlebihan dengan sebuah ancaman, dan efikasi diri yang rendah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik menurut (Kartika dan Aviani, 2023); (Sula dan Kristianingsih, 2023); (Yogi et al., 2018); (Zahidah dan Naqiyah, 2020); (Ukhtia et al., 2016), menjabarkan sebagai berikut:

- a. Dukungan sosial ialah sebuah dukungan yang diterima oleh seseorang ketika sedang menghadapi suatu hal.
- b. Optimisme menjadi salah satu hal berpengaruh pada tingkat kecemasan dan depresi.
- c. Efikasi diri ialah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk meraih sesuatu.

- d. Motivasi berprestasi adalah usaha atau perasaan yang muncul dalam diri seseorang dalam bentuk persiapan yang maksimal dan mengharapkan hasil yang maksimal.
- e. Religiusitas. Religiusitas adalah sikap atau pemahaman individu mengenai keagamaan, kepercayaan, ketuhanan, yang mengarah pada hal positif.

Zahidah dan Naqiyah (2020)), menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pelajar karena kecemasan akademik adalah:

a. Faktor internal

Disebabkan oleh pelajar sendiri karena adanya dorongan dari pikiran dan perasaan kecemasan akademik, misalnya gugup, gemetar saat sedang berbicara di depan kelas dengan suara jelas dan keras, sedangkan kondisi psikis misalnya motivasi berprestasi, kontrol diri, efikasi diri.

b. Faktor eksternal

Faktor dari luar pelajar dan berpengaruh pada kecemasan akademik, contohnya pola asuh orangtua yang otoriter, sehingga memunculkan kecemasan akademik pada individu, begitu juga dengan interaksi individu dan pengajar yang tidak positif. Hal ini dikarenakan individu merasa takut untuk bertanya mengenai pelajaran yang belum dipahami.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik, menurut Nevid et al. (2005), menyebutkan faktornya yaitu a) faktor biologis; b) faktor sosial lingkungan; c) faktor behavioral; d) faktor kognitif. Menurut (Kartika dan Aviani, 2023); (Sula dan Kristianingsih, 2023); (Yogi et al., 2018); (Zahidah dan Naqiyah, 2020); (Ukhtia et al., 2016), menyebutkan faktornya yaitu a) dukungan sosial; b) optimisme; c) efikasi diri; d) motivasi berprestasi; e) religiusitas. Menurut Zahidah dan Naqiyah (2020), menyebutkan bahwa faktor kecemasan akademik dibagi menjadi a) faktor internal dan b) faktor eksternal.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan kedua tokoh, peneliti memilih untuk menggunakan dukungan sosial dan optimisme sebagai variabel bebas. Alasan peneliti menggunakan faktor tersebut menjadi variabel independen atau bebas, adalah berdasarkan hasil penelitian Dahrul et al. (2021) yang berjudul “Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Praktek Ditinjau dari Optimisme, Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Stikes”, menghasilkan data terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan, yaitu pada optimisme dengan kecemasan. Semakin tinggi tingkat optimisme, pada mahasiswa STIKES maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki mahasiswa STIKES, begitupun sebaliknya. Kemudian terdapat hubungan yang signifikan dengan hasil negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial pada mahasiswa

STIKES, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki mahasiswa STIKES, begitupun sebaliknya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti apakah benar adanya hubungan yang terjadi antara dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik.

B. Dukungan Sosial Keluarga

1. Pengertian dukungan sosial keluarga

Sarafino (2014), mengatakan dukungan sosial mengarah ke situasi nyaman, perhatian, harga diri, atau bantuan yang akan diterima oleh individu dari pihak disekitarnya. Priyanti et al. (2021), menyebutkan dukungan sosial adalah kepedulian yang muncul karena adanya hubungan yang baik dengan individu lain. Rif'ati et al. (2018) menjelaskan dukungan sosial adalah perilaku yang spesifik maupun umum yang dapat mengubah tekanan psikis seseorang karena tindakan orang lain.

Nugraha (2020) menyebutkan dukungan sosial ialah sebuah pikiran paling baik sebagai konstruk multidimensional yang terstruktur dan berfungsi serta mengarah pada tindakan yang orang lain lakukan ketika memberikan bantuan. Cohen dan Syme (1985) menjelaskan dukungan sosial merupakan dukungan yang disediakan oleh orang lain. Taylor (2015) menjelaskan dukungan sosial ialah sebuah informasi dari seseorang bahwa individu tersebut disayangi, mendapatkan perhatian,

memiliki harga diri, dan menjadi bagian dari orang yang diperhatikan oleh individu lain.

Menurut Kartika dan Aviani (2023), Dukungan sosial yang diterima individu, bisa berasal dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya. Pada penelitian ini, peneliti berfokus pada dukungan sosial keluarga.

Berdasarkan pengertian dari beberapa tokoh dukungan sosial, dikatakan bahwa dukungan sosial keluarga ialah sebuah informasi verbal maupun nonverbal atau tindakan yang diberikan dari anggota keluarga kepada seseorang sebagai bentuk perwujudan bahwa seseorang tersebut diperhatikan, dihargai, dan disayang. Dukungan sosial yang dapat individu terima ialah dukungan sosial keluarga. Lingkungan keluarga ialah lingkungan yang paling dekat dari seseorang. Keluarga terdiri dari orangtua, kakak, adek, dan saudara

2. Aspek-aspek dukungan sosial keluarga

Aspek-aspek dukungan sosial keluarga, mengacu pada teori Sarafino (2014) yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Emosional atau dukungan penghargaan

Mengacu kepedulian, perhatian, empati, dan memberikan dukungan yang baik, jadi bisa memberikan rasa nyaman serta kasih sayang ketika seseorang mengalami stres.

b. Dukungan instrumental atau nyata

Mengarah pada bantuan nyata, misalnya, memberikan fasilitas yang diperlukan, memberikan uang, permainan, makanan atau bantuan lain.

c. Dukungan informasi

Dukungan ini mengacu pada menjelaskan suatu hal, memberikan saran, nasehat, atau arahan tentang cara memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

d. Dukungan persahabatan

Mengacu pada hubungan dengan individu lain mengenai ketersediaan untuk menikmati waktu bersama individu lain, jadi mendapatkan rasa positif.

Taylor (2015) mengemukakan sebuah pendapat mengenai jenis dukungan sosial lainnya, yaitu:

- a. *Tangible Assistance*, dapat berbentuk bantuan material, seperti pelayanan, bantuan finansial atau barang yang diterima oleh seseorang dari orang lain.
- b. *Informational Support*, memberikan informasi mengenai hal yang akan dihadapinya, dapat berupa pengalaman.
- c. *Emotional Support*, teman dan keluarga yang baik bisa mempedulikan emosi bagi individu yang diperhatikan. Kenyamanan dan kehangatan yang dibuat oleh individu lain, bisa menjadikan individu menghilangkan stresnya dari aktivitas stress.

- d. *Invisible Support*, seseorang yang mendapatkan bantuan dari individu lain tetapi tidak sadar jika bantuan itu sangat menguntungkan penerima.

Dari beberapa pemaparan tokoh, dapat diambil kesimpulan aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2014), yaitu a) emosional atau dukungan penghargaan; b) dukungan instrumental atau nyata; c) dukungan informasi; d) dukungan persahabatan. Menurut Taylor (2015), aspek dukungan sosial, yaitu a) *tangible assistance*; b) *informational support*; c) *emotional support*; d) *emotional support*.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan oleh kedua tokoh, peneliti memilih untuk menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2014). Alasan peneliti memilih aspek dari tokoh tersebut, karena sudah ada peneliti terdahulu yang meneliti dengan menggunakan aspek yang sama, yaitu penelitian oleh Herawati et al. (2021), yang berjudul “*Self-Efficacy, Social Support, Academic Flow, and Math Anxiety among Islamic Senior High School Students*”, penelitian oleh Aziz (2016), yang berjudul “*Hubungan Dukungan Sosial dengan Self-Regulated Learning pada Siswa SMA Yayasan Perguruan Bandung Tembung*”, dan penelitian oleh Hanapi dan Agung (2018), berjudul “*Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa*”. Ketiga penelitian tersebut memakai teori yang dikemukakan oleh Sarafino (2014), yaitu dukungan sosial. Oleh karena itu, alasan peneliti ingin menggunakan aspek

tersebut juga untuk membuktikan bahwa aspek-aspek tersebut dapat mempengaruhi kecemasan.

C. Optimisme

1. Pengertian optimisme

Seligman (2006) mengatakan optimisme merupakan habit yang berasumsi baik dan dapat ditandai dari cara menjelaskan suatu kejadian yang terjadi maupun yang belum terjadi. Pasaribu et al. (2022), menyebutkan optimisme ialah berpikir positif dan nyata dari individu ketika melihat masalah yang membantu meningkatkan kesehatan psikologisnya.

Pratikto (2014), menjelaskan optimisme adalah keyakinan yang dimiliki individu bahwa situasi tidak mudah hanya bersifat tidak tetap dan mempunyai harapan atas suatu hal positif pasti akan dialami. Optimisme adalah keyakinan individu atas segala sesuatu yang baik dan menyenangkan, serta sikap yang selalu memiliki harapan baik di semua hal (Agustin et al., 2020). Aidina et al. (2018) menjelaskan optimisme merupakan sikap untuk berpikir dan mengharapkan hasil yang baik terhadap semua situasi yang dihadapi dalam hidupnya.

Dari beberapa pengertian diatas dapat dikatakan bahwa optimisme ialah kesungguhan positif pada seseorang dan menghasilkan suatu hal positif pada semua yang terjadi di kehidupan yang akan berjalan dengan positif.

2. Aspek-aspek optimisme

Seligman (2006) mengungkapkan aspek-aspek optimisme adalah:

- a. *Permanence*, yaitu individu yang bersikap bahwa suatu kejadian buruk yang terjadi hanya bersifat sementara dan bisa di hindari di masa yang akan datang. individu pesimis akan mendefinisikan ketidakberhasilan atau peristiwa tidak baik dengan cara menghadapi kejadian yang negatif dengan ungkapan "selalu" atau "tidak pernah". Sebaliknya, individu yang optimis akan memandang kejadian yang tidak positif sebagai sesuatu dengan sifat tidak menetap dan beranggapan sesuatu yang positif sebagai hal yang menetap.
- b. *Pervasiveness*, yaitu individu jika dihadapkan dengan suatu masalah akan mencari penyebab permasalahan tersebut sampai keakar-akarnya. Kemudian akan dijelaskan secara spesifik mengenai penyebab masalah yang terjadi. Dalam memandang kejadian positif, orang optimis akan memandang secara general, sedangkan orang pesimis melihat sebuah kejadian positif diakibatkan karena penyebab suatu hal.
- c. *Personalization*, ialah menjelaskan tentang pemicu dari ketidakberhasilan berasal dari dalam/ luar seseorang tersebut. Orang optimis mengenali permasalahan yang tidak menyenangkan dari suatu tempat dan memandang kejadian positif berawal dari diri sendiri. Sedangkan orang pesimis akan melihat permasalahan yang

membuat tertekan itu berasal dari dirinya dan keberhasilan tercipta karena faktor luar.

Pratikto (2014) menjelaskan dimensi optimisme antara lain:

- a. Harapan: harapan adalah perasaan seseorang apa yang akan terjadi dimasa depan. Harapan masa depan dari seorang individu diperoleh dari bagaimana pandangan individu terhadap penyebab masa lalunya.
- b. Keyakinan: keyakinan adalah perasaan mantap individu yang berasal dari hati. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat, ia akan bertindak dan terus bertindak tanpa adanya keraguan.
- c. Antisipasi: antisipasi adalah bagian terpenting bagi individu dalam setiap menghadapi situasi baru atau situasi yang mungkin terjadi. individu yang fokus menerima kehidupan realitanya serta memiliki *coping* yang aktif agar lebih produktif.
- d. Pendayagunaan waktu: seseorang memakai waktu dengan baik guna mengerjakan aktivitas yang memiliki manfaat untuk diri sendiri maupun individu disekitarnya.
- e. Relasi sosial: sesuatu yang menyatakan hubungan atau kaitan yang khas antara dua hal. individu yang optimis memiliki relasi yang baik dan tepat, sehingga ia merasa nyaman berada di lingkungannya.

Dari beberapa penjelasan tokoh diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek optimisme menurut Seligman (2006), yaitu a) *permanence*; b) *pervasiveness*; c) *personalization*. Menurut Pratikto

(2014), aspek optimisme a) harapan; b) keyakinan; c) antisipasi; d) pendayagunaan waktu; e) relasi sosial.

Berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan oleh kedua tokoh, peneliti akan memakai aspek dari Seligman (2006). Alasan peneliti memilih aspek dari tokoh tersebut, karena menurut peneliti aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2006) sudah ada peneliti terdahulu yang meneliti dengan menggunakan aspek yang sama, yaitu penelitian oleh Puspita et al. (2023), yang berjudul “Optimisme menghadapi masa pensiun: Bagaimana peranan *psychological well-being*?”, penelitian yang dilakukan oleh Valentsia dan Wijono (2020) , dengan judul penelitian “Optimisme Dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir”, dan penelitian yang dilakukan oleh Novianti et al. (2020), dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Hardiness* dengan Optimisme Pada Remaja Penghuni Panti Asuhan Kota Bukittinggi”. Ketiga penelitian tersebut menggunakan teori yang dikemukakan oleh Seligman (2006). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji teori tersebut dengan variabel yang berbeda, yaitu dengan kecemasan akademik.

D. Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Manusia merupakan makhluk sosial yang bergantung pada orang lain. Mereka tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Dalam melakukan suatu hal, mereka membutuhkan dukungan dari orang lain untuk menghindari perasaan yang tidak diinginkan, seperti rasa cemas. Menurut beberapa penelitian, didapatkan data bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh individu lain, dapat membantu mengurangi kecemasan yang dialami oleh individu. Sarafino (2014), mengungkapkan dukungan sosial mengarah ke situasi nyaman, perhatian, harga diri, atau bantuan yang akan diterima oleh individu dari pihak disekitarnya. Sarafino (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki empat dimensi, yaitu emosional atau dukungan penghargaan, dukungan instrumental atau nyata, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Dukungan sosial yang diterima oleh individu, bisa didapatkan dari individu lain, seperti keluarga, orangtua, teman, pasangan, maupun suatu komunitas (Sarafino, 2014).

Mardani (2016) menyebutkan keluarga yaitu suatu struktur yang bersifat khusus, sesama individu pada keluarga itu memiliki ikatan lewat hubungan darah atau pernikahan. Keluarga terbagi menjadi dua, yaitu keluarga inti dan keluarga besar. Di dalam keluarga inti terdapat bapak, ibu, dan anak. Sedangkan pada keluarga besar terdapat bapak, ibu, anak, kakek, nenek, paman, bibi, dan saudara. Keluarga ialah seseorang atau individu yang pertama dekat dengan seseorang, sehingga dengan adanya dukungan

dari keluarga, maka akan membantu individu ketika sedang merasa tidak baik-baik saja.

Aspek dukungan emosional atau penghargaan mempengaruhi aspek perilaku, dimana aspek emosional atau penghargaan mengacu pada kepedulian, sifat empati, dan menyerahkan dukungan yang baik jadi bisa menciptakan rasa nyaman serta kasih sayang ke seseorang mengalami kondisi stress. Sedangkan aspek perilaku ialah perasaan cemas yang berdampak pada berubahnya kebiasaan dari tingkah laku individu. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Pradana dan Susilawati (2019), yang memberitahu bahwa kontrol emosi yang sesuai ketika menyelesaikan suatu masalah, dapat menjadikan individu berpikir secara realistis atau apa adanya dalam membuat keputusan dan menghadapi beberapa rintangan. Oleh karena itu, dukungan emosional dari orang sekitar berpengaruh pada perilaku individu yang sedang merasakan kecemasan.

Aspek dukungan informasi mempengaruhi aspek kognitif, dimana dukungan informasi mengacu pada menjelaskan suatu hal, memberikan saran, nasehat, atau arahan tentang cara memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan Nevid et al. (2005), mengungkapkan fokus dari gambaran kognitif ialah pada peran berpikir yang menyimpang dan tidak berfungsi dengan baik serta memungkinkan untuk berperan pada perkembangan gangguan cemas. Ketika kognitif individu terganggu, ia menjadi sulit berkonsentrasi dan mengingat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah dan Ariati (2015), bahwa semakin

banyak dukungan informasi yang diberikan kepada individu ketika menghadapi suatu hal, maka dapat memberikan pengaruh pada proses kognitif individu tersebut.

Aspek dukungan instrumental atau nyata mempengaruhi aspek fisik, dimana dukungan instrumental berupa dukungan secara langsung. Individu yang merasa cemas, cenderung merasakan jantung yang berdetak kencang, merasa sensitif atau mudah marah, kerongkongan terasa tersekat (Nevid et al., 2005). Hal ini sejalan dengan pendapat Kartika dan Aviani (2023), bahwa dukungan secara nyata dari orang disekitar, memberikan pengaruh terhadap kecemasan individu.

Aspek dukungan persahabatan mempengaruhi aspek kognitif, dimana dukungan persahabatan Mengacu pada hubungan dengan individu lain mengenai ketersediaan untuk menikmati waktu dengan individu lain, jadi akan mendapatkan perasaan yang baik. Sedangkan aspek kognitif rasa khawatir akan suatu hal, mempercayai bahwa hal tidak baik pasti datang dengan sebab yang masuk akal, merasakan perasaan tidak nyaman pada individu lain maupun kejadian, khawatir, dan tidak jelas ketika sendirian. Salah satu ciri kognitif individu yang mengalami kecemasan adalah berpikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan kembali (Nevid et al., 2005). Hal ini sejalan dengan pendapat Pradana dan Susilawati (2019), bahwa dukungan persahabatan dapat meminimalisir seseorang ketika sedang mengalami kecemasan, dikarenakan dukungan persahabatan ini mengaah

pada individu lain agar mereka memiliki waktu, dan dapat menghabiskan waktu bersama.

Berdasarkan uraian dan bukti penelitian terdahulu, bahwa terdapat hubungan antara aspek-aspek dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik yang dijabarkan sebagai berikut, aspek dukungan emosional atau penghargaan mempengaruhi aspek perilaku, aspek dukungan informasi mempengaruhi aspek kognitif, aspek dukungan instrumental atau nyata mempengaruhi aspek fisik, dan aspek dukungan persahabatan mempengaruhi aspek kognitif.

Nevid et al. (2005) berpendapat kecemasan ialah kondisi aprehensi atau kekhawatiran yang memperlumalahkan tentang suatu hal yang tidak baik akan terjadi. O'Connor (2008), menjelaskan kecemasan akademik adalah suatu tekanan, rasa takut atau stress yang dialami oleh peserta didik karena akibat dari adanya kewajiban yang diberikan sekolah yang harus dilakukan. Jadi, dapat dikatakan bahwa kecemasan akademik ialah keadaan yang dirasakan oleh diri sendiri yang sedang menempuh pendidikan, berupa rasa tidak tenang, takut suatu hal buruk karena adanya tuntutan dari lembaga pendidikan tersebut.

Kecemasan akademik disebabkan oleh beberapa faktor dan pada penelitian yang dilakukan, peneliti menggunakan faktor dukungan sosial keluarga. Terdapat penelitian terdahulu menyatakan bahwa kecemasan akademik dipengaruhi oleh dukungan sosial keluarga dengan beberapa aspek yang ada didalamnya. Kemudian untuk aspek-aspek kecemasan

akademik itu sendiri adalah aspek fisik yang berkaitan dengan tubuh manusia, seperti deg-degan, pusing, mual, panas dingin, lemas, bahkan sampai pingsan.

Kedua, aspek perilaku yang berupa rasa cemas dan menyebabkan perubahan perilaku pada individu, seperti menghindari suatu hal, dan terguncang hingga meninggalkan hal yang membuatnya cemas. Ketiga aspek kognitif, seperti rasa khawatir akan suatu hal, mempercayai bahwa hal tidak baik akan datang tanpa alasan yang masuk akal, merasakan perasaan tidak nyaman pada individu lain ataupun kejadian, bingung, dan tidak tenang ketika sendirian

Dukungan sosial keluarga mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Aspek dukungan sosial pun mempengaruhi aspek yang ada pada kecemasan akademik, dan hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Wulandari (2021), dengan judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020”, dengan menghasilkan data, yaitu setiap dukungan sosial naik satu tingkat, maka kecemasan akademik akan berkurang sebesar 0,691. Dan menurut hasil uji hipotesis korelasi *product moment*, dijelaskan skala dukungan sosial dan skala kecemasan akademik mempunyai skor yang berkorelasi. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesisnya diterima, dengan bunyi hipotesis terdapat korelasi antara

dukungan sosial terhadap kecemasan akademik. Hal ini menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diperoleh banyak, maka kecemasan akademik yang dialami merendah, begitu juga sebaliknya jika dukungan sosial yang diterima merendah, maka kecemasan akademik yang dialami akan meningkat.

Kemudian diperkuat juga dengan penelitian oleh Sula dan Kristianingsih (2023), dengan judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik terhadap Ujian Praktik pada Mahasiswa UKSW”. Penelitian ini memiliki maksud agar memahami perbedaan dari kecemasan akademik mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini menghasilkan data angka kecemasan akademik 67% (sedang); 20,8% tinggi; dan 12,2% rendah. Dari analisis tersebut dikatakan bahwa kedua variabel linear. Jadi, semakin naik dukungan sosial didapatkan, akan menurunkan tingkat kecemasan akademik tes pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya.

Kasyfillah dan Susilarini (2021) melakukan sebuah penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI”. Mereka berpendapat bahwa mahasiswa yang merasakan dukungan sosial orangtua banyak, maka bisa mengendalikan dan melakukan kontrol pada kecemasan ketika berhadapan dengan diri sendiri yang kemudian tidak memberikan keuntungan. Sedangkan, mahasiswa yang

memperoleh dukungan sosial orangtua sedikit, dan kesulitan mengendalikan dan melakukan kontrol kecemasan di diri sendiri.

Berdasarkan uraian fenomena diatas dan seluruh bukti penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa keempat dimensi dukungan sosial mempunyai korelasi dengan kecemasan akademik dan arah korelasinya negatif. Sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji kembali terkait ada korelasi negatif yang terjadi antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

E. Hubungan antara Optimisme dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa ialah individu yang terdaftar mengikuti pendidikan di kampus. Pada dasarnya, mahasiswa menjadi salah satu harapan bangsa untuk membangun bangsa dan negara untuk menjadi lebih baik. Sebelum mewujudkan hal tersebut, maka mahasiswa harus menyelesaikan studinya. Dalam proses studinya, mahasiswa memiliki kewajiban dan tanggung jawab pada akademisnya, seperti menyelesaikan kewajiban yang diberikan oleh dosen, diskusi bersama ketika perkuliahan sedang berjalan, menyelesaikan Ulangan Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), hingga mengerjakan Tugas Akhir. Dalam mengerjakan itu semua, tentu harus

dilandasi sikap optimisme. Seligman (2006), mengatakan optimisme merupakan habit yang berasumsi baik dan dapat ditandai dari cara menjelaskan suatu kejadian yang terjadi maupun yang belum terjadi. Seligman (2006), menjelaskan ada tiga aspek optimisme, yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

Aspek *permanence* mempengaruhi aspek perilaku, dimana aspek *permanence* merupakan sikap yang menganggap peristiwa buruk yang dialami tidak selamanya dan dapat dihindari di masa depan. Sedangkan aspek perilaku adalah seperti perasaan cemas dan mengakibatkan berubahnya tingkah laku yang tidak biasanya pada individu. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Yogi et al. (2018), bahwa orang yang bersikap optimis tinggi, maka penghindaran akan suatu hal akan terminimalisir.

Aspek *pervasiveness* mempengaruhi aspek kognitif, dimana aspek *pervasiveness* ini adalah kondisi seseorang jika dihadapkan masalah, maka ia akan mencari penyebabnya hingga ke akar-akarnya dan orang yang optimis akan melihat suatu hal dari keseluruhan, sedangkan pesimis akan melihat dari faktor-faktor tertentu. Sedangkan aspek kognitif adalah kekhawatiran seseorang pada suatu hal, dan mempercayai bahwa yang tidak baik akan dialami tanpa sebuah alasan yang masuk akal. Hal ini didukung oleh pendapat dari Seligman (2006), menjelaskan optimisme memiliki pengaruh akan kestabilan psikis dan Kesehatan jiwa individu. Optimisme bisa menaikkan imunitas dan mengurangi perasaan stres.

Aspek *personalization* mempengaruhi aspek fisik, dimana aspek *personalization* menjelaskan kegagalan berasal dari internal atau eksternal individu, serta memandang peristiwa yang baik berasal dari dalam dirinya. Sedangkan aspek fisik berupa kondisi seseorang ketika dihadapkan pada suatu hal, kemudian ia merasa pusing, deg-degan, mual, keringat dingin, jemari dingin, gugup, bahkan sampai pingsan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Mantigi dan Purwantini (2023), bahwa dengan adanya sikap optimis tentangan hal yang belum tentu terjadi, dapat mengurangi perasaan kecemasan pada individu.

Berdasarkan uraian dan bukti penelitian terdahulu, bahwa terdapat hubungan antara aspek-aspek optimisme dengan aspek-aspek kecemasan akademik, yang dijabarkan sebagai berikut, aspek *permanence* mempengaruhi aspek perilaku, aspek *pervasiveness* mempengaruhi aspek kognitif, dan aspek *personalization* mempengaruhi aspek perilaku.

Nevid et al. (2005), yaitu kondisi aprehensi atau kekhawatiran yang memperlmasalahkan tentang suatu hal yang tidak baik akan terjadi. O'Connor 2008), menjelaskan kecemasan akademik merupakan tekanan, rasa takut atau stres yang dialami oleh peserta didik karena adanya kewajiban yang diberikan sekolah yang wajib dilakukan. Jadi, dapat dikatakan kecemasan akademik ialah keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan, berupa rasa tidak tenang, takut suatu hal buruk karena adanya tuntutan dari lembaga pendidikan tersebut.

Kecemasan ialah kondisi emosional yang mengarah ke arah negatif sedangkan optimisme memiliki sifat cenderung ke positif. Oleh karena itu, keduanya bisa menjadi strategi ketika berhadapan dengan masalah yang akan terjadi. Sikap optimisme harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Dalam mengerjakan tugas akhir juga harus diimbangi dengan suasana hati yang baik, meskipun pasti akan ada masanya suasana hati yang tertekan. Suasana hati yang tertekan biasanya tidak terputus dan dapat berubah seiring waktu.

Kecemasan akademik disebabkan oleh beberapa faktor, dan dalam penelitian ini menggunakan faktor optimisme. Terdapat penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kecemasan akademik dipengaruhi oleh optimisme dengan beberapa aspek yang ada didalamnya. Kemudian untuk aspek-aspek kecemasan akademik itu sendiri adalah aspek fisik yang berkaitan dengan tubuh, misalnya gangguan pada tubuh bergetar, deg-degan, pusing, mual, panas dingin, lemas, bahkan sampai pingsan.

Kedua, aspek perilaku yang berupa rasa cemas dan menyebabkan perubahan perilaku pada individu, seperti menghindari suatu hal, dan terguncang hingga meninggalkan hal yang membuatnya cemas. Ketiga aspek kognitif, yang rasa khawatir akan suatu hal, mempercayai bahwa hal tidak baik akan datang tanpa alasan yang masuk akal, merasakan perasaan tidak nyaman pada individu lain ataupun kejadian, bingung, dan tidak tenang ketika sendirian.

Ada korelasi yang signifikan pada optimisme dengan kecemasan akademik di mahasiswa tingkat akhir. Aspek-aspek optimisme pun mempengaruhi aspek-aspek kecemasan akademik, dan ini diperkuat oleh penelitian Mantigi dan Purwantini (2023), dengan judul penelitian “Regulasi Diri, Optimisme, dan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Penelitian ini memiliki tujuan agar dapat mengetahui korelasi antara optimisme dengan kecemasan karier, korelasi pada regulasi diri dengan kecemasan karier, dan apakah regulasi diri dan optimisme berpengaruh pada kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir. Peneliti mendapatkan hasil yaitu ada korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan karier; optimisme dengan kecemasan karier, serta regulasi diri dan optimisme dapat mengurangi kecemasan karier. Hasil penelitian juga menunjukkan regulasi diri dan optimisme mempengaruhi kecemasan karier sebesar 61,9% dan 39% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Maka dari itu, mahasiswa tingkat akhir dimohon untuk dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dan kemampuan diri supaya optimis, jadi dapat mengurangi kecemasan menghadapi masa yang akan datang.

Diperkuat lagi oleh penelitian oleh Yogi et al. (2018), yang berjudul “Hubungan Optimisme Dengan Tingkat Kecemasan Dan Depresi Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Umum Daerah”. Hasil penelitian ini adalah tingkat optimisme sampel ada 23 orang di kategori sedang (82,14%), 18 orang (64,28%) kecemasan

sedang, dan 15 orang (53,57%) dengan depresi ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara optimisme dengan kecemasan dan depresi pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Berdasarkan uraian fenomena diatas dan seluruh bukti penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara optimisme dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa ketiga dimensi optimisme memiliki hubungan terhadap kecemasan akademik yang arah korelasinya negatif. Sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji kembali terkait korelasi negatif antara optimisme dengan kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir.

F. Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan Optimisme dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir ialah individu yang terdaftar di kampus yang memasuki fase tingkat akhir dan sedang mengerjakan tugas akhir. Pengerjaan tugas akhir dimulai dari penentuan variabel yang akan diteliti, penentuan judul penelitian, hingga nantinya pengolahan data yang telah didapatkan. Skripsi dapat menyebabkan gangguan psikis dan kesehatan mental yang tidak stabil, keadaan emosional, kognitif, fisik, dan fungsi intrapersonal dalam menciptakan kondisi psikis mahasiswa pada saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Lestari dan Wulandari, 2021). Selama

proses pengerjaan skripsi, mood mahasiswa seringkali mengalami naik turun.

Nevid et al. (2005), menjelaskan bahwa *mood* adalah kondisi perasaan yang terus ada dan mewarnai kehidupan psikologis dari seseorang. Mood individu ketika sedang merasa kecemasan dapat seperti kekhawatiran, tegang, ketakutan, gugup, dan merasa tidak nyaman (Nevid et al., 2005). Kecemasan yang berfokus pada pendidikan disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial sebagai faktor eksternal, dan faktor optimisme sebagai faktor internal.

Sarafino (2014) mengungkapkan dukungan sosial mengarah ke situasi nyaman, perhatian, harga diri, atau bantuan yang akan diterima oleh individu dari pihak disekitarnya. Dukungan dari orang sekitar dapat diterima oleh individu yang sedang mengalami kecemasan adalah dukungan berupa dukungan emosional atau penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental atau nyata, dan dukungan persahabatan (Sarafino, 2014). Dukungan sosial dapat diberikan oleh orang sekitarnya, misalnya keluarga. Mardani (2016) menyebutkan keluarga yaitu suatu struktur yang bersifat khusus, satu sama lain dalam keluarga itu mempunyai ikatan apakah lewat hubungan darah atau pernikahan. Keluarga terbagi menjadi dua, yaitu keluarga inti dan keluarga besar. Di dalam keluarga inti terdapat ayah, ibu, dan anak. Lalu pada keluarga besar terdapat ayah, ibu, anak, kakek, nenek, paman, bibi, dan saudara. Keluarga ialah individu yang pertama dekat

dengan seseorang, sehingga dukungan dari keluarga akan membantu individu ketika sedang merasa tidak baik-baik saja.

Seperti pernyataan diatas, bahwa dukungan sosial keluarga berperan sebagai faktor eksternal dalam mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir, maka optimisme adalah faktor internal dalam mengatasi kecemasan akademik. Seligman (2006), mengatakan optimisme merupakan habit yang berasumsi baik dan dapat ditandai dari cara menjelaskan suatu kejadian yang terjadi maupun yang belum terjadi. Ada tiga aspek optimisme, yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization* (Seligman, 2006). Ketiga hal tersebut ialah karakteristik yang dimiliki seseorang yang bersikap optimisme. Optimisme ialah cara seseorang dalam mendapatkan yang terbaik dari keadaan terburuk, bisa melakukan dan membuat rencana serta mengatasi masalah yang mungkin akan dialami. Kecemasan yaitu kondisi emosional yang mengarah ke arah negatif sedangkan optimisme mengarah positif.

Kecemasan akademik dalam penelitian ini mengacu pada teori kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid et al. (2005), menjelaskan kecemasan ialah kondisi aprehensi atau kekhawatiran yang mempermasalahkan tentang suatu hal yang tidak baik akan dialami. Kecemasan akademik adalah suatu tekanan, rasa takut atau stress yang dialami oleh peserta didik karena akibat dari adanya kewajiban yang diberikan sekolah yang harus dilakukan (O'Connor, 2008). Jadi, kecemasan akademik ialah keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang sedang

menempuh pendidikan, berupa rasa tidak tenang, takut suatu hal buruk karena adanya tuntutan dari lembaga pendidikan tersebut. Kecemasan akademik sering kali terjadi di mahasiswa, misalnya mahasiswa tingkat akhir yang menyusun tugas akhir. Nevid et al. (2005), menyebutkan gejala kecemasan yaitu gejala fisik, gejala perilaku, dan gejala kognitif.

Dukungan sosial keluarga dan optimisme memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan akademik, sehingga ketika dukungan sosial keluarga dan sikap optimisme rendah, maka kecemasan akademik akan tinggi. Pernyataan tersebut seperti pernyataan yang dikemukakan oleh Dahrul et al. (2021), pada penelitiannya yang berjudul “Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Praktek Ditinjau dari Optimisme, Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Stikes”, dan menghasilkan data terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara optimisme dan dukungan sosial dengan kecemasan.

Di dukung oleh pernyataan Lestari dan Wulandari (2021), bahwa dukungan sosial yang diterima tinggi, maka kecemasan akademik menurun, begitu pula sebaliknya apabila dukungan sosial yang diterima rendah, maka kecemasan akademiknya tinggi. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Sula dan Kristianingsih (2023), yang menjelaskan variabel dukungan sosial dengan kecemasan akademik linear. Jadi, ketika dukungan sosial yang semakin banyak, maka kecemasan akademik pada mahasiswa menurun, sebaliknya jika semakin sedikit dukungan sosial yang dirasakan, maka kecemasan akademik yang dirasakan meningkat. Kemudian Mantigi dan

Purwantini (2023), melakukan penelitian pada mahasiswa dan menghasilkan data yaitu ada korelasi signifikan yang negatif antara optimisme dengan kecemasan, sehingga dapat dijelaskan bahwa ketika optimisme yang dimiliki individu rendah, maka kecemasan individu tersebut akan tinggi, dan pernyataan ini didukung oleh pernyataan Yogi et al. (2018), bahwa terdapat hubungan antara optimisme dengan tingkat kecemasan individu, ketika seseorang mempunyai sikap optimisme yang banyak, maka kecemasan akademiknya akan sedikit.

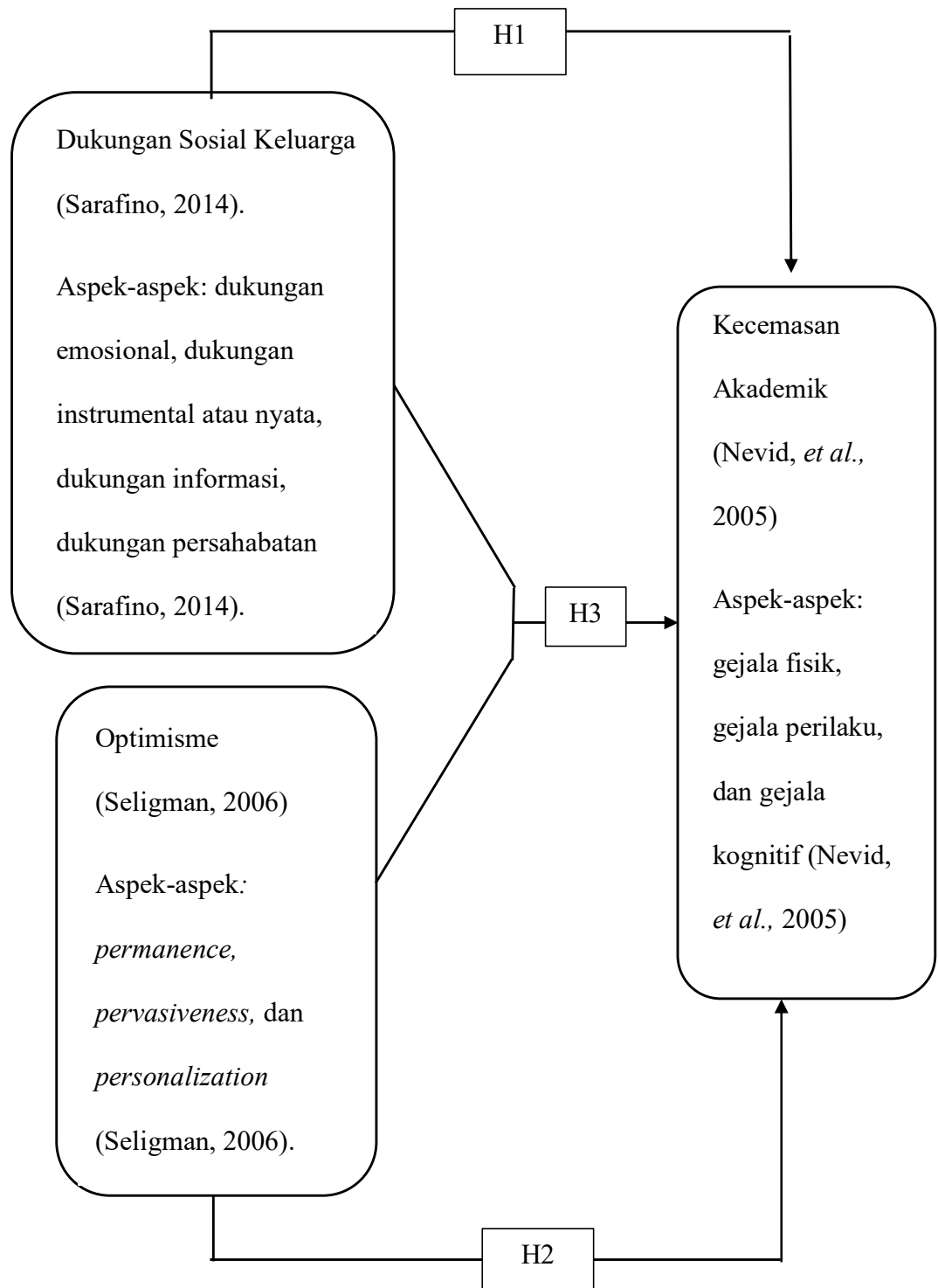
Munculnya perasaan cemas, menimbulkan perasaan tidak baik. Namun, ada hal yang dapat dilakukan melalui harapan dalam menanganinya, misalnya mempunyai sikap optimis. Faktor selanjutnya yang dirasakan pelajar terdapat faktor intern maupun faktor ekstern mahasiswa. Faktor intern ialah kemantapan hati, sedangkan faktor ekstern yaitu dukungan sosial, modelling, dan tempat sekitar. Optimisme dapat bermaksud sebagai salah satu faktor yang bisa menjadi pengaruh munculnya rasa cemas (Dahrul et al., 2021). Dukungan sosial keluarga dan optimisme mempunyai hubungan maupun pengaruh secara langsung pada tingkat kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sula dan Kristianingsih (2023), dukungan sosial yang diterima mahasiswa sebesar 73% ada di kategori sedang, yang artinya dukungan sosial diterima mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akademik tinggi. Sedangkan pada optimisme dengan kecemasan, memiliki koefisien korelasi negatif, dan

memberitahu korelasi dua variabel berbanding terbalik yang artinya bila kenaikan satu variabel maka diikuti dengan penurunan variabel lain (Yogi et al., 2018). Hal ini bisa diambil kesimpulan yaitu dukungan sosial keluarga dan optimisme mempunyai korelasi signifikan dengan kecemasan akademik.

Berdasarkan penjelasan diatas, dijelaskan bahwa ada korelasi yang terjadi antara dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji kembali terkait adanya hubungan dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan ketiga dinamika diatas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut

Gambar 2.1. Kerangka berpikir Hubungan Dukungan Sosial dan Optimisme dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat

Akhir



Keterangan gambar:

1. Arah panah 1: terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik
2. Arah panah 2: terdapat hubungan antara optimisme dengan kecemasan akademik
3. Arah panah 3: terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga, dan optimisme, dengan kecemasan akademik

G. Hipotesis

Hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah

1. Ada korelasi negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang didapatkan, semakin menurun tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Begitupun sebaliknya, semakin menurun dukungan sosial keluarga yang didapatkan, maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir.
2. Ada korelasi negatif antara optimisme dengan kecemasan akademik. Semakin tinggi optimisme yang ada pada diri mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Begitupun sebaliknya, semakin rendah optimisme yang ada pada diri mahasiswa tingkat akhir yang sedang

mengerjakan tugas akhir, maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir.

3. Ada korelasi negatif antara dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga dan optimisme, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga dan optimisme, maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha, R. R., Suprihatin, T., & Fitiriani, A. (2019). Hubungan antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2015 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2*, 367–373.
- Agustin, D., Sumarwiyah, & Sucipto. (2020). Peningkatan Sikap Optimisme Anak Panti Asuhan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulasi. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1), 45–55. <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i1.4310>
- Aidina, W., Nisa, H., & Sulistyani, A. (2018). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Optimisme Menghadapi Masa Depan Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikohumanika*, 6(2), 1–12. <https://www.researchgate.net/publication/325944169>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- Attri, A. K., & Neelam. (2013). Academic Anxiety and Achievement of Secondary School Students-A Study on Gender Differences. *International Journal Of Behavioral Social And Movement Sciences*, 02(01), 27–33. www.ijobsms.in
- Aziz, A. (2016). Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Regulated Learning pada Siswa SMA Yayasan Perguruan Bandung Tembung. *Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2), 103–113.
- Azizah, N. (2023, September 14). *Kemendikbudristek: Jumlah Perguruan Tinggi di Indonesia Dua Kali Lipat dari China*. Republika.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara di Depan Umum ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186.
- Cahyani, N. B. O. R., & Maryam, E. W. (2023). The Relationship Between Optimism and Anxiety Before the TNI-Polri Test. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21, 10–21070.

- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67–82.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Issues in the Study and Application of Social Support*. Academic Press.
- Dahrul, A., Harlianty, R. A., Asih, A. R., Nabila, J., Psikologi, P. S., Sosial, F., Bisnis, D., & Pringsewu, U. A. (2021). Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Praktek ditinjau dari Optimisme, Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Stikes. *Jurnal PKM*, 3(1), 1–8.
- Demak, I. P. K., & Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3(1), 23–32.
- Demirtas, A. S. (2020). Optimism and Happiness an Undergraduate Students: Cognitive Flexibility and Adjustment to University Life as Mediators. *Anales de Psicologia/ Annals of Psychology*, 36(2), 320–329. <https://doi.org/10.6018/analesps.381181>
- Djuwita, S., & Djalali, M. A. (2015). Percaya Diri, Dukungan Sosial dan Kecemasan Siswa Menghadapi Seleksi Perguruan Tinggi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03), 296–303.
- Fauzia, U. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19. *Happiness*, 6(2), 147–156.
- Fauziyah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255–261.
- Green, Z. A. (2022). Generalized Self-Efficacy Shields on the Negative Effect of Academic Anxiety on Academic Self-Efficacy During COVID-19 Over Time: A Mixed-Method Study. *Journal of School and Educational Psychology*, 2(1), 44–59. <https://doi.org/10.47602/josep.v2i1.17>
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 9(1), 37–45.
- Harlianty, R. A., Mukhlis, H., Wilantika, R., Farmasita, G. P., & Iwanda, D. F. (2020). Kecemasan Menghadapi Ujian Praktek ditinjau dari Optimisme, Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, Teknologi, Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 34–40.

- Hejazi, B., Dehghan, Chou, Bailey, Baron, Assari, & Bazargan. (2023). Hope, optimism, gratitude, and wellbeing among health professional minority college students. *Journal of American College Health*, 71(4), 1125–1133.
- Herawati, M., Muhid, A., & Hamdani, A. S. (2021). Self-Efficacy, Social Support, Academic Flow, and Math Anxiety among Islamic Senior High School Students. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 315–326. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.8474>
- Hidajat, H. G., Hanurawan, F., Chusniyah, T., & Rahmawati, H. (2020). Why i'm bored in learning? Exploration of students' academic motivation. *International Journal of Instruction*, 13(3), 119–136. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.1339a>
- Ichsan, M. (2016). Psikologi Pendidikan dan Ilmu Mengajar. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 60–76.
- Kartika, D., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring pada Siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2369–2374.
- Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(3), 69–75.
- Kemendikbud. (2023, December 9). *Data Pokok Pendidikan*. Dapo.Kemdikbud.Go.Id.
- Laduniyyah, M., & Suyanti. (2022). Hubungan Kecemasan Akademik dan Efikasi Diri dengan Keberhasilan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 33–39. <http://journal.ibrahimy.ac.id/psychomedia/>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *PSIMPHONI*, 1(2), 93–98.
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2021). Efektivitas Terapi Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menangani Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 94–115. <https://doi.org/10.24854/jpu221>
- Mahajan, G. (2015). Academic Anxiety of Secondary School Students in Relation to their Parental Encouragement. *International Journal of Research in Humanities and Social Sciences*, 3(4), 23–29. www.raijmr.com
- Mantigi, Y., & Purwantini, L. (2023). Regulasi Diri, Optimisme, dan Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian (KNPP)*, 3(1), 466–476.

- Mardani. (2016). *Hukum Keluarga Islam di Indonesia*. PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-Efficacy dan Persistensi Mahasiswa Ketika Mengerjakan Skripsi ditinjau dari Kecemasan Akademik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 171–175. <https://doi.org/10.26539/1370>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (Kelima). Penerbit Erlangga.
- Novianti, R., Arieska, R., & Rinaldi. (2020). Hubungan antara *Hardiness* dengan Optimisme Pada Remaja Penghuni Panti Asuhan Kota Bukittinggi. *Journal of Special Education*, VI(1), 1–9.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 1–7. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- O'Connor, F. (2008). *Frequently Asked Questions About Academic Anxiety*. The Rosen Publishing Group.
- Pasaribu, I., Tarigan, M., & Maghfirah. (2022). JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi Hubungan Optimisme dengan Kecemasan akan Kematian pada Penderita Penyakit Diabetes Mellitus di Klinik Romana. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psjikologi*, 1(1), 8–15. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1093>
- Pekrun, R. (2005). *Achievement Emotions Questionnaire (AEQ)*. Unpublished Manuscript.
- Permata, K. A., Putu, D., & Widiasavitri, N. (2019). Hubungan antara Kecemasan Akademik dan Sleep Paralysis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. In *Jurnal Psikologi Udayana* (Vol. 6, Issue 1).
- Pitaloka, D., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2021). Gaya Hidup Sehat dan Kecenderungan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Selama Pandemi Covid-19. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(3), 120–127.
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang akan Menempuh Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1–11.
- Pratikto, N. M. (2014). Jurnal Tugas Akhir Optimisme Pada Lansia Ditinjau Dari Status Pekerjaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(2), 1–10.
- Priyanti, S. Y., Mardi, M., & Fauzi, A. (2021). Analisis Kecemasan Akademis Melalui Self Efficacy dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Jurusan

- Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 758–769.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.440>
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis*. Penerbit Andi.
- Puspita, S. M., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2023). Optimisme Menghadapi Masa Pensiun: Bagaimana Peranan Psychological Well-Being? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 77–87.
- Putri, V. (2023, March 6). *Jurusan Kuliah dengan Pertumbuhan Mahasiswa Terbesar di Indonesia*. Journal.Revou.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfirh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi Achmad, & Hadi, C. (2018). KONSEP DUKUNGAN SOSIAL. *Jurnal Psikologi Universitas Airlanga*.
- Rizaty, M. A. (2023, February 15). *Jumlah Mahasiswa Indonesia Sebanyak 9,32 Juta Orang pada 2022*. DataIndonesia.Id.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction second edition*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism*. Vintage Books, A Division of Random House, Inc.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). ALFABETA.
- Sula, K., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik terhadap Ujian Praktik pada Mahasiswa UKSW. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 4523–4527.
- Syahrinnisa, F. (2022). Dukungan Sosial dan Optimisme sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar. Universitas Bosowa Makassar.
- Taylor, S. E. (2015). Health Psychology. In *10* (pp. 1–449).
- Ukhtia, F., Reza, I. F., & Zaharuddin. (2016). Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 2(2), 149–160.
- Untari, I. (2014). Hubungan antara Kecemasan dengan Prestasi Uji Osca I Pada Mahasiswa AKPER PKU Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Kebidanan*, 6(01), 10–15.

- Valentsia, G. K., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15–22. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Wulandari, T. (2021, July 21). *Peneliti Psikologi UI: Mahasiswa Rentan Kecemasan, Depresi, dan Rasa Stress*. Detikedu.
- Yogi, P., Trifianingsih, D., & Agustina, D. M. (2018). Hubungan Optimisme dengan Tingkat Kecemasan dan Depresi Pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Umum Daerah. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 3(2), 1–9.
- Zahidah, I., & Naqiyah, N. (2020). Hubungan antara Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Akademik Peserta Didik Kelas Viii SMP Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK Unisa*, 11(1), 19–24.