

## Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Bagus Wicaksono<sup>1</sup>, Ratriana Yuliasuti Endang Kusumiati<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [802020190@student.uksw.edu](mailto:802020190@student.uksw.edu)<sup>1</sup>, [Ratriana.kusumiati@uksw.edu](mailto:Ratriana.kusumiati@uksw.edu)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Bagus Wicaksono, [802020190@student.uksw.edu](mailto:802020190@student.uksw.edu)

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.6109](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6109)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan. Penelitian dilakukan terhadap 78 mahasiswa akhir program sarjana fakultas psikologi angkatan 2020 yang sedang menempuh tugas akhir atau skripsi dan diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk mengukur tingkat kecemasan dan *Perceived Social Support Family (PSS-Fa)* untuk mengukur dukungan keluarga yang dianalisis menggunakan uji *Spearman*. Hasil penelitian diperoleh nilai koefisien  $r = -0,360$  dan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan. Semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat kecemasan. Sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat kecemasan. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.

**Kata kunci:** dukungan keluarga, kecemasan, mahasiswa, skripsi

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between family support and anxiety levels. The study was conducted on 78 final year undergraduate students of the Faculty of Psychology class of 2020 who were taking their final project or thesis and obtained through simple random sampling technique. This study used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) instrument to measure anxiety levels and Perceived Social Support Family (PSS-Fa) to measure family support which was analysed using the Spearman test. The results obtained the coefficient value  $r = -0.360$  and  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ), indicating that there is a significant negative relationship between family support and anxiety level. The higher the family support, the lower the anxiety level. Conversely, the lower the family support, the higher the anxiety level. The conclusion in this study is that there is a significant negative relationship between family support and anxiety levels in students who are working on their thesis class of 2020, Faculty of Psychology, Universitas Kristen Satya Wacana.*

**Keywords:** family support, anxiety, college students, thesis

### Info Artikel

Diterima April 2024, disetujui Mei 2024, diterbitkan Agustus 2024



## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Menurut Cahyono (2019), mahasiswa merupakan kaum intelektual dan anggota masyarakat yang memiliki nilai yang lebih tinggi (*value*), karena mahasiswa dianggap memiliki kemampuan untuk berperan secara profesional dan proporsional baik di dalam dunia pendidikan maupun bersama masyarakat.

Selama menjalani proses belajar di perguruan tinggi, mahasiswa menghabiskan waktu sekitar 3 hingga 4 tahun bahkan lebih. Mahasiswa akan melewati semester demi semester untuk menjadi di tingkat teratas yang dapat disebut sebagai mahasiswa tingkat akhir. Ketika mahasiswa sudah berada di tingkat akhir masa studinya, mereka akan dihadapkan dengan tugas akhir atau yang biasa dikenal sebagai skripsi.

Skripsi merupakan puncak dari studi mahasiswa program Sarjana (Strebel dkk, 2019). Skripsi adalah hasil dari studi metodis yang melibatkan periode pengawasan penelitian di perguruan tinggi (Ermiati dkk, 2021). Menurut Strebel dkk (2019), skripsi merupakan karya ilmiah yang dalam proses penyusunannya membutuhkan keterampilan baru, berkaitan dengan pemahaman sejumlah besar informasi, analisis kritis, dan pengembangan gaya penulisan akademis.

Dalam prosesnya, mahasiswa harus menentukan topik kajian, penelaahan proposal penelitian, pengajuan persetujuan etik penelitian, pengumpulan data, analisis data, penulisan laporan akhir, ujian akhir, hingga publikasi karya yang telah diselesaikan (Komba, 2016). Tidak dipungkiri akibat dari proses pengerjaan, meningkatkan kemungkinan mahasiswa mengalami masalah kesehatan. Selain itu, keadaan ini memunculkan kemungkinan hadirnya emosi yang tidak menyenangkan karena kewajiban dan masalah yang dihadapi mahasiswa selama proses mengerjakan skripsi. Hal tersebut berkaitan dengan gejala perasaan buruk termasuk stres, kehilangan motivasi, harga diri rendah, dan perasaan cemas (Azmat & Ahmad, 2022).

Data yang dikeluarkan oleh *American College Health Association* (2022), menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami kecemasan mencapai 55,1% dari 54,204 jumlah responden. Pada tahun 2021, *American College Health Association* (2021), melaporkan bahwa angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu sebesar 50,3% mahasiswa yang mengalami kecemasan. Selain itu, Padjadjaran Peduli Kesehatan Mental (2022), dalam situs Psikologi.unpad.ac.id menyatakan bahwa pada periode September 2021 hingga Februari 2022 tercatat sebanyak 254 klien yang ditangani dengan 75,1% dalam kategori klinis (emosional, kecemasan berlebih, stres hingga keinginan bunuh diri) dan 21,5% dalam kategori pendidikan (stres akademik, keluhan organisasi, hingga tertrigger dengan skripsi). Penelitian oleh Sugiharno dkk (2022), menunjukkan bahwa 85% dari 40 mahasiswa tingkat akhir di Jayapura merasa cemas, takut, dan stres menghadapi tugas akhir.

Kecemasan merupakan ketidaknyamanan perasaan batin, dibarengi dengan kemungkinan munculnya masalah atau gangguan psikologis dan somatic. Kecemasan juga dapat muncul dalam konteks akademis perguruan tinggi, terutama ketika mahasiswa menghadapi tantangan dalam studinya, seperti merasa cemas saat mengikuti ujian atau ketika mengerjakan skripsi. Menurut Quvanch & Na (2022), bahwa kecemasan skripsi adalah salah satu masalah yang paling signifikan di dunia akademik.

Sumber internal bahwa mahasiswa memandang tugas skripsi adalah tugas yang sulit dan menakutkan (Ferolino dkk, 2022). Sementara sumber eksternal meliputi kesulitan menyesuaikan waktu dengan dosen pembimbing, kurangnya waktu bimbingan, kesulitan memilih tema, seringnya revisi, lamanya komentar dosen, tekanan dari orang



tua untuk segera lulus, dan kesulitan keuangan (Ashwin dkk., 2016). Berangkat dari perihal tersebut, sebagian besar mahasiswa skripsi cenderung merasa tegang atau putus asa, sehingga mereka rela meninggalkan tugas skripsinya dan sebagian besar juga membayar orang lain untuk mengerjakan skripsinya (Ferolino dkk, 2022).

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan dan tekanan psikologis, termasuk kecemasan seseorang telah diidentifikasi. Salah satu faktor tersebut adalah tingkat dukungan sosial yang dirasakan (Kugbey dkk., 2015). Dukungan sosial menjadi pertolongan eksternal yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan (Samson, 2020). Dukungan sosial mengacu pada pengalaman dihargai, dihormati, diperhatikan, dan dicintai (Kugbey dkk., 2015). Hal ini dapat berasal dari berbagai sumber, salah satunya adalah keluarga.

Keluarga menjadi sumber dukungan yang penting bagi mahasiswa (Shao dkk., 2020). Dukungan keluarga adalah pengalaman sosial yang diinterpretasikan oleh individu berdasarkan sejauh mana kebutuhannya terpenuhi. Hal ini mencakup sikap dan tindakan penerimaan terhadap sesama anggota keluarga dalam bentuk saling peduli, saling menciptakan perasaan nyaman, saling mencintai, diakui, empati, perhatian, kepedulian, reward, dan memberi dorongan pada mahasiswa (Shao dkk., 2020). Wujud dukungan lain adalah memberikan arahan, saran, dan umpan balik. Dengan demikian dukungan keluarga dianggap sebagai penyangga terhadap kecemasan serta menjadi agen yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa. Pendapat ini juga didukung dengan penelitian baru-baru ini, didapatkan bahwa dukungan sosial sebagai bentuk dari pertolongan yang diberikan oleh anggota jaringan sosial (teman, keluarga, pasangan, dan lainnya) untuk mengatasi kecemasan (Heerde & Hemphill, 2018). Dalam Racine dkk (2019), bahwa dukungan dari pasangan dan keluarga meliputi dukungan sosial dan emosional menyebabkan menurunnya tingkat stres dan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Agustianisa (2022), bahwa dukungan keluarga menjadi tempat yang dapat menghadirkan perasaan positif ketika mahasiswa merasakan kecemasan, karena mahasiswa akan merasa ada penerimaan, dicintai, dan kenyamanan. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Inayahtul'ain (2018), dukungan keluarga memuat efek positif terhadap kecemasan mahasiswa. Begitu Pula dari penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019), mahasiswa mampu menyelesaikan skripsinya, karena dukungan berupa motivasi dari keluarga. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Lahimade dkk (2022), bahwa dukungan sosial dari keluarga tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa melalui kecerdasan spiritual.

Kebaruan dalam penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan dari keluarga dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa.

Penelitian ini menekankan bahwa dukungan keluarga dapat menjadi faktor pelindung yang signifikan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama proses penulisan skripsi. Keluarga dapat memberikan dorongan, motivasi, dan bantuan praktis yang sangat berharga bagi mahasiswa saat mereka menghadapi kesulitan akademik, emosional, dan tekanan waktu yang terkait dengan pengerjaan skripsi. Dengan adanya dukungan keluarga yang kuat, mahasiswa cenderung memiliki resiliensi dan kemampuan mengatasi masalah yang lebih baik, sehingga dapat mengurangi gejala kecemasan yang merugikan.



Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang peran keluarga dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa selama periode akademik yang menantang. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program atau intervensi yang melibatkan keluarga dalam upaya meningkatkan kesuksesan akademik dan kesehatan mental mahasiswa, terutama pada tahap akhir studi seperti penulisan skripsi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun variable dalam penelitian ini yaitu 1) Variabel bebas (X) yaitu Dukungan keluarga, dan 2) Variabel terikat (Y) yaitu Tingkat Kecemasan. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Sampel dalam penelitian dipilih menggunakan Simple Random Sampling jumlah sampel pada penelitian sebanyak 78 partisipan. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini, yaitu: 1) Mahasiswa aktif fakultas psikologi angkatan 2020, 2) Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi, dan 3) Bersedia dan sukarela menjadi partisipan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis skala, yaitu HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur kecemasan dan PSS-Fa (*Perceived Social Support-Family*) untuk mengukur dukungan keluarga.

Analisis data pada penelitian ini meliputi uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi dilakukan dengan 1) uji normalitas dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, dan 2) uji linearitas menggunakan uji anova. Sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan rumus *Pearson Product Moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Keadaan demografi dari sasaran penelitian dapat dilihat pada tabel 1, dibawah ini,

**Tabel 1.**

Demografi Partisipan Penelitian

No	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
1.	Usia	20 Tahun	6	7,7 %
		21 Tahun	52	66,7%
		22 Tahun	18	23,1%
		23 Tahun	2	2,6%
		Total	78	100%
2.	Jenis kelamin	Laki-laki	11	14,1
		Perempuan	67	85,9%
		Total	78	100%
3.	Kecemasan berdasarkan jenis kelamin	Laki-Laki	2	18,2%
		Perempuan	10	14,9%
		Total	12	33,1%
4.	Kecemasan berdasarkan usia	21 Tahun	11	14,1%
		Total	11	14,1

Pada tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar partisipan berada pada usia 21 tahun N = 52 (66,7%), selanjutnya sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan N = 67 (85,9%). Dari jumlah N = 78 didapati tingkat kecemasan sangat tinggi



pada laki-laki sebanyak  $N = 2$  dan perempuan sebanyak  $N = 10$ . Dari jumlah  $N = 78$  didapati tingkat kecemasan sangat tinggi/panik pada usia 21 tahun (14,1%), maka dapat disimpulkan, berdasarkan jenis kelamin, bahwa perempuan cenderung lebih merasakan tingkat kecemasan dibandingkan dengan laki-laki, sedangkan berdasarkan usia tingkat kecemasan sangat tinggi/panik didominasi pada kelompok usia 21 tahun.

**Tabel 2.**

Hasil Statistik Deskriptif dari Dukungan Keluarga dan Tingkat Kecemasan

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
X	78	71,60	15,491	35	99
Y	78	24,62	11,479	4	51

Data empiris, pada tabel 2 dapat diketahui Mean variabel X (Dukungan Keluarga) adalah 71,60 (SD = 15,491), mean dari variabel Y (Tingkat Kecemasan) adalah 24,62 (SD = 11,479). Selanjutnya skor minimal variabel X (Dukungan Keluarga)  $N = 35$  dan maksimal  $N = 99$  serta skor minimal variabel Y (Tingkat Kecemasan)  $N = 4$  dan skor maksimal  $N = 51$ .

**Tabel 3.**

Kategorisasi Dukungan Keluarga

Kategori	Interval	N	Persentase	Mean
Rendah	$X < 56,4$	19	24,4%	
Sedang	$56,4 \leq X < 77,6$	24	30,8%	
Tinggi	$77,6 \leq X$	35	44,9%	71,60
<b>Total</b>		78	100%	

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (44,9%) partisipan memiliki Dukungan Keluarga pada kategori tinggi dengan nilai  $N = 35$

**Tabel 4.**

Kategorisasi Tingkat Kecemasan

Kategori	Interval	N	Persentase	Mean
Tidak cemas/Rendah	$X < 14$	7	9%	
Ringan	$12 \leq X < 20$	27	34,6%	24,62
Sedang	$21 \leq X < 27$	21	26,9%	
Tinggi	$28 \leq X < 41$	11	11,1%	
Sangat tinggi/Panik	$42 \leq X < 56$	12	15,4%	
<b>Total</b>		78	100%	

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar (34,6%) partisipan memiliki Tingkat Kecemasan pada kategori ringan dengan nilai  $N = 27$ .

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 5, dibawah ini

**Tabel 5.**

Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	Sig	Keterangan
Dukungan Keluarga (X)	0,164	0,000	Tidak normal
Tingkat Kecemasan (Y)	0,162	0,000	Tidak normal

Pada tabel 5 dapat diketahui bahwa variabel X menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,164 dengan nilai sig = 0,000 ( $p < 0.05$ ), dapat disimpulkan data variabel X tidak



berdistribusi normal, sedangkan pada variabel Y menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0.162 dengan nilai sign = 0,000 ( $p > 0.05$ ), dapat disimpulkan bahwa data variabel Y tidak berdistribusi normal.

Sedangkan untk uji linearitas dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini,

**Tabel 6.**  
 Hasil Uji Linearitas

	<b>F Beda</b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Deviation from Linearity</b>	1,195	0,296	Linier

Pada tabel 6 didapati hasil nilai F beda = 1,195 dan nilai signifikansi sebesar 0,296 ( $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel X dan Y memiliki hubungan linear.

Untuk uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 7 dibawah ini,

**Tabel 7.**  
 Hasil Uji Korelasi

<b>Variabel</b>	<b>r xy</b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
Dukungan Keluarga-Tingkat Kecemasan	-0,360	0,001	$p < 0,05$

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan hasil koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,360 dengan nilai signifikansi = 0.001 ( $p < 0.05$ ) menggunakan *Spearman Rho (2-tailed)* yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel X dan Y. Makin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitupula sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis H0 ditolak dan H1 diterima. Besarnya sumbangan efektif variabel X terhadap variabel Y sebesar 72%.

Hasil diatas menunjukkan bahwa jumlah partisipan wanita lebih dominan dengan jumlah sebanyak 67 orang, sedangkan partisipan pria berjumlah 11 orang. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki rentang usia 21 tahun, dengan jumlah 52 orang, diikuti oleh usia 22 tahun dengan 18 orang, usia 20 tahun sebanyak 6 orang, dan usia 23 tahun sebanyak 2 orang.

Berdasarkan hasil uji korelasi (Lihat Tabel 7), hasil koefisien korelasi  $r = -0,360$  dan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0.05$ ) menggunakan *Spearman Rho (2-tailed)* yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel X dan Y. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi nilai variabel X, semakin rendah nilai variabel Y, dan begitupula sebaliknya.

Hasil kategorisasi tingkat kecemasan (lihat Tabel 4) terhadap 78 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, menunjukkan bahwa rata-rata partisipan memiliki skor tingkat kecemasan pada kategori ringan. Kecemasan secara signifikan mempengaruhi homeostasis dan fungsi pribadi. Menurut Riyadi & Nabila (2023), bahwa kecemasan cenderung muncul pada individu yang sedang mengalami situasi yang kurang menyenangkan. Tingkat kecemasan ringan dapat meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan individu. Pada tingkat kecemasan sedang, perhatian individu cenderung terfokus pada elemen-elemen tertentu. Di sisi lain, tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan pikiran individu terpaku pada hal-hal kecil dan mengabaikan aspek lain, dan menghambat kemampuan untuk berpikir dengan tenang.



Hasil kategorisasi dukungan keluarga (lihat Tabel 3) terhadap 78 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa rata-rata partisipan memiliki skor dukungan keluarga pada kategori tinggi. Dalam penelitian ini, dukungan keluarga merujuk pada dukungan yang berasal dari orang tua. Orang tua dianggap sebagai sumber dukungan paling dekat yang dapat diakses oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Fitri & Lukman, 2023). Dukungan keluarga memainkan peran krusial dalam memengaruhi individu dalam menyelesaikan skripsi, dan orang tua secara khusus dianggap memiliki peran yang sangat signifikan dalam kesuksesan anak dalam menyelesaikan tugas akhir (Agustianisa dkk., 2022). Peran utama yang harus dipenuhi oleh keluarga adalah menyediakan dukungan emosional, instrumental, penilaian, dan informasional (Agustianisa dkk., 2022).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila dkk (2024), bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam hal ini, Dukungan keluarga dianggap sebagai komponen penting yang mendorong mahasiswa untuk menghadapi masalah, membantu mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan semangat hidup, dan meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ibrahim dkk (2023) menjelaskan bahwa dukungan keluarga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan keluarga yang tinggi dapat menerima berbagai macam dukungan, seperti saran yang konstruktif dari keluarga, fasilitas, dukungan secara emosional untuk mempertahankan semangat mereka saat menyelesaikan tugas akhir. Akibatnya, dukungan ini dapat mengurangi kecemasan mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir dan membuat mereka lebih bersemangat untuk menyelesaikannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Novindari dkk (2022), mendapatkan hasil bahwa dukungan keluarga efisien dan berpengaruh dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. ini karena kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan dukungan akibat tekanan yang mereka alami karena tugas akhir atau skripsi, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan faktor akademis maupun non akademis. Dalam hal ini, dukungan keluarga diartikan sebagai sikap, tindakan dan penerimaan yang ditunjukkan oleh anggota keluarga. Dukungan bisa berupa nasihat dan dorongan untuk menentukan keputusan.

Dari hasil tersebut, menginterpretasikan bahwa dukungan keluarga memiliki peran sebagai salah satu bentuk penanganan dan sumber bantuan untuk mengatasi permasalahan (Baron & Byrne, 2005; Wira, 2023). Menurut Lestari (2012), keluarga dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu nuclear family dan extended family. Keluarga inti, atau nuclear family, terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Dukungan yang diberikan oleh orang tua tidak hanya menciptakan rasa aman bagi anak tetapi juga mencerminkan kepedulian, kepekaan, dan responsivitas. Memahami struktur keluarga ini juga dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang berbagai jenis dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga.

Dukungan keluarga disini dijabarkan sebagai pemenuhan atas kebutuhan akan dukungan, dukungan informasional, dan umpan balik yang dirasakan mahasiswa. Pemenuhan kebutuhan atas dukungan mencakup kemampuan keluarga untuk menyediakan dukungan emosional dan menyediakan waktu untuk mendengarkan. Dukungan informasional merupakan dukungan berupa saran atau informasi tentang cara melakukan sesuatu dan bantuan untuk menyelesaikan atau memecahkan permasalahan. Sedangkan umpan balik melibatkan penerimaan atas pendapat atau ide, memiliki hubungan dekat atau akrab dengan anggota keluarga, dan sikap saling terbuka untuk bertukar pikiran atau pendapat.



Temuan tambahan terkait dengan jenis kelamin terhadap tingkat kecemasan juga didapati. Hasil penelitian mendapati persentase bahwa kecemasan lebih tinggi dialami oleh wanita dengan jumlah yang didapati 10 pada kategori sangat tinggi/panik 10,9%. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Misalia dkk (2022), bahwa jenis kelamin turut mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Penelitian Agustianisa dkk (2022), bahwa perempuan cenderung lebih mudah mengalami kecemasan karena hormon dan struktur otak perempuan berbeda dengan laki-laki. Berdasarkan penelitian Sugiharno dkk (2022), hal tersebut dikaitkan dengan kemampuan laki-laki untuk tetap berpikir logis serta akan fokus terhadap penyebab permasalahan yang sedang dihadapi. Menurut Sunaryo (2018), laki-laki dengan kemungkinan kecemasan lebih rendah dibandingkan perempuan disebabkan ketahanan mental laki-laki lebih kuat dibandingkan perempuan serta laki-laki dapat berpikir secara sederhana dibandingkan perempuan. Kaplan & Sadock juga menjelaskan bahwa kecemasan perempuan yang tinggi disebabkan dari reaksi saraf otonom yang berlebihan, yang mencakup peningkatan sistem simpatis, peningkatan norepinefrin, peningkatan pelepasan katekolamin, dan gangguan yang tidak biasa dalam regulasi *serotonergic*.

Pembahasan mengenai kecemasan terhadap gender sebenarnya tidak begitu spesifik. Maksudnya, kecemasan tidak dibatasi oleh gender dan baik laki-laki maupun perempuan pada dasarnya berpotensi sama terhadap kemungkinan mengalami kecemasan. Disamping itu, pada penelitian juga sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan, sehingga ada kemungkinan bias antara hasil kecemasan dan kesimpulannya berdasarkan jenis kelamin. Selain itu, kemungkinan ada faktor lain yang mempengaruhi perempuan lebih signifikan dengan kemungkinan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini berkaitan dengan kemampuan memilih strategi koping yang kurang memadai dari perempuan sehingga potensi meningkatnya kecemasan lebih dimungkinkan. Faktor lain yang kemungkinan juga karena sifat dan sikap perempuan yang lebih terbuka terhadap keadaan dirinya dan tekanan yang dirasakan, serta perempuan yang diklaim sebagai individu yang sulit mengontrol emosi (Sugiharno dkk., 2022).

Adapun faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, yaitu usia. Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar partisipan penelitian berada pada usia 21-22. Partisipan yang mengalami kecemasan pada kategori sangat tinggi/panik berada pada usia 21 sebesar 14,1%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marlita dkk (2023), usia berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati dkk (2022), usia antara 21 dan 23 tahun lebih besar kemungkinan mengalami gangguan mental, termasuk kecemasan, karena usia ini termasuk dalam kategori usia dewasa muda dan merupakan titik awal perkembangan dan pendewasaan seseorang. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nurmawati & Gati (2023) menemukan bahwa usia memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat kematangan seseorang dan terkait dengan kematangan dalam proses berpikir, yang menghasilkan kemampuan untuk menggunakan mekanisme koping yang lebih baik.

Sebenarnya, potensi meningkatnya kecemasan dapat terjadi di semua usia. Akan tetapi, masa dewasa muda merupakan masa kunci kerentanan timbulnya kondisi gangguan mental termasuk kecemasan. Kecemasan paling umum terjadi pada kalangan dewasa muda dan meningkat lebih cepat pada kelompok usia 18 hingga 25 tahun dibandingkan kelompok usia lainnya (Goodwin dkk., 2020). Temperamen cemas dan kecemasan subklinis pada usia dewasa muda telah dikaitkan dengan peningkatan risiko timbulnya gangguan kecemasan. Oleh karena itu, diperkirakan bahwa kelompok usia 18-





25 memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap kesehatan mental dan hasil fungsional jangka panjang dibandingkan dengan peningkatan kecemasan pada kelompok usia selanjutnya. Selain itu, kecemasan juga berdampak pada penurunan kinerja otak. lebih lanjut lagi, bahwa peningkatan kecemasan yang terus terjadi pada kalangan dewasa muda (mahasiswa) dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan akademik, psikologis, dan sosial (Goodwin dkk., 2020).

Sumbangan variabel dukungan keluarga terhadap variabel tingkat kecemasan sebesar 72%, yang berarti masih ada variabel lain sebesar 28% yang mempengaruhi tingkat kecemasan seperti faktor lingkungan, tingkat pendidikan, tahap perkembangan, tipe kepribadian, status kesehatan, makna yang dirasakan, nilai-nilai spiritual dan budaya, mekanisme koping, dan pekerjaan (Untari & Rohmawati, 2014), serta, kemungkinan adanya variabel yang belum diidentifikasi yang juga dapat berkontribusi terhadap tingkat kecemasan.

Hasil penelitian ini dapat mendukung literatur yang menyoroti peran dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan keluarga telah lama dan selalu dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga berdampak terhadap kesejahteraan psikologis seseorang, salah satunya adalah kecemasan. Terdapatnya hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan menandakan bahwa adanya pengaruh yang kuat antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan. sejalan dengan itu, dukungan keluarga juga seringkali dijadikan sebagai pendukung eksternal untuk menetralsir tekanan-tekanan emosi.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Semakin tinggi dukungan keluarga maka akan semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustianisa, R., Susanto, W., & Rohmawati, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*, 10(2), 130-137. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/makna>
- American College Health Association. (2021). American College Health Association - National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Spring 2021. Silver Spring, MD: American College Health Association; 2021. *Cornell International Affairs Review*, 12(2).
- American College Health Association. (2022). American College Health Association - National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Spring 2022. Silver Spring, MD: American College Health Association; 2022. *Cornell International Affairs Review*, 12(2).
- Ashwin, P., Abbas, A., & McLean, M. (2016). How does completing a dissertation transform undergraduate students' understandings of disciplinary knowledge?. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 42(4), 517-530. <https://doi.org/10.1080/02602938.2016.1154501>



- Azmat, M., & Ahmad, A. (2022). Students Experience in Completing Thesis at Undergraduate Level. *Journal of Materials and Environmental Science*, 13(3), 291-300. <http://www.jmaterenvironsci.com>
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32–41.
- Ermiami, E., Widiasih, R., Suryati, Y., & Murtiningish, M. (2021). Student Experience in Completing Thesis and its Implications for International Students in Indonesia. *Journal of Medical Sciences*, 12(9), 45-51. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7367>
- Ferolino, W. J., Gattoc, J. P., Paradiang, E., & Miranda, A. (2022). Factors on Thesis Writing Anxiety Among Science, Technology, Engineering, and Mathematics Students. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 4(4), 374-382. doi: 10.5281/zenodo.7072870.
- Fitri, I, N, M., & Lukman. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(3), 70-76.
- Goodwin, R. D., Weinberger, A. H., Kim, J. H., Wu, M., & Galea, S. (2020). Trends in anxiety among adults in the United States, 2008–2018: Rapid increases among young adults. *Journal of psychiatric research*, 130, 441-446. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.08.014>
- Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2018). Examination of association between informal help-seeking behavior, social support, and adolescent psychological outcome: A meta-analysis. *Developmental Review*, 47, 44-62.
- Ibrahim, M., Firmansyah, H., & Purnama, H. (2023). Factors Affecting Anxiety in College Students Who Are Working on Their Final Project. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9 (Special Edition June), 11-20. <https://doi.org/10.33755/jkk>.
- Inayahtul'ain, E. S. (2018). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(8), 385-395.
- Komba, S. C. (2016). Challenges of writing theses and dissertations among postgraduate students in Tanzanian higher learning institutions. *International Journal of Research Studies in Education*, 5(3), 71-80.
- Kugbey, N., Osei-Boadi, S., & Atefoe, E. A. (2015). The Influence of Social Support on the Levels Ajmal, M., & Ahmad, S. (2019). Exploration of Anxiety Factors among Students of Distance Learning: A Case Study of Allama Iqbal Open University. *Bulletin of Education and Research*, 41(2), 67-78. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1229454>
- Kurniawati, I., Marni, E., & Hamid, A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur dalam Menghadapi Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(3), 112-125. <http://www.doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss3.874>.
- Lahimade, S. V. M., Binilang, B. B., & Wuwung, O. C. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga, Efikasi Diri dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester VIII IAKN Manado. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(18), 491-497. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/download/2671/2055>



- Lestari, S. (2012). Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga. Jakarta: Kencana.
- Marlita, L., FebriAnita, Y., & Kurnia, R. (2023). Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Praktikum pada Mahasiswa Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas AbdurRab. JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrab), 07(01), 61-68. <https://doi.org/10.36341/jka.v7i1.3582>.
- Misalia, R., Zukhra, R. M., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi pada Masa Pandemi. Community of Publishing in Nursing (COPING), 10(3), 266-272.
- Nabila, Q., Anggraeni, R., & Susanti, Y. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi. Health and Financial Journal, 1(1), 32-42. Retrieved from <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/hfj/index>.
- Noviandari, H., Padillah, R., & Nugroho, D. (2022). Pengaruh kecemasan mahasiswa dan dukungan keluarga terhadap proses penyusunan skripsi di Universitas PGRI Banyuwangi. Bimbingan dan Konseling Banyuwangi, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.36526/js.v3i2.695>
- Nurmawati, N., & Gati, N. W. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia, 2(1), 65-74. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/ojs3>.
- Padjadjaran Peduli Kesehatan Mental. Bandung : Universitas Padjajaran . Retrieved 2022, P. (2022). from <https://prabu.unpad.ac.id/infografis/Padjadjaran-Peduli-Kesehatan-Mental>
- Quvanch, Z., & Si Na, K. (2022). Evaluating Afghanistan University students' writing anxiety in English class: An empirical research. Cogent Education, 9(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2040697>
- Racine, N., Plamondon, A., Hentges, R., Tough, S., & Madigan, S. (2019). Dynamic and bidirectional associations between maternal stress, anxiety, and social support: The critical role of partner and family support. Journal of Affective Disorders, 252, 19-24. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.083>
- Riyadi, R. S., & Nabila, A. V. (2023). Tingkat Dukungan Keluarga dan Kecemasan Mahasiswa DIV Keperawatan Anestesiologu Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE). Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13(2), 78-88.
- Samson, P. (2020). Effect of perceived social support on stress, anxiety and depression among Nepalese nursing students. Indian Journal of Continuing Nursing Education, 21(1), 59-63.
- Sari, M. K. (2019). Dukungan Keluarga, Motivasi Dan Ketepatan Waktu Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Karya Husada. Adi Husada Nursing Journal, 5(2), 16-20. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v5i2.147>
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., Kong, L & Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. BMC psychology, 8(1), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00402-8>



- Strebel, F., Gürtler, S., Hulliger, B., & Lindeque, J. (2019). Laissez-faire or guidance? Effective supervision of bachelor theses. *Studies in Higher Education*, 46(4), 1-9. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1659762>
- Sugiharno, R. T., Susanto, W. H. A., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189-1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Sunaryo. (2018). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran (Edisi Kedua).
- Untari, I., & Rohmawati. (2014). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Usia Pertengahan dalam Menghadapi Proses Menua. *Jurnal Keperawatan, AKPER 17 Karanganyar*, 1(2), 83-90.
- Wira, K. P., Syukur, Y., Neviyarni, S., & Sukma, D. (2023). The Role of Family Support, Self-Efficacy with Student Resilience in Completing Thesis. *International Journal of Educational Review, Law And Social Sciences (IJERLAS)*, 3(6), 1972-1978. <https://radjapublika.com/index.php/IJERLAS>.

