

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL SAHABAT DENGAN  
KECEMASAN PRESENTASI PADA MAHASISWA FAKULTAS  
EKONOMI UNISSULA**

**Skripsi**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

**Siska Amelia Sari**  
**(30701900159)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL SAHABAT DENGAN  
KECEMASAN PRESENTASI PADA MAHASISWA FAKULTAS  
EKONOMI UNISSULA

Dipersiapkan dan disusun oleh :

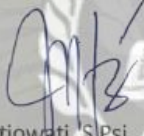
Siska Amelia Sari

30701900159

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan dewan penguji guna memenuhi  
sebagian persyaratan untuk mencapai gelar sarjana psikologi

Pembimbing

Tanggal

  
Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi Psikolog


11 Agustus 2023

Semarang, 11 Agustus 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

  
Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK.210799001

**PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL SAHABAT DENGAN  
KECEMASAN PRESENTASI PADA MAHASISWA FAKULTAS  
EKONOMI UNISSULA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Siska Amelia Sari**

**(30701900159)**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 24 Agustus 2023

**Dewan Penguji**

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi, M.Psi
2. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psikolog
3. Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

**Tanda Tangan**



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar sarjana psikologi

Semarang, 24 Agustus 2023

Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**

NIK.210799001

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Siska Amelia Sari dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia bertanggung jawab dengan derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 16 Agustus 2023

Yang menyatakan



**Siska Amelia Sari**  
**(30701900159)**

## MOTTO

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”*

(QS Al Insyirah : 5-6)

*“Apapun yang menjadi takdirmu akan mencari jalannya menemukanmu”*

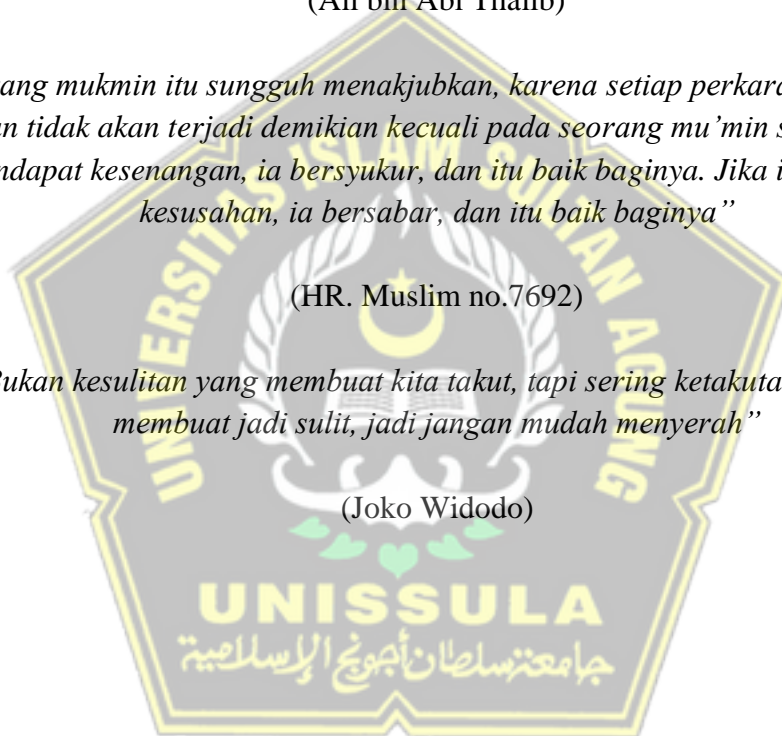
(Ali bin Abi Thalib)

*“Seorang mukmin itu sungguh menakjubkan, karena setiap perkaranya itu baik. Namun tidak akan terjadi demikian kecuali pada seorang mu'min sejati. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, dan itu baik baginya”*

(HR. Muslim no.7692)

*“Bukan kesulitan yang membuat kita takut, tapi sering ketakutanlah yang membuat jadi sulit, jadi jangan mudah menyerah”*

(Joko Widodo)





## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

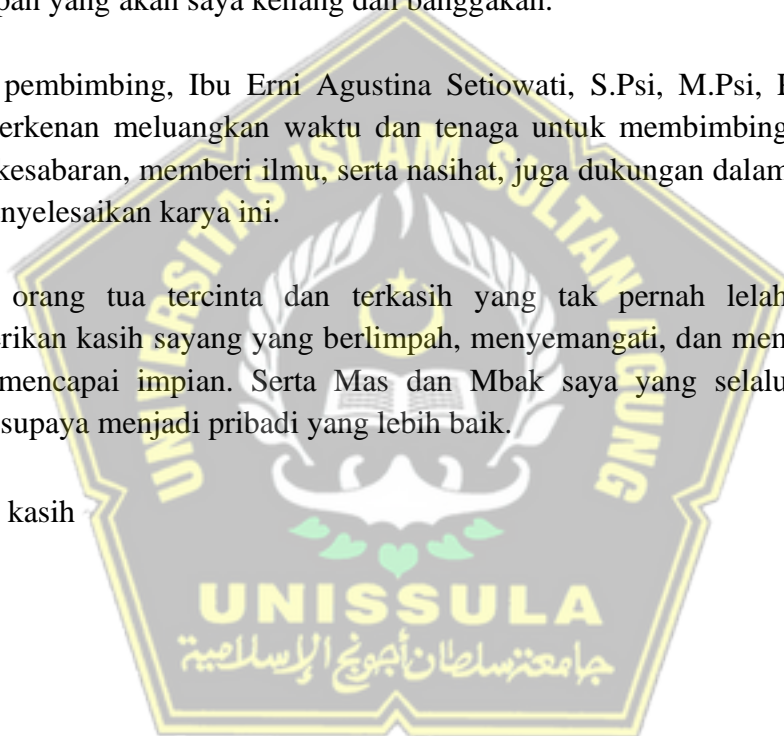
Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, puji syukur yang tak henti-hentinya kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Karya ini saya persembahkan kepada Universitas Islam Sultan Agung, almamater tempat saya mendapatkan banyak ilmu, pengalaman, dan memahami makna kehidupan yang akan saya kenang dan banggakan.

Dosen pembimbing, Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang telah berkenan meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing saya dengan penuh kesabaran, memberi ilmu, serta nasihat, juga dukungan dalam mengerjakan dan menyelesaikan karya ini.

Kedua orang tua tercinta dan terkasih yang tak pernah lelah mendoakan, memberikan kasih sayang yang berlimpah, menyemangati, dan memberi motivasi untuk mencapai impian. Serta Mas dan Mbak saya yang selalu memberikan arahan supaya menjadi pribadi yang lebih baik.

Terima kasih



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya serta inayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik yang merupakan salah satu syarat mencapai gelar S-1 Sarjana Psikologi.

Penulis menyadari bahwa banyak tantangan dalam penulisan skripsi ini, namun banyak pihak yang mendukung, menyemangati, dan membantu sehingga penulis dapat melalui proses yang sulit menjadi mudah. Akhirnya, dengan penuh kerendahan hati dan hormat. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah menyalurkan tenaga dan pikirannya.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing saya dengan penuh kesabaran, memberi ilmu, serta nasihat, juga dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan, dan arahan selama proses akademik.
4. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah bersedia berbagi ilmu yang bermanfaat dan pengalaman sehingga penulis mendapatkan banyak ilmu bermanfaat dan pengetahuan selama menempuh studi.
5. Seluruh Bapak dan Ibu staff Tata Usaha, petugas Laboratorium, dan seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bantuan dan kemudahan kepada penulis.
6. Bapak, Ibu, Kakak, dan Mbak yang tak pernah lelah mendoakan, memberikan kasih sayang yang berlimpah, menyemangati, membantu dan memberi motivasi tanpa mengenal lelah.

7. Diri saya sendiri Siska Amelia Sari, yang sudah sampai di titik ini, terima kasih banyak sudah bersedia bangkit, berusaha keras, mampu bertahan dan kuat selama di tahap ini. *I love myself.*
8. Sahabat-sahabat sejak kecil Ermiana, Lola, dan Atika yang selalu menghibur, *refreshing* bersama ke suatu tempat, dan mendukung penulis untuk mampu menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.
9. Sahabat-sahabat perkuliahan saya Titis, Resti, Ikliil, Diana, Hani, Syifa Novis, Intan, Kak Salsa, Yuni, Nisa, Sari, Faiq, Hanifa dan Hendra yang telah bersedia memberikan bantuan, semangat, menghibur, dan suka duka selama masa perkuliahan.
10. Sahabat-sahabat SMA penulis, Era, Malinda, Indah, Iin, Nurul, dan Eva yang telah meluangkan waktunya untuk *refreshing* bersama saat mulai jenuh dan dapat semangat lagi untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman kelas C dan D angkatan 2019 yang sangat luar biasa. *See you on top guys.*
12. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dan saling memberikan semangat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan yang harus diperbaiki, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran membangun dari berbagai pihak agar lebih baik lagi. Penulis berharap agar karya ini dapat bermanfaat untuk siapapun, khususnya untuk pengetahuan ilmu psikologi.

Semarang, 15 Agustus 2023

Siska Amelia Sari  
(30701900159)

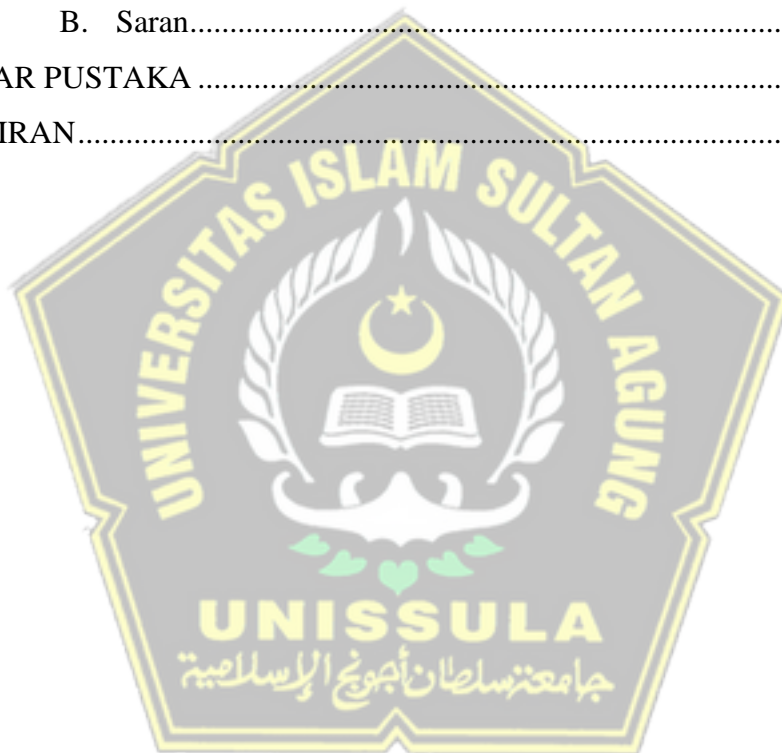


## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Kecemasan Presentasi .....	7
1. Pengertian Kecemasan Presentasi .....	7
2. Aspek-Aspek Kecemasan Presentasi .....	8
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Presentasi .....	11
B. Dukungan Sosial Sahabat.....	14
1. Pengertian Dukungan Sosial Sahabat .....	14
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Sahabat.....	15

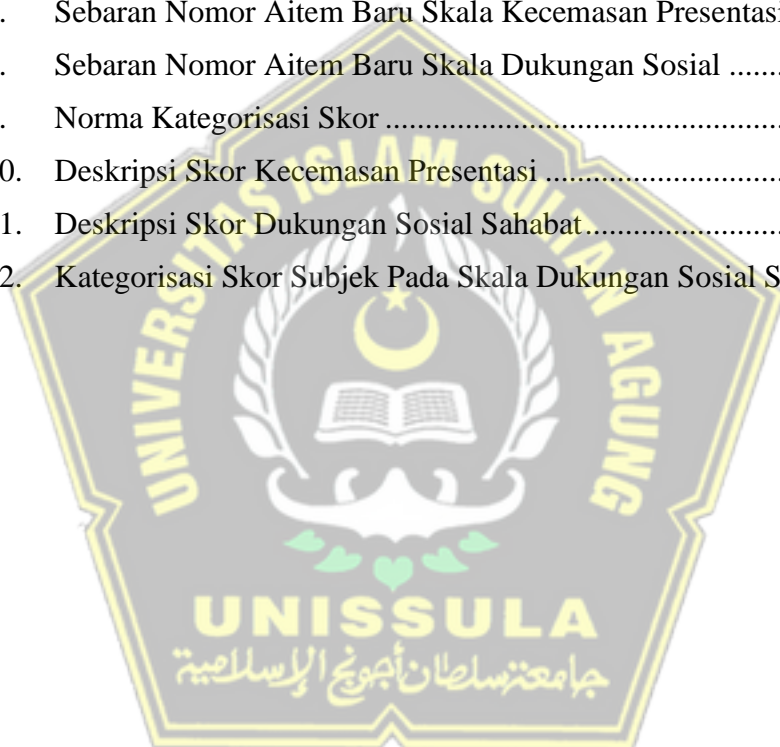
C.	Hubungan Antara Dukungan Sosial Sahabat Dengan Kecemasan Presentasi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Unissula.....	17
D.	Hipotesis.....	19
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A.	Identifikasi Variabel.....	20
B.	Definisi Operasional Variabel.....	20
1.	Kecemasan presentasi .....	20
2.	Dukungan sosial sahabat.....	21
C.	Populasi dan Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling).....	21
1.	Populasi.....	21
2.	Sampel.....	22
3.	Teknik Sampling.....	22
D.	Metode Pengumpulan Data.....	22
1.	Skala kecemasan .....	23
2.	Skala dukungan sosial.....	24
E.	Validitas, Uji Daya Beda Item, dan Estimasi Reliabilitas .....	25
1.	Validitas .....	25
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	26
3.	Estimasi Reliabilitas.....	26
F.	Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
A.	Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	28
1.	Orientasi Kanchah.....	28
2.	Persiapan Penelitian .....	29
3.	Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur .....	33
4.	Penomoran Ulang Aitem.....	36
B.	Pelaksanaan Penelitian .....	37
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	38

1. Uji Asumsi .....	38
D. Analisis Deskripsi Variabel Penelitian .....	39
1. Deskripsi Data Kecemasan Presentasi .....	39
2. Deskripsi Data Dukungan Sosial Sahabat.....	41
E. Pembahasan.....	42
F. Kelemahan Penelitian .....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan Penelitian .....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	46
LAMPIRAN.....	52



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blueprint</i> Skala Kecemasan .....	24
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial .....	25
Tabel 3.	Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan .....	30
Tabel 4.	Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial .....	32
Tabel 5.	Sebaran Daya Beda Aitem Skala Kecemasan .....	34
Tabel 6.	Sebaran Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial .....	35
Tabel 7.	Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kecemasan Presentasi .....	36
Tabel 8.	Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Dukungan Sosial .....	37
Tabel 9.	Norma Kategorisasi Skor .....	39
Tabel 10.	Deskripsi Skor Kecemasan Presentasi .....	40
Tabel 11.	Deskripsi Skor Dukungan Sosial Sahabat .....	41
Tabel 12.	Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Dukungan Sosial Sahabat .	41



## DAFTAR GAMBAR

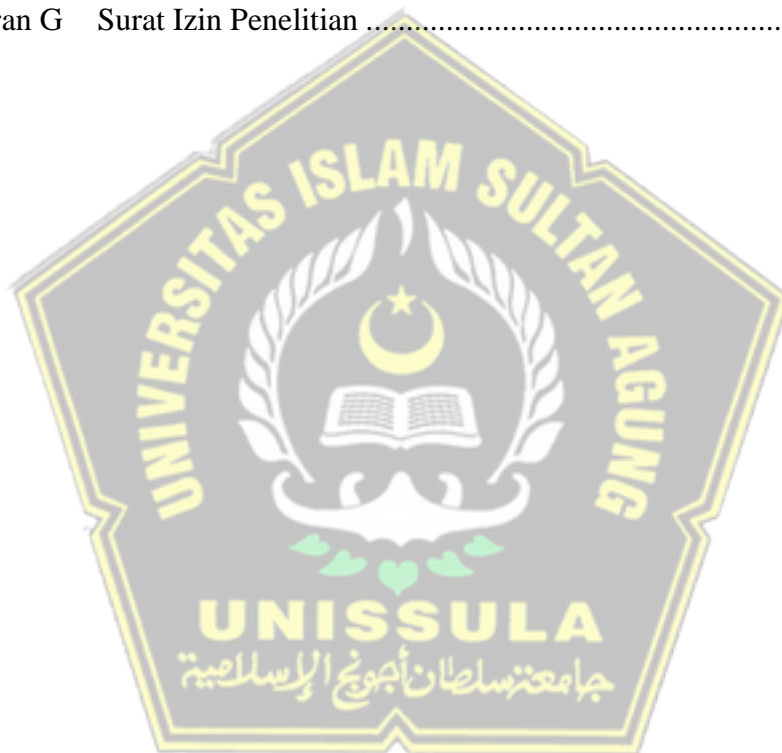
Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Presentasi .....	42
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Sahabat.....	43





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Uji Coba.....	53
Lampiran B	Tabulasi Data Skala Uji Coba .....	62
Lampiran C	Uji Reliabilitas Dan Beda Daya Aitem .....	79
Lampiran D	Skala Penelitian .....	83
Lampiran E	Tabulasi Data Skala Penelitian .....	91
Lampiran F	Analisis Data .....	116
Lampiran G	Surat Izin Penelitian .....	123



# HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL SAHABAT DENGAN KECEMASAN PRESENTASI PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI UNISSULA

Oleh:

**Siska Amelia Sari**

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: [siskaamelia@std.unissula.ac.id](mailto:siskaamelia@std.unissula.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial sahabat dengan kecemasan presentasi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Unissula. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi Unissula. Sampel yang digunakan berjumlah 150 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala dukungan sosial sahabat terdiri dari 21 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,910 dan skala kecemasan presentasi yang terdiri dari 31 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,894. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,270 dengan taraf signifikan sebesar = 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial sahabat dan kecemasan presentasi sehingga hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini diterima.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial Sahabat dan Kecemasan Presentasi

**THE RELATIONSHIP OF FRIEND SOCIAL SUPPORT AND  
PRESENTATION ANXIETY IN UNISSULA FACULTY OF ECONOMICS  
STUDENT**

By:

**Siska Amelia Sari**

*faculty of Psychology*

*Sultan Agung Islamic University Semarang*

*Email: [siskaamelia@std.unissula.ac.id](mailto:siskaamelia@std.unissula.ac.id)*

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between social support from friends and presentation anxiety in Unissula Faculty of Economics students. The population in this study were students of the Unissula economics faculty. The sample used was 150 students. The sampling technique used in this research is cluster random sampling technique. The measuring instrument in this study consisted of two scales, namely the friend social support scale consisting of 21 items with a reliability coefficient of 0.910 and the presentation anxiety scale consisting of 31 items with a reliability coefficient of 0.894. The analysis technique used in this research is product moment correlation. Based on the results of the analysis that has been conducted, the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = -0.270 is obtained with a significant level of = 0.001 ( $p < 0.05$ ). It can be concluded that there is a significant negative relationship between social support from friends and presentation anxiety so that the hypothesis that has been proposed in this study is accepted.*

**Keywords:** *Friends Social Support and Presentation Anxiety*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan memiliki kewajiban untuk berperan di lingkungan masyarakat. Salah satu tugas yang diwajibkan sebagai seorang mahasiswa harus mampu berkomunikasi dengan efektif yaitu tugas presentasi. Presentasi di depan umum atau di depan kelas, baik yang dilaksanakan secara kelompok maupun individu, merupakan tugas yang sering dialami siswa, karena dengan adanya tugas presentasi menjadikan mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan komunikasi mahasiswa dan berlatih menjelaskan berbagai hal kepada dosen dan mahasiswa lainnya. Oleh karena itu, mahasiswa dibutuhkan tidak hanya aktif menjadi pendengar, namun sanggup mengkomunikasikan ide-idenya di depan kelas atau kelompok orang. Namun, tidak seluruh mahasiswa sanggup melaksanakan tugas presentasi di depan kelas, oleh karena itu bisa mengganggu proses belajar yang dilaksanakan (Riani & Rozali, 2014).

Kecemasan dapat mempengaruhi mahasiswa ketika dihadapkan pada sesuatu yang baru yang membuat individu merasa tertekan dan tidak nyaman. Kecemasan muncul ketika seseorang berjuang untuk mencapai potensi penuh pada diri individu, hal ini dapat menimbulkan stagnasi dan kehancuran, tetapi dapat juga menimbulkan pertumbuhan dan perubahan (Feist & Feist, 2011). Mahasiswa yang mengalami cemas selama komunikasi percaya bahwa presentasi di depan umum merupakan kegiatan menakutkan, karena mahasiswa khawatir akan diejek atau dihakimi oleh orang lain (Riani & Rozali, 2014). Meskipun seseorang memiliki ide yang bagus, orang yang tidak dapat berkomunikasi secara efektif di depan umum lebih mungkin mengalami kesulitan dalam presentasi karena tidak mampu menarik perhatian para pendengar (Muslimin, 2013).

Menurut Spielberger (Christanti dkk., 2021) kecemasan dibedakan menjadi dua jenis yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah gejala kecemasan yang timbul apabila seseorang dihadapkan pada situasi yang dirasakan mengancam, berlangsung sementara dan ditandai dengan perasaan subyektif akan tekanan-tekanan tertentu, kegugupan dan aktifnya susunan saraf pusat. *Trait anxiety* adalah kecemasan yang menetap pada diri seseorang dan merupakan pembeda antara satu individu dengan individu lainnya. Kecemasan ini sudah terintegrasi dalam kepribadian sehingga seseorang yang memiliki kecemasan ini lebih mudah merasa cemas bila menghadapi suatu situasi.

Menurut Ghufroon & Risnawita (2017) kecemasan adalah suatu kondisi di mana individu dihadapkan pada keadaan yang tidak jelas dan tidak menentu sehubungan dengan kemampuannya untuk menangani hal tersebut. Kecemasan adalah reaksi umum terhadap bahaya, kecemasan bisa menjadi tidak normal apabila *intensitas responnya* berlebihan atau muncul tanpa alasan yang jelas (Nevid dkk., 2005). Kesehatan fisik dan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh peristiwa kehidupan seperti menghadapi tekanan, pesaing, dan bencana. Timbulnya kecemasan atau ansietas merupakan salah satu contoh dampak psikologis (Yusuf dkk., 2015)

Tugas presentasi ini menuntut mahasiswa untuk mampu berkomunikasi di depan umum untuk mengungkapkan ide-idenya. Hasilnya, mahasiswa diharapkan tidak hanya menjadi pendengar yang aktif tetapi juga mampu mengungkapkan ide-idenya di depan kelas atau banyak orang. Terlebih mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung terutama pada Prodi Manajemen yang kegiatan pembelajarannya hampir setiap mata kuliah mengharuskan presentasi sampai empat kali dalam satu semester. Berdasarkan pada wawancara yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 7 Maret 2023 terhadap mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen, mahasiswa berinisial F mengatakan:

*“Sebelum giliran saya untuk presentasi badan terasa panas dingin tremor gugup dan semacamnya. Saat presentasi berlangsung saya grogi sehingga membaca terbata-bata, apalagi saat ada pertanyaan saya takut tidak bisa menjawabnya, tetapi setelah presentasi selesai rasanya lega tapi masih gemeteran, dukungan*



*yang saya terima dari sahabat saya sangat berpengaruh sedikit membuat saya menjadi tenang” (F, 2023).*

Wawancara lain yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa berinisial C:

*“Ketika menunggu giliran untuk presentasi saya merasa sedikit gugup dan jantung berdetak kencang karena akan mempresentasikan materi. Saat sedang presentasi sudah beberapa menit saya sudah bisa tenang dalam mempresentasikan materi, setelah selesai presentasi di depan saya merasa lega karena sudah menjalankan kewajiban untuk memaparkan tugas yg harus dipresentasikan. Dukungan sosial dari sahabat berpengaruh, karena dengan dukungan dari sahabat dapat menambah rasa percaya diri ketika sedang presentasi” (C, 2023).*

Wawancara lain yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa berinisial R:

*“Perasaan saya selalu cemas ketika saatnya giliran saya dipanggil untuk presentasi dan merasa takut belum siap untuk presentasi. Ketika presentasi berlangsung saya tidak percaya diri dan gugup terkadang apa yg sudah disiapkan seketika lupa semua, saat selesai presentasi selalu berpikir apa yang saya presentasikan tidak memuaskan tidak semuanya tersampaikan dengan jelas. Adanya dukungan sosial dari sahabat sangat berpengaruh, ketika saya mendapatkan dukungan sosial saya merasa tenang dalam melakukan presentasi” (R, 2023).*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut ketiga subjek mengalami ciri-ciri kecemasan pada saat presentasi. Bentuk reaksi yang dialami keempat subjek berupa tegang, jantung berdetak kencang, perasaan tidak nyaman, gugup saat menyampaikan presentasi. Diakui oleh ketiga subjek bahwa hal tersebut terjadi saat melakukan presentasi.

Kecemasan adalah ketakutan yang berlebihan terhadap kritikan orang lain, yang menyebabkan individu menghindari situasi sosial dan menghindari berinteraksi dengan kelompok orang (Swasti & Martani, 2013). Seseorang tersebut memiliki kepribadian yang gugup, pemalu, dan pendiam, dan dia menghindari situasi sosial untuk mencegah orang lain berpikir buruk tentang dirinya (Geçer & Gümüs, 2010). Salah satu dampak yang dapat ditimbulkan oleh kecemasan sosial adalah penurunan prestasi akademik individu, sedangkan mahasiswa dituntut untuk mencapai indeks prestasi (IP) tertentu, jika kecemasan sosial yang dialami mahasiswa menyebabkan prestasi akademiknya menurun,

bukan tidak mungkin keadaan tersebut dapat membuat mahasiswa baru tidak mampu bertahan (Jatmiko, 2016). Beberapa sejumlah penelitian menyebutkan dampak kecemasan mahasiswa yaitu masalah kemampuan mengingat, penyesuaian perguruan tinggi yang rendah, kinerja akademik yang buruk, dan bahkan putus kuliah, ini juga mempengaruhi hubungan sosial, kinerja pekerjaan, pendidikan, dan kegiatan lainnya (Ika, 2019).

Faktor genetik, kurangnya dukungan sosial, pengalaman traumatis, dan konflik psikologis yang belum berakhir adalah beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan. Bentuk kecemasan baik positif maupun negatif dapat timbul akibat dari pelaksanaan presentasi, kecemasan positif dapat menginspirasi siswa untuk belajar lebih giat, sementara kecemasan negatif adalah kebalikan dari kecemasan positif (Widodo dkk., 2017). Setiap mahasiswa berharap tidak akan merasakan kegugupan ketika berbicara di depan orang lain, tetapi banyak dari mereka melakukannya. Kegugupan dan emosi yang tidak menyenangkan lainnya termasuk takut melakukan kesalahan atau ditertawakan, tidak percaya terhadap diri sendiri, rasa malu, merasa tidak mampu, dan sebagainya. Sesuai dengan pernyataan Devito (dalam Prakoso, 2014) yang menyatakan orang yang memiliki pandangan pesimis mungkin memiliki kecemasan presentasi di depan umum, yang dapat menyebabkan komunikasi tidak berhasil.

Menurut Maslihah (2011) dukungan sosial adalah kata yang digunakan untuk menjelaskan bagaimana kesehatan fisik atau mental seseorang dipengaruhi oleh koneksi sosial mereka. Rahmanda (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial dalam konteks hubungan yang dekat, dukungan sosial diartikan sebagai kesan seseorang terhadap kemungkinan pertolongan yang mungkin diperolehnya dari lingkungannya, hal ini juga mengacu pada kesenangan yang dialami sebagai penghargaan atas perhatian dan bantuan yang diberikan. Dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih rendah, mereka yang memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi menikmati kualitas hidup yang lebih baik, memiliki harga diri yang lebih tinggi, dan memiliki sikap hidup yang lebih optimis.

Hubungan antara kecemasan presentasi pada mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial adalah kegugupan yang muncul tanpa disadari dan tidak dapat dipastikan munculnya ketegangan akan terjadi. Kecemasan dapat dipicu oleh berbagai situasi, terutama ketika situasi itu berbeda dan belum pernah mengalami sebelumnya. Kecemasan dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial salah satunya adalah sahabat. Adanya dukungan sosial dari orang lain mampu menjaga kesehatan mental tetap stabil. Kecemasan dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial salah satunya adalah sahabat. Sahabat adalah hubungan di mana orang-orang mendukung dan menunjukkan kepedulian satu sama lain, saling memberi yang berwujud barang atau perhatian tanpa eksploitatif (Anggraeni, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmanda (2020) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa sehingga semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diterima maka semakin tinggi kecemasan presentasi yang dialami, begitupun sebaliknya semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima maka semakin rendah kecemasan presentasi pada mahasiswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Santo & Alfian (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa sehingga apabila semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dialami, begitupun sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dialami. Penelitian oleh Amylia & Surjaningrum (2014) apabila lingkungan memberi individu dukungan sosial yang positif, maka Individu akan mempersepsikan kejadian yang dialaminya sebagai sesuatu yang tidak terlalu buruk sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan, dan akan merasa aman dan nyaman karena merasa dicintai, diperhatikan, dan diterima dalam masyarakat.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin menguji lebih lanjut apakah ada “hubungan antara dukungan sosial sahabat dengan kecemasan presentasi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi di Universitas Islam Sultan Agung”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan tersebut maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial sahabat dengan kecemasan presentasi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi di Universitas Islam Sultan Agung?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sahabat dengan kecemasan presentasi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi di Universitas Islam Sultan Agung.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan menambah khasanah keilmuan psikologi terkait dengan psikologi sosial dengan mencermati lebih jauh dukungan sosial sahabat dan kecemasan dalam menghadapi presentasi mahasiswa. Oleh karena itu diharapkan mahasiswa dapat memanfaatkan dalam pengembangan diri mahasiswa, terutama dalam pemberian dukungan sosial dan mengurangi kecemasan saat presentasi.

#### 2. Manfaat Praktis

Dapat memberikan informasi terhadap seberapa besar persentase hubungan antara dukungan sosial sahabat dan kecemasan presentasi pada mahasiswa. Selain itu dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan dukungan sosial sahabat dan kecemasan presentasi mahasiswa.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecemasan Presentasi**

##### **1. Pengertian Kecemasan Presentasi**

Kecemasan adalah pengalaman subyektif yang tidak mengenakan yang berkaitan dengan khawatir atau tegang dan berbentuk perasaan terkait cemas, ketegangan, dan perasaan emosional yang dialami seseorang (Ghufron & Risnawita, 2017). Kecemasan adalah perasaan gelisah, khawatir, dan sekaligus takut, saat khawatir atau gugup tentang sesuatu, keadaan ini mencakup emosi dan sensasi fisik, namun setelah beberapa saat atau ketika situasi telah berlalu, perasaan khawatir akan hilang (Pamungkas & Samsara, 2018).

Kecemasan adalah emosi yang sulit dikendalikan yang disebabkan oleh rasa tidak nyaman atau rasa takut yang bersamaan dengan respon, tidak jelas alasannya bagi orang yang mengalaminya. Perasaan takut dan ketidakpastian tersebut merupakan sinyal yang mengingatkan individu tentang adanya bahaya yang akan datang dan mendorong individu untuk mengambil tindakan menghadapi sebuah ancaman (Yusuf dkk., 2015). Kecemasan yang terjadi biasanya ditandai dengan ketakutan, kurangnya kepercayaan diri, rasa rendah diri, dan ketidakmampuan untuk memecahkan masalah.

Kecemasan merupakan suatu kondisi kegelisahan atau khawatir di mana individu mengungkapkan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan segera datang. Kecemasan adalah reaksi normal terhadap bahaya atau ancaman, tetapi bisa menjadi berlebihan apabila tingkatnya tidak membaik atau jika bahaya atau ancaman terjadi tanpa alasan yang jelas (Nevid dkk., 2005). Kecemasan juga merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kondisi tersebut dialami secara subyektif dan dikomunikasikan melalui hubungan interpersonal. Kecemasan tidak sama dengan ketakutan, yang merupakan penilaian



intelektual terhadap sesuatu yang berpotensi berbahaya (Stuart & Sundeen, 1998).

Kecemasan saat presentasi adalah perasaan tidak nyaman yang bersifat tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun saat presentasi. Hal ini ditandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara tidak mengenal usia, siapa pun bisa mengalaminya, bahkan seseorang yang sudah terlatih sekalipun (Khayyirah, 2013). Menurut Kreitner & Kinicki (Rini, 2013) sumber kecemasan pada mahasiswa dalam melakukan tugas presentasi adalah adanya kekhawatiran pada saat berlangsungnya tugas presentasi tersebut.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan gugup dan tidak nyaman yang dialami individu ketika melakukan presentasi, rasa takut untuk berbicara serta kesulitan-kesulitan yang dialami seseorang saat mereka harus berbicara dihadapan banyak orang secara sempurna yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis. Faktor yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikir yang keliru, seseorang yang berbicara di depan umum berpikir bahwa dirinya sedang diadili, merasa bahwa penampilan dan gerak-gerik serta ucapannya sedang menjadi perhatian banyak orang (Roger, 2004).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan presentasi adalah keadaan dimana seseorang mengalami khawatir dan kurang nyaman saat presentasi dalam keadaan yang gugup yang ditandai adanya reaksi psikologis dan fisiologis.

## **2. Aspek-Aspek Kecemasan Presentasi**

Aspek-aspek kecemasan menurut (Nevid dkk., 2005) terdiri dari tiga hal, diantaranya:

### **a. Aspek fisik**

Aspek ini memiliki ciri-ciri seperti kecemasan, gugup, tangan dan anggota badan gemetar, telapak tangan berkeringat, sakit kepala, tenggorokan atau mulut kering, sulit bicara, sesak napas, jantung berdenyut kencang, suara gugup, tangan atau tubuh dingin, lemah,

kesulitan menelan, merasa seperti ada benjolan di tenggorokan, kaku di leher atau punggung, tersedak atau sesak, dingin dan kaku, sakit perut, sering buang air kecil, kemerahan muka, dan mudah tersinggung.

b. Aspek behavioral

Aspek ini memiliki ciri-ciri seperti perilaku penghindaran, perilaku bergantung dan melekat, serta perilaku terguncang.

c. Aspek kognitif

Aspek ini memiliki ciri-ciri yang meliputi khawatir tentang sesuatu, merasa takut akan apa yang mungkin terjadi di waktu yang akan datang, percaya bahwa hal-hal buruk akan datang tanpa diketahui, terobsesi dengan sensasi tubuh, dan merasa terancam oleh orang atau hal-hal yang biasanya tidak banyak berpengaruh. tidak ada tanggapan perhatian, semuanya adalah contoh kekhawatiran. Takut kehilangan kendali, takut tidak bisa menyelesaikan masalah, berpikir bahwa semuanya di luar kendali, khawatir tentang hal-hal yang tidak penting, menyela pikiran Anda dengan pikiran yang sama berulang kali, percaya bahwa Anda harus bisa keluar dari keramaian untuk menghindari pingsan, memiliki pikiran yang campur aduk atau bingung, tidak mampu menyingkirkan pikiran yang mengganggu, dan percaya bahwa Anda akan mati adalah contoh ketakutan yang dapat menyebabkan Anda merasa seolah-olah kehilangan kendali, kekhawatiran sendirian, kesulitan berkonsentrasi, atau masalah fokus.

Aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh (Clark & Beck, 2010) terdiri dari empat aspek kecemasan, yaitu:

a. Aspek afektif

Mencakup perasaan individu yang mengalami kecemasan, seperti mudah tersinggung, tegang, ketakutan, khawatir, tidak sabar, gugup, dan mudah kecewa.

b. Aspek fisiologis

Aspek kecemasan ini terjadi pada fisik individu, seperti sakit perut, diare, jantung berdetak cepat, nafas sesak, dada mengalami nyeri,

tersedak, sakit kepala, keringat dingin, kepanasan, menggigil, mual, kebas pada lengan dan kaki, kelemahan, otot tegang, dan mulut mengering.

c. Aspek kognitif

Aspek ini terjadi dalam pikiran seseorang saat mengalami kecemasan, seperti takut tidak terkontrol, takut tidak bisa menghadapi masalah, takut mendapat tanggapan negatif dari orang lain, adanya persepsi yang salah, kebingungan, mudah terganggu, daya konsentrasi yang rendah, kurangnya perhatian, kekhawatiran yang berlebih terhadap ancaman, daya ingat yang buruk dan kehilangan objektivitas.

d. Aspek perilaku

Perilaku seseorang yang menunjukkan indikasi kecemasan, seperti menjauhi kejadian atau situasi yang mengancam, mencari perlindungan, mondar-mandir, melarikan diri, berbicara berlebihan, sibuk, pendiam, atau kesulitan berkomunikasi.

Aspek-aspek kecemasan menurut (Rogers, 2004) terdiri dari tiga aspek yaitu:

a. Aspek fisik

Aspek fisik, yang biasanya dirasakan sebelum memulai percakapan, ditandai dengan denyut jantung yang berdebar cepat dan tidak teratur, suara gugup dan terbata-bata, kaki dan anggota tubuh yang gemetar, serta keluar keringat yang berlebihan.

b. Aspek proses mental

Aspek ini muncul pada individu ditandai dengan pengulangan kata yang tak henti-hentinya, merasa kehilangan ingatan yang cepat, dan sering melewatkan sesuatu penting, oleh karena itu individu yang mengalami tidak akan dapat ingat kejadian yang telah mereka diskusikan dan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan atau bicarakan di lain waktu.

c. **Komponen emosional**

Aspek emosional merupakan reaksi emosi yang memiliki dampak fisik dan mental. Ditandai dengan rasa ketakutan dan kehilangan kendali diri. Individu berpikir bahwa tidak akan dapat berbicara di depan banyak orang dan merasa tak berdaya. Bahkan individu yang menderita penyakit mental mungkin mengalami rasa takut dan meskipun faktanya individu tidak memiliki kesalahan, tetapi setelah berbicara di depan umum merasa malu.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan dari setiap komponen tubuh dipengaruhi oleh kecemasan yaitu aspek fisik, aspek behavioral, aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, aspek perilaku, aspek proses mental, dan aspek emosional yang berpotensi berdampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat berkembang menjadi masalah serius apabila tidak dapat diatasi, sebab timbulnya kekhawatiran, kegelisahan, perilaku untuk menghindar, dan ketergantungan kepada orang lain.

**3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Presentasi**

Menurut Sarason (Djiwandono, 2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai berikut:

a. **Keyakinan diri**

Individu yang berkepercayaan diri tinggi dapat berkurang kecemasannya

b. **Dukungan sosial**

Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan

c. **Modeling**

Kecemasan dapat disebabkan karena adanya proses modeling. Modeling dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Apabila individu belajar dari model yang

menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dikemukakan oleh (Ramaiah, 2003) antara lain yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan di mana seseorang tinggal memiliki pengaruh pada bagaimana seseorang memandang diri mereka sendiri dan orang lain. Kejadian ini disebabkan pertemuan berinteraksi buruk dengan keluarga, teman, atau rekan kerja, yang membuat individu merasa tidak nyaman di sekitarnya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat muncul apabila individu tidak dapat mengungkapkan perasaannya dalam hubungan personal ini, terutama jika dia telah menekan kemarahan atau frustrasi dalam waktu yang lama.

c. Sebab-sebab fisik

Kecemasan dapat disebabkan oleh interaksi pikiran dan tubuh yang terus-menerus. Misalnya, selama pubertas, selama kehamilan, dan selama pemulihan dari sakit.

Menurut (Monarth & Kase, 2007) terdapat empat faktor yang mempengaruhi kecemasan:

a. Faktor Biologis

Individu akan merasa takut dan cemas saat berada dalam bahaya. Respon fisiologis yang muncul yaitu sistem saraf simpatis, pertama, memproduksi dan melepaskan adrenalin, hormon yang mempersiapkan tubuh untuk lari atau melawan dalam keadaan yang mengancam, segera setelah dia dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman. Kedua, adanya detak jantung berdenyut cepat, peningkatan tekanan darah, dan wajah yang memerah. Ketiga, dingin serta tangan dan kaki gemetar. Keempat, nafas cepat sehingga sulit untuk mengatur nafas dan muncul pusing. Kelima, seluruh tubuh berkeringat.



b. Faktor Pikiran Negatif

Reaksi biologis yang mengungkapkan kekhawatiran dan pikiran negatif terkadang menyertai respons biologis yang dipicu oleh gagasan. Pikiran negatif biasanya dimulai dengan anggapan bahwa berbicara di depan kelas adalah sesuatu yang menakutkan. Kedua, banyak kekhawatiran yang berlebihan tentang bagaimana sesuatu akan berubah dalam situasi sosial. Ketiga, penalaran emosional adalah gagasan bahwa ada emosi yang memicu kecemasan, misalnya orang mungkin mengomunikasikan pikirannya dengan buruk jika mereka mengalami sakit perut. Keempat, ada persepsi bahwa beberapa tantangan dalam konteks sosial tidak dapat diatasi. Kelima, berpusat pada aspek negatif dari suatu keadaan dan mengabaikan sisi positif.

c. Faktor Perilaku Menghindar

Saat rasa kecemasan muncul, respon alami otak adalah memikirkan bagaimana supaya keluar dari suatu keadaan tersebut dengan cara menghindar. Menghindari keadaan yang tidak menyenangkan dan tidak ingin mengulang kembali kejadian yang serupa.

d. Faktor Emosional

Saat mengalami keadaan menakutkan akan menunjukkan respon fisiologis, kognitif dan perilaku yang menjelaskan keadaan tersebut sehingga individu akan mengembangkan ketakutan terhadap keadaan tertentu. Individu cenderung mengalami kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran, sulitnya menghadapi keadaan sosial, merasa tegang, panik, dan menghadapi keadaan saat berbicara di depan umum.

Berdasarkan dari paparan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah Keyakinan diri, dukungan sosial, *modeling*, lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab dari fisik, faktor biologis, faktor pikiran negatif, faktor perilaku menghindar, dan faktor emosional mempengaruhi kecemasan.



## **B. Dukungan Sosial Sahabat**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial Sahabat**

Dukungan sosial adalah mengacu pada setiap informasi verbal atau nonverbal, nasihat, pertolongan nyata, atau perilaku yang diberikan oleh orang lain yang dekat dengan individu di lingkungan sosialnya atau dalam bentuk kehadiran dan hal-hal yang berpotensi mempengaruhi perasaan atau perilakunya (Irwan, 2017). Dukungan sosial sebagai jenis perhatian yang diberikan oleh individu kepada individu lain, individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa dirinya dihargai, dicintai, dan diperhatikan sebagai bagian dari sistem komunikasi dan tanggung jawab bersama (Taylor, 2009).

Dukungan sosial didefinisikan sebagai ketersediaan seseorang untuk orang lain sebagai tingkat kepuasan untuk menghadapi semua tantangan dalam hidupnya (Ogden, 2007). Dukungan sosial adalah setiap proses dalam lingkungan sosial yang meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu. Proses sebagai sarana untuk membantu mereka yang membutuhkannya meliputi pertukaran emosi, informasi, dan bantuan instrumental (Cohen dkk., 2000).

Dukungan sosial merupakan suatu cara yang menunjukkan cinta, perhatian, dan rasa hormat kepada sesama. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa dirinya disayangi, dihormati, dan menjadi bagian dari komunitas sosialnya (Sarafino, 2006). Dukungan sosial dapat berbentuk kepedulian, kehadiran, kesediaan, dan seseorang yang dapat dipercayai, menghargai, dan menyayangi. Uchino (2004) berpendapat bahwa dukungan sosial mengacu pada individu yang menerima perhatian, kenyamanan, atau bantuan dari seseorang atau sekelompok orang.

Dukungan sosial dari sahabat merupakan faktor pembentuk penyesuaian sosial terhadap lingkungan perguruan tinggi yang penting, karena dapat bertindak sebagai panutan, menjadi acuan grup, seorang pendengar, seseorang yang dapat mengerti, seorang kritikus, seorang penasihat, dan seorang pendamping (Richey & Richey, 1980). Dukungan

sosial dapat membantu menyelesaikan kesulitan individu, namun jenis dukungan sosial yang diberikan harus sesuai dengan keadaan individu (Putra, 2019).

Dukungan sosial adalah sebagai kapasitas seseorang untuk memberikan dukungan emosional dan bantuan atau perlindungan terhadap pengaruh hal-hal yang negatif (Sherbourne & Stewart, 1991). Sahabat merupakan tempat dimana mendapatkan sebagian besar dukungan sosial yang dibutuhkan. Dalam dunia remaja, diterima dan disukai teman atau kelompok sebayanya termasuk kebutuhan yang sangat diperlukan (Santrock, 2010).

Berdasarkan dari beberapa paparan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah memberikan dorongan, perhatian, dan penghargaan yang berasal dari seseorang terdekat sehingga bahwa dirinya yakin akan melakukan sesuatu hal yang positif karena adanya dukungan dari sahabat yang memperhatikan dan membuat individu tersebut merasa dihargai, dihormati dan dicintai.

## **2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Sahabat**

Aspek-aspek dukungan sosial yang dipaparkan oleh (Sarafino & Smith, 2011) menyatakan sebagai berikut:

### **a. Dukungan emosional**

Melibatkan ungkapan kasih sayang, empati, perhatian, kepedulian yang diberikan kepada individu sehingga akan merasa dihargai, disayangi, diperhatikan, dan dipedulikan.

### **b. Dukungan instrumental**

Mencakup dukungan secara langsung baik berupa materi, waktu, dan jasa, dukungan ini digunakan untuk mengatasi permasalahan sehingga individu terbantu dalam melakukan kegiatan.

### **c. Dukungan informasi**

Berupa dukungan yang diungkapkan dalam bentuk saran, nasihat, informasi, penghargaan, feedback mengenai situasi dan kondisi yang dialami individu, untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami.

d. Dukungan persahabatan

Dukungan ini merujuk pada persahabatan dalam bentuk dukungan seperti memberikan rasa kebersamaan di waktu senggang, membicarakan minat dan aktivitas sosial.

Aspek-aspek dukungan sosial menurut (Cutrona & Russell, 1987) sebagai berikut:

a. *Attachment* (keterikatan atau kedekatan emosional)

Dukungan yang mendorong kedekatan emosional dan memberikan rasa aman bagi yang menerimanya. Sumber dukungan yang paling umum ini umumnya diperoleh dari pasangan kekasih yang memiliki hubungan harmonis.

b. *Social Integration* (integrasi sosial)

Suatu bentuk dukungan sosial yang memungkinkan individu merasa berada dalam suatu kelompok dengan orang lain yang mendukungnya dan berbagi minat, perhatian, dan aktivitas positif seperti rekreasi, sehingga membuat individu merasa aman, bahagia, dan nyaman.

c. *Reassurance of Worth* (penghargaan atau pengakuan).

Dukungan yang memungkinkan individu untuk menerima penghargaan dari orang lain atas kompetensi, keterampilan, dan nilai yang dimiliki seseorang dan mendapatkan pengakuan atas keterampilan dan keahlian. ketika diakui menjadikan individu memiliki kepercayaan diri dan meningkatkan potensi yang dimilikinya.

d. *Reliable Alliance* (hubungan yang dapat diandalkan)

Dukungan sosial yang memungkinkan individu menerima dukungan sosial berupa jaminan bahwa mereka dapat mengandalkan orang lain ketika membutuhkan bantuan. Sebagian besar waktu, anggota keluarga yang memberikan dukungan sosial semacam ini. Seseorang yang memiliki hubungan yang sehat dengan keluarganya merasakan rasa aman karena memberikan dukungan yang berkualitas dan dapat diandalkan dalam mendapat bantuan.

e. *Guidance* (bimbingan)

Adanya hubungan sosial yang memungkinkan dapat membantu seseorang mendapatkan informasi, saran, atau informasi yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan dan memecahkan masalah yang dihadapi. Jenis dukungan ini didapatkan pada guru, mentor, orang tua, atau figur yang dituakan keluarga.

f. *Opportunity for Nurturance* (kesempatan untuk membantu)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal dalam bentuk perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan yang memungkinkan individu bahwa ia bertanggung jawab atas kesejahteraan orang lain.

Berdasarkan dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek dukungan sosial antara lain dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan persahabatan, selain itu terdapat integrasi sosial, penghargaan, hubungan yang dapat diandalkan, bimbingan dan kesempatan membantu. Sehingga pemberian dukungan dari orang terdekat dapat memberikan kenyamanan, ketenangan, dan perubahan pada diri seseorang, dengan begitu individu merasa dihargai, dicintai, dipedulikan dan diperhatikan.

### **C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Sahabat Dengan Kecemasan**

#### **Presentasi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Unissula**

Kecemasan adalah keadaan emosional yang negatif yang disertai dengan adanya ketakutan dan gejala tubuh termasuk berkeringat, jantung berdebar kencang, dan kesulitan bernapas (Schwartz, 2000). Kecemasan ialah perasaan yang umum yang menyebabkan orang kehilangan kepercayaan diri atau takut akan sesuatu hal yang akan terjadi (Wiramihardja, 2005). Hampir setiap individu mengalami kecemasan di beberapa titik dalam hidup, tak terkecuali mahasiswa yang melakukan presentasi. Kecemasan merupakan faktor utama yang mencegah berkembangnya hubungan interpersonal yang sehat (Feist & Feist, 2011).

Salah satu tugas yang diberikan kepada mahasiswa dalam perkuliahan adalah membuat presentasi, yang membantu mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan berbicara, berkomunikasi, dan menyampaikan pendapatnya di depan umum. Ketika dihadapkan pada presentasi di depan umum, mahasiswa sering mengalami kecemasan, ketakutan, jantung berdebar kencang, dan berkeringat. Individu yang mengalami kecemasan seringkali menimbulkan gejala fisik seperti denyut jantung berdetak cepat, kaki gemetar, sulit tidur, dan muncul keringat.

Kecemasan semakin dirasakan apabila mahasiswa sedang melakukan presentasi, namun hal tersebut membuat cemas dan tertekan karena takut melakukan kesalahan dan dikritik oleh teman-temannya. Keadaan seperti ini mampu dapat meningkatkan kecemasan. Kecemasan presentasi sebagai salah satu ketakutan terbesar, dan terutama mengganggu pekerjaan individu. Kecemasan dapat berubah menjadi ancaman yang mampu mengakibatkan ketegangan dan ketidaknyamanan (Alwisol, 2009).

Hal yang memicu kecemasan menyebabkan seseorang mengalami regresi atau kemunduran dalam rasa aman dan pemikirannya yang melemahkan kapasitasnya untuk berpikir kreatif (Nelson & Jones, 2012). Mengacu pada penelitian (Smith & Renk, 2007) yang hasilnya bahwa ketika terdapat dukungan dari orang-orang penting di sekitar individu, maka tekanan dari beban akademik yang dirasakan akan berkurang.

Dukungan sosial adalah mengacu pada kepedulian, penghargaan, kenyamanan atau pemberian bantuan kepada seseorang dari orang lain maupun kelompok. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa individu dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga atau dalam organisasi masyarakat, yang dapat membantu saat sedang dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial dapat berupa dalam bentuk pemberian informasi, bantuan instrumental, bantuan emosional, dan bantuan penghargaan dari orang-orang terdekat seperti sahabat, kerabat, dan orang tua.

Adanya dukungan sosial di sekitar yang diperoleh mahasiswa contohnya dari sahabat, membuat rasa kecemasan saat presentasi dapat berkurang, mampu meyakinkan diri sendiri bahwa dapat memberikan presentasi yang baik, dan

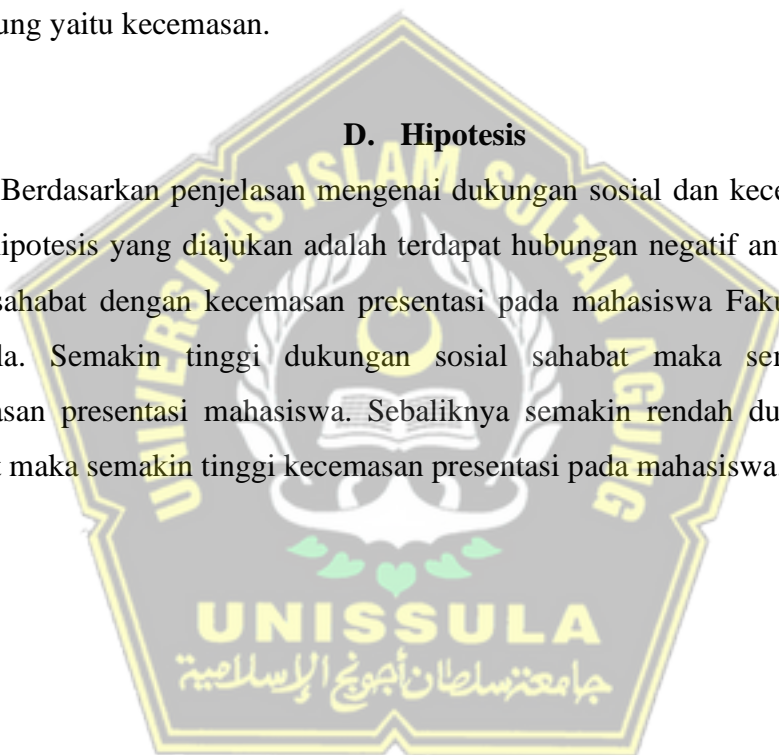


merasa lebih dicintai dan diperhatikan oleh sahabat individu. Bantuan dari sahabat akan memberikan energi yang positif dan memotivasi mahasiswa untuk lebih mempersiapkan presentasi, dengan begitu presentasi yang disampaikan dapat dipahami oleh pendengar. Dengan begitu pemberian dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan lebih baik (Taylor, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, bahwa kecemasan dalam penelitian ini sebagai variabel tergantung yang dihubungkan dengan variabel bebas yaitu dukungan sosial. Pada variabel bebas tersebut diduga mempunyai hubungan dengan variabel tergantung yaitu kecemasan.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan penjelasan mengenai dukungan sosial dan kecemasan diatas, maka hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial sahabat dengan kecemasan presentasi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Unissula. Semakin tinggi dukungan sosial sahabat maka semakin rendah kecemasan presentasi mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial sahabat maka semakin tinggi kecemasan presentasi pada mahasiswa.





## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menganalisis data yang berbentuk angka, menggabungkannya dengan menggunakan prosedur pengukuran, dan mengolahnya dengan menggunakan teknik analisis statistika.

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel tergantung (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*). Variabel tersebut sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X) : Dukungan Sosial Sahabat
2. Variabel tergantung (Y) : Kecemasan Presentasi

#### **B. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional adalah gambaran operasional yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya:

##### **1. Kecemasan presentasi**

Kecemasan presentasi merupakan suatu perasaan khawatir dan gelisah ketika dihadapkan dengan keadaan yang tidak menyenangkan untuk menjelaskan materi presentasi yang disampaikan di hadapan banyak orang. Seseorang yang mengalami kecemasan presentasi disebabkan adanya pikiran negatif seperti pendapat orang lain tentang penampilan individu dan materi yang disampaikan pada saat presentasi. Skala kecemasan yang digunakan disusun oleh Saputri (2021) berdasarkan aspek-aspek dari Roger yang meliputi aspek fisik, aspek proses mental, dan aspek emosional.

Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka mengindikasikan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan individu menghadapi presentasi. Sebaliknya, apabila semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kecemasan menghadapi presentasi.

## 2. Dukungan sosial sahabat

Dukungan sosial sahabat merupakan suatu bentuk penghargaan, perhatian, semangat, dan bentuk penerimaan lainnya dari orang-orang yang memiliki ikatan sosial yang dekat, salah satunya yaitu sahabat, dengan maksud membantu seseorang dalam situasi yang sulit. Dukungan sosial ini membuat individu merasa diperhatikan, berharga, dicintai, dan dilindungi. Dukungan sosial dalam penelitian ini akan diukur menggunakan *Social Provisions Scale* yang dikembangkan oleh Cutrona & Russell (1987) yang mengacu pada aspek-aspek *attachment* (keterikatan atau kedekatan emosional), *social integration* (integrasi sosial), *reassurance of worth* (penghargaan atau pengakuan), *reliable alliance* (hubungan yang dapat diandalkan), *opportunity for nurturance* (kesempatan untuk membantu).

Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka mengindikasikan semakin tinggi tingkat dukungan sosial pada individu. Sebaliknya, apabila semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah dukungan sosial pada individu.

### C. Populasi dan Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

#### 1. Populasi

Populasi diartikan sebagai sebuah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas tertentu serta karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian akan ditarik kesimpulannya. Populasi tidak hanya mencakup jumlah subjek atau objek yang dipelajari, tetapi juga seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki subjek atau objek tersebut (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen Unissula. Berdasarkan data yang telah diperoleh peneliti, total populasi dalam penelitian ini adalah 898 mahasiswa. Peneliti menggunakan populasi tersebut dikarenakan hasil dari wawancara yang telah dilakukan peneliti bahwa mahasiswa Fakultas

Ekonomi Prodi Manajemen pada pembelajarannya hampir di setiap mata kuliah melakukan presentasi.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Ukuran sampel ini harus diambil sedemikian rupa sehingga dapat secara akurat mencerminkan keadaan populasi yang sebenarnya. Apabila populasi besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat mengambil sampel dari populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen angkatan 2021. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 150 sampel.

## 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampling merupakan suatu metode maupun teknik yang digunakan untuk menentukan pengambilan sampel pada penelitian yang akan dilakukan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Cluster Random sampling* adalah teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel apabila objek yang akan diteliti sangat luas (Sugiyono, 2015). Adapun perolehan sampel penelitian dilakukan secara daring menggunakan penyebaran *google form* melalui media sosial seperti Whatsapp dan Instagram.

### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti dalam mendapatkan informasi yang kemudian akan dianalisis untuk mendapatkan data-data sehingga dapat ditarik kesimpulan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini ialah pengukuran terhadap subjek dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengukur hubungan dukungan sosial sahabat dan kecemasan presentasi pada mahasiswa Unissula.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan dan skala dukungan sosial yang terdiri dari pernyataan atau aitem *favourable* dan pernyataan atau aitem *unfavorable* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari masing-masing variabel. Aitem *favourable* terdiri dari pernyataan yang mendukung atribut yang diukur, sedangkan aitem *unfavourable* terdiri dari pernyataan yang tidak mendukung atribut yang diukur. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi terhadap kejadian atau gejala psikologis.

Dalam skala ini, variabel yang diukur terlebih dahulu dijabarkan menjadi indikator. Indikator tersebut yang akan dijadikan sebagai acuan dalam menyusun item-item baik dalam bentuk pernyataan maupun pertanyaan (Sugiyono, 2015). Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala kecemasan dan skala dukungan sosial.

### **1. Skala kecemasan**

Skala kecemasan yang digunakan merupakan skala yang disusun oleh Saputri (2021) dalam penelitiannya untuk mengetahui bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Malang. Skala ini didasarkan pada aspek-aspek dari (Rogers, 2004) yaitu aspek fisik, aspek proses mental, aspek emosional. Skala ini terdiri dari 36 aitem yang terdiri dari 19 aitem favorable dan 17 aitem unfavorable dan memiliki koefisien reliabilitas *alpha cronbach* 0,939. Setiap item terdapat empat jawaban alternatif yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), dan tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

**Tabel 1. Blueprint Skala Kecemasan**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Fisik	1, 2, 3, 5, 7, 12	4, 6, 8, 9, 10, 11	12
2	Aspek Proses Mental	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	12
3	Aspek Emosional	25, 26, 27, 28, 29	30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	12
<b>Jumlah</b>				<b>36</b>

## 2. Skala dukungan sosial

Pada penelitian ini, skala yang digunakan oleh peneliti yaitu *Social Provisions Scale* yang dikembangkan oleh (Cutrona & Russell, 1987) yaitu yang mengacu pada aspek-aspek *attachment* (keterikatan atau kedekatan emosional), *social integration* (integrasi sosial), *reassurance of worth* (penghargaan atau pengakuan), *Reliable Alliance* (*hubungan yang dapat diandalkan*), *opportunity for nurturance* (kesempatan untuk membantu). Skala ini terdiri dari 24 aitem yang terdiri dari 12 butir aitem favorable dan 12 butir aitem unfavorable. Skala dukungan sosial yang digunakan peneliti ini merupakan skala yang telah diterjemahkan oleh (Deviana dkk., 2020) melalui *initial translation, synthesis translation, back translation, expert committee*, untuk mengetahui validasi instrumen *social provision scale* pada siswa sekolah menengah atas dan memiliki koefisien reliabilitas *alpha cronbach* 0,98. Penelitian ini menggunakan skala likert yang setiap item terdapat empat jawaban alternatif yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).



**Tabel 2. Blueprint Skala Dukungan Sosial**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Attachment</i>	a. Memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain	11, 17	2, 21	4
		b. Adanya ikatan emosional yang kuat			
2	<i>Social integration</i>	a. Peran dalam lingkungan sosial	5, 8	14, 22	4
		b. Memiliki kelompok dengan kesamaan minat dan keyakinan			
3	<i>Reassurance of worth</i>	a. Pengakuan atas kemampuan yang dimiliki	13, 20	6, 9	4
		b. Penghargaan atas kemampuan yang dimiliki			
4	<i>Reliable alliance</i>	a. Memiliki seseorang yang dapat diandalkan	1, 23	10, 18	4
		b. Menjadi seseorang yang dapat diandalkan			
5	<i>Guidance</i>	a. Memiliki orang lain yang dapat dipercaya	12, 16	3, 19	4
		b. Ada pihak lain yang membimbing			
6	<i>Opportunity for nurturance</i>	a. Merasa dibutuhkan oleh orang lain	4, 7	15, 24	4
		b. Bertanggung jawab bagi orang lain			
Jumlah			12	12	24

### E. Validitas, Uji Daya Beda Item, dan Estimasi Reliabilitas

#### 1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana skala mampu mengungkapkan data mengenai atribut yang hendak diukur secara komprehensif dan akurat. Suatu penelitian dikatakan valid apabila data yang terkumpul dengan data yang sebenarnya terjadi pada objek yang diteliti memiliki kesamaan (Sugiyono, 2015). Pengujian validitas diperlukan untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data akurat yang sesuai dengan tujuan pengukurannya.



Instrumen yang valid menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data pengukuran itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang perlu diukur (Azwar, 2015).

Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Keputusan dengan akal sehat mengenai Keselarasan atau relevansi item untuk tujuan pengukuran skala tidak dapat ditentukan hanya oleh penilaian sendiri oleh peneliti melainkan, diperlukan kesepakatan tentang penilaian dari beberapa penilai yang kompeten atau disebut *expert judgement* adalah dosen pembimbing.

## 2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan sejauh mana suatu aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang akan diukur (Azwar, 2015). Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total yang umumnya digunakan dengan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 maka daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan pada aitem yang kurang atau dibawah dari 0,30 dianggap sebagai item yang memiliki daya beda rendah atau gugur. Jika terdapat jumlah aitem yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka peneliti dapat menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 (Azwar, 2015). Uji daya beda aitem dalam penelitian ini menggunakan perhitungan korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Service Solution*) versi 25.0.

## 3. Estimasi Reliabilitas

Reliabilitas adalah seberapa jauh alat ukur dapat dipercaya jika dilakukan penelitian atau pengukuran berulang-ulang dengan objek yang sama dan menghasilkan kesamaan data yang konsisten dalam waktu yang berbeda (Sugiyono, 2015). Koefisien reliabilitas berada pada rentang angka dari 0 sampai 1,00 dimana semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2015). Alat ukur yang

digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan dan skala dukungan sosial. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Service Solution*) versi 25.0.

#### F. Teknik Analisis Data

Teknis analisis data merupakan cara yang dipakai untuk mengolah data yang diperoleh sehingga mendapatkan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2015). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan uji statistik korelasi *product moment* karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menguji hubungan dukungan sosial sahabat dan kecemasan presentasi pada mahasiswa. Perhitungan dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.0.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanchah**

Orientasi kanchah adalah salah satu langkah dalam penelitian yang harus diperhatikan dan dilaksanakan supaya penelitian dapat berjalan dengan efisien. Persiapan pertama yang harus dilakukan adalah memilih lokasi atau tempat yang akan digunakan untuk lokasi penelitian. Kanchah penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung di Kota Semarang pada Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen.

Universitas Islam Sultan Agung merupakan universitas swasta yang terletak di Kota Semarang, Jawa Tengah. Didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 20 Mei 1962 M. Universitas Islam Sultan Agung memiliki 11 fakultas yaitu Fakultas Kedokteran, Fakultas Teknik, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi, Fakultas Agama Islam, Fakultas Psikologi, Fakultas Teknologi Industri, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan dengan 38 program studi terdiri dari D3, S1, S2, S3 dan Profesi.

Beberapa pertimbangan dalam memilih responden dalam penelitian ini, diantaranya:

- a. Adanya pembelajaran melalui presentasi yang sering dilaksanakan di Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen angkatan 2021
- b. Karakteristik dan jumlah responden memenuhi syarat dalam penelitian ini
- c. peneliti mendapatkan izin dari pihak Fakultas Ekonomi untuk melaksanakan penelitian

## 2. Persiapan Penelitian

Untuk menghindari adanya kesalahan atau kesulitan saat melakukan penelitian, oleh karena itu dalam penelitian ini, persiapan harus dilakukan dengan sebaik-baiknya untuk memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitiannya serta untuk menghindari kesalahan dan kesulitan. Sebelum memulai penelitian, persiapan dimulai dengan meminta izin dari pihak yang bersangkutan untuk memudahkan perizinan dan persiapan alat ukur.

### a. Tahap Perizinan

Perizinan penelitian adalah bagian terpenting sebelum melakukan penelitian pada suatu objek atau tempat lokasi. Perizinan penelitian ini diawali dengan persiapan pembuatan surat permohonan izin dari Fakultas Psikologi kepada Bapak/Ibu Dekan Fakultas Ekonomi Unissula. Dilanjutkan dengan penyerahan surat pengantar dari Fakultas Psikologi dengan nomor surat 350/C.1/Psi-SA/III/2023 kepada pihak yang bersangkutan pada tanggal 9 Maret 2023 dan surat tersebut diserahkan kepada Petugas Bagian Tata Usaha untuk dikirimkan kepada Bapak/Ibu Dekan Fakultas Ekonomi Unissula.

### b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skala psikologi. Skala psikologis sebagai alat ukur memiliki tujuan dan manfaat. Sebagai alat ukur, skala psikologis dimaksudkan untuk membantu diagnosis perilaku seseorang atau kelompok dan prognosis perilaku di masa mendatang. Sebaliknya, skala psikologis dapat menjadi alat ukur yang berguna untuk penelitian, seleksi, dan evaluasi. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala kecemasan dan skala dukungan sosial. Skala psikologi dalam penelitian ini menggunakan empat jawaban alternatif yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), dan tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

### 1) Skala Kecemasan

Skala kecemasan yang digunakan merupakan skala yang disusun oleh Saputri (2021) dalam penelitiannya untuk mengetahui bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Malang. Skala ini didasarkan pada aspek-aspek dari (Rogers, 2004) yaitu aspek fisik, aspek proses mental, aspek emosional. Skala ini terdiri dari 36 aitem yang terdiri dari 19 aitem favorable dan 17 aitem unfavorable. Penelitian ini menambahkan aitem sisipan 3 aitem pada skala kecemasan, aitem tersebut berada pada nomor 21, 11, dan 31, sehingga keseluruhan total aitem pada skala kecemasan yang disajikan 39 aitem. Aitem sisipan tersebut seperti “Pilihlah angka 2 pada opsi berikut ini” dan “Pilihlah huruf d pada opsi berikut ini”. Hal ini bertujuan untuk menentukan sejauh mana kesungguhan responden penelitian dalam menjawab kuesioner, sesuai dengan pernyataan (Desimone dkk., 2014) bahwa ditambahkan aitem sisipan atau teknik penyaringan data bertujuan untuk ketelitian, kepercayaan peneliti, dan responden dalam setiap jawaban sehingga berpengaruh terhadap hasil penelitian. Sebaran aitem pada skala kecemasan sebagai berikut:

**Tabel 3. Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Fisik	1, 2, 3, 5, 7, 12	4, 6, 8, 9, 10, 11	12
2	Aspek Proses Mental	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	12
3	Aspek Emosional	25, 26, 27, 28, 29	30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	12
<b>Jumlah</b>				<b>36</b>

## 2) Skala dukungan sosial

Pada penelitian ini, skala yang digunakan oleh peneliti yaitu *Social Provisions Scale* yang dikembangkan oleh (Cutrona & Russell, 1987) yaitu yang mengacu pada aspek-aspek *attachment* (keterikatan atau kedekatan emosional), *social integration* (integrasi sosial), *reassurance of worth* (penghargaan atau pengakuan), *reliable alliance* (hubungan yang dapat diandalkan), *opportunity for nurturance* (kesempatan untuk membantu). Skala ini terdiri dari 24 aitem yang terdiri dari 12 butir aitem favorable dan 12 butir aitem unfavorable. Penelitian ini menambahkan aitem sisipan 2 aitem pada skala kecemasan, aitem tersebut berada pada nomor 11 dan 21, sehingga keseluruhan total aitem pada skala kecemasan yang disajikan 26 aitem. Aitem sisipan tersebut seperti “Pilihlah angka 1 pada opsi berikut ini” dan “Pilihlah huruf c pada opsi berikut ini”. Hal ini bertujuan untuk menentukan sejauh mana kesungguhan responden penelitian dalam menjawab kuesioner, sesuai dengan pernyataan (Desimone dkk., 2014) bahwa ditambahkan aitem sisipan atau teknik penyaringan data bertujuan untuk ketelitian, kepercayaan peneliti, dan responden dalam setiap jawaban sehingga berpengaruh terhadap hasil penelitian. Sebaran aitem pada skala dukungan sosial sebagai berikut:



**Tabel 4. Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Attachment</i>	a. Memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain	11, 17	2, 21	4
		b. Adanya ikatan emosional yang kuat			
2	<i>Social integration</i>	a. Peran dalam lingkungan sosial	5, 8	14, 22	4
		b. Memiliki kelompok dengan kesamaan minat dan keyakinan			
3	<i>Reassurance of worth</i>	a. Pengakuan atas kemampuan yang dimiliki	13, 20	6, 9	4
		b. Penghargaan atas kemampuan yang dimiliki			
4	<i>Reliable alliance</i>	a. Memiliki seseorang yang dapat diandalkan	1, 23	10, 18	4
		b. Menjadi seseorang yang dapat diandalkan			
5	<i>Guidance</i>	a. Memiliki orang lain yang dapat dipercaya	12, 16	3, 19	4
		b. Ada pihak lain yang membimbing			
6	<i>Opportunity for nurturance</i>	a. Merasa dibutuhkan oleh orang lain	4, 7	15, 24	4
		b. Bertanggung jawab bagi orang lain			
Jumlah			12	12	24

### c. Pelaksanaan Uji Coba

Uji coba alat ukur merupakan tahap dimana peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu untuk mengetahui kualitas alat ukur yang akan dipakai. Uji coba alat ukur dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 22 April 2023 sampai 29 April 2023. Uji coba penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti menggunakan Google Form dan disebarikan melalui daring dengan link <https://forms.gle/5qyVchvgLScT6isS7>. Subjek penelitian dalam pelaksanaan uji coba ini mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung. Uji coba ini terisi 85 responden dan semua responden telah layak analisis, karena semua responden telah mengisi aitem sisipan dengan jawaban yang sesuai. Alasannya ditambahkannya aitem sisipan atau teknik penyaringan data bertujuan untuk ketelitian, kepercayaan peneliti, dan responden dalam setiap jawaban sehingga berpengaruh terhadap hasil penelitian (Desimone dkk., 2014).

Skala uji coba ini selanjutnya diberi skor, kemudian dilakukan pengolahan data untuk mengetahui aitem yang bertahan dan aitem yang gugur. Pengolahan data tersebut dengan melakukan analisis data untuk mengetahui estimasi reliabilitas dan indeks daya beda aitem. Pengolahan data tersebut menggunakan SPSS versi 25.0.

### 3. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian daya beda aitem dan perhitungan estimasi reliabilitas alat ukur digunakan untuk melihat sejauh mana aitem tersebut dapat membedakan antara individu atau kelompok individu yang mempunyai atribut ukur maupun yang tidak memiliki atribut ukur serta sejauh mana pengukuran alat ukur tersebut dapat dipercaya. Daya beda aitem memiliki batasan dalam kriteria apabila koefisien korelasi aitem mencapai  $>0,30$  maka dapat dikategorikan memiliki daya beda aitem yang tinggi atau memuaskan, sedangkan apabila keseluruhan item yang akan digunakan belum memenuhi syarat yang ditentukan, maka dapat dipertimbangkan untuk diturunkan batas dari tingkat koefisien korelasi aitem menjadi  $>0,25$ . Pada penelitian ini

menggunakan rumus *product moment pearson* dalam perhitungan koefisien korelasi terhadap skor item dengan skor total peneliti menggunakan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 25.0. Berikut merupakan hasil perolehan perhitungan daya beda aitem dan koefisien reliabilitas pada setiap skala, yaitu:

a. Skala Kecemasan

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem skala kecemasan dengan jumlah 36 aitem, didapatkan 31 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 5 aitem dengan daya beda rendah. Koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah  $r_{xy} > 0,25$ . Skor pada 31 aitem dengan daya beda tinggi memiliki rentang nilai antara 0,267 sampai 0,670 sedangkan pada 5 aitem dengan daya beda rendah memiliki rentang nilai antara 0,79 sampai 0,190. Hasil estimasi reliabilitas pada skala kecemasan ini diperoleh melalui koefisien Alpha Cronbach yang menunjukkan hasil sebesar 0,893. Berikut hasil sebaran daya beda aitem skala kecemasan pada tabel berikut ini:

**Tabel 5. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Kecemasan**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Fisik	1, 2, 3, 5, 7, 12	4, 6, 8, 9, 10, 11	12
2	Aspek Proses Mental	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	12
3	Aspek Emosional	25, 26, 27, 28*, 29	30, 31, 32*, 33, 34*, 35*, 36*	12
	Total	19	17	36

Keterangan: \*) Daya beda aitem rendah/ gugur

b. Skala Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem skala dukungan sosial dengan jumlah 24 aitem, didapatkan 21 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 3 aitem dengan daya beda rendah. Koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah  $r_{xy} > 0,25$ . Skor pada 24 aitem dengan daya beda tinggi memiliki rentang nilai antara 0,439 sampai 0,686 sedangkan pada 3 aitem dengan daya beda rendah memiliki

rentang nilai antara 0,073 sampai 0,179. Hasil estimasi reliabilitas pada skala dukungan sosial ini diperoleh melalui koefisien Alpha Cronbach yang menunjukkan hasil sebesar 0,910. Hasil sebaran daya beda aitem skala dukungan sosial dapat dijelaskan pada tabel berikut ini :

**Tabel 6. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial**

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Attachment</i>	a. Memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain b. Adanya ikatan emosional yang kuat	11, 17	2, 21	4
2	<i>Social integration</i>	a. Peran dalam lingkungan sosial b. Memiliki kelompok dengan kesamaan minat dan keyakinan	5, 8	14, 22	4
3	<i>Reassurance of worth</i>	a. Pengakuan atas kemampuan yang dimiliki b. Penghargaan atas kemampuan yang dimiliki	13, 20	6, 9	4
4	<i>Reliable alliance</i>	a. Memiliki seseorang yang dapat diandalkan b. Menjadi seseorang yang dapat diandalkan	1, 23	10, 18	4
5	<i>Guidance</i>	a. Memiliki orang lain yang dapat dipercaya b. Ada pihak lain yang membimbing	12, 16	3, 19	4
6	<i>Opportunity for nurturance</i>	a. Merasa dibutuhkan oleh orang lain b. Bertanggung jawab bagi orang lain	4*, 7*	15*, 24	4
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

Keterangan: \*) Daya beda aitem rendah/ gugur

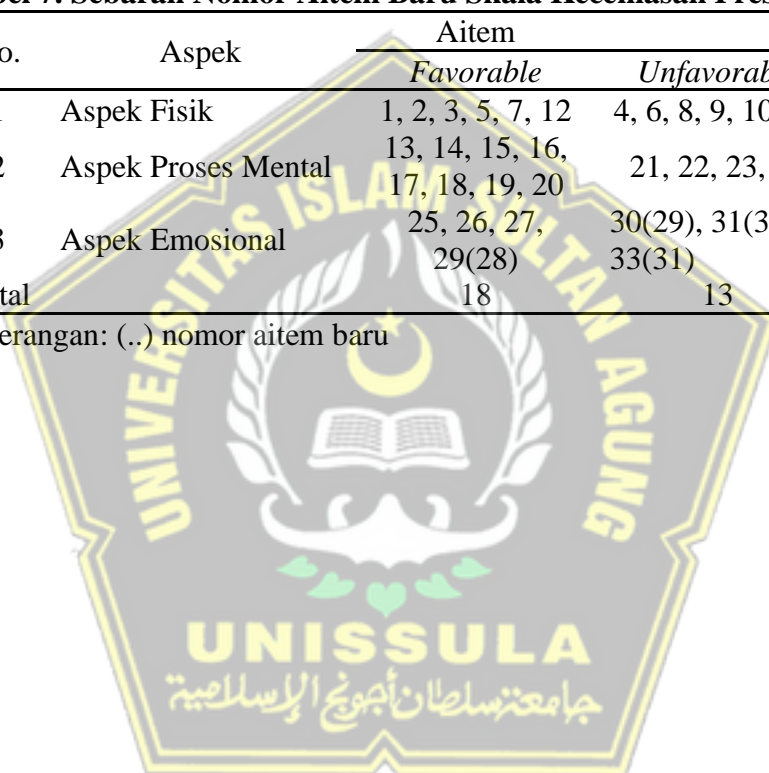
#### 4. Penomoran Ulang Aitem

Tahap ini adalah menyusun nomor ulang aitem baru, setelah mengetahui hasil dari daya beda aitem dan reliabilitas aitem yang selanjutnya akan digunakan pada skala penelitian. penyusunan ulang nomor item baru untuk daya beda aitem yang rendah dihilangkan dan hanya item yang memiliki daya beda tinggi yang akan digunakan pada skala penelitian. Hasil penyusunan nomor aitem baru untuk skala penelitian sebagai berikut:

**Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kecemasan Presentasi**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Fisik	1, 2, 3, 5, 7, 12	4, 6, 8, 9, 10, 11	12
2	Aspek Proses Mental	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	12
3	Aspek Emosional	25, 26, 27, 29(28)	30(29), 31(30), 33(31)	7
Total		18	13	31

Keterangan: (..) nomor aitem baru



**Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Dukungan Sosial**

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Attachment</i>	a. Memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain	11(9), 17(14)	2, 21(18)	4
		b. Adanya ikatan emosional yang kuat			
2	<i>Social integration</i>	a. Peran dalam lingkungan sosial	5(4), 8(6)	14(12), 22(19)	4
		b. Memiliki kelompok dengan kesamaan minat dan keyakinan			
3	<i>Reassurance of worth</i>	a. Pengakuan atas kemampuan yang dimiliki	13(11), 20(17)	6(5), 9(7)	4
		b. Penghargaan atas kemampuan yang dimiliki			
4	<i>Reliable alliance</i>	a. Memiliki seseorang yang dapat diandalkan	1, 23(20)	10(8), 18(15)	4
		b. Menjadi seseorang yang dapat diandalkan			
5	<i>Guidance</i>	a. Memiliki orang lain yang dapat dipercaya	12(10), 16(13)	3, 19(16)	4
		b. Ada pihak lain yang membimbing			
6	<i>Opportunity for nurturance</i>	a. Merasa dibutuhkan oleh orang lain	-	24(21)	1
		b. Bertanggung jawab bagi orang lain			
Jumlah			10	11	21

Keterangan: (..) nomor aitem baru

## B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan 4 Mei 2023 sampai 14 Juni 2023. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen angkatan 2021. Sebelumnya peneliti mendatangi Kantor Tata Usaha Fakultas Ekonomi untuk meminta izin dan sekaligus meminta data jumlah mahasiswa Prodi Manajemen angkatan 2021. Peneliti menyebarkan skala secara



online atau *google form* dengan menyebarkan dalam bentuk link <https://forms.gle/9asx24ch5WoWewkB6> dengan mengirimkan link secara individual dan grup whatsapp dan instagram. Penelitian ini menganalisis 150 responden dengan menggunakan SPSS versi 25.0.

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Uji Asumsi adalah tahapan dilakukannya analisis data setelah pengolahan data. Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 25.0 untuk menghitung uji asumsi.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal ataupun tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai menunjukkan angka ( $p > 0,05$ ), sebaliknya apabila nilai menunjukkan angka ( $p < 0,05$ ) maka data tersebut dianggap tidak berdistribusi dengan normal. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikan 0,200 ( $p > 0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal.

##### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui linear atau tidaknya hubungan antar variabel satu dengan variabel yang lain pada sebuah penelitian. Hasil uji linieritas antara variabel kecemasan dan dukungan sosial menunjukkan hasil  $F_{\text{linear}}$  sebesar 11.286 dengan taraf signifikan sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear antara kecemasan dengan dukungan sosial.

##### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial sahabat dan kecemasan presentasi pada

mahasiswa fakultas ekonomi Unissula. Uji hipotesis ini menggunakan teknik *product moment* dengan menggunakan program SPSS versi 25.0. Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini diperoleh skor koefisien korelasi sebesar -0,270 dengan taraf signifikan 0,001 ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial sahabat dan kecemasan presentasi, hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kecemasan. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

#### D. Analisis Deskripsi Variabel Penelitian

Analisis deskriptif dalam sebuah penelitian digunakan untuk mengetahui gambaran skor skala pada kelompok subjek dan menjelaskan mengenai keadaan subjek terhadap variabel yang sedang diteliti. Kategori subjek secara normatif dengan menggunakan model distribusi normal. Hal ini bertujuan untuk mengelompokkan subjek di berbagai tingkatan pada setiap variabel yang diungkap. Berikut norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini:

**Tabel 9. Norma Kategorisasi Skor**

Rentangan Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Ket:  $\mu$  = Mean Hipotetik,  $\sigma$  = Standar Deviasi Hipotetik

##### 1. Deskripsi Data Kecemasan Presentasi

Skala kecemasan terdiri dari 31 aitem dan setiap aitem diberi rentang skor antara 1 sampai 4. Perolehan skor minimum yang mungkin didapat subjek adalah 31 berasal dari (31 x 1) dan skor maksimum yang mungkin didapat subjek adalah 124 berasal dari (31 x 4). Rentang skor yang diperoleh pada skala kecemasan adalah 93 berasal dari (124 - 31) dengan *mean*

*hipotetik* sebesar 77,5 berasal dari  $[(124 + 31) / 2]$  dan standar deviasi hipotetik sebesar 15,5 berasal dari  $[(124 - 31) / 6]$ .

Deskripsi skor skala kecemasan secara empirik didapatkan skor minimum empirik sebesar 48, skor maksimum empirik sebesar 111, mean empirik sebesar 82,65 dan standar deviasi empirik sebesar 11,851. Berikut deskripsi skor data skala kecemasan:

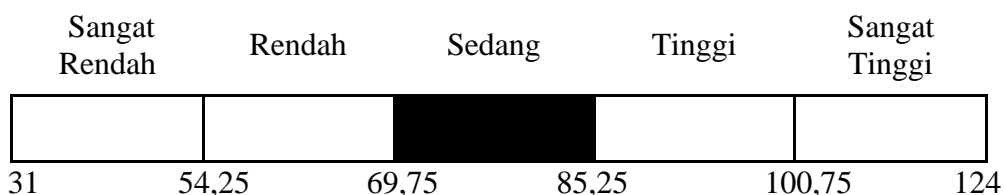
**Tabel 10. Deskripsi Skor Kecemasan Presentasi**

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimal	48	31
Skor Maksimal	111	124
Mean (M)	82,65	77,5
Standar Deviasi (SD)	11,851	15,5

Berdasarkan hasil deskripsi skor kecemasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa nilai dari mean empirik memiliki skor lebih besar dari pada mean hipotetik ( $82,65 > 77,5$ ). Sehingga dapat diartikan bahwa subjek berada dalam rentang kategori sedang. Norma kategorisasi skor dalam variabel skala kecemasan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 11. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kecemasan Presentasi**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
$100,75 < X$	Sangat Tinggi	12	8,00%
$85,25 < X \leq 100,75$	Tinggi	43	28,67%
$69,75 < X \leq 85,25$	Sedang	82	54,67%
$54,25 < X \leq 69,75$	Rendah	12	8,00%
$X \leq 54,25$	Sangat Rendah	1	0,67%
<b>Jumlah</b>		<b>150</b>	<b>100,00%</b>



**Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Presentasi**

## 2. Deskripsi Data Dukungan Sosial Sahabat

Skala dukungan sosial terdiri dari 21 aitem dan setiap aitem diberi rentang skor antara 1 sampai 4. Perolehan skor minimum yang mungkin didapat subjek adalah 21 berasal dari  $(21 \times 1)$  dan skor maksimum yang mungkin didapat subjek adalah 84 berasal dari  $(21 \times 4)$ . Rentang skor yang diperoleh pada skala kecemasan adalah 63 berasal dari  $(84 - 21)$  dengan *mean hipotetik* sebesar 52,5 berasal dari  $[(84 + 21) / 2]$  dan standar deviasi hipotetik sebesar 10,5 berasal dari  $[(84 - 21) / 6]$ .

Deskripsi skor skala dukungan sosial secara empirik didapatkan skor minimum empirik sebesar 43, skor maksimum empirik sebesar 80, mean empirik sebesar 62,13 dan standar deviasi empirik sebesar 8,752. Berikut deskripsi skor data skala dukungan sosial:

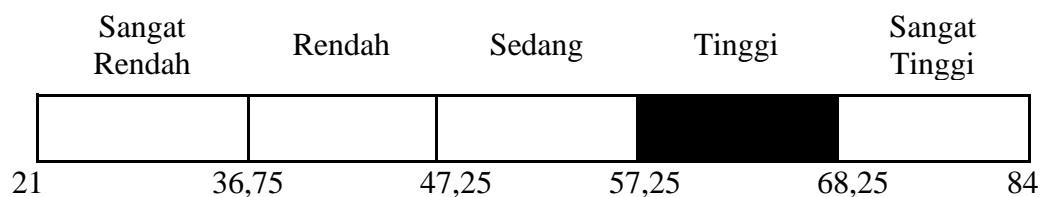
**Tabel 11. Deskripsi Skor Dukungan Sosial Sahabat**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	43	21
Skor Maksimal	80	84
Mean (M)	62,13	52,5
Standar Deviasi (SD)	8,752	10,5

Berdasarkan hasil deskripsi skor dukungan sosial tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa nilai dari mean empirik memiliki skor lebih besar dari pada mean hipotetik ( $62,13 > 52,5$ ). Sehingga dapat diartikan bahwa subjek berada dalam rentang kategori tinggi. Norma kategorisasi skor dalam variabel skala dukungan sosial dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 12. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Dukungan Sosial Sahabat**

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$68,25 < X$	Sangat Tinggi	33	22,00%
$57,25 < X \leq 68,25$	Tinggi	72	48,00%
$47,25 < X \leq 57,75$	Sedang	39	26,00%
$36,75 < X \leq 47,25$	Rendah	6	4,00%
$X \leq 36,75$	Sangat Rendah	0	0,00%
	<b>Jumlah</b>	<b>150</b>	<b>100,00%</b>



**Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Sahabat**

### E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial sahabat dengan kecemasan presentasi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Unissula. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini diperoleh skor koefisien korelasi sebesar  $-0,270$  dengan taraf signifikan  $0,001$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial sahabat dengan kecemasan presentasi, hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial sahabat maka semakin rendah kecemasan, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial sahabat maka semakin tinggi kecemasan presentasi. Maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil sumbangan efektif dukungan sosial sahabat terhadap kecemasan presentasi sebesar  $7,3\%$ , sedangkan sisanya sebesar  $92,7\%$  dipengaruhi oleh faktor lain.

Individu yang memiliki dukungan sosial sahabat secara informasional, emosional, dan instrumental yang baik akan tercukupi sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan presentasi yang muncul. Hal tersebut akan berbeda jika seseorang kekurangan dukungan sosial dari orang-orang terdekat dan tersayang mereka, sehingga kecemasan yang dirasakan mahasiswa meningkat dan menjadi kurang mampu mengelola emosi mereka sendiri. Seseorang yang menerima dukungan sosial sahabat mungkin mengalami reaksi emosional yang menyenangkan karena mereka merasa bahwa lingkungan peduli terhadap mereka.

Dukungan sosial sahabat adalah suatu bentuk dukungan yang diperoleh dari teman atau teman yang memiliki usia dan kedewasaan yang sama, dapat membuat individu merasa dicintai, dihargai, atau mampu membantu individu lain yang sedang mengalami tekanan-tekanan dalam hidupnya (Putri & Nursanti, 2020). Seseorang yang menerima dukungan sosial dari orang tersayang contohnya



dari sahabat cenderung memiliki harga diri yang kuat, rasa percaya diri yang tinggi, dan sikap yang lebih positif yang membantu mengatasi secara efektif ketika menghadapi situasi yang dapat menimbulkan kecemasan dan kegugupan selama presentasi. Memberikan dukungan sosial sangat efektif dalam mengatasi kondisi yang menegangkan sehingga mampu mengatasi kecemasan (Taylor, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh (Rahmanda, 2020) menjelaskan bahwa saat menjalankan presentasi, mahasiswa perlu berbicara di depan umum yang dapat menimbulkan kecemasan. Dengan diberikannya dukungan sosial kepada mahasiswa yang cemas melakukan presentasi akan membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan, dimana hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi  $-0,153$  dan signifikan  $0,002$ . Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan presentasi pada mahasiswa, sehingga hasil hipotesis dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa maka semakin rendah kecemasan presentasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi kecemasan presentasi pada mahasiswa.

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel dukungan sosial menunjukkan tingkat dukungan sosial pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen Angkatan 2021 termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki dukungan sosial tinggi maka telah tercukupi mendapatkan dukungan secara emosional, instrumental dan informatif. Dukungan sosial tersebut dapat berupa empati, kepedulian, dan perhatian.

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kecemasan menunjukkan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen Angkatan 2021 termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan menganggap bahwa presentasi adalah hal yang tidak begitu menakutkan apabila telah mempelajari tugas yang akan dipresentasikan sedangkan mahasiswa yang tidak mengerti mengenai tugas yang akan dipresentasikan akan mengalami kecemasan yang tinggi, sehingga dalam penelitian ini mahasiswa mengalami

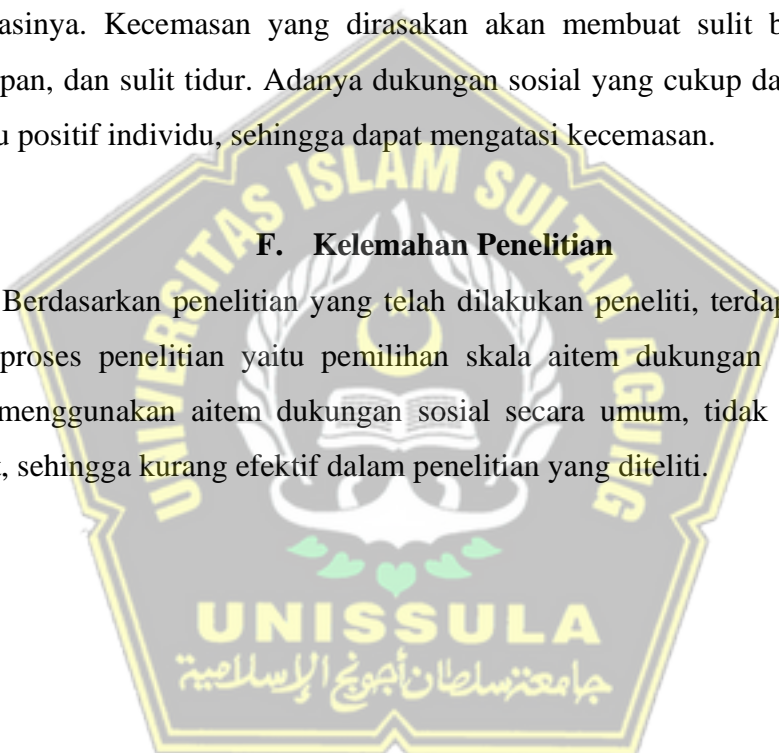


kecemasan sedang dalam presentasi. Beberapa gejala kecemasan sedang yang dialami mahasiswa antara mudah tersinggung, ketegangan otot, mulai berkeringat, dan sakit kepala (Stuart, 2009).

Saat menghadapi presentasi, banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan karena berbagai kekhawatiran yang muncul dan mereka mulai meragukan kemampuannya untuk melakukan tugas presentasi. Mahasiswa juga mengalami kegugupan dan kecemasan saat berdiri dan berbicara di depan umum, yang memperlambat mereka dan mempersulit mereka untuk lancar memaparkan presentasinya. Kecemasan yang dirasakan akan membuat sulit berkonsentrasi, kegugupan, dan sulit tidur. Adanya dukungan sosial yang cukup dapat mengubah perilaku positif individu, sehingga dapat mengatasi kecemasan.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, terdapat kelemahan dalam proses penelitian yaitu pemilihan skala aitem dukungan sosial sahabat hanya menggunakan aitem dukungan sosial secara umum, tidak terfokus pada sahabat, sehingga kurang efektif dalam penelitian yang diteliti.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial sahabat dan kecemasan presentasi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Unissula. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial sahabat yang tinggi akan menghasilkan kecemasan presentasi yang rendah, sedangkan dukungan sosial sahabat yang rendah akan menghasilkan kecemasan presentasi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Bagi mahasiswa diharapkan untuk saling memberikan dukungan, peduli satu sama lain, dan memberikan semangat sehingga saling merasa diperhatikan, dicintai dan percaya kepada diri sendiri untuk melakukan presentasi dengan kemampuannya sehingga dapat meminimalkan kecemasan presentasi yang berlebihan.

##### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel bebas lainnya yang dihubungkan dengan kecemasan presentasi supaya memberikan kontribusi lebih besar seperti konsep diri, kepercayaan diri, efikasi diri, dan regulasi diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2007). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Amylia, Y., & Surjaningrum, E. (2014). Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Leukemia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(2), 79-84.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016, Juni). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Ardhanaputra, N. (2019). Pendekatan Virtual Reality Hypnosis Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru. *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Skripsi*.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1996). *Pengantar Psikologi* (Ed 8 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Christanti, D., Bakti, A., Kurniawan, M. A., & Gozali, P. F. S. (2021). *Apa Yang Harus Kamu Ketahui Tentang Kecemasan*. Eureka Media Aksara.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide For Health And Social Scientists*. New York: Oxford University Press.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The Provisions Of Social Relationships And Adaptation To Stress. *Advances in Personal Relationships*, 1, 37-67.
- Desimone, J. A., Harms, P. D., & Desimone, A. J. (2014). Best Practice Recommendations For Data Screening. *Journal of Organizational Behavior*, 36(2), 171-181.

- Deviana, T., Hidayat, B., & Suryadi, B. (2020). Validasi Instrumen Social Provision Scale Pada Siswa Sekolah Menengah Atas: Studi Dengan Penerapan Rasch Model. *Indonesian Journal of Educational Assessment*, 3(1), 1-15.
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book*. New York: Pearson Education.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2011). *Teori Kepribadian Theories of Personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fitri, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), 1-4.
- Geçer, A. K., & Gümüş, A. E. (2010). Prediction of public and private university students' communication apprehension with lecturers. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3008-3014.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (Cetakan II ed.). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2016). *Research Methods For The Behavioral Sciences* (5th ed.). Cengage Learning.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2004). *Manajemen Pikiran* (2nd ed.). Bandung: Kaifa.
- Halgin, R. P., & Whitbourne, S. K. (2010). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hassan, F. (1981). *Kamus Istilah Psikologi*. Jakarta: Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Hilmi, M. S. D. (2017). Dukungan Sosial Penerimaan Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) Di Kota Malang. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi*.
- House, J. S. (1985). *Behavioral Medicine: Work, Stress and Health*.
- Ika. (2019). *Mahasiswa Rentan Alami Kecemasan Sosial*. Universitas Gadjah Mada. Diakses November 7 2022 dari <https://www.ugm.ac.id/id/berita/17629-mahasiswa-rentan-alami-kecemasan-sosial>

- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media.
- Jatmiko, A. (2016, November). Sense Of Place dan Social Anxiety Bagi mahasiswa Baru Pendetang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 03(2), 217-228.
- Khayyirah, B. (2013). *Cara Pintar Berbicara Cerdas di Depan Publik* (Cet.1 ed.). Jogjakarta DIVA Press.
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kurniawan, F. X., Situmorang, M., & Setiawan, C. V. (2020). *Kamu Adalah Sahabatku*. Prodisiding: Seri Filsafat Teologi Widya Sasana.
- Kusmaedi, S. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi*
- Lubis, L., Abdurrahman, & Fazira, E. (2022). Connection Management Self Concept and Social Support With Student Confidence. *Nidhomul Haq*, 7(1), 31-38.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). *Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS)* (1st ed., Vol. 39). Psychology in the Schools.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103-114.
- McDowell, L. (2006). *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*,. New York: Oxford University Press, Inc.
- Monarth, H., & Kase, L. (2007). *The Confident Speaker Beat Your Nerves and Communicate at Your Best in Any Situation*. McGraw-Hill Education.
- Monga, M., Alexandrescu, B., Katz, S. E., Stein, M., & Ganiats, T. (2004, Januari). Impact of infertility on quality of life, marital adjustment, and sexual function. *Urology*, 63(1), 126-130.
- Mu'arifah, A. (2005, Agustus). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 102-111.



- Muslimin, K. (2013, Juli). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, 2(2), 42-52.
- Nelson, R., & Jones. (2012). *Pengantar Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Nurosmariah, S. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan resiliensi terhadap job insecurity pada karyawan kontrak di masa pandemi. *Skripsi*.
- Ogden, J. (2007). *Essential Readings In Health Psychology*. McGraw-Hill Education (UK).
- Pamungkas, J. A., & Samsara, A. (2018). *Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik (buku terjemahan anxiety and panic attacks)*. Inggris: Mind.
- Prakoso, B. (2014). Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi*.
- Putra, G. J. (2019). *Dukungan pada Pasien Luka Kaki Diabetik*. Aksara Publishing, Kanaka.
- Putri, W. C., & Nursanti, A. (2020). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Resilience of Young Adult Migrant Students in Jakarta. *International Journal of Education*, 13(2), 122-130.
- Rahmanda, R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menghadapi Presentasi Pada Mahasiswa Uin Suska Riau. *Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi. Skripsi*.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Obor Populer.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014, Juni). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1-9.
- Richey, M. H., & Richey, H. W. (1980). The significance of best-friend relationships in adolescence. *Psychology in the Schools*, 17(4), 536-540.
- Rini, H. P. (2013). Self Efficacy Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Online Fakultas Psikologi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang*.



- Rogers, N. (2004). *Berani Bicara di Depan Publik: Cara cepat berpidato*. Bandung: Nuansa.
- Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, F. A. (2022). Hubungan antara Religiusitas dan Resiliensi Santri selama Pandemi COVID-19 dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator. *Brilliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 7(1).
- Santo, A. A., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370-378.
- Santosa, D. A. (2012). *Permasalahan Psikologi Perkotaan Dan Solusinya*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. ISBN 978-602-18900-2-8
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Saputri, D. N. D. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : biopsychosocial interactions*. United State of America: John Wiley and Sons, Inc.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2001). *Abnormal Psychology* (10 ed.). United states of America.
- Scheufele, D. A., & Shah, D. V. (2000, April). Personality Strength and Social Capital The Role of Dispositional and Informational Variables in the Production of Civic Participation. *Communication Research*, 27(2), 107-131.
- Schwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology: A Discovery Approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2018, Januari). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas Xii Smk Yudya Karya Magelang. *Jurnal Empati*, 7(1), 381-386.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental 1 ; pandangan umum mengenai penyesuaian diri dan kesehatan mental serta teori-teori yang terkait*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS Social Support Survey. *Social Science and Medicine*, 32(6), 705-714.

- Smith, T., & Renk, K. (2007). Predictors of academic related stress in college students : An axamination of coping, social support, parenting and anxiety. *NASPA Journal*, 44(3).
- Stuart, G. W., & Laraia, T. M. (2009). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. Envolve.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (3rd ed.). Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. Alfabeta.
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39-58.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology*. New York: McGraw Hill Education.
- Uchino, B. N. (2006). Social Support and Health: A Review of Physiologica Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. *Journal Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387.
- Vieth, C. (2015). *Exploring the impact of group work on communication apprehension for business students*. Theses and Dissertations.
- Widodo, S. A., Laelasari, Sari, R. M., Dewi Nur, I. R., & Putrianti, F. G. (2017, Juni). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Taman Cendekia*, 01(01), 67-77.
- Wiramihardja, S. A. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Yusuf, A., Fityasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.