

**PENGARUH *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP  
*SOCIAL ANXIETY* PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Strata(S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh :**

**Nuraida Ramadhani Kusuma Utari**

**1510811009**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2020**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi.

Pada Tanggal

21 Januari 2020

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember  
Dekan

  
**Siti Nur'aini S.Psi., M.Si**  
**NIP. 197702122005012002**

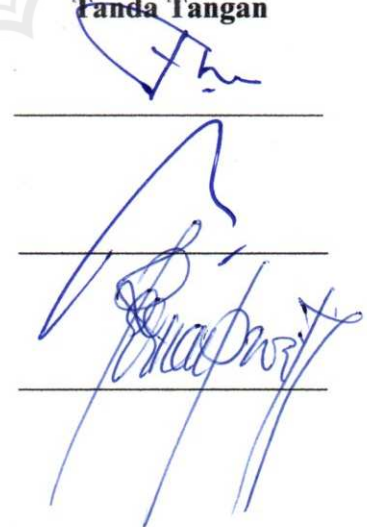
Dewan Penguji

**Istiqomah, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
**(NPK. 0312445)**

**Panca Kursistin Handayani S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
**(NIP. 197303032005012001)**

**Erna Ipak Rahmawati, S.Psi., MA**  
**(NIP. 197805072005012001)**

Tanda Tangan



## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Nuraida Ramadhani Kusuma Utari

NIM : 1510811009

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis / diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 20 Januari 2020

Yang Menyatakan



**Nuraida Ramadhani Kusuma Utari**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Terimakasih untuk segala kasih sayang, cinta, perhatian, do'a dan dukungan  
Dari orang-orang terdekat dihati :

**Ayah Fatach Aminullah (alm) dan Ibu Dessi Indriani**, terimakasih atas segala kasih sayang yang tidak akan pernah bisa saya balas, do'a yang selalu mengalir sepanjang waktu, pengorbanan yang dilakukan hingga saya berada pada titik ini. Terimakasih telah banyak mengajarkan pengalaman hidup, menemani saya dan selalu menyemangati agar tetap bisa bertahan. Maaf jika saya masih belum bisa membahagiakan.

**Fahamsyah Firdaus K**, terimakasih atas segala dukungan yang diberikan, perhatian, tenaga dan do'a yang selalu mengalir sepanjang waktu. Maaf jika saya masih belum bisa menjadi kakak yang baik untukmu.

**To my self**. Terimakasih untuk diri saya sendiri. Terimakasih sudah mau bertahan sampai detik ini, sudah mau berjuang untuk mencapai apa yang diinginkan. Terimakasih atas keberanian untuk keluar dari zona nyaman dan akhirnya kamu bisa melewati segala rintangan.

## **MOTTO**

Tidak ada yang bisa membantumu kecuali dirimu sendiri dan Allah SWT.  
Kebahagiaanmu ditentukan dirimu sendiri bukan orang lain jadi jangan pernah  
melihat orang lain, dan selalu bersyukur.

- Utari, 2020 -



## **KATA PENGANTAR**

Rasa syukur yang teramat dalam penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, hanya atas izin dan kasih sayangNya, Dia memudahkan segala sesuatu yang sulit bagi manusia. Shalawat serta salam akan selalu tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW. terselesaikannya karya ini merupakan sebuah perjalanan panjang yang tidak hanya membawa penulis pada proses pembelajaran akademis namun penulis rasakan sebagai pembelajaran komprehensif bagi terbentuknya sebuah kematangan pribadi dalam tingkatan yang lebih tinggi. Karya kecil ini tercipta dengan serba keterbatasan, dengan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak karya ini bisa terwujud. Penulis menghaturkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Siti Nur'aini, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, dan sekaligus menjadi “ibu” bagi seluruh mahasiswa Psikologi di Unmuh Jember, terima kasih atas dukungan, motivasi untuk segera menyelesaikan karya ini, segala kesabaran, waktu dan tenaganya.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi.,M.A.,Psikolog Selaku dosen pembimbing, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, dan sekaligus menjadi “ibu” bagi seluruh mahasiswa Psikologi di Unmuh Jember, terima kasih atas bimbingan, dukungan, motivasi untuk segera menyelesaikan karya ini, segala kesabaran, waktu dan tenaganya. Terimakasih juga selalu memberikan solusi ketika peneliti sudah tidak bisa memecahkan masalah.

3. Ibu Iin Ervina selaku Dosen Wali sekaligus yang menjadi ibu di angkatan 2015 kelas A, terima kasih atas dukungan, dan motivasi untuk segera menyelesaikan karya ini, dan terima kasih atas segala kesabaran, waktu dan tenaganya.
4. Ibu Erna Ipak Rahmawati.,S.Psi,M.A selaku dosen pembimbing, terima kasih atas bimbingan, dukungan, motivasi untuk segera menyelesaikan karya ini. Terimakasih juga atas segala kesabaran, waktu dan tenaganya, selalu memberikan pencerahan ketika peneliti sudah berada di titik terendah.
5. Ibu Istiqomah, S.Psi.,M.Si.,Psikolog selaku dosen penguji, terima kasih atas bimbingan, dukungan, motivasi untuk segera menyelesaikan karya ini. Terimakasih atas segala kesabaran, waktu dan tenaganya. Terimakasih atas bantuan untuk menemukan solusi ketika peneliti tidak menemukan jawaban dalam pengerjaan karya ini.
6. Ibu Lilla Noervita, S.Psi.M.Psi.,Psikolog, Ibu Ria Wiyatfi Lynsia, S.Psi.M.Psi.,Psikolog, Ibu Anggraeni Swastika Sari, S.Psi.M.Psi.,Psikolog selaku Psikolog P3LM dan dosen di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember terimakasih atas bantuan yang diberikan selama ini. Terimakasih telah memberi saya dukungan ketika saya merasa berada di titik terendah dengan cara memberikan kalimat-kalimat yang membuat saya bangkit.
7. Indah Millatul Ulya, Nurtika Diestiana, Dwi Anisa Lutfi terimakasih sudah menjadi sahabat serta saudara, sudah memberi dukungan, do'a dan motivasi agar segera terselesaikan karya ini, selalu bersedia mendengarkan keluh kesah yang peneliti rasakan. Terimakasih telah menjadi teman susah senang bersama.

8. Zahrotul Qurrota A'yun, Rikana Khikmah dan Rizki Amalia Salamah, Terimakasih sudah menjadi sahabat, sudah memberi dukungan, dan motivasi agar peneliti segera menyelesaikan karya ini. Terimakasih sudah mau menjadi tempat curhat. Semoga kita tetap berjalan bersama di jalan Allah SWT.
9. Tim P3LM ( Mbak Niken, Ummah, Mbak Januariya) Terimakasih sudah menjadi tempat curhat, selalu memberi dukungan, do'a, serta motivasi dan membantu peneliti dalam membayar kebutuhan penyelesaian tugas-tugas kuliah dan karya ini.
10. Aldilla Kartini E, Andreo Ganna P, Rahmad Wahyu, Anisa Arifianda, Nia Alifia, Arik, Arief Saefi S. terimakasih sudah menjadi teman curhat, penyemangat dan memberikan dukungan disaat saya berada di titik terendah.
11. Teman-teman Psikologi Angkatan 2015 khususnya kelas A, termakasih sudah saling mensupport, saling membantu dalam mengerjakan skripsi, saling mendo'akan dan terimakasih untuk solidaritas kita., Semoga kalian sukses dengan jalannya masing-masing, Saya berharap kita bisa bertemu lagi suatu saat nanti dan saya akan sangat merindukan kalian.

Terimakasih segala kebaikan dan pertolongan yang sudah diberikan semoga mendapatkan berkah dari Allah SWT. Penulis mohon maaf apabila masih banyak kekurangan dalam penyusunan tugas akhir ini. Semoga karya ini bermanfaat bagi semua pihak, Amin.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI.....	xvii
ABSTRAK .....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	16
C. Tujuan Penelitian.....	16
D. Manfaat Penelitian.....	16
E. Keaslian Penelitian.....	17
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ) .....	22
1. Definisi Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	22
2. Aspek Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ) .....	23

3. Bentuk Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	24
4. Fungsi Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	26
5. Sumber Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	26
6. Faktor – Faktor Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	27
7. Dampak Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	29
<b>B. Kecemasan Sosial (<i>Social Anxiety</i>) .....</b>	<b>30</b>
1. Definisi Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ).....	30
2. Aspek Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ) .....	31
3. Ciri – Ciri Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ).....	32
4. Situasi Yang Dapat Membangkitkan Kecemasan Sosial .....	33
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ).....	33
6. Dampak Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ).....	34
<b>C. Proses Perkembangan Kecemasan Sosial.....</b>	<b>35</b>
<b>D. Pengaruh <i>Social Support</i> terhadap <i>Social Anxiety</i> .....</b>	<b>36</b>
<b>E. Hipotesa .....</b>	<b>42</b>
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
<b>A. Jenis Penelitian .....</b>	<b>43</b>
<b>B. Identifikasi Variabel .....</b>	<b>43</b>
<b>C. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>43</b>
1. Populasi .....	43
2. Sampel .....	44
<b>D. Definisi Operasional .....</b>	<b>46</b>
1. Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ) .....	46

2. Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ) .....	46
E. Metode Pengumpulan Data .....	48
1. Skala Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ) .....	48
2. Skala Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ) .....	49
F. Metode Analisa Data .....	51
1. Uji Instrument Penelitian.....	51
a. Uji Validitas .....	51
b. Uji Reliabilitas .....	52
2. Uji Asumsi .....	52
a. Uji Normalitas.....	52
b. Uji Linieritas .....	53
c. Uji Hipotesa .....	53
<b>BAB 4 PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN</b>	
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	54
1. Orientasi Kanchah .....	54
2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian.....	56
3. Pelaksanaan Penelitian .....	56
B. Analisa Data.....	58
1. Alat ukur penelitian .....	58
a. Skala Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ).....	58
1) Validitas uji coba .....	58
2) Validitas pengambilan data .....	59
b. Skala Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	60

1) Validitas uji coba .....	60
2) Validitas pengambilan data .....	62
2. Uji Reliabilitas alat ukur .....	63
a. Reliabilitas Uji coba.....	63
b. Reliabilitas Uji Pengambilan data .....	64
3. Uji asumsi .....	64
a. Uji Normalitas .....	64
b. Uji Linieritas .....	65
4. Uji hipotesa.....	66
5. Uji deskriptif.....	67
a. Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ).....	68
b. Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	69
c. Tingkat Kecemasan Sosial berdasarkan Data Demografi .....	71
d. Tingkat Dukungan Sosial berdasarkan Data Demografi .....	75
C. Pembahasan .....	78
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	92
B. Saran .....	94
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>95</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perkembangan Kecemasan Sosial.....	34
Tabel 2. Jumlah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember .....	43
Tabel 3. Bobot nilai skala Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ).....	47
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ).....	48
Tabel 5. Bobot nilai skala Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	49
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	49
Tabel 7. Hasil uji coba validitas Skala Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ) .....	57
Tabel 8. Hasil uji validitas Skala Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ) .....	59
Tabel 9. Hasil uji coba validitas skala Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	60
Tabel 10. Hasil uji validitas skala Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ) .....	61
Tabel 11. Hasil Reliabilitas Uji Coba .....	62
Tabel 12. Hasil Reliabilitas pengambilan data .....	63
Tabel 13. Hasil uji normalitas .....	64
Tabel 14. Hasil uji linieritas .....	65
Tabel 15. Hasil uji hipotesa .....	65
Tabel 16. Kategori Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ) .....	67
Tabel 17. Kategori Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ) Berdasarkan Aspek.....	68
Tabel 18. Kategori skor Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	68
Tabel 19. Kategori Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ) Berdasarkan Bentuk .....	69
Tabel 20. Tingkat Kecemasan Sosial Berdasarkan jenis kelamin .....	70
Tabel 21. Tingkat Kecemasan Sosial Berdasarkan Suku Bangsa .....	71
Tabel 22. Tingkat Kecemasan Sosial Berdasarkan Fakultas .....	72

Tabel 23. Tingkat Dukungan Sosial Berdasarkan Tempat Tinggal .....	73
Tabel 24. Tingkat Dukungan Sosial Berdasarkan jenis kelamin .....	74
Tabel 25. Tingkat Dukungan Sosial Berdasarkan Suku Bangsa .....	74
Tabel 26. Tingkat Dukungan Sosial Berdasarkan Fakultas .....	75
Tabel 27. Tingkat Dukungan Sosial Berdasarkan Tempat Tinggal .....	76



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses terbentuknya Kecemasan Sosial .....	40
--	----



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kuisisioner Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)
- Lampiran 2. Kuisisioner Dukungan Sosial (*Social Support*)
- Lampiran 3. Validitas Uji Coba Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)
- Lampiran 4. Validitas Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)
- Lampiran 5. Validitas Uji Coba Dukungan Sosial (*Social Support*)
- Lampiran 6. Validitas Dukungan Sosial (*Social Support*)
- Lampiran 7. Reliabilitas Uji Coba Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)
- Lampiran 8. Reliabilitas Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)
- Lampiran 9. Reliabilitas Uji Coba Dukungan Sosial (*Social Support*)
- Lampiran 10. Reliabilitas Dukungan Sosial (*Social Support*)
- Lampiran 11. Uji Normalitas
- Lampiran 12. Uji Linieritas
- Lampiran 13. Uji Hipotesa