

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI
DENGAN KECEMASAN SAAT MELAKUKAN PERTUNJUKAN MUSIK
PADA MAHASISWA UKM MUSIK UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Psikologi



Diajukan Oleh:
MUHAMMAD RIFKI SETIAWAN
1707016107

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2024



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

Nama : Muhammad Rifki Setiawan
NIM : 1707016107
Fakultas/jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN SAAT MELAKUKAN PERTUNJUKAN MUSIK PADA MAHASISWA UKM MUSIK UIN WALISONGO SEMARANG**

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 28 Juni 2024 dan diterima sebagai tanda terselesaikannya studi Program Sarjana Strata I guna memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Semarang, 28 Juni 2024

Dewan Penguji

Ketua Sidang

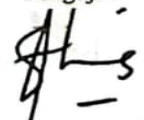

Lucky Ade Sessiani, M.Psi.
NIP: 198512022019032010

Sekretaris Sidang




Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP: 197711022006042004

Penguji I


Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP: 197502052006042003

Penguji II


Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog.
NIP: 198805032023212036

Pembimbing I


Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP 197711022006042004

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rifki Setiawan

NIM :1707016107

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI
DENGAN KECEMASAN SAAT MELAKUKAN PERTUNJUKAN MUSIK
PADA MAHASISWA UKM MUSIK UIN WALISONGO SEMARANG**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 08 Juni 2024

Pembuat Pernyataan



Muhammad Rifki Setiawan

NIM: 1707016107



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.

[76433370](tel:76433370)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN SAAT MELAKUKAN PERTUNJUKAN MUSIK PADA MAHASISWA UKM MUSIK UIN WALISONGO SEMARANG**

Nama : Muhammad Rifki Setiawan

NIM : 1707016107

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui

Pembimbing I,

Wening Wihartati S.Psi., M.Si.

NIP: 197711022006042004

Semarang 08 Juni 2024

Yang bersangkutan

Muhammad Rifki Setiawan

NIM: 1707016107

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis hantarkan kehadiran Allah SWT dan dari hati yang terdalam atas rasa karunia dan barokahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Saat Melakukan Pertunjukan Musik Pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Wallisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun kendala tersebut dapat diselesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr Nizar Ali., M.Ag selaku rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
4. Ibu Wening Wihartati S.Psi., M.Si. selaku Dosen Wali sebagai Pembimbing I dan ibu Dr. Nikmah Nikmah Rochmawati, M.Si yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
5. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya.
6. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
7. Keluarga penulis tercinta, atas segala dukungan doa, kasih sayang, motivasi, kesabaran, serta pengorbanan kepada penulis yang tiada henti dan tiada lelah sampai di titik ini, untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Terimakasih untuk Bapak, Ibu, Adik dan Jeni.

8. Dan seluruh pihak yang membantu dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Penulis menyampaikan permohonan maaf apabila di dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pengembangan dan pengetahuan mendorong penelitian-penelitian berikutnya. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih atas segala perhatian yang diberikan.

Semarang, 6 Juni 2024

Penulis,



Muhammad Rifki Setiawan

NIM 1707016107

MOTTO

“Musik adalah ekspresi dari kebebasan”

- Rifki -

DAFTAR ISI

COVER SKRIPSI	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
<i>ABSTRACT</i>.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Secara Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	16
A. Kecemasan.....	16
1. Definisi Kecemasan.....	16
2. Aspek-Aspek Kecemasan.....	17
3. Faktor-Faktor Kecemasan	19
4. Kecemasan Menurut Islam.....	22
B. Dukungan Sosial.....	24
1. Definisi Dukungan Sosial.....	24
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	25
3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial	27
4. Dukungan Sosial Menurut Islam.....	29
C. Regulasi Diri.....	30

1. Definisi Regulasi Diri.....	30
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	31
3. Faktor-Faktor Regulasi Diri	33
4. Regulasi Diri Menurut Islam.....	36
D. Hubungan Variabel Dukungan Sosial, Regulasi Diri dengan Variabel Kecemasan	39
E. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	44
B. Variabel Penelitian	44
1. Variabel Penelitian	44
2. Definisi Operasional.....	45
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	46
1. Populasi	46
2. Sampel.....	46
3. Teknik Sampling	46
E. Teknik Pengumpulan Data	47
1. Skala Kecemasan.....	47
2. Skala Dukungan Sosial.....	48
3. Skala Regulasi Diri.....	49
F. Validitas dan Reliabilitas	49
1. Validitas	49
2. Reliabilitas.....	50
G. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	50
1. Hasil Uji Validitas	50
2. Hasil Uji Reliabilitas	52
H. Uji Asumsi Klasik	53
1. Uji Normalitas	53
2. Uji Linearitas.....	54
3. Uji Hipotesis.....	54

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian.....	56
1. Deskripsi Subjek Penelitian	56
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	56
B. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	60
1. Uji Normalitas	60
2. Uji Linieritas	61
3. Uji Hipotesis.....	62
C. Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	71
Daftar Pustaka.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rentang Pengukuran Sikap.....	47
Tabel 2 Blueprint Skala Kecemasan	48
Tabel 3 Blueprint Skala Dukungan Sosial.....	48
Tabel 4 Blueprint Skala Regulasi Diri.....	49
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Varibel Kecemasan	51
Tabel 6 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial.....	51
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Regulasi Diri	52
Tabel 8 Interpretasi Koefisien Korelasi	54
Tabel 14 Deskripsi Penelitian.....	56
Tabel 15 Kategorisasi Variabel Kecemasan	57
Tabel 16 Tabel Distribusi Variabel Kecemasan	58
Tabel 17 Kategorisasi Variabel Dukungan sosial.....	58
Tabel 18 Distribusi Variabel Dukungan sosial	59
Tabel 19 Kategorisasi Variabel Regulasi diri	59
Tabel 20 Distribus Variabel Regulasi diri.....	60
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas.....	61
Tabel 22 Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan sosial dengan Kecemasan	62
Tabel 23 Hasil Uji Linieritas antara Variabel Regulasi diri dengan Kecemasan. 62	
Tabel 16 Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	63
Tabel 25 Hasil Uji Hipotesis kedua.....	64
Tabel 26 Hasil Uji Hipotesis Ketiga.....	65

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the relationship between social support and self-regulation with anxiety during music performances among students of the Music UKM at Uin Walisongo Semarang. This research employs a quantitative approach with correlational analysis techniques. The hypothesis of this study is that there is an influence of the relationship between social support and self-regulation with anxiety during music performances among students of the Music UKM at Uin Walisongo Semarang. The sample size used in this study is 62 subjects taken using a non-probability sampling technique with a saturated sampling type with a population of 62 subjects. This study utilizes measurement instruments of social support scale, self-regulation, and anxiety made by the researcher. Data analysis methods employ simple correlation tests and multiple correlation tests. The results of the first hypothesis indicate that there is a relationship between social support and anxiety evidenced by the significance value of 0.021 with a correlation coefficient value of -0.292. Thus, it can be interpreted that the higher the social support, the lower the anxiety of subjects during music performances among students of the Music UKM at Uin Walisongo Semarang and vice versa, the lower the social support, the anxiety of subjects during music performances among students of the Music UKM at Uin Walisongo Semarang.

The results of the second hypothesis show a relationship between self-regulation and anxiety evidenced by the significance value of 0.025 with a correlation coefficient value of -0.284. Thus, it can be interpreted that the higher the self-regulation, the lower the anxiety of subjects during music performances among students of the Music UKM at Uin Walisongo Semarang and vice versa, the lower the regulation, the anxiety of subjects during music performances among students of the Music UKM at Uin Walisongo Semarang. The results of the third hypothesis indicate a significance value of $0.039 < 0.05$ with a correlation coefficient value of 0.323 in the low category. Thus, it can be stated that there is a relationship between social support and self-regulation with anxiety during music performances among students of the Music UKM at UIN Walisongo Semarang.

Keywords: Social Support, Self-Regulation, and Anxiety

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik Uin Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik Uin Walisongo Semarang. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 62 subjek yang diambil dengan teknik *non- probability sampling* dengan jenis *sampling jenuh* dengan populasi 62 subjek. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala dukungan sosial, regulasi diri, dan kecemasan yang dibuat oleh peneliti. Metode analisis data menggunakan uji korelasi sederhana dan uji korelasi berganda. Hasil hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dibuktikan nilai signifikansi sebesar 0,021 dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,292. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan subjek saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik Uin Walisongo Semarang dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka kecemasan subjek saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik Uin Walisongo Semarang.

Hasil hipotesis kedua terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan dibuktikan nilai signifikansi sebesar 0,025 dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,284. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecemasan subjek saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik Uin Walisongo Semarang dan sebaliknya semakin rendah regulasi maka kecemasan subjek saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik Uin Walisongo Semarang. Hasil hipotesis ketiga menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,039 < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,323 dalam kategori rendah. Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik Uin Walisongo Semarang.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Regulasi Diri, dan Kecemasan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seni musik mempersembahkan sebuah wawasan unik yang mendalam dan kompleks terhadap kemampuan kita dalam mengatur dan membentuk ragam suara ke dalam struktur yang bisa kita nikmati dan kita mengerti. Asal-usul istilah "musik" berasal dari "muse", merujuk kepada salah satu dewa dalam mitologi Yunani yang menjadi sumber inspirasi dalam seni dan pengetahuan. Sebuah karya musik yang berkualitas adalah karya yang menggabungkan dengan cemerlang elemen-elemen penting seperti melodi, ritme, serta harmoni (Irnanningrat, 2017:1). Kehadiran musik telah meresap secara mendalam ke dalam kehidupan sehari-hari manusia, menemani aktivitas mereka di berbagai situasi, mulai dari momen santap di restoran, berjelajah di toko buku, menjelajahi pusat perbelanjaan, hingga perjalanan menggunakan transportasi umum, serta ketika mereka sedang berolahraga, dan lain sebagainya (Shaleha, 2019:43).

Salah satu bentuk pertunjukan musik adalah konser musik. Menikmati penampilan langsung dalam sebuah pertunjukan musik saat ini dianggap sebagai salah satu metode yang diminati untuk mengungkapkan penghargaan terhadap para musisi yang menjadi favorit seseorang. Sementara fenomena konser musik tidak hanya memberikan pengalaman hiburan yang memuaskan, tetapi juga membuka berbagai potensi untuk terlibat dalam industri sebagai seorang promotor yang terampil, terlibat dalam pembangunan infrastruktur acara, dan bertanggung jawab dalam menyusun jadwal tur yang sukses bagi para artis (Hidayatullah, 2021:47). Di samping itu, konser musik sering kali dipandang sebagai suatu bentuk hiburan atau komoditas yang menghasilkan keuntungan. Secara umum, acara-acara konser ini menampilkan penampilan langsung dari berbagai grup musik yang berasal dari Indonesia, dan tentu saja pemilihan grup musik yang tampil biasanya dilakukan melalui proses voting

oleh khalayak muda yang berminat. Hal ini terjadi karena adanya kemajuan dalam industri media sebagai sumber informasi, memungkinkan masyarakat untuk dengan mudah mengetahui adanya suatu acara dan bahkan berkontribusi dalam menentukan apa yang mereka inginkan. Fenomena ini didorong oleh adanya globalisasi yang telah mengubah wajah teknologi, membuat komunikasi dan pencarian informasi menjadi lebih mudah diakses (Fauziah & Setiawan, 2023:736).

Dalam prosesi penyajian musik, tak peduli apakah individu tersebut merupakan seorang murid di sekolah musik, pemain musik yang berlatih secara amatir, atau bahkan seorang profesional yang telah mapan, semua akan berujung pada momen dimana mereka akan tampil menyajikan karya musik mereka di depan khalayak. Momennya ini, sesekali, bisa menimbulkan rasa gelisah dan ketegangan bagi para musisi yang bersangkutan, yang berusaha untuk menyampaikan musik dengan penuh kefasihan dan emosi kepada penonton (Haninditya, 2021:158). Perasaan cemas yang dialami oleh seorang penampil musik dapat menimbulkan kekhawatiran yang mendalam terhadap penampilannya ketika sedang beraksi di panggung, menghambat kemampuannya untuk mengeksplorasi musiknya secara bebas. Rasa cemas ini juga dapat memunculkan persepsi bahwa meskipun telah berusaha keras untuk memberikan yang terbaik, hasil performanya tetap tidak memuaskan. Hal ini kemudian bisa menimbulkan rasa bersalah dan malu yang berlanjut, bahkan dapat berdampak pada penurunan kondisi fisik yang berkelanjutan (Kenny, 2016).

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu, namun apabila individu berhasil tanda-tanda kecemasan maka perasaan ini juga dapat menjadi motivator untuk berbuat sesuatu (Yanti dkk. 2013:283). Dampak dari kecemasan ada yang bersifat positif dan ada yang negatif. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara

yang rasional, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis. Namun apabila telah berhasil mengantisipasi dan mengatasi gejala-gejala kecemasan, maka perasaan ini akan menjadi sumber motivator (Yanti dkk. 2013:287).

Salah satu elemen yang memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kecemasan adalah kehadiran dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk pada relasi antarpribadi di mana individu mendapatkan bantuan atau dukungan dari lingkungannya, baik itu dari keluarga, teman, atau orang-orang terdekat lainnya. Dukungan sosial dapat bermanifestasi dalam bentuk bantuan material, nasihat, atau tindakan konkret yang ditujukan kepada individu yang memerlukan, memperlihatkan bahwa individu tersebut dihargai, dihormati, dan dicintai oleh orang-orang di sekitarnya (Hasibuan dkk., 2018:105). Kecemasan yang dialami oleh musisi sering kali mendorong mereka untuk mencari dukungan sosial sebagai strategi untuk mengatasi rasa takut terhadap interaksi sosial yang berlebihan. Kondisi kecemasan ini dapat memunculkan kecenderungan perfeksionisme pada mereka yang bermain musik, menciptakan tekanan yang tinggi terhadap diri sendiri untuk mencapai standar yang sangat tinggi dalam penampilan mereka. Sementara itu, dukungan sosial dianggap sebagai alat yang efektif dalam menangkal rasa takut yang berlebihan terhadap interaksi sosial, karena kehadiran fobia sosial dapat mengganggu kinerja musisi, yang sering kali terlibat dalam aktivitas kelompok yang melibatkan interaksi sosial yang intensif (Aprianti, 2020:5).

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bulkhaini dan Purwandari (2015) yang menghasilkan bahwa keterkaitan yang kurang menguntungkan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian SBMPTN telah teridentifikasi. Dalam konteks ini, observasi menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh para calon siswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi ujian tersebut. Sebaliknya, penurunan dalam tingkat dukungan sosial cenderung meningkatkan tingkat kecemasan yang dirasakan

oleh siswa ketika mereka menghadapi ujian SBMPTN. Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Wulandari (2021) yang mengemukakan bahwa telah ditemukan sebuah hubungan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin besar tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami terkait dengan urusan akademis mereka. Di sisi lain, menurunnya tingkat dukungan sosial cenderung meningkatkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa terhadap urusan akademis.

Kemudian, faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah regulasi diri. Regulasi diri merujuk pada serangkaian proses internal yang memungkinkan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur berbagai aspek dalam dirinya, seperti pemikiran, emosi, keinginan, serta keputusan-keputusan yang akan diambil. Ini melibatkan kemampuan individu untuk mengontrol dan mengelola responsnya terhadap situasi-situasi yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari (Friskilia & Winata, 2018:40). Regulasi diri dapat bertugas sebagai cara pada diri sendiri untuk dapat menjadi penyebab yang bisa mengurangi kecemasan. Pengembangan kemampuan regulasi diri dapat tercapai melalui akumulasi pengetahuan dan informasi yang menjadi elemen penting dalam mengelola diri. Proses ini melibatkan upaya untuk mengumpulkan beragam informasi terkait situasi atau hal-hal yang akan dihadapi individu, dengan tujuan untuk menciptakan rasa kenyamanan dan ketenangan dalam menghadapinya (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019:4).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiarachmah dan Maryatmi (2019) yang menghasilkan terdapat hubungan yang kurang menguntungkan antara kemampuan regulasi diri dan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa saat memasuki dunia kerja telah teridentifikasi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin kuat kemampuan regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka rasakan saat memasuki dunia kerja.

Sebaliknya, penurunan dalam kemampuan regulasi diri cenderung meningkatkan tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi tantangan memasuki dunia kerja. Penelitian lain dilakukan oleh Rosliani dan Ariati (2017) yang mengemukakan bahwa terdapat adanya korelasi yang signifikan dan berlawanan arah antara kemampuan regulasi diri dan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa program ILMPI ketika mereka berhadapan dengan tantangan dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kemampuan regulasi diri yang dimiliki, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa program ILMPI saat menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi diri, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa program ILMPI ketika berhadapan dengan dunia kerja.

Hal ini didukung oleh hasil prariset berupa wawancara dengan 15 mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang yang mengemukakan bahwa pada aspek pertama tentang reaksi fisik diketahui bahwa 10 dari 15 mahasiswa mengemukakan bahwa terdapat reaksi perubahan fisik yang signifikan saat merasa cemas ketika akan melakukan pertunjukan dipanggung. Reaksi fisik ini dapat berupa berkeringat yang banyak, jantung berdegup kencang, maupun badan yang terasa lemas. Pada aspek yang kedua yaitu perilaku. Berdasarkan hasil prariset, diketahui bahwa dari 15 mahasiswa, terdapat 8 mahasiswa yang mengalami perubahan perilaku saat merasa cemas ketika akan melakukan pertunjukan di panggung. Perubahan perilaku ini dapat berupa perilaku yang merasa takut bahkan menghindar saat mahasiswa akan melakukan pertunjukan di panggung. Pada aspek ketiga yaitu aspek kognitif. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa dari 15 mahasiswa terdapat 13 mahasiswa yang mengalami perubahan dari kognitifnya. Pikiran berlebih tentang masa depan yang belum terlaksana atau yang sering disebut *overthinking* adalah salah satu bentuk kecemasan yang umum dialami oleh banyak orang khususnya mahasiswa UKM Musik. Dalam konteks pertunjukan musik, *overthinking* dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada

kinerja mahasiswa UKM Musik. Tentunya hal ini dapat mengganggu mahasiswa UKM Musik dalam mempersiapkan diri saat akan melaksanakan kegiatan manggung.

Berdasarkan hasil pemaparan pada latar belakang di atas, peneliti tertarik agar lebih dapat meneliti lebih lanjut. Sehingga peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Regulasi Diri dengan Kecemasan saat melakukan pertunjukan musik Pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang”.

B. Perumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang yang telah dijabarkan, peneliti secara rinci menetapkan perumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa ukm musik UIN Walisongo Semarang?
2. Adakah hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang?
3. Adakah hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa ukm musik UIN Walisongo Semarang.
2. Menguji secara empiris hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang.

3. Menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memperdalam pemahaman tentang bagaimana hubungan antara dukungan sosial, regulasi diri, dan kecemasan pada mahasiswa sesuai dengan teori-teori psikologi seperti dukungan sosial dan regulasi diri. Melalui penelitian ini, pembaca dapat lebih memahami bagaimana faktor-faktor psikologis mempengaruhi tingkat kecemasan dalam konteks pertunjukan musik.
- b. Penelitian ini menerapkan konsep-konsep psikologi seperti dukungan sosial dan regulasi diri pada mahasiswa yang terlibat dalam UKM Musik. Ini memberikan pemahaman lebih dalam tentang peran faktor-faktor ini dalam mengelola kecemasan yang mungkin timbul selama pertunjukan musik.
- c. Hasil penelitian ini harapannya dapat berdampak pada pengembangan program dukungan dan regulasi diri yang bertujuan untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan saat melakukan pertunjukan musik. Dengan pemahaman lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan, organisasi UKM Musik dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa dalam konteks aktivitas musik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Anggota UKM Musik
Harapannya, berdasarkan hasil penelitian ini anggota UKM Musik dapat memiliki peningkatan Kinerja dalam Pertunjukan Musik hal ini karena dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan saat melakukan pertunjukan musik, mahasiswa dapat mengidentifikasi area di mana mahasiswa dapat diberikan dukungan

tambahan atau pelatihan untuk meningkatkan kinerja mereka. Ini bisa meliputi pelatihan regulasi diri, bimbingan psikologis, atau bahkan program dukungan sosial yang lebih baik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan kecemasan. Penelitian ini, juga diharapkan dapat menjadi sudut pandangan yang berbeda untuk mendalami sebuah masalah yang berkaitan dengan penelitian kecemasan.

E. Keaslian Penelitian

Pertama penelitian yang dilakukan oleh Djajadi (2023) mengenai korelasi antara dukungan sosial dari rekan sebaya dan tingkat kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menggarap skripsi telah menunjukkan hasil yang menarik. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak ada keterkaitan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) sebesar $-0,152$ dengan p -value sebesar $0,59$, yang jelas lebih besar dari nilai ambang signifikansi $0,05$. Artinya, tidak ada bukti yang cukup untuk mendukung hipotesis yang diajukan sebelumnya. Dengan demikian, hipotesis tersebut dinyatakan tidak valid. Kesimpulannya, dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dari rekan sebaya dan tingkat kegelisahan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang tengah menghadapi proses penyusunan skripsi. Ini menunjukkan bahwa faktor dukungan sosial dari rekan sebaya mungkin bukanlah faktor utama yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mereka.

Perbedaan antara penelitian yang telah disebutkan sebelumnya dan penelitian yang sedang dibahas ini sangat terlihat dalam fokus penelitian masing-masing. Penelitian ini secara khusus menitikberatkan pada analisis yang lebih mendalam mengenai kaitan antara dukungan sosial, regulasi diri,

dan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas pertunjukan musik. Sementara itu, penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada eksplorasi hubungan antara dukungan sosial yang diterima dari rekan sebaya dan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa yang tengah menyelesaikan proses penyusunan skripsi. Selain itu, penting untuk dicatat bahwa lokasi penelitian ini terfokus pada populasi mahasiswa yang aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Musik di UIN Walisongo Semarang, sedangkan penelitian sebelumnya berfokus pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Walaupun demikian, keduanya memiliki titik kesamaan dalam pendekatan penelitian terhadap relasi antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada konteks mahasiswa. Di samping itu, kedua penelitian juga menerapkan pendekatan metodologi yang serupa, yaitu metode kuantitatif korelasional untuk mendalami hubungan antara variabel yang diteliti.

Kedua, Penelitian yang dilakukan oleh Bulkhaini & Purwandari (2015) yang telah diuraikan mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan yang dialami dalam menghadapi ujian Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Analisis data menunjukkan adanya korelasi negatif antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri). Teman ternyata memberikan dukungan yang lebih signifikan daripada orangtua atau guru, dengan kontribusi yang lebih besar dalam mengurangi tingkat kecemasan. Dalam aspek dukungan dari teman dan guru, unsur informatif menjadi faktor yang paling berpengaruh, sementara dalam dukungan dari orangtua, unsur instrumental lebih dominan. Tingkat dukungan sosial dapat dikelompokkan sebagai tinggi, yang menunjukkan adanya jaringan sosial yang kuat dan dapat memberikan dukungan yang memadai. Sementara itu, tingkat kecemasan cenderung berada pada tingkat sedang, meskipun terjadi peningkatan dua minggu sebelum SBMPTN dan satu minggu sebelumnya. Hal ini mengindikasikan adanya tekanan dan ketegangan yang

dirasakan menjelang ujian tersebut. Perlu dicatat bahwa tingkat kecemasan cenderung lebih tinggi pada kalangan perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini menyoroti pentingnya pengelolaan stres dan dukungan sosial khususnya bagi kalangan perempuan yang menghadapi tekanan ujian tersebut. Oleh karena itu, pemahaman akan pola dukungan sosial dan faktor-faktor yang memengaruhinya dapat menjadi landasan untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif dalam mengelola kecemasan pada periode yang kritis ini. Perbedaan penelitian di atas dengan peneliti ini yaitu penelitian ini meneliti mahasiswa yang terlibat dalam UKM Musik di UIN Walisongo Semarang. Sedangkan penelitian di atas akan meneliti individu yang menghadapi ujian masuk perguruan tinggi (SBMPTN). Ada perbedaan lain yang signifikan, yaitu penelitian yang sedang dibahas ini menitikberatkan pada keterkaitan antara dukungan sosial, regulasi diri, dan kecemasan pada mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pertunjukan musik. Sebaliknya, penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa yang berusaha memasuki perguruan tinggi. Meskipun begitu, ada kesamaan dalam kedua penelitian tersebut, yaitu fokus pada hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan. Selain itu, keduanya juga mengadopsi pendekatan metodologi yang serupa, yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Wulandari (2021) tentang Telah dilakukan studi terhadap hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi mereka selama masa pandemi COVID-19, pada semester genap tahun ajaran 2019/2020. Hasil analisis terhadap skala kecemasan akademik menunjukkan tingkat validitas yang bervariasi, yang berkisar antara 0,233 hingga 0,534. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa butir item dalam skala kecemasan akademik memiliki tingkat validitas yang cukup tinggi, sementara yang lain mungkin memiliki tingkat validitas yang lebih rendah. Dengan total 43 butir item yang terbukti valid, skala ini dapat diandalkan untuk mengukur

tingkat kecemasan akademik dengan cukup akurat. Selain itu, reliabilitas skala kecemasan akademik diperoleh sebesar 0,886, menunjukkan bahwa skala ini memiliki konsistensi yang tinggi dalam mengukur konstruk yang sama secara berulang. Sementara itu, pada skala dukungan sosial, validitasnya juga bervariasi dan berkisar antara 0,211 hingga 0,554. Dengan 45 butir item yang telah teruji valid, skala ini juga memiliki keandalan yang dapat diandalkan dalam mengukur dukungan sosial. Namun, perlu dicatat bahwa beberapa item mungkin memiliki tingkat validitas yang lebih rendah daripada yang lain. Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan korelasi Product Moment, didapati bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara skala dukungan sosial dan skala kecemasan akademik, dengan nilai korelasi sebesar -0,600 dan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka alami. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya korelasi antara dukungan sosial dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi dapat diterima. Ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya peran dukungan sosial dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi.

Perbandingan antara penelitian yang telah disebutkan sebelumnya dengan penelitian yang sedang dibahas saat ini terletak pada fokus penelitian masing-masing. Penelitian ini lebih mengarah pada pemeriksaan korelasi antara dukungan sosial, regulasi diri, dan kegelisahan pada mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pertunjukan musik, sementara penelitian yang disebutkan sebelumnya lebih menitikberatkan pada korelasi antara dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang tengah menyelesaikan tahap skripsi. Di samping itu, lokasi penelitian ini terfokus pada mahasiswa yang aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Musik di UIN Walisongo Semarang, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang

menyelesaikan skripsi. Namun, kedua penelitian tersebut memiliki kesamaan dalam penelusuran korelasi antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Selain itu, keduanya juga menerapkan metode kuantitatif korelasional sebagai pendekatan dalam proses penelitiannya.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Rosliani dan Ariati (2017) tentang Telah dilakukan penelitian terhadap hubungan antara kemampuan mengatur diri sendiri dan kegelisahan dalam menghadapi tantangan di dunia kerja yang dihadapi oleh anggota pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan temuan yang signifikan mengenai hubungan antara kemampuan regulasi diri dan tingkat kegelisahan dalam menghadapi dunia kerja pada pengurus ILMPI. Koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut adalah -0,61, dengan nilai p -value yang sangat rendah, yaitu 0,000 ($p < 0,001$). Temuan ini mengkonfirmasi hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yang menyatakan adanya korelasi negatif antara kemampuan mengatur diri sendiri dan tingkat kegelisahan dalam menghadapi dunia kerja pada pengurus ILMPI. Secara lebih rinci, temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengatur diri sendiri memberikan kontribusi sebesar 37,3% terhadap tingkat kegelisahan dalam menghadapi dunia kerja. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi diri seseorang, semakin rendah tingkat kegelisahan yang mereka alami ketika menghadapi tantangan dunia kerja. Sementara itu, 62,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor lingkungan kerja, faktor kepribadian lainnya, atau faktor eksternal lain yang dapat memengaruhi tingkat kegelisahan. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam konteks pengembangan profesionalisme dan kesejahteraan mental pengurus ILMPI. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kemampuan regulasi diri dan kegelisahan dalam menghadapi dunia kerja, dapat dirancang intervensi dan program pelatihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan mengatur diri dan mengurangi tingkat kegelisahan di tempat kerja.

Perbandingan antara penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya dengan penelitian yang sedang dibahas ini menunjukkan perbedaan fokus penelitian. Penelitian ini lebih terfokus pada analisis keterkaitan antara dukungan sosial, regulasi diri, dan kecemasan pada mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pertunjukan musik. Sementara itu, penelitian yang telah disebutkan sebelumnya lebih memusatkan perhatian pada korelasi antara regulasi diri dan tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi dunia kerja oleh pengurus ILMPI. Selanjutnya, penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa yang terlibat dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Musik di UIN Walisongo Semarang, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang melibatkan pengurus ILMPI. Walaupun demikian, terdapat kesamaan antara keduanya dalam menggali hubungan antara regulasi diri dan tingkat kecemasan. Selain itu, persamaan lainnya adalah kedua penelitian tersebut mengadopsi metode penelitian kuantitatif korelasional sebagai pendekatan dalam penelitiannya.

Kelima penelitian yang dilakukan oleh Nursidiq (2016) yang berjudul Telah dilakukan analisis terhadap hubungan antara kemampuan mengatur diri sendiri dan tingkat kegelisahan dalam menghadapi ujian skripsi oleh mahasiswa program studi pendidikan ekonomi di Universitas Muhammadiyah Purworejo. Dari hasil penelitian tersebut, ditemukan adanya korelasi antara kemampuan regulasi diri dan kegelisahan dalam menghadapi ujian skripsi sebesar -0,606. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kemampuan mengatur diri dan tingkat kegelisahan saat menghadapi ujian skripsi. Lebih lanjut, arah korelasi ini adalah negatif, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai korelasi (r) yang negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan mengatur diri dalam proses pembelajaran, semakin rendah tingkat kegelisahan yang dialami saat menghadapi ujian skripsi.

Perbedaan antara penelitian yang disebutkan sebelumnya dengan penelitian yang sedang dibahas ini terletak pada fokus penelitian. Penelitian ini lebih berorientasi pada analisis hubungan antara dukungan sosial, regulasi

diri, dan kecemasan pada mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pertunjukan musik. Sebaliknya, penelitian yang disebutkan sebelumnya lebih memusatkan perhatian pada korelasi antara regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi oleh mahasiswa. Selanjutnya, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang terlibat dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Musik di UIN Walisongo Semarang, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa program studi pendidikan ekonomi di Universitas Muhammadiyah Purworejo. Meskipun demikian, terdapat kesamaan antara keduanya dalam mengeksplorasi hubungan antara regulasi diri dan tingkat kecemasan. Selain itu, persamaan lainnya adalah keduanya menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional sebagai pendekatan dalam penyelidikan mereka.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Laili, F., & Daliman, S. U. (2022) tentang Telah dilakukan penelitian mengenai peran kepercayaan diri dan kemampuan regulasi diri dalam menghadapi kecemasan terkait dengan memasuki dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil analisis menggunakan metode regresi linear berganda mengungkapkan temuan yang sangat signifikan mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan kemampuan regulasi diri dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja. Kedua faktor ini secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 27% terhadap tingkat kecemasan tersebut, menunjukkan pentingnya kedua faktor ini dalam memengaruhi kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja.

Kepercayaan diri terbukti memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja, memberikan sumbangan efektif sebesar 25,2%. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami ketika menghadapi tantangan di lingkungan kerja. Kemampuan regulasi diri juga terbukti memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja, meskipun kontribusinya lebih kecil, yaitu sebesar

1,8%. Ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengatur diri sendiri dan mengelola stres juga memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan di tempat kerja. Penilaian terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan kemampuan regulasi diri mereka cenderung tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuan mereka dan mampu mengelola diri serta stres dengan efektif ketika menghadapi tantangan di dunia kerja. Temuan ini memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan pendidikan dan pelatihan, serta bimbingan karir bagi mahasiswa, untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan regulasi diri mereka. Dengan demikian, diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja di masa depan.

Perbedaan antara penelitian yang telah disebutkan dengan penelitian yang sedang dibahas ini terletak pada fokus penelitian. Penelitian ini lebih terfokus pada analisis hubungan antara dukungan sosial, regulasi diri, dan kecemasan pada mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pertunjukan musik. Sementara itu, penelitian yang telah disebutkan sebelumnya lebih memusatkan perhatian pada korelasi antara regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam menghadapi situasi dunia kerja. Selanjutnya, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang terlibat dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Musik di UIN Walisongo Semarang, sementara penelitian sebelumnya dilakukan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Walaupun demikian, terdapat kesamaan antara keduanya dalam mengeksplorasi hubungan antara regulasi diri dan tingkat kecemasan. Selain itu, persamaan lainnya adalah keduanya menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas (Annisa & Ifdil, 2016:94). Menurut American Psychological Association (APA), kecemasan dijelaskan sebagai perasaan yang dicirikan oleh ketakutan dan gejala fisik tegang, di mana seseorang merasakan antisipasi akan datangnya bahaya (VandenBos, 2007). Spielberger juga menyatakan bahwa kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang dipengaruhi oleh perasaan tidak menyenangkan mengenai keadaan afektif (Spielberger, 1966:9).

Menurut Nevid, kecemasan dilihat sebagai situasi emosional dari kegelisahan atau ketakutan yang terkait dengan keprihatinan akan ketidakpastian yang mungkin terjadi di masa depan (Nevid, 2013: 570). Kecemasan menurut Mu'arifah (2005:103) dapat didefinisikan sebagai kondisiemosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektifseperti ketegangan, ketakutan, kekhawatirandan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat. Sedangkan menurut Yanti dkk., (2013:1) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa

takut pada situasi tertentu, namun apabila individu berhasil tanda-tanda kecemasan maka perasaan ini juga dapat menjadi motivator untuk berbuat sesuatu.

Berdasarkan pendapat dari ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan adalah kombinasi perasaan yang mencerminkan kondisi emosional yang tidak menyenangkan, mencakup perasaan seperti kegelisahan, rasa takut, dan kekhawatiran yang timbul karena masalah kesehatan, interaksi sosial, persoalan pekerjaan, atau situasi yang tidak pasti. Kondisi ini muncul sebagai respons terhadap ketidakmampuan individu dalam menghadapi tantangan yang dihadapinya.

2. Aspek-Aspek Kecemasan

Aspek-aspek kecemasan menurut Nevid dkk., (2005:126) adalah sebagai berikut:

a. Reaksi Fisik

Respon fisik merujuk pada respons tubuh yang muncul ketika seseorang merasakan kecemasan. Tanda-tandanya meliputi perasaan gelisah, keringat berlebihan di telapak tangan, sensasi pusing, denyut jantung yang cepat, serta tingkat sensitivitas yang meningkat.

b. Perilaku

Seseorang yang mengalami kecemasan sering kali mengekspresikan perilaku menghindar dari situasi atau rangsangan yang bisa memicu rasa cemas. Orang tersebut cenderung mencari cara untuk mengalihkan perhatian atau menghindari segala sesuatu yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan yang mereka rasakan.

c. Kognitif

Saat mengalami kecemasan, seseorang cenderung mengalami pikiran berlebihan terkait dengan situasi yang sedang dihadapi. Pikiran mereka dapat terganggu oleh ketakutan terhadap hal-hal yang belum pasti terjadi di masa depan, dan mereka mungkin merasa tidak mampu untuk mengatasi penyebab kecemasan tersebut.

Menurut Wahyuni (2013:222) ada empat aspek yang berpengaruh pada kecemasan sebagai berikut:

a. Aspek suasana hati

Dalam gangguan kecemasan, individu sering mengalami berbagai aspek suasana hati seperti kecemasan, ketegangan, rasa panik, dan kekhawatiran, merasa akan adanya ancaman atau bahaya yang tidak jelas dari suatu sumber. Sensasi ini dapat mendominasi dan mengganggu fungsi sehari-hari, sering kali menyebabkan respons fisik seperti detak jantung yang cepat, pernapasan dangkal, gemetar, atau keringat berlebihan. Selain itu, mereka juga mungkin mengalami depresi, ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat, serta merasa tidak berdaya atau tidak berharga. Respons kemudahan untuk merasa marah juga dapat muncul sebagai respons terhadap frustrasi atau ketidakmampuan mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan atau stres.

b. Aspek kognitif

Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menampilkan corak pikiran yang dicirikan oleh kekhawatiran dan keprihatinan terkait dengan kemungkinan terjadinya bencana yang mungkin dihadapi oleh seseorang. Sebagai ilustrasi, individu yang mengidap agoraphobia, yang merasa takut berada di tempat umum yang ramai, mungkin menghabiskan sebagian besar waktu untuk memikirkan tentang hal-hal yang tidak menyenangkan atau menakutkan yang mungkin terjadi, kemudian merencanakan cara untuk menghindari situasi-situasi tersebut.

c. Aspek somatik

Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu:

- 1) Gejala-gejala langsung meliputi peningkatan keringat, rasa mulut yang kering, pernapasan yang dangkal, detak jantung yang cepat,

peningkatan tekanan darah, sensasi berdenyut di kepala, dan otot-otot yang tegang.

- 2) Apabila kecemasan berlanjut dalam jangka waktu yang lama, gejala-gejala tambahan seperti peningkatan tekanan darah yang bersifat kronis, sakit kepala, dan gangguan pencernaan seperti kesulitan dalam proses pencernaan dan rasa nyeri pada perut dapat terjadi.

d. Aspek motor

Individu yang cemas sering merasa gelisah dan tegang, dan sulit mengendalikan gerakan tubuh mereka. Misalnya, mereka mungkin secara tidak sadar mengetuk-ngetuk jari-jari kaki mereka atau merespons dengan kaget terhadap suara tiba-tiba. Gejala ini mencerminkan tingkat kecemasan yang tinggi dan merupakan cara alami tubuh untuk merespons ancaman. Dengan kata lain, gerakan tubuh ini adalah respons otomatis yang membantu individu dalam menghadapi atau mengurangi rasa takut yang mereka rasakan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa aspek-aspek kecemasan reaksi fisik, perilaku, somatik, suasana hati, kognitif, dan motor. Kemudian penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nevid dkk., (2005:126) yaitu reaksi fisik, perilaku, dan somatik.

3. Faktor-Faktor Kecemasan

Menurut Ramaiah (2003:11) ada ada faktor yang mempengaruhi kecemasan seperti berikut:

a. Lingkungan

Interaksi dengan lingkungan sosial bisa memengaruhi cara individu melihat diri dan orang lain. Ini disebabkan oleh pengalaman yang mereka alami dalam lingkungan tersebut, seperti dengan keluarga, teman, atau rekan kerja. Jika individu mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan, seperti konflik atau pengkhianatan, hal itu bisa

membuat mereka merasa tidak aman dan kehilangan kepercayaan terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa muncul ketika seseorang tidak bisa mengungkapkan perasaannya dan memilih untuk menyimpannya untuk waktu yang lama. Hal ini membuatnya merasa seperti membawa beban yang semakin berat dari waktu ke waktu. Dengan menahan perasaan, individu mungkin merasa terisolasi dan tidak didengar, yang bisa memperkuat perasaan kecemasan. Tanpa cara yang sehat untuk melepaskan atau berbagi perasaan tersebut, tekanan emosional bisa membangun hingga mencapai titik di mana individu merasa seperti meledak. Ini dapat menghasilkan ledakan emosi yang tidak terkendali atau kecemasan yang intens, karena semua perasaan yang ditahan akhirnya meledak. Oleh karena itu, penting untuk memiliki cara yang sehat untuk mengekspresikan perasaan, seperti berbicara dengan orang lain atau melakukan aktivitas kreatif, untuk mencegah penumpukan emosi yang berlebihan dan potensi dampak negatifnya.

c. Sebab-sebab fisik

Tubuh dan pikiran terhubung, memicu kecemasan. Kondisi tidak menyenangkan mempengaruhi suasana hati, bisa jadi pemicu kecemasan. Misalnya, tekanan dari pekerjaan bisa membuat tubuh merespons dengan gejala fisik seperti detak jantung cepat. Sensasi ini memperkuat kecemasan. Sebaliknya, suasana hati yang tenang mengurangi kemungkinan kecemasan. Penting memahami hubungan antara pikiran dan tubuh serta mengelola stres untuk kesehatan mental dan fisik yang baik.

Sedangkan menurut Annisa dan Ifdil (2016:97) faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan adalah sebagai berikut:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman negatif pada masa kanak-kanak seringkali menjadi penyebab utama timbulnya kecemasan di masa dewasa. Pengalaman

tersebut bisa membentuk pola pikir dan respons emosional seseorang terhadap situasi serupa di kemudian hari. Misalnya, jika seseorang mengalami kegagalan dalam tes sekolah, hal itu bisa memengaruhi cara mereka memandang tes dan situasi yang mirip di masa depan. Ketika orang tersebut mengalami situasi ujian yang serupa di masa dewasa, ingatan akan pengalaman negatif tersebut bisa memicu reaksi cemas yang kuat, membuatnya merasa khawatir akan mengalami kegagalan lagi. Oleh karena itu, penting untuk mengenali asal-usul kecemasan dan berupaya mengubah pola pikirnya agar bisa menghadapi situasi serupa dengan lebih percaya diri dan tenang di masa mendatang.

- b. Pikiran yang tidak rasional Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu
 - 1) Kegagalan ketastropik, yaitu Individu merasakan kecemasan karena memiliki asumsi bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi padanya. Mereka juga merasa tidak mampu dan tidak sanggup mengatasi masalah yang dihadapinya.
 - 2) Kesempurnaan, Individu memiliki harapan yang tinggi terhadap dirinya sendiri, menginginkan agar setiap tindakan yang mereka lakukan selalu sempurna dan tanpa cacat. Mereka menetapkan standar kesempurnaan sebagai tujuan utama dalam hidup mereka, dan menganggapnya sebagai sumber motivasi dan inspirasi.
 - 3) Persetujuan
 - 4) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk lingkungan, emosi yang ditekan, serta sebab-sebab fisik dan psikologis. Pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional juga merupakan faktor yang signifikan dalam timbulnya kecemasan. Kemudian penelitian ini akan

menggunakan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Ramaiah (2003:11) yaitu lingkungan, emosi yang di tekan, dan sebab-sebab fisik.

4. Kecemasan Menurut Islam

Kecemasan memiliki arti sebagai mekanisme ego dalam diri manusia yang merespons situasi yang dianggap berpotensi membahayakan. Fungsi utamanya adalah untuk mempersiapkan individu agar dapat bereaksi secara adaptif terhadap situasi tersebut. Dalam konteks psikologi Islam, kecemasan dipahami sebagai bentuk emosi takut yang dijelaskan dalam Al-Qur'an. Takut yang dimaksud di sini lebih mengarah pada takut kepada Allah SWT, yakni takut akan hukuman-Nya dan ketidakmampuan untuk meraih keridhaan-Nya. Oleh karena itu, kecemasan dalam perspektif ini tidak hanya berkaitan dengan reaksi terhadap situasi dunia, tetapi juga sebagai bagian dari hubungan spiritual individu dengan Allah SWT. Dalam ayat Al-Qur'an pada surat Al-Baqarah 155 juga dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan yang arti ayatnya adalah sebagai berikut:

وَلَمَّا أَتَاهَا فَلَمَّتْ بَنَاجِلَهَا مِن تَحْتِهَا
 فَكُفَّتْ حَرْفَهَا فَأَثَرَتِ عَلَيْهَا النَّفَسَ

Artinya: *“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”*

Menurut Tafsir Al-Misbah, firman-Nya yang menyatakan bahwa Allah akan terus-menerus menguji manusia mengisyaratkan bahwa kehidupan dunia ini pada hakikatnya ditandai oleh adanya berbagai cobaan yang beragam. Ujian yang dihadapi manusia itu pada dasarnya jumlahnya sedikit, walaupun terasa besar, jika dibandingkan dengan balasan dan ganjaran yang akan diterima di akhirat. Ini menggambarkan bahwa walaupun cobaan tersebut

terasa berat, sebenarnya itu hanya sebagian kecil dari apa yang mungkin akan

terjadi. Oleh karena itu, meskipun manusia sering kali merasa cobaan yang dihadapi cukup besar, sebenarnya itu masih sebagian kecil dari apa yang mungkin terjadi. Selanjutnya, dalam tafsir tersebut disebutkan bahwa cobaan yang dihadapi itu sedikit karena cobaan yang sebenarnya besar adalah kegagalan dalam menghadapi cobaan tersebut, terutama dalam konteks kehidupan beragama. Ini mengisyaratkan bahwa sebenarnya bukanlah besarnya cobaan yang dihadapi yang menjadi masalah utama, tetapi bagaimana cara kita menghadapinya. Kegagalan dalam menghadapi cobaan tersebut, khususnya dalam konteks menjalani kehidupan beragama, adalah cobaan yang sesungguhnya besar. Oleh karena itu, manusia diingatkan untuk selalu memperkuat iman dan kesabaran dalam menghadapi segala cobaan dan ujian dalam hidup ini (Shihab, 2002:365).

Ujian yang Allah berikan kepada manusia adalah sedikit, relatif terhadap potensi yang telah diberikan-Nya kepada manusia. Kuantitasnya memang sedikit karena setiap individu yang diuji diyakini mampu memikulnya dengan menggunakan potensi yang Allah anugerahkan. Ini bisa dianalogikan dengan ujian di lembaga pendidikan, di mana soal-soal ujian disesuaikan dengan tingkat pendidikan masing-masing. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin sulit soal ujian tersebut. Namun, setiap orang yang diuji diyakini bisa lulus jika mereka mempersiapkan diri dengan baik dan mengikuti petunjuk yang diberikan. Analogi ini menggambarkan bahwa Allah memberikan ujian yang sesuai dengan kemampuan individu, dan dengan persiapan yang tepat serta mengikuti petunjuk yang diberikan, setiap orang diyakini dapat menghadapi dan melewati ujian tersebut (Shihab, 2002:367).

Allah tidak secara spesifik menjelaskan kapan dan dalam bentuk apa ketakutan itu menjadi ujian, mirip dengan bagaimana siswa atau mahasiswa diberitahu tentang mata pelajaran atau kuliah yang akan diuji. Ketakutan dalam menghadapi ujian bisa dianggap sebagai pintu gerbang menuju kegagalan, sama seperti dalam ujian Ilahi. Menghadapi apa pun yang ditakuti merupakan cara untuk melindungi diri dari dampak negatifnya. Biarkan ujian

datang kapan pun, namun yang terpenting adalah Anda telah siap untuk menjawab atau menghadapinya ketika saat itu tiba. Persiapan yang matang akan membantu Anda menghadapi ujian dengan lebih percaya diri dan berhasil mengatasinya. (Shihab, 2002:368).

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Hasibuan dkk., (2018:105) menyatakan bahwa dukungan sosial merujuk pada hubungan interpersonal di mana individu mendapatkan bantuan dari orang-orang di sekitarnya atau orang-orang terdekat. Bentuk dukungan sosial dapat beragam, termasuk bantuan materi, bantuan opini, atau bantuan dalam perilaku, yang diberikan kepada individu yang memiliki hubungan dekat dengan pemberi dukungan. Melalui dukungan sosial ini, subjek merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai, memberikan mereka rasa nyaman dan kenyamanan dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan (Sarafino & Smith, 1994:102). Dukungan sosial melibatkan kehadiran, kesiapan, dan keperdulian dari individu yang dapat diandalkan, yang menghargai, dan memiliki kasih sayang terhadap individu. Ini menegaskan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfokus pada bantuan fisik yang diberikan, melainkan juga mencakup keterhubungan emosional dan relasi yang saling mendukung antara individu dan lingkungan sosialnya. Melalui adanya dukungan sosial semacam ini, seseorang akan merasa didukung secara emosional dan praktis, yang dapat memberikan kekuatan dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi dalam hidup. Bagian Atas Formulir

(Hastari, 2018:25). Oleh karena itu, bagi seseorang yang mendapat dukungan sosial, mereka cenderung merasa bahagia. Zimet dan rekan-rekannya (1988, seperti yang dikutip oleh Hastari, 2018:25), mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi penerimaan kesejahteraan atau pemulihan dari penyakit yang diberikan kepada

seseorang oleh individu terdekatnya, seperti keluarga, teman dekat, atau orang-orang yang dianggap istimewa (significant others).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan dan bantuan yang diberikan kepada seseorang dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar berupa kasih sayang, penghargaan, serta diberi informasi, sehingga seorang tersebut merasa nyaman dan merasa dipelihara, dan dikasihi.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2014:81) terdapat empat aspek dukungan sosial yaitu:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah ketika individu peduli dan mendukung orang lain dengan merasakan dan memahami perasaannya. Ini melibatkan perhatian tulus terhadap apa yang mereka alami dan mengakui nilai serta kontribusi mereka dalam hubungan kita.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah salah satu bentuk dukungan yang berfokus pada memberikan bantuan langsung dalam bentuk tindakan konkret atau materi yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalah atau mencapai tujuan tertentu. Bentuk dukungan ini mencakup pemberian atau pinjaman barang-barang yang dibutuhkan, bantuan finansial, serta bantuan dalam bentuk jasa atau tindakan nyata.

c. Dukungan Informasional

Dukungan informasional adalah jenis dukungan yang melibatkan pertukaran informasi, saran, arahan, atau umpan balik untuk membantu seseorang dalam mengatasi masalah atau mengambil keputusan. Ini mencakup memberikan pengetahuan, panduan, atau wawasan yang dapat membantu individu untuk memahami situasi atau menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi.

d. Dukungan Kebersamaan

Dukungan kebersamaan adalah ketika orang lain mau menghabiskan waktu bersama, melakukan aktivitas bersama, berbicara, atau berbagi minat. Ini membuat individu merasa diterima dan dihargai, memperkuat hubungan kita, dan membuat kita merasa lebih bahagia dalam hidup.

Menurut Zimet dkk., (1988:38) mengungkapkan terdapat tiga aspek dukungan sosial, yaitu:

a. Dukungan dari keluarga

Bentuk dukungan ini meliputi pemberian emosi yang positif dan bantuan yang memunculkan perasaan bahwa individu selalu didukung oleh anggota keluarganya. Dukungan emosional dari keluarga mencakup ekspresi kasih sayang, perhatian, dukungan moral, dan penerimaan yang tidak bersyarat. Ini menciptakan lingkungan yang hangat, aman, dan mendukung bagi individu untuk mengatasi tantangan dan kesulitan dalam hidup mereka.

b. Dukungan dari teman

Dukungan dari teman adalah kunci dari hubungan yang akrab dan solid. Ini tercermin dalam sikap tolong-menolong dan saling berbagi di segala situasi, baik senang maupun sedih. Teman tidak hanya menjadi pendamping saat bahagia, tapi juga teman sejati saat menghadapi kesulitan. Dalam hubungan yang kokoh antara teman, ada kepercayaan untuk saling bergantung saat menghadapi masalah atau tantangan hidup.

c. Dukungan dari *significant other*

Dukungan ini datang dari orang-orang yang dekat dan istimewa bagi individu. Individu yang menerima dukungan ini merasa diperhatikan dan dihargai.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan kebersamaan, dukungan keluarga, dukungan teman, dan significant other. Penelitian ini akan

menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2014:81) sebagai dasar penelitian.

3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Myers (2009:12) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor untuk dukungan sosial yakni sebagai berikut:

a. Empati

Merasakan kesulitan yang dialami oleh orang lain adalah sebuah tindakan empati yang mendasar dalam interaksi sosial manusia. Ini melibatkan kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dialami oleh individu lain secara emosional. Ketika seseorang merasakan kesulitan yang dialami oleh orang lain, ini bisa menjadi pemicu untuk bertindak secara positif. Tujuannya adalah untuk memberikan dukungan, motivasi, atau bantuan yang dibutuhkan agar individu tersebut dapat mengatasi kesulitan yang sedang dialaminya.

b. Norma dan nilai sosial

Norma dan nilai sosial memiliki peran penting dalam membentuk perilaku individu dan memandu mereka dalam hidup mereka sehari-hari. Norma merujuk pada aturan atau standar perilaku yang diterima oleh masyarakat, sedangkan nilai adalah prinsip-prinsip atau keyakinan yang dianggap penting oleh individu atau kelompok.

c. Pertukaran sosial

Pertukaran sosial merupakan proses interaksi di mana individu saling memberikan dan menerima berbagai bentuk dukungan, termasuk cinta, bantuan, dan informasi. Dalam pertukaran sosial yang seimbang, setiap pihak memberikan kontribusi dan menerima manfaat yang sepadan, yang kemudian menghasilkan hubungan interpersonal yang kokoh dan saling menguntungkan. Keyakinan individu bahwa mereka akan mendapatkan dukungan dari orang lain didasarkan pada pengalaman mereka dalam pertukaran sosial yang berlangsung timbal balik, di mana mereka telah memberikan bantuan dan juga menerima bantuan

dalam situasi yang sesuai. Dengan demikian, pertukaran sosial yang seimbang memperkuat kepercayaan dan keterikatan antara individu dalam hubungan interpersonal.

Menurut Sarafino (2014:53) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi individu untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang lain, yaitu:

a. Potensi penerima dukungan

Seseorang tidak selalu akan menerima dukungan sosial sebagaimana diharapkan jika mereka tidak berinteraksi dengan orang lain atau tidak pernah menawarkan bantuan kepada orang lain. Namun, beberapa orang mungkin merasa enggan untuk meminta bantuan atau dukungan karena mereka tidak ingin mengganggu atau membebani orang lain.

b. Potensi penyedia dukungan

Penyedia dukungan kadang-kadang dapat merasa stres atau frustrasi, yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk memperhatikan kebutuhan orang lain dengan baik. Hal ini bisa mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap kebutuhan orang lain karena fokusnya yang terbagi atau karena kebutuhan mereka sendiri yang mendesak.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Komposisi merujuk pada orang-orang yang berada dalam lingkup sosial seseorang, seperti keluarga, teman, dan rekan kerja. Struktur jaringan sosial, di sisi lain, mengacu pada hubungan individu dengan orang-orang dalam lingkungannya, termasuk keluarga dan lingkaran sosial lainnya. Ini mencakup berapa banyak orang yang berinteraksi dengan individu secara reguler dan seberapa sering interaksi tersebut terjadi.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui faktor dari dukungan sosial yaitu potensi penerima dukungan, potensi penyedia dukungan, dan komposisi serta struktur jaringan sosial. Komposisi dan

struktur jaringan sosial mencakup hubungan individu dengan keluarga, teman, rekan kerja, dan lingkungan sekitarnya, yang dapat memengaruhi frekuensi dan kedalaman interaksi sosial serta dukungan yang diterima. . Penelitian ini akan menggunakan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Myers (2009:12) sebagai dasar penelitian.

4. Dukungan Sosial Menurut Islam

Dukungan dari orang lain memiliki dampak yang besar pada pertumbuhan individu, terutama karena manusia adalah makhluk sosial yang memerlukan bantuan dari orang lain. Memberikan dukungan kepada teman sebaya adalah cara untuk mengekspresikan perhatian dan kasih sayang, nilai-nilai yang sangat ditekankan dalam Islam, di mana kebaikan kepada semua makhluk diajarkan. Konsep saling mendukung antar sesama juga dianjurkan dalam ajaran Islam, dan hal ini memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Kebaikan dan solidaritas dalam al-Qur'an disorot dalam ayat 2 surat Al-Maidah, yang menyatakan:

.... وَتَوَلَّوْا أَعْلَى الْأَعْلَى وَتَوَلَّوْا أَسْفَلَ الْأَسْفَلِ
وَلَا تَتَّبِعُوا الْأَعْيُنَ وَأَتَّبِعُوا أَلْسِنَتَكُمْ وَلَا تَقْسَمُوا
بِأَلْسِنَتِكُمْ بِالْحَقِّ

Artinya: “...dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksaan-Nya.” (QS. Al-Maidah:2)

Menurut Tafsir Al-Misbah, ayat tersebut menggarisbawahi pentingnya kolaborasi dalam hal-hal yang membawa kebaikan dan manfaat, baik dalam kehidupan dunia maupun kehidupan akhirat. Hal ini mencerminkan nilai kerjasama dalam taat kepada Allah, dengan melakukan segala usaha untuk mencegah bencana atau kesulitan yang mungkin terjadi. Namun, tafsir tersebut juga menegaskan bahwa dalam hal dosa dan pelanggaran, saling membantu tidak dianjurkan. Ini karena Allah memberikan hukuman yang tegas terhadap perbuatan dosa, dan oleh

karena itu, bantuan dalam hal-hal tersebut akan bertentangan dengan ajaran-Nya (Shihab, 2002:13).

C. Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi Diri

Teori regulasi diri yang bersumber dari teori sosial kognitif Albert Bandura menegaskan bahwa kepribadian seseorang dipengaruhi oleh faktor kognitif, perilaku, dan lingkungan sekitarnya. Menurut teori ini, individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh pengalaman sosial dan lingkungan eksternal. Regulasi diri dalam konteks ini mengacu pada kontrol terhadap stimulus-stimulus yang datang dari lingkungan luar (Manab, 2016:8). Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2011:301), regulasi diri adalah kemampuan manusia untuk menggunakan pemikiran mereka untuk memanipulasi lingkungan sekitarnya, menghasilkan perubahan dalam lingkungan sebagai hasil dari aktivitas yang dilakukan. Pandangan Bandura menegaskan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengatur diri mereka sendiri, yang memengaruhi perilaku mereka dengan mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, dan menetapkan konsekuensi bagi perilaku mereka sendiri. Friskilia dan Winata (2018) menjelaskan bahwa regulasi diri adalah proses internal yang memungkinkan seseorang untuk mengelola pikiran, emosi, keinginan, dan tindakan yang akan dilakukan. Selain itu, regulasi diri juga melibatkan kemampuan untuk mengatur jalannya tindakan yang direncanakan, mengevaluasi keberhasilannya, memberi penghargaan atas pencapaian, dan menetapkan target prestasi yang lebih tinggi. Menurut Pintrich, (2004, dalam Cahyani dkk., 2019:118) regulasi diri adalah kemampuan untuk mencapai tujuan pembelajaran melalui partisipasi aktif dalam hal kognisi (pemikiran), motivasi, dan perilaku. Ini mencakup pengaturan proses berpikir, mengelola motivasi dan emosi, serta mengarahkan tindakan agar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan.

Berdasarkan definisi-definisi yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan metakognitif seseorang untuk mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, serta tindakan, serta membangkitkan motivasi yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Ini melibatkan kemampuan untuk menunda kepuasan jangka pendek demi mencapai hasil yang lebih besar di masa depan.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1989:329) terdapat tiga aspek regulasi diri yaitu:

a. Metakognisi

Metakognisi merupakan kemampuan yang memungkinkan individu untuk mengelola dan mengatur proses berpikir serta pembelajaran mereka sendiri. Ini mencakup berbagai aktivitas, mulai dari perencanaan strategis dalam menyelesaikan tugas sampai dengan pemantauan dan penilaian terhadap cara mereka belajar.

b. Motivasi

Motivasi adalah dorongan internal yang mendorong individu untuk bertindak, dan ini melibatkan persepsi tentang kemampuan dan kompetensi dalam aktivitas yang dilakukan. Motivasi ini muncul dari kebutuhan dasar individu dan berkaitan erat dengan perasaan kompetensi yang dimiliki oleh masing-masing individu.

c. Perilaku

Perilaku adalah cara individu mengatur diri mereka sendiri, memilih, dan menggunakan lingkungan sekitar mereka, serta menciptakan lingkungan yang mendukung untuk melakukan aktivitas yang diinginkan.

Kemudian menurut Ormrod (2016:132) aspek-aspek dari regulasi diri adalah:

a. Menetapkan standar dan tujuan yang ditentukan sendiri

Perilaku mencerminkan standar dan tujuan tertentu yang dianggap berharga dan menjadi arah serta target dari aktivitas individu. Memenuhi standar dan mencapai tujuan tersebut memberikan kepuasan, meningkatkan rasa kompetensi diri, dan mendorong individu untuk meraih prestasi yang lebih besar.

b. Pengaturan emosi

Proses tersebut adalah pengendalian emosi yang merupakan upaya untuk mengatur dan mengelola setiap perasaan yang muncul, baik itu amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebihan. Tujuannya adalah untuk mencegah respon yang tidak produktif atau merugikan.

c. Melakukan intruksi diri

Instruksi yang diberikan kepada diri sendiri saat melakukan perilaku yang kompleks disebut instruksi diri.

d. Melakukan evaluasi diri

Menunjukkan penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri disebut sebagai evaluasi diri.

e. Membuat kontingensi yang di tetapkan sendiri

Menunjukkan adanya penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri untuk menyertai suatu perilaku disebut sebagai pengaturan atau pemberian konsekuensi pada diri sendiri.

Simpulan dari pemaparan di atas adalah bahwa regulasi diri memiliki beberapa aspek yang mencakup metakognisi, motivasi, perilaku, menetapkan standar dan tujuan, pengaturan emosi, melakukan instruksi diri, evaluasi diri, dan membuat kontingensi yang ditetapkan sendiri. Kemudian penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989:329) berupa metakognisi, motivasi, dan perilaku.

3. Faktor-Faktor Regulasi Diri

Menurut Alwisol (2017:301-302) ada dua faktor yang dapat mempengaruhi *self regulation* yaitu:

1) Faktor Eksternal

- a) Pertama, Dengan menetapkan standar khusus bagi dirinya sendiri untuk mengevaluasi tingkah laku, individu membentuk kerangka pemahaman tentang perilaku yang diinginkan dan tidak diinginkan. Proses ini didorong oleh interaksi dengan lingkungan, termasuk orang tua dan guru, di mana anak-anak mempelajari nilai-nilai dan norma-norma yang diharapkan dari mereka.
- b) Kedua, Self-regulation dipengaruhi oleh faktor eksternal, terutama dalam bentuk penguatan atau reinforcement. Meskipun hadiah intrinsik bisa menjadi motivasi, namun seringkali dorongan dari lingkungan eksternal juga diperlukan. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja secara bersamaan. Ketika seseorang mencapai atau melebihi standar tersebut, penguatan memberikan dorongan positif untuk menjaga atau mengulangi perilaku yang diinginkan.

2) Faktor Internal

Menurut Bandura terdapat tiga faktor *self regulation*, yaitu:

- a) Observasi diri (*self observation*).
Berdasarkan faktor kualitas, kuantitas, dan keaslian perilaku, seseorang harus mampu memantau kinerjanya meskipun tidak selalu secara sempurna karena mereka cenderung memilih beberapa aspek perilaku dan mengabaikan yang lain. Namun, apa yang diamati oleh individu tersebut tergantung pada minat dan konsepnya sendiri.
- b) Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*).
Pandangan individu terhadap perilakunya mencakup penilaian berdasarkan standar pribadi, perbandingan dengan norma yang berlaku, atau tingkah laku orang lain, serta evaluasi terhadap

pentingnya suatu aktivitas. Ini semua berkontribusi pada pengambilan keputusan individu terhadap perilakunya.

c) Reaksi-diri-afektif (*selfresponse*).

Berdasarkan refleksi dan penilaian diri, seseorang mengevaluasi perilakunya dengan mempertimbangkan aspek positif dan negatif, kemudian memberikan hadiah atau hukuman kepada dirinya sendiri sebagai respons. Kadang-kadang, reaksi emosional tidak muncul karena penilaian kognitif mempertimbangkan keseimbangan antara aspek positif dan negatif, sehingga evaluasi tersebut mungkin tidak begitu berpengaruh secara emosional bagi individu.

Menurut Zimmerman dan Pons (1990, dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019:4) ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi *self regulation* yaitu:

1) Individu

a) Pengetahuan individu

Pengetahuan yang luas juga dapat membantu seseorang mengembangkan berbagai strategi untuk mengatur diri mereka sendiri. Individu dapat memanfaatkan pengetahuan tentang psikologi, neurosains, dan teknik regulasi emosi lainnya untuk mengelola stres, mengatasi tantangan, dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

b) Tingkat kemampuan metakognisi

Metakognisi, atau kesadaran akan proses berpikir dan pemahaman tentang bagaimana siswa belajar, sangat penting dalam pengelolaan diri. Siswa yang memiliki tingkat metakognisi yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengenali pola-pola pikiran siswa sendiri, memahami strategi belajar yang efektif bagi mereka, dan menilai progres mereka dalam pencapaian tujuan belajar.

c) Tujuan yang ingin dicapai

Ketika seseorang memiliki banyak tujuan yang ingin dicapai, atau tujuan-tujuan yang kompleks, mereka cenderung lebih termotivasi untuk melakukan regulasi diri. Ini karena mencapai tujuan-tujuan

tersebut seringkali memerlukan upaya yang konsisten, disiplin, dan adaptabilitas dalam menghadapi hambatan atau tantangan yang muncul.

2) Perilaku

Perilaku adalah upaya yang dalam mengorganisir dan mengatur kegiatan sehari-hari dapat menjadi salah satu faktor kunci dalam meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan regulasi diri. Ini memungkinkan mereka untuk menjadi lebih efisien, produktif, dan efektif dalam mencapai tujuan-tujuan mereka.

Dalam perilaku ada tiga tahap yang berhubungan dengan regulasi diri atau *self regulation*, di antaranya:

a) *Self Abservation*

self-observation atau pengamatan diri merupakan tahap awal dalam proses regulasi diri di mana individu memperhatikan dan mengevaluasi perilaku atau performans mereka sendiri. Ini melibatkan kesadaran diri yang aktif terhadap apa yang sedang dilakukan, bagaimana mereka melakukannya, dan hasil dari tindakan atau perilaku tersebut.

b) *Self Judgment*

Self-judgment atau penilaian diri merupakan tahap penting dalam proses regulasi diri di mana individu membandingkan perilaku mereka dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan. Melalui upaya membandingkan perilaku tersebut, individu dapat membuat evaluasi terhadap diri mereka sendiri, mengetahui kekuatan dan kelemahan mereka, serta mengidentifikasi area di mana mereka perlu melakukan perbaikan.

c) *Self Reaction*

Self-reaction atau reaksi diri merupakan tahap penting dalam proses regulasi diri di mana individu bereaksi terhadap hasil dari evaluasi diri mereka sendiri dan membuat rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah ditetapkan. Ini melibatkan penyesuaian diri,

pengembangan strategi baru, dan tindakan konkret untuk meningkatkan atau mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan atau standar yang diinginkan.

3) Lingkungan

Bergantung pada lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Dari teori-teori yang telah diuraikan, dapat dinyatakan bahwa *self-regulation* dipengaruhi oleh faktor-faktor baik dari luar maupun dari dalam individu. Faktor eksternal mencakup standar pribadi, penguatan atau reinforcement, serta kondisi lingkungan. Sementara itu, faktor internal meliputi *self-efficacy*, motivasi, pengamatan diri, evaluasi diri, respons afektif terhadap diri sendiri, pengetahuan, kemampuan metakognisi, tujuan, *self-observation*, *self-judgment*, dan *self-reaction*. Penelitian ini akan menggunakan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Alwisol (2017:301-302) yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

4. Regulasi Diri Menurut Islam

Agama Islam memberikan pedoman yang rinci tentang cara mengatur diri dalam kehidupan sehari-hari. Ini termasuk praktik-praktik seperti membaca "Basmalah" sebelum melakukan aktivitas, melakukan wudhu sebelum tidur, membaca surat-surat pendek dari Al-Qur'an, dan berdoa untuk perlindungan, serta berdoa sebelum dan sesudah makan. Praktik-praktik ini mencerminkan kesadaran akan keberadaan Allah dalam segala aspek kehidupan. Dengan melakukan tata cara ini, seorang Muslim diharapkan dapat mencapai keberkahan dalam aktivitas mereka dan menjaga keseimbangan antara dimensi spiritual dan material dalam hidup (Rahman, 2018:69).

Allah menyatakan dalam surat Al-Hasyr ayat 18 Al-Qur'an, yang menguraikan konsep regulasi diri:

لَا يَجِدُ مَتَابِعَ لِمُتَّعِينَ بِهِ دَارَ الْمُتَّعِينَ فِي الْأُولَىٰ ۚ وَكَذَٰلِكَ يَجْزِيكَ اللَّهُ بِمَا كُنتَ تَعْمَلُ ۚ
لَا يَجِدُ مَتَابِعَ لِمُتَّعِينَ بِهِ دَارَ الْمُتَّعِينَ فِي الْأُولَىٰ ۚ وَكَذَٰلِكَ يَجْزِيكَ اللَّهُ بِمَا كُنتَ تَعْمَلُ ۚ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman! bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya, Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”* (QS. Al-Hasyr:18)

Ayat tersebut mengandung seruan kepada kaum Muslimin untuk berhati-hati dan tidak mengulangi kesalahan yang telah dilakukan oleh mereka yang terdahulu. Allah menyampaikan pesan ini kepada orang-orang yang beriman dengan mengatakan, "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah..." yang artinya Allah mengajak mereka untuk takut kepada-Nya, menghindari siksaan yang mungkin Allah timpakan baik di dunia maupun di akhirat. Takwa kepada Allah ini dapat dilakukan dengan cara menjalankan perintah-Nya sekuat kemampuan yang dimiliki, serta menjauhi larangan-Nya. Dalam konteks ini, setiap individu diingatkan untuk memperhatikan amal perbuatannya, yakni apakah perbuatan itu termasuk amal saleh atau tidak, karena amal ini akan menjadi penentu di hari akhirat nanti. Dengan demikian, ayat ini memberikan pengingat tentang pentingnya takwa kepada Allah, menjalankan perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, serta memperhatikan amal perbuatan demi mencapai keselamatan di dunia dan di akhirat (Shihab, 2002:129).

Setelah memerintahkan bertakwa didorong oleh rasa takut, atau dalam rangka melakukan amalan positif, perintah tersebut diulangi lagi — agaknya agar didorong oleh rasa malu, atau untuk meninggalkan amalan negatif. Allah berfirman: Dan sekali lagi Kami pesankan, bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah menyangkut apa yang senantiasa dan dari saat ke saat kamu kerjakan Maha Mengetahui sampai sekecil apapun (Shihab, 2002:129).

Penggunaan kata "tugaddimi" atau "dikedepankan" dalam ayat tersebut mengandung makna bahwa individu melakukan amal perbuatan dengan tujuan untuk mendapatkan manfaat di masa depan. Ini bisa dibandingkan dengan tindakan-tindakan yang dilakukan sebelum

kedatangan tamu, sebagai persiapan menyambutnya. Ketika Allah memerintahkan untuk memperhatikan apa yang telah dikerjakan untuk hari esok, menurut Thabathabz'i, ini diartikan sebagai panggilan untuk melakukan evaluasi terhadap amal-amal yang telah dilakukan. Sama seperti seorang tukang yang menyelesaikan pekerjaannya, dia diminta untuk memeriksa kembali apakah pekerjaannya telah baik atau masih ada kekurangan. Jika telah baik, dia diharapkan mempertahankannya, dan jika masih ada kekurangan, dia diharapkan memperbaikinya agar saat diperiksa nanti, tidak ada kekurangan dan pekerjaan tersebut tampil sempurna. Setiap orang yang beriman dituntut untuk melakukan hal ini. Jika amalannya baik, dia dapat mengharapkan pahala, tetapi jika amalannya buruk, dia harus segera bertaubat. Berdasarkan ini, ulama Syi'ah berpendapat bahwa perintah takwa yang kedua dimaksudkan untuk memperbaiki dan menyempurnakan amal-amal yang telah dilakukan berdasarkan perintah takwa yang pertama. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan pentingnya evaluasi diri dan perbaikan terus-menerus atas amal perbuatan kita sebagai langkah menuju kesempurnaan dan mendapatkan kebaikan di dunia dan di akhirat (Shihab, 2002:130).

Penggunaan kata "nafs" atau "diri" dalam bentuk tunggal menunjukkan bahwa tidak cukup hanya melakukan penilaian terhadap orang lain atau mengukur diri berdasarkan standar orang lain. Setiap individu harus melakukan introspeksi dan penilaian terhadap dirinya sendiri secara mandiri. Hal ini menekankan pentingnya setiap individu untuk bertanggung jawab atas tindakan dan perilakunya sendiri tanpa mengandalkan penilaian orang lain. Di sisi lain, penggunaan kata tunggal ini juga mengisyaratkan bahwa dalam praktiknya, melakukan oto-kritik atau kritik diri sendiri sangatlah jarang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun penting untuk melakukan evaluasi diri secara mandiri, dalam kenyataannya orang seringkali enggan atau jarang melakukan refleksi yang mendalam terhadap diri mereka sendiri (Shihab, 2002:130).

D. Hubungan Variabel Dukungan Sosial, Regulasi Diri dengan Variabel Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu, namun apabila individu berhasil tanda-tanda kecemasan maka perasaan ini juga dapat menjadi motivator untuk berbuat sesuatu (Yanti dkk. 2013:1). Aspek-aspek dari variabel kecemasan dikemukakan oleh Nevid dkk., (2005:126) yaitu reaksi fisik, perilaku, dan kognitif. Respon fisik merujuk pada respons tubuh yang muncul ketika musisi merasakan kecemasan. Tanda-tandanya meliputi perasaan gelisah, keringat berlebihan di telapak tangan, sensasi pusing, denyut jantung yang cepat, serta tingkat sensitivitas yang meningkat. Keadaan ini biasanya muncul ketika seorang musisi akan melakukan kegiatan pertunjukan musik.

Musisi yang mengalami kecemasan sering kali mengekspresikan perilaku menghindar dari situasi atau rangsangan yang bisa memicu rasa cemas. Musisi tersebut cenderung mencari cara untuk mengalihkan perhatian atau menghindari segala sesuatu yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan yang mereka rasakan. Seperti, mencari tempat yang tenang, mengobrol dengan teman, atau sekedar bermain game agar fokus yang sedang dilakukan teralihkan. Kemudian, saat mengalami kecemasan musisi cenderung mengalami pikiran berlebihan terkait dengan situasi yang sedang dihadapi. Pikiran mereka dapat terganggu oleh ketakutan terhadap hal-hal yang belum pasti terjadi di masa depan, dan mereka mungkin merasa tidak mampu untuk mengatasi penyebab kecemasan tersebut.

Faktor dukungan sosial memainkan peran penting dalam pengalaman kecemasan seseorang. Dukungan sosial merujuk pada interaksi interpersonal di mana individu menerima bantuan atau dukungan dari orang-orang di sekitarnya, baik itu keluarga, teman, atau orang-orang dekat lainnya. Bantuan

ini dapat berupa dukungan materi, dukungan opini, atau dukungan dalam bentuk perilaku yang menunjukkan perhatian, penghargaan, dan kasih sayang terhadap individu tersebut. Melalui dukungan sosial ini, individu merasa didukung, dihargai, dan dicintai oleh orang-orang terdekat, yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami (Hasibuan dkk., 2018:105). Kecemasan pada musisi sering kali mengarah pada keinginan untuk mencari dukungan sosial sebagai cara untuk mengatasi fobia sosial. Kondisi kecemasan ini dapat memicu kecenderungan perfeksionisme pada pemain musik. Dukungan sosial menjadi penting karena fobia sosial dapat mengganggu kinerja seorang musisi. Sebagian besar aktivitas musik melibatkan interaksi sosial, seperti latihan bersama, pertunjukan, dan kolaborasi dengan sesama musisi. Oleh karena itu, dukungan sosial dapat berperan sebagai mekanisme untuk mengurangi dampak negatif dari fobia sosial pada performa musisi. Dengan merasa didukung dan diterima oleh lingkungan sosial mereka, musisi dapat merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam menjalani aktivitas musik mereka, sehingga dapat meningkatkan kualitas performa mereka (Aprianti, 2020:5).

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bulkhaini dan Purwandari (2015) yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi SBMPTN. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh siswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa dalam menghadapi SBMPTN. Dukungan sosial dari keluarga, teman, guru, dan lingkungan sekitar dapat memberikan dorongan, keyakinan, dan rasa percaya diri kepada siswa, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat kecemasan mereka. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan dan orang-orang terdekat siswa untuk memberikan dukungan sosial yang memadai guna membantu mereka mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental dalam

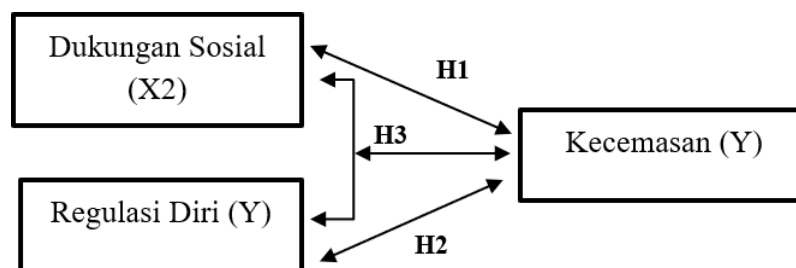
menghadapi ujian SBMPTN. Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Wulandari (2021) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik mahasiswa. Sehingga, dapat diketahui bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka akan semakin rendah kecemasan. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi kecemasan mahasiswa.

Kemudian, faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah regulasi diri. Regulasi diri adalah suatu proses dalam diri yang dapat mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan penetapan tindakan yang akan dilakukan (Friskilia & Winata, 2018:40). Regulasi diri dapat bertugas sebagai cara pada diri sendiri untuk dapat menjadi penyebab yang bisa mengurangi kecemasan. Ini dapat dicapai melalui pemahaman dan pengetahuan yang merupakan elemen penting dalam regulasi diri. Proses ini melibatkan pengumpulan informasi sebanyak mungkin tentang situasi atau peristiwa yang akan dihadapi individu, dengan harapan bahwa hal ini akan membantu individu merasa lebih rileks dan siap menghadapinya (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019:4).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiarachmah dan Maryatmi (2019) yang mengemukakan bahwa adanya korelasi negatif antara regulasi diri dan kecemasan mahasiswa saat memasuki dunia kerja. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami ketika memasuki dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi diri mahasiswa, semakin tinggi tingkat kecemasan yang mereka rasakan saat memasuki dunia kerja. Kemampuan regulasi diri, seperti kemampuan mengatur waktu, mengelola stres, dan menetapkan tujuan, dapat membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan di dunia kerja. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri mereka guna mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi transisi ke dunia kerja. Penelitian lain dilakukan oleh Rosliani

dan Ariati (2017) yang mengemukakan bahwa korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dan tingkat kecemasan mahasiswa ILMPI saat menghadapi dunia kerja. Ini berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa ILMPI ketika menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri, semakin tinggi tingkat kecemasan yang mereka alami saat memasuki dunia kerja. Kemampuan untuk mengatur diri, seperti manajemen waktu, pengelolaan stres, dan menetapkan tujuan, dapat membantu mahasiswa ILMPI merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan di dunia kerja. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa ILMPI untuk mengembangkan dan meningkatkan regulasi diri mereka guna mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi transisi ke dunia kerja.

Gambar 1 Keterkaitan Antar Variabel



E. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan di atas, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah:

1. (H1) Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa ukm musik UIN Walisongo Semarang.
2. (H2) Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang.

3. (H3) Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif yang menggunakan metode analisis korelasi. Penelitian kuantitatif merupakan investigasi ilmiah yang terstruktur mengenai elemen-elemen dan fenomena serta hubungan di antara mereka. Pendekatan kuantitatif menitikberatkan pada interpretasi data berbentuk angka yang kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik. Dalam penelitian ini, metode analisis korelasi digunakan untuk menilai apakah terdapat kaitan antara dua variabel atau lebih, dan apakah kaitan tersebut berada dalam pola yang positif atau negatif (Hardani dkk., 2020:238).

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merujuk pada karakteristik khusus dari individu atau objek yang diidentifikasi oleh peneliti untuk tujuan analisis dan penarikan kesimpulan. Setiap aspek yang dapat berubah dalam jumlah atau kualitasnya dianggap sebagai variabel dalam konteks penelitian (Azwar, 2017:79). Variabel penelitian terdiri dari dua macam, yaitu variabel dependen dan variabel independen. Variabel bebas yang dikenal sebagai independen variabel, adalah elemen yang berpengaruh terhadap metamorfosis variabel lain yang akrab dengan sebutan variabel bergantung. Variabel independen merupakan variabel yang membuat perubahan terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2021:69). Variabel terikat, yang juga dikenal sebagai variabel dependen dalam bahasa Indonesia, merupakan variabel yang mengalami pengaruh atau dampak sebagai konsekuensi dari keberadaan variabel bebas (Sugiyono, 2011:69).

- a. Variabel Dependen (Y) : Kecemasan
- b. Variabel Independen (X_1) : Dukungan Sosial

- c. Variabel Independen (X_2) : Regulasi Diri

2. Definisi Operasional

a. Definisi Operasional Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang kompleks yang mencakup berbagai perasaan tidak nyaman, termasuk kegelisahan, ketakutan, dan kekhawatiran, yang dapat timbul karena berbagai hal seperti kesehatan, interaksi sosial, persoalan pekerjaan, atau situasi yang tidak pasti. Kondisi ini muncul sebagai tanggapan terhadap kesulitan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Penelitian ini akan diukur menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti memakai aspek-aspek aspek yang dikemukakan oleh Nevid dkk., (2005:126) yaitu reaksi fisik, perilaku, dan kognitif. Semakin tinggi skor kecemasan yang didapatkan subjek, maka makin buruk kecemasannya.

b. Definisi Operasional Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan kepada individu oleh keluarga, teman, atau lingkungan sekitar dalam bentuk perhatian, penghargaan, dan pengetahuan, yang menghasilkan perasaan kenyamanan, perlindungan, dan kasih sayang bagi individu tersebut. Penelitian ini akan diukur menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti memakai aspek-aspek aspek yang dikemukakan Sarafino dan Smith (2014:81) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan kebersamaan. Makin tinggi skor dukungan sosial pada subjek, maka makin baik dukungan sosialnya.

c. Definisi Operasional Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kapasitas kognitif seseorang untuk mengontrol dan mengelola pemikiran, emosi, pengambilan keputusan, serta untuk menggairahkan motivasi dan mengatur kemampuan untuk menunda gratifikasi segera guna mencapai tujuan yang ditetapkan. Penelitian ini akan diukur menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti memakai aspek-aspek aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989:329)

yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Makin tinggi skor regulasi diri yang didapat, maka makin baik regulasi dirinya.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian akan dilaksanak di UKM Musik UIN Walisongo Semarang pada Mei-Juni 2024.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah luas di mana peneliti menetapkan subjek berdasarkan kriteria tertentu untuk melakukan penelitian dan kemudian membuat kesimpulan (Sugiyono, 2018:130). Populasi dalam penelitian ini adalah 62 anggota UKM Musik UIN Walisongo Semarang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari keseluruhan karakteristik dan elemen yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2013:116). Dalam penelitian ini, jumlah sampel ditentukan menggunakan metode sampling jenuh, yang berarti semua anggota populasi dijadikan sampel. Metode ini juga dikenal sebagai sensus. Jadi, dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sampel jenuh, yang artinya semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini akan menerapkan metode pengambilan sampel Non Probability Sampling, dengan menggunakan teknik Sampling Jenuh, yang mengharuskan pengambilan sampel dari seluruh anggota populasi (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini dipilih karena menurut Arikunto (1998:127), jika jumlah subjek kurang lebih 100, lebih baik mengambil semua subjek agar penelitiannya dapat dianggap sebagai penelitian populasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, khususnya skala Likert. Skala Likert adalah jenis skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, perilaku, atau persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial. Dalam skala Likert, responden diminta untuk menunjukkan tingkat setuju atau tidak setuju mereka terhadap pernyataan atau pertanyaan tertentu dengan menggunakan c, biasanya dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Dengan demikian, skala Likert memungkinkan peneliti untuk mengukur berbagai aspek sikap atau persepsi responden terhadap subjek yang diteliti (Sugiyono, 2018: 152).

Kriteria penilaian skala dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1
Rentang Pengukuran Sikap

Kategori Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
(SS) Sangat setuju	5	1
(S) Setuju	4	2
(N) Netral	3	3
(TS) Tidak setuju	2	4
(STS) Sangat tidak setuju	1	5

Adapun skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Kecemasan

Penelitian ini akan diukur menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti memakai aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nevid dkk., (2005:126) yaitu reaksi fisik, perilaku, dan kognitif.

Tabel 2
Blueprint Skala Kecemasan

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Reaksi Fisik	Berkeringat berlebih	11, 13	2, 14	4
	Denyut jantung yang cepat	16, 1	3, 15	4
Perilaku	Menghindari situasi tersebut	4, 17	12, 24	4
	Perilaku mengurangi risiko	18, 6	5, 19	4
Kognitif	Berpikir berlebihan (<i>Overthinking</i>)	7, 22	20, 8	4
	Ketakutan terhadap masa depan	10, 23	9, 21	4
Jumlah		12	12	24

2. Skala Dukungan Sosial

Penelitian ini akan diukur menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti memakai aspek-aspek aspek yang dikemukakan Sarafino dan Smith (2014:81) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan kebersamaan.

Tabel 3
Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan emosional	Memberikan rasa empati	20, 10	3, 21	4
	Memberikan dorongan	11, 22	12, 23	4
Dukungan instrumental	Menawarkan bantuan dalam menyelesaikan masalah	1, 19	2, 18	4
	Memberikan atau meminjamkan barang untuk mendukung individu	17, 9	4, 24	4
Dukungan informasional	Memberikan saran	5, 25	8, 16	4
	Memberikan arahan	7, 15	6, 26	4
Dukungan kebersamaan	Menghabiskan waktu bersama	29, 31	30, 32	4
	Menyediakan kesempatan untuk berbicara	13, 27	14, 28	4
Jumlah		14	14	28

3. Skala Regulasi Diri

Penelitian ini akan diukur menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti memakai aspek-aspek aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989:329) yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Tabel 4

Blueprint Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognisi	Kemampuan mengatur diri	11, 13	2, 14	4
	Kemampuan memonitor diri	16, 1	3, 15	4
Motivasi	Kemampuan memberi motivasi pada diri sendiri	4, 17	12, 24	4
	Kemampuan bangkit dari keterpurukan	18, 6	5, 19	4
Perilaku	Kemampuan memanfaatkan lingkungan	7, 22	20, 8	4
	Kemampuan mencari bantuan	10, 23	9, 21	4
Jumlah		12	12	24

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah cara untuk memastikan bahwa alat yang digunakan dalam penelitian dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang sedang diteliti dengan akurat. Tingkat validitas dapat dinyatakan berdasarkan sejauh mana alat tersebut sesuai dengan konsep variabel yang sedang diteliti. Jika validitas rendah, maka alat tersebut mungkin kurang efektif dalam mengukur variabel tersebut (Sugiyono, 2021: 175).

Koefisien validitas dalam penelitian ini adalah 0,30. Jika korelasi penelitian $\geq 0,30$, maka instrumen penelitian dianggap valid. Sebaliknya, jika korelasi $< 0,30$, maka instrumen dianggap tidak valid (Sugiyono, 2022: 199). Untuk memilih item yang sesuai, teknik corrected item-total

correlation atau indeks daya beda item digunakan untuk mengukur item yang dapat membedakan antara individu pada aspek yang diukur dengan tes yang bersangkutan (Azwar, 2021: 153).

Penelitian ini akan menggunakan validitas isi, yang dilakukan dengan memeriksa kesesuaian instrumen dengan teori yang digunakan. Validitas isi juga melibatkan evaluasi oleh para ahli atau pakar (judgement experts) untuk memastikan keabsahan isi dalam penelitian. Dalam hal ini, dosen pembimbing akan meninjau pernyataan yang terkandung dalam alat ukur (Sugiyono, 2021:184). Penelitian ini menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) untuk menguji validitas.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk menguji konsistensi dari alat ukur ketika dilakukan pengukuran berulang (Priyatno, 2016:154). Dalam penelitian ini, teknik analisis *Alpha Cronbach* digunakan untuk uji reliabilitas. Keputusan mengenai reliabilitas menggunakan nilai reliabilitas 0,6, dimana nilai reliabilitas yang $\geq 0,6$ dianggap dapat diterima. Sebaliknya, jika nilai reliabilitas $< 0,6$, maka reliabilitas dianggap kurang baik atau tidak dapat diterima (Priyatno, 2016: 161).

G. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas

a. Hasil Uji Validitas Variabel Kecemasan

Jumlah item skala yang digunakan sebanyak 24 item pernyataan kecemasan. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu Mahasiswa UKM Musik yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil *Corrected Item Total-Correlation* dapat diketahui item yang valid sebanyak 17 item, dan item dinyatakan gugur sebanyak 7 item yaitu pada item 3, 5, 7, 8, 13, 16, 18,. Item-item tersebut gugur karena hasil nilai koefisien korelasinya kurang dari 0,30. Sehingga *blueprint* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Validitas Varibel Kecemasan

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Reaksi Fisik	Berkeringat berlebih	11, *13	2, 14	3
	Denyut jantung yang cepat	*16, 1	*3, 15	2
Perilaku	Menghindari situasi tersebut	4, 17	12, 24	4
	Perilaku mengurangi risiko	*18, 6	*5, 19	2
Kognitif	Berpikir berlebihan (<i>Overthinking</i>)	*7, 22	20, *8	2
	Ketakutan terhadap masa depan	10, 23	9, 21	4
Jumlah				17

b. Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial

Jumlah item skala yang digunakan sebanyak 28 item pernyataan dukungan sosial. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu Mahasiswa UKM Musik yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil *Corrected Item Total-Correlation* dapat diketahui item yang valid sebanyak 24 item, dan item dinyatakan gugur sebanyak 4 item yaitu pada item 10, 11, 19, 23. Item-item tersebut gugur karena hasil nilai koefisien korelasinya kurang dari 0,30. Sehingga *blueprint* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6
Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan emosional	Memberikan rasa empati	20, *10	3, 21	3
	Memberikan dorongan	*11, 22	12, *23	2
Dukungan instrumental	Menawarkan bantuan dalam menyelesaikan masalah	1, *19	2, 18	3
	Memberikan atau meminjamkan barang untuk mendukung individu	17, 9	4, 24	4
Dukungan informasional	Memberikan saran	5, 25	8, 16	4
	Memberikan arahan	7, 15	6, 26	4
Dukungan kebersamaan	Menghabiskan waktu bersama	29, 31	30, 32	4
	Menyediakan kesempatan	13, 27	14, 28	4

	untuk berbicara			
	Jumlah	14	14	24

c. Hasil Uji Validitas Regulasi Diri

Jumlah item skala yang digunakan sebanyak 24 item pernyataan regulasi diri. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu Mahasiswa UKM Musik yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil *Corrected Item Total-Correlation* dapat diketahui item yang valid sebanyak 19 item, dan item dinyatakan gugur sebanyak 5 item yaitu pada item 6, 14, 15, 16, 24. Item-item tersebut gugur karena hasil nilai koefisien korelasinya kurang dari 0,30. Sehingga *blueprint* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 7

Hasil Uji Validitas Regulasi Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognisi	Kemampuan mengatur diri	11, 13	2, *14	3
	Kemampuan memonitor diri	*16, 1	3, *15	2
Motivasi	Kemampuan memberi motivasi pada diri sendiri	4, 17	12, *24	3
	Kemampuan bangkit dari keterpurukan	18, *6	5, 19	3
Perilaku	Kemampuan memanfaatkan lingkungan	7, 22	20, 8	4
	Kemampuan mencari bantuan	10, 23	9, 21	4
Jumlah				19

2. Hasil Uji Reliabilitas

a. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecemasan

Tabel 8

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecemasan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,838	17

Nilai *alpha cronbach* skala kecemasan adalah 0,838 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

b. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Dukungan Sosial

Tabel 9

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,927	24

Nilai *alpha cronbach* skala dukungan sosial adalah 0,927 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

c. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Regulasi Diri

Tabel 10

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,912	19

Nilai *alpha cronbach* skala regulasi diri adalah 0,912 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

H. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dipakai untuk menilai apakah distribusi variabel terikat dan variabel bebas bersifat normal (Putra, 2018:204).. Dalam penelitian ini, data diuji normalitasnya menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansi dari uji tersebut $\geq 0,05$, dapat disimpulkan

bahwa data mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, data dianggap tidak mengikuti distribusi normal (Priyatno, 2016: 97).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dipakai untuk menilai apakah terdapat keterkaitan linear yang signifikan antara variabel terikat dan variabel bebas. Penilaian linearitas dapat dilakukan melalui *deviation from linearity*, di mana jika nilainya $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya $< 0,05$, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel independen dan variabel dependen tidak bersifat linear (Priyatno, 2016: 97).

3. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2021: 99), hipotesis merupakan jawaban awal terhadap perumusan masalah penelitian yang didasarkan pada teori yang relevan. Dalam penelitian ini, uji hipotesis 1 dan 2 menggunakan analisis korelasi product moment, sementara uji hipotesis 3 menggunakan korelasi multipel. Analisis product moment correlation digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara satu variabel dependen dengan satu variabel independen. Sebaliknya, analisis multiple correlation digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel independen atau lebih secara bersamaan dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2022: 234). Proses analisis dalam penelitian ini dilaksanakan menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Product and Service Solution). Keputusan terkait uji hipotesis dalam penelitian ini didasarkan pada nilai signifikansi, di mana jika nilai $p < 0,05$, maka hipotesis diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $p > 0,05$, maka hipotesis ditolak. Tabel pedoman yang digunakan untuk menginterpretasi koefisien korelasi juga disediakan sebagai berikut:

Tabel 11

Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,4 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

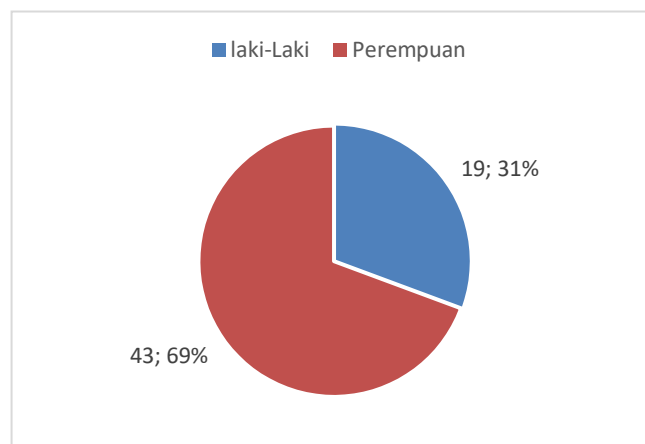
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini subjek penelitian berjumlah 63 subjek. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian, maka sebaran subjek dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 2

Sebaran Data Berdasarkan Jenis Kelamin



Diketahui sebanyak 43 orang atau 69% adalah perempuan, sedangkan sebanyak 19 orang atau 31% subjek penelitian adalah laki-laki.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Gambaran mengenai variabel-variabel penelitian disajikan pada tabel *descriptive statistics* yang menunjukkan angka minimum, maximum, mean dan standar deviasi masing-masing variabel. Kategorisasi pada variabel-variabel penelitian ini dibagi dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang dan tinggi. Deskripsi data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12
Deskripsi Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan (Y)	62	26	61	42,73	7,553
Dukungan sosial (X1)	62	38	79	60,23	8,414
Regulasi diri (X2)	62	36	68	49,69	6,889
Valid N (listwise)	62				

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa pada variabel dukungan sosial (X1) skor data minimum adalah 38 dan skor data maksimumnya adalah 79 dengan rata-rata (mean) sebesar 60,23 serta *standard deviation* sebanyak 8,414. Pada variabel regulasi diri (X2) skor data minimum adalah 36 dan skor data maksimum adalah 68 dengan rata-ratanya (mean) sebesar 49,69 serta *standard deviation* sebanyak 6,889. Sedangkan pada variabel kecemasan skor minimum adalah 26 dan skor data maksimum adalah 61 dengan rata-rata 42,73 serta *standard deviation* sebanyak 7,553. Berdasarkan dari tabel deskriptif di atas, maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Kecemasan

Tabel 13
Kategorisasi Variabel Kecemasan

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 42,73 - 7,553$ $X < 35,177$	$X < 35,177$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(42,73 - 7,553) \leq X < (42,73 + 7,553)$ $35,177 \leq X < 50,283$	$35,177 \leq X < 50,283$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 42,73 + 7,553$ $X \geq 50,283$	$X \geq 50,283$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan diatas, diketahui skor skala kecemasan yang tinggi apabila skornya lebih dari 50,283, kemudian kategori sedang apabila skor diantara 35,177 – 50,283, sedangkan kategori

rendah yaitu apabila skor kurang dari 35,177. Sehingga hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 14
Tabel Distribusi Variabel Kecemasan

Kecemasan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	11	17,7	17,7	17,7
Sedang	44	71,0	71,0	88,7
Tinggi	7	11,3	11,3	100,0
Total	62	100,0	100,0	

Pada variabel kecemasan dapat diketahui sebanyak 11 orang (17,7%) dikategorikan rendah, 44 orang (71%) dikategorikan sedang, dan 7 orang (11,3%) dikategorikan tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah anggota UKM Musik yang memiliki kecemasan yang rendah yaitu 11 orang, kemudian jumlah anggota UKM Musik yang memiliki kecemasan sedang yaitu 44 orang, dan jumlah anggota UKM Musik yang memiliki kecemasan yang tinggi berjumlah 7 orang.

b. Kategorisasi Variabel Dukungan sosial

Tabel 15
Kategorisasi Variabel Dukungan sosial

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 60,23-8,414$ $X < 51,816$	$X < 51,816$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(60,23-8,414) \leq X < (60,23+8,414)$ $51,816 \leq X < 68,644$	$51,816 \leq X < 68,644$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 60,23+8,414$ $X \geq 68,644$	$X \geq 68,644$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan diatas, diketahui skor skala dukungan sosial yang tinggi apabila skornya lebih dari 68,644, kategori sedang apabila skor diantara 51,816 - 68,644, sedangkan kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 51,816. Sehingga hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 16
Distribusi Variabel Dukungan sosial

Dukungan Sosial				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	6	9,7	9,7	9,7
Sedang	44	71,0	71,0	80,6
Tinggi	12	19,4	19,4	100,0
Total	62	100,0	100,0	

Pada variabel dukungan sosial dapat diketahui sebanyak 6 orang (9,7%) dikategorikan rendah, 44 orang (71%) dikategorikan sedang, dan 12 orang (19,4%) dikategorikan tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah anggota UKM Musik yang memiliki dukungan sosial rendah berjumlah 6 orang, jumlah anggota UKM Musik yang memiliki dukungan sosial yang sedang 44 orang, dan jumlah anggota UKM Musik yang memiliki kecemasan yang tinggi yaitu 12 orang.

c. Kategorisasi Variabel Regulasi diri

Tabel 17
Kategorisasi Variabel Regulasi diri

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 49,69 - 6,889$ $X < 42,801$	$X < 42,801$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(49,69 - 6,889) \leq X < (49,69 + 6,889)$ $42,801 \leq X < 56,579$	$42,801 \leq X < 56,579$	Sedang

$X \geq (\text{Mean}) + 1 \text{ SD}$	$X \geq 49,69+6,889$ $X \geq 56,579$	$X \geq 56,579$	Tinggi
---------------------------------------	---	-----------------	--------

Berdasarkan tabel kategori rumusan diatas, diketahui skor skala regulasi diri yang tinggi apabila skornya lebih dari 56,579, untuk kategori sedang apabila skor diantara 35,177-56,579, sedangkan kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 42,801. Sehingga hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 18
Distribusi Variabel Regulasi diri

Regulasi Diri				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	11	17,7	17,7	17,7
Sedang	40	64,5	64,5	82,3
Tinggi	11	17,7	17,7	100,0
Total	62	100,0	100,0	

Pada variabel regulasi diri dapat diketahui sebanyak 11 orang (17,7%) dikategorikan rendah, 40 orang (64,5%) dikategorikan sedang, dan 11 orang (17,7%) dikategorikan tinggi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa jumlah anggota UKM Musik yang memiliki regulasi diri rendah 11 orang, jumlah anggota UKM Musik yang memiliki regulasi diri sedang 40 orang, dan jumlah anggota UKM Musik yang memiliki regulasi diri tinggi yaitu 11 orang.

B. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk menilai apakah data berasal dari populasi yang menunjukkan kecenderungan mendekati distribusi normal atau memiliki sebaran yang cenderung normal. Distribusi normal adalah pola sebaran yang simetris, di mana modus, rata-rata, dan median berlokasi di pusat distribusi tersebut (Nuryadi & Astuti, 2007:79).

Tabel 19
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		62
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,14846470
	Absolute	,062
Most Extreme Differences	Positive	,060
	Negative	-,062
Test Statistic		,062
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas diketahui pada uji *One Sample Kolmogorov -Smirnov* terlihat bahwa nilai signifikansi (*Asymp.Sig*) sebesar 0,200. Berdasarkan tabel tersebut nilai signifikansi lebih dari 0,05. Maka data pada penelitian ini dikatakan berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat (Putra, 2018:204). Jika nilai signifikansi yang dihasilkan dari uji deviasi dari linieritas lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara keduanya adalah linier (Dewi & Nathania, 2018:66).

Tabel 20
Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan sosial dengan Kecemasan

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between	(Combined)	1537,105	25	61,484	1,139	,354
	Groups	Linearity	296,266	1	296,266	5,489	,025
		Deviation from Linearity	1240,839	24	51,702	,958	,536
	Within Groups		1943,233	36	53,979		
Total			3480,339	61			

Dari hasil yang disajikan dalam tabel di atas diketahui bahwa variabel dukungan sosial terhadap variabel kecemasan memiliki nilai *deviation from linearity* $0.536 > 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial dengan variabel kecemasan.

Tabel 21
Hasil Uji Linieritas antara Variabel Regulasi diri dengan Kecemasan

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between	(Combined)	1393,972	26	53,614	,899	,606
	Groups	Linearity	281,151	1	281,151	4,716	,037
		Deviation from Linearity	1112,821	25	44,513	,747	,775
	Within Groups		2086,367	35	59,610		
	Total		3480,339	61			

Dari hasil yang disajikan dalam tabel di atas diketahui bahwa variabel regulasi diri terhadap variabel kecemasan memiliki nilai *deviation from linearity* $0,775 > 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel regulasi diri dengan variabel kecemasan.

3. Uji Hipotesis

Selanjutnya adalah tahap uji hipotesis yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik *Pearson Product Moment* dengan

bantuan SPSS 22.0 *for Windows* yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel. Variabel yang akan di uji hipotesis dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (X_1), regulasi diri (X_2), dan kecemasan (Y). Oleh karena itu, untuk uji hipotesis memerlukan tiga tahap, yaitu:

a. Uji Hipotesis Pertama

Tabel 22
Hasil Uji Hipotesis Pertama

Correlations		Y	X1
Y	Pearson Correlation	1	-,292*
	Sig. (2-tailed)		,021
	N	62	62
X1	Pearson Correlation	-,292*	1
	Sig. (2-tailed)	,021	
	N	62	62

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi -0,292 dalam kategori korelasi rendah. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah (apabila nilai variabel X naik, maka nilai variabel Y turun dan apabila nilai variabel X turun maka nilai variabel Y naik), sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel dukungan sosial maka nilai variabel kecemasan rendah dan semakin rendah nilai dukungan sosial maka nilai variabel kecemasan menjadi tinggi. Sedangkan nilai *sig. (2.tailed)* antara dukungan sosial dan kecemasan adalah 0,021 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,021 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variable tersebut dinyatakan signifikan.

b. Uji Hipotesis Kedua

Tabel 23
Hasil Uji Hipotesis kedua

Correlations		Y	X2
Y	Pearson	1	-,284*
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N		
X2	Pearson	-,284*	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N		

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi -284 dalam kategori korelasi rendah. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah (apabila nilai variabel X naik, maka nilai variabel Y turun dan apabila nilai variabel X turun maka nilai variabel Y naik), sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel regulasi diri maka nilai variabel kecemasan rendah dan semakin rendah nilai regulasi diri maka nilai variabel kecemasan menjadi tinggi. Sedangkan nilai *sig. (2.tailed)* antara dukungan sosial dan kecemasan adalah 0,025 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,021 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variable tersebut dinyatakan signifikan.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Tabel 24
Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,323 ^a	,104	,074	7,269	,104	3,437	2	59	,039

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan tabel *model summary* diketahui bahwa besarnya hubungan antara koefisien korelasi berdasarkan nilai *R* adalah 0,323, hal ini menunjukkan hubungan yang rendah. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai (*sig, F change*) = 0,039. Disebabkan nilai *sig. F change* 0,039 < 0,05, oleh karena itu korelasi antar variabel tersebut dinyatakan signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan.

Berdasarkan hasil analisi, diketahui bahwa terdapat hubungan (negatif) antara dukungan sosial dengan kecemasan saat pertunjukan musik pada mahasiswa ukm musik UIN Walisongo Semarang. Terdapat hubungan (negatif) antara regulasi diri dengan kecemasan saat pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat pertunjukan musik pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang.

Terdapat tiga pokok bahasan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang. Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang.

Hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa ukm musik UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai koefisien korelasi $-0,292$ dalam kategori korelasi rendah. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah (apabila nilai variabel X naik, maka nilai variabel Y turun dan apabila nilai variabel X turun maka nilai variabel Y naik), sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel dukungan sosial maka nilai variabel kecemasan rendah dan semakin rendah nilai dukungan sosial maka nilai variabel kecemasan menjadi tinggi. Sedangkan nilai *sig. (2.tailed)* antara dukungan sosial dan kecemasan adalah $0,021$ yang berarti kurang dari $0,05$ ($0,021 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variable tersebut dinyatakan signifikan.

Dukungan sosial merujuk pada relasi antarpribadi di mana individu mendapatkan bantuan atau dukungan dari lingkungannya, baik itu dari keluarga, teman, atau orang-orang terdekat lainnya. Dukungan sosial dapat bermanifestasi dalam bentuk bantuan material, nasihat, atau tindakan konkret yang ditujukan kepada individu yang memerlukan, memperlihatkan bahwa individu tersebut dihargai, dihormati, dan dicintai oleh orang-orang di sekitarnya (Hasibuan dkk., 2018:105). Kecemasan yang dialami oleh musisi sering kali mendorong mereka untuk mencari dukungan sosial sebagai strategi untuk mengatasi rasa takut terhadap interaksi sosial yang berlebihan. Kondisi kecemasan ini dapat memunculkan kecenderungan perfeksionisme pada

mereka yang bermain musik, menciptakan tekanan yang tinggi terhadap diri sendiri untuk mencapai standar yang sangat tinggi dalam penampilan mereka. Sementara itu, dukungan sosial dianggap sebagai alat yang efektif dalam menangkal rasa takut yang berlebihan terhadap interaksi sosial, karena kehadiran fobia sosial dapat mengganggu kinerja musisi, yang sering kali terlibat dalam aktivitas kelompok yang melibatkan interaksi sosial yang intensif (Aprianti, 2020:5).

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bulkhai dan Purwandari (2015) yang menghasilkan bahwa keterkaitan yang kurang menguntungkan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian SBMPTN telah teridentifikasi. Dalam konteks ini, observasi menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh para calon siswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi ujian tersebut. Sebaliknya, penurunan dalam tingkat dukungan sosial cenderung meningkatkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa ketika mereka menghadapi ujian SBMPTN. Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Wulandari (2021) yang mengemukakan bahwa telah ditemukan sebuah hubungan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin besar tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami terkait dengan urusan akademis mereka. Di sisi lain, menurunnya tingkat dukungan sosial cenderung meningkatkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa terhadap urusan akademis.

Hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai koefisien korelasi -0,284 dalam kategori korelasi rendah. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah (apabila nilai variabel X naik, maka nilai variabel Y turun dan apabila

nilai variabel X turun maka nilai variabel Y naik), sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel regulasi diri maka nilai variabel kecemasan rendah dan semakin rendah nilai regulasi diri maka nilai variabel kecemasan menjadi tinggi. Sedangkan nilai *sig. (2.tailed)* antara dukungan sosial dan kecemasan adalah 0,025 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,021 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variable tersebut dinyatakan signifikan.

Regulasi diri merujuk pada serangkaian proses internal yang memungkinkan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur berbagai aspek dalam dirinya, seperti pemikiran, emosi, keinginan, serta keputusan-keputusan yang akan diambil. Ini melibatkan kemampuan individu untuk mengontrol dan mengelola responsnya terhadap situasi-situasi yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari (Friskilia & Winata, 2018:40). Regulasi diri dapat bertugas sebagai cara pada diri sendiri untuk dapat menjadi penyebab yang bisa mengurangi kecemasan. Pengembangan kemampuan regulasi diri dapat tercapai melalui akumulasi pengetahuan dan informasi yang menjadi elemen penting dalam mengelola diri. Proses ini melibatkan upaya untuk mengumpulkan beragam informasi terkait situasi atau hal-hal yang akan dihadapi individu, dengan tujuan untuk menciptakan rasa kenyamanan dan ketenangan dalam menghadapinya (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019:4).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiarachmah dan Maryatmi (2019) yang menghasilkan terdapat hubungan yang kurang menguntungkan antara kemampuan regulasi diri dan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa saat memasuki dunia kerja telah teridentifikasi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin kuat kemampuan regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka rasakan saat memasuki dunia kerja. Sebaliknya, penurunan dalam kemampuan regulasi diri cenderung meningkatkan tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi tantangan memasuki dunia kerja. Penelitian lain dilakukan oleh Rosliani dan Ariati (2017) yang mengemukakan bahwa terdapat adanya korelasi yang signifikan

dan berlawanan arah antara kemampuan regulasi diri dan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa program ILMPI ketika mereka berhadapan dengan tantangan dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kemampuan regulasi diri yang dimiliki, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa program ILMPI saat menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi diri, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa program ILMPI ketika berhadapan dengan dunia kerja.

Hipotesisi ketiga terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa besarnya hubungan antara koefisien korelasi berdasarkan nilai R adalah 0,323, hal ini menunjukkan hubungan yang rendah. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai $(sig, F\ change) = 0,039$. Disebabkan nilai $sig, F\ change\ 0,039 < 0,05$, oleh karena itu korelasi antar variabel tersebut dinyatakan signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan.

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa terdapat hubungan (negatif) antara dukungan sosial dengan kecemasan saat pertunjukan musik pada mahasiswa ukm musik UIN Walisongo Semarang. Terdapat hubungan (negatif) antara regulasi diri dengan kecemasan saat pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat pertunjukan musik pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang.

UKM Musik adalah Unik Kegiatan Mahasiswa yang menjadi wadah untuk menampung minat dan bakat mahasiswa khususnya di bidang kesenian sehingga dapat terbina dengan baik. Dalam berkegiatan, UKM Musik sangat bersinggungan dengan proses penampilan diri dengan ditonton oleh khalayak

orang yang banyak. Mahasiswa yang tidak terbiasa dengan keadaan tersebut, cenderung akan mengalami kecemasan hebat. Bahkan, mahasiswa yang terbiasa dengan keadaan manggung tersebut terkadang masih mengalami kecemasan. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada UKM Musik, untuk mengetahui seberapa besar keterhubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan. Dalam hal ini, hasil penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat pertunjukan musik pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang. Sehingga, hipotesis awal yang diajukan oleh peneliti terbukti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan (negatif) antara dukungan sosial dengan kecemasan saat pertunjukan musik pada mahasiswa ukm musik UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi nilai dukungan sosial, maka akan semakin rendah nilai kecemasan dan sebaliknya semakin rendah nilai dukungan sosial maka semakin tinggi nilai kecemasan.
2. Terdapat hubungan (negatif) antara regulasi diri dengan kecemasan saat pertunjukan musik pada mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi nilai regulasi diri, maka akan semakin rendah nilai kecemasan dan sebaliknya semakin rendah nilai regulasi diri maka semakin tinggi nilai kecemasan.
3. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan saat melakukan pertunjukan musik pada Mahasiswa UKM Musik UIN Walisongo Semarang.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Anggota UKM Musik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dukungan sosial dan regulasi diri berhubungan negatif dengan kecemasan. Hal tersebut, diketahui bahwa nilai variabel kecemasan sebanyak 11 orang (17,7%) dikategorikan rendah, 44 orang (71%) dikategorikan sedang, dan 7 orang (11,3%) dikategorikan tinggi. Sehingga harapannya, bahwa anggota UKM Musik yang memiliki nilai sedang dapat menurunkan kecemasannya sehingga dapat termasuk ke dalam kategori yang rendah. Hal ini karena jika di lihat dalam hasil penelitian, maka anggota UKM Musik yang memiliki kategori kecemasan sedang berjumlah 44 orang. Selain itu, saat terjadi kecemasan saat melakukan pertunjukan musik harapannya agar mencari dukungan dari berbagai pihak sehingga dapat menurunkan

intensitas kecemasan tersebut. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat melakukan regulasi diri untuk sebagai bahan menenangkan diri agar dapat terhindar dari kecemasan tersebut.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, ketika ingin meneliti tema yang senada maka peneliti lain dapat lebih melakukan eksplorasi yang lebih dalam dengan membuat penelitian memakai metode lain seperti kualitatif maupun eksperimental. Selain itu, untuk memperdalam fenomena yang ada, peneliti dapat membuat penelitian yang serupa dengan melihat keterhubungan maupun pengaruh namun dengan variabel-variabel lain. Variabel yang dapat berkaitan dengan kecemasan seperti tingkat pendidikan, dukungan keluarga, harga diri, motivasi, citra diri, dan lain sebagainya.

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2017). *Psikologi kepribadian edisi revisi*. UMM Press.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Aprianti, K. C. (2020). *Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap kecemasan penampil musik pada musisi Orkestra Di Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bulkhaini, D., & Purwandari, E. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi SBMPTN*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cahyani, B. H., Alsa, A., Ramdhani, N., & Khalili, F. N. (2019). The role of classroom management and mastery goal orientation towards student's self-regulation in learning Mathematics. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 117–128. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3576>
- Djajadi, J. N. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi*. Universitas Khatolik Soegijapranata.
- Fauziah, B. F., & Setiawan, R. (2023). Dampak Konsumerisme Menonton Konser Musik Indonesia Di Kalangan Anak Muda. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(11), 735–747.
- Haninditya, F. Y. (2021). Hubungan antara kecemasan performa musikal dan efikasi diri pada pemusik. *Acta Psychologia*, 3(2), 156–162.
- Hardani, H., Andriani, H., Ustiawaty, J., & Utami, E. F. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018).

- Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116. <http://10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Hastari, A. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia.
- Hidayatullah, R. (2021). Komunikasi musikal dalam konser “musik untuk republik.” *Tonika: Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Seni*, 4(2), 145–160.
- Irnanningrat, S. N. S. (2017). Peran kemajuan teknologi dalam pertunjukan musik. *Invensi*, 2(1), 1–8.
- Kenny, D. (2016). *Music performance anxiety: Theory, assessment and treatment*. LAP Lambert Academic Publishing.
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 2(1), 93–98.
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Seminar ASEAN Psycology & Humanity*, 8–9.
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 163–177.
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 102–112.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Green, E. B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.

- Nursidiq, C. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa program studi pendidikan ekonomi universitas muhammadiyah purworejo. *EQUILIBRIUM: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Pembelajarannya*, 4(2), 126–134.
- Ormrod, J. E. (2016). *Human learning*. Pearson Higher Ed.
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 8(1), 1–11.
- Priyatno. (2016). *Belajar alat analisis dan cara pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media.
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-210. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Roslani, N., & Ariati, J. (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan lembaga mahasiswa psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati*, 5(4), 744–749.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1994). *Health psychology: Biopsychology interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Shaleha, R. R. A. (2019). Do re mi: Psikologi, musik, dan budaya. *Buletin Psikologi*, 27(1), 43–51.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah* (Vol. 2). Lentera Hati.

- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and Behavior*, 1(3), 413–428.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), : 220-227.
- Yanti, S., Erlamsyah, E., Zikra, Z., & Ardi, Z. (2013). Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa. *Konselor*, 2(1).
- 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.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329.

LAMPIRAN

BLUEPRINT SEBELUM UJI VCOBA

Blueprint Skala Kecemasan

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Reaksi Fisik	Berkeringat berlebih	11, 13	2, 14	4
	Denyut jantung yang cepat	16, 1	3, 15	4
Perilaku	Menghindari situasi tersebut	4, 17	12, 24	4
	Perilaku mengurangi risiko	18, 6	5, 19	4
Kognitif	Berpikir berlebihan (<i>Overthinking</i>)	7, 22	20, 8	4
	Ketakutan terhadap masa depan	10, 23	9, 21	4
Jumlah		12	12	24

Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan emosional	Memberikan rasa empati	20, 10	3, 21	4
	Memberikan dorongan	11, 22	12, 23	4
Dukungan instrumental	Menawarkan bantuan dalam menyelesaikan masalah	1, 19	2, 18	4
	Memberikan atau meminjamkan barang untuk mendukung individu	17, 9	4, 24	4
Dukungan informasional	Memberikan saran	5, 25	8, 16	4
	Memberikan arahan	7, 15	6, 26	4
Dukungan kebersamaan	Menghabiskan waktu bersama	29, 31	30, 32	4
	Menyediakan kesempatan untuk berbicara	13, 27	14, 28	4
Jumlah		14	14	28

Blueprint Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognisi	Kemampuan mengatur diri	11, 13	2, 14	4
	Kemampuan memonitor diri	16, 1	3, 15	4
Motivasi	Kemampuan memberi motivasi pada diri sendiri	4, 17	12, 24	4
	Kemampuan bangkit dari keterpurukan	18, 6	5, 19	4
Perilaku	Kemampuan memanfaatkan lingkungan	7, 22	20, 8	4
	Kemampuan mencari bantuan	10, 23	9, 21	4
Jumlah		12	12	24

LAMPIRAN

BLUEPRINT SETELAH UJI COBA

Hasil Uji Validitas Varibel Kecemasan

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Reaksi Fisik	Berkeringat berlebih	11, *13	2, 14	3
	Denyut jantung yang cepat	*16, 1	*3, 15	2
Perilaku	Menghindari situasi tersebut	4, 17	12, 24	4
	Perilaku mengurangi risiko	*18, 6	*5, 19	2
Kognitif	Berpikir berlebihan (<i>Overthinking</i>)	*7, 22	20, *8	2
	Ketakutan terhadap masa depan	10, 23	9, 21	4
Jumlah				17

Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan emosional	Memberikan rasa empati	20, *10	3, 21	3
	Memberikan dorongan	*11, 22	12, *23	2
Dukungan instrumental	Menawarkan bantuan dalam menyelesaikan masalah	1, *19	2, 18	3
	Memberikan atau meminjamkan barang untuk	17, 9	4, 24	4

	mendukung individu			
Dukungan informasional	Memberikan saran	5, 25	8, 16	4
	Memberikan arahan	7, 15	6, 26	4
Dukungan kebersamaan	Menghabiskan waktu bersama	29, 31	30, 32	4
	Menyediakan kesempatan untuk berbicara	13, 27	14, 28	4
Jumlah		14	14	24

Hasil Uji Validitas Regulasi Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognisi	Kemampuan mengatur diri	11, 13	2, *14	3
	Kemampuan memonitor diri	*16, 1	3, *15	2
Motivasi	Kemampuan memberi motivasi pada diri sendiri	4, 17	12, *24	3
	Kemampuan bangkit dari keterpurukan	18, *6	5, 19	3
Perilaku	Kemampuan memanfaatkan lingkungan	7, 22	20, 8	4
	Kemampuan mencari bantuan	10, 23	9, 21	4
Jumlah				19

LAMPIRAN

HASIL OUTPUT UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Hasil Uji Coba Variabel Kecemasan

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y00001	80,8000	107,407	,502	,831
Y00002	81,6000	103,766	,472	,829
Y00003	81,1667	108,144	,284	,835
Y00004	81,5667	103,151	,394	,832
Y00005	80,7333	111,030	,087	,842
Y00006	81,8667	98,878	,655	,821

Y00007	81,2000	108,028	,226	,838
Y00008	81,8000	108,579	,112	,847
Y00009	81,1667	104,695	,539	,828
Y00010	80,8667	103,292	,449	,829
Y00011	81,5667	107,013	,400	,832
Y00012	81,1667	104,695	,539	,828
Y00013	82,2000	105,200	,232	,841
Y00014	80,9667	106,102	,300	,835
Y00015	81,1667	104,695	,539	,828
Y00016	81,1667	106,489	,258	,838
Y00017	81,8667	98,878	,655	,821
Y00018	80,8000	106,993	,291	,835
Y00019	81,6000	103,766	,472	,829
Y00020	82,0667	100,961	,468	,828
Y00021	81,4667	101,844	,481	,828
Y00022	81,6000	103,766	,472	,829
Y00023	81,1667	104,695	,539	,828
Y00024	81,1333	105,154	,351	,833

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,838	17

2. Hasil Uji Coba Variabel Dukungan Sosial

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X100001	92,3333	274,644	,721	,922
X100002	93,7667	282,668	,498	,925
X100003	92,5333	273,016	,721	,921
X100004	93,0333	278,516	,548	,924
X100005	92,1667	280,695	,594	,924
X100006	92,5333	275,430	,723	,922
X100007	93,1333	283,430	,374	,927
X100008	92,8333	286,902	,327	,927

X100009	92,5000	273,707	,664	,922
X100010	93,5333	289,568	,295	,927
X100011	92,5000	288,948	,291	,927
X100012	92,5333	275,430	,723	,922
X100013	92,6667	274,851	,752	,921
X100014	92,9333	267,720	,817	,920
X100015	93,3000	306,355	-,183	,936
X100016	93,0333	273,826	,660	,922
X100017	92,8333	273,109	,661	,922
X100018	92,4667	277,637	,641	,923
X100019	92,5000	288,948	,291	,927
X100020	92,5333	275,430	,723	,922
X100021	92,6667	274,851	,752	,921
X100022	92,9333	267,720	,817	,920
X100023	93,3000	306,355	-,183	,936
X100024	93,0333	273,826	,660	,922
X100025	92,8333	273,109	,661	,922
X100026	92,4667	277,637	,641	,923
X100027	93,7667	282,668	,498	,925
X100028	92,5333	273,016	,721	,921

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,927	24

3. Hasil Uji Coba Variabel Regulasi diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X200001	81,2000	257,476	,712	,905
X200002	81,4667	254,395	,856	,903
X200003	81,3000	253,114	,738	,904
X200004	81,4000	245,903	,876	,901
X200005	80,8667	274,464	,385	,911
X200006	81,6333	303,137	-,498	,926
X200007	81,5000	257,845	,664	,906

X200008	82,0667	258,202	,617	,907
X200009	81,2000	253,683	,847	,903
X200010	81,4000	247,903	,843	,902
X200011	81,1333	251,499	,857	,902
X200012	80,9000	257,403	,728	,905
X200013	81,4667	252,395	,796	,903
X200014	81,9000	282,300	,030	,917
X200015	82,3667	278,033	,110	,917
X200016	82,7000	310,493	-,715	,928
X200017	82,2000	257,200	,566	,908
X200018	81,5667	268,392	,381	,911
X200019	81,0333	253,689	,710	,905
X200020	81,4667	252,395	,796	,903
X200021	81,2667	256,823	,546	,908
X200022	81,6000	244,593	,807	,902
X200023	81,4000	248,593	,907	,901
X200024	81,5000	280,534	,077	,917

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,912	19

LAMPIRAN SKALA PSIKOLOGI UJI COBA
SKALA PSIKOLOGI



JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

2024

SKALA PENELITIAN

IDENTITAS DIRI

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Tuliskan identitas Anda.
2. Perhatikan pernyataan secara teliti dan pilih salah satu opsi jawaban yang telah tersedia sesuai dengan keadaan Anda dan beri tanda X
3. Jawablah setiap pernyataan dengan jujur. Hasil dari skala ini tidak akan memberi pengaruh apapun pada aktivitas Anda
4. Pastikan semua pernyataan terisi dan tidak ada yang terlewatkan, karena semua hasil maupun jawaban dari skala ini akan dijaga kerahasiaannya.

Keterangan:

Jawablah pernyataan dengan memilih:

SS : Bila Anda merasa *Sangat Setuju* dengan pernyataan tersebut

S : Bila Anda merasa *Setuju* dengan pernyataan tersebut

N : Bila Anda merasa *Netral* dengan pernyataan tersebut

TS : Bila Anda merasa *Tidak Setuju* dengan pernyataan tersebut

STS : Bila Anda merasa *Sangat Tidak Setuju* dengan pernyataan tersebut

Contoh pengisian skala:

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya suka bermain game sampai larut malam				X	

NB: Jika Anda ingin memperbaiki jawaban, Anda cukup membuat tanda sama dengan (=) ditengah-tengah tanda (x)

SKALA I

NO	PERNYATAAN	Jawaban					Skoring
		SS	S	N	TS	STS	
1.	Dukungan dari teman-teman membuat saya merasa lebih tenang	5	4	3	2	1	F
2.	Saya merasa percaya diri dengan tampilan diri saya sendiri						UF
3.	Saya percaya dapat mempersiapkan diri sebelum pertunjukan tanpa bantuan orang lain						
4.	Saya menghindari pertunjukan untuk membantu menenangkan diri						
5.	Saya santai menghadapi pertunjukan karena menurut saya telah terbiasa dengan pertunjukan tersebut						
6.	Saya bertanya pada rekan yang lain tentang kemungkinan apa saja yang terjadi sehingga saya dapat mengantisipasi hal yang tidak diinginkan						
7.	Saat malam sebelum pertunjukan saya berpikir berlebihan sehingga sulit tidur						
8.	Saya tetap fokus pada tujuan utama yaitu menyelesaikan pertunjukan tersebut						
9.	Saya percaya bahwa akan menjalankan pertunjukan dengan baik						
10.	Saya takut membuat kesalahan saat menghadapi pertunjukan						
11.	Saya merasa gelisah akan penampilan diri saya sebelum saya manggung						
12.	Saya menghadapi pertunjukan meskipun situasi sebelum pertunjukan menegangkan						
13.	Saya merasa gelisah sehingga membuat						

	saya berjalan ke sana kemari sebelum kegiatan manggung						
14.	Saya merasa tenang ketika sedang persiapan manggung						
15.	Tanpa bantuan orang lain saya tetap merasa tenang sebelum melakukan pertunjukan						
16.	Saya merasa penting untuk mendapatkan bantuan karena kecemasan sebelum saya manggung						
17.	Saya mencoba mengalihkan perhatian agar tidak terfokus pada perasaan cemas						
18.	Saya menyiapkan diri jauh-jauh hari agar dapat melakukan performa dengan baik						
19.	Saya hanya diam saja tanpa bertanya ke rekan yang sudah berpengalaman						
20.	Saya percaya bahwa pertunjukan akan berjalan dengan lancar						
21.	Saya percaya penonton akan puas dengan pertunjukan saya						
22.	Saya terlalu memikirkan pertunjukan hingga saya kehilangan konsentrasi						
23.	Saya takut penonton tidak puas dengan pertunjukan saya						
24.	Saya tetap fokus pada pertunjukan						

Skala II

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Teman satu tim saya saling tolong menolong saat ada masalah yang muncul ketika akan memulai pertunjukan					
2.	Teman-teman cenderung acuh saat saya sedang					

	menghadapi masalah					
3.	Saat saya merasa cemas, teman-teman tidak peduli dengan saya					
4.	Saya mencari pengganti sendiri tanpa bantuan orang lain saat ada alat yang tertinggal					
5.	Teman saya mendengarkan keluhan kesah tentang masalah yang saya hadapi					
6.	Tidak ada inisiatif untuk memberikan trik dari teman yang lebih senior tentang seluk beluk pertunjukan musik					
7.	Teman saya memberikan trik agar pertunjukan dapat berjalan dengan lancar					
8.	Saya terbiasa menyelesaikan masalah sendiri tanpa ada yang mendengarkan					
9.	Ketika alat yang digunakan untuk pertunjukan tertinggal, teman saya mau mengambilkan					
10.	Saya mendengarkan dengan seksama saat teman memberikan perhatian pada saya					
11.	Saya merasa lebih tenang saat teman memberikan dorongan agar saya lebih kuat					
12.	Teman-teman cenderung acuh dengan keadaan saya					
13.	Baik saya maupun teman-teman saling memberikan evaluasi tentang pertunjukan yang telah lalu					
14.	Saya cenderung diam karena pendapat saya sering tidak didengarkan					
15.	Teman memberikan arahan tentang pertunjukan sehingga saya dapat mengantisipasi kemungkinan buruk					
16.	Saya tidak tertarik dengan mendengarkan masalah milik orang lain					
17.	Ketika alat pertunjukan saya tertinggal, teman-teman meminjamkan alatnya					
18.	Tidak ada tawaran bantuan yang saya dapatkan ketika saya mendapatkan masalah.					

19.	Saya menerima tawaran bantuan saat saya mendapatkan masalah					
20.	Saat saya cemas, saya merasa lebih tenang saat diberikan perhatian oleh teman					
21.	Tidak ada yang mau mendengarkan keluh kesah saya					
22.	Dorongan yang diberikan oleh teman memberikan motivasi lebih pada saya saat memulai pertunjukan					
23.	Teman-teman cenderung membiarkan saya terpuruk saat merasakan cemas berlebih sebelum pertunjukan akan berlangsung					
24.	Saat saya cemas, saya merasa lebih tenang saat diberikan perhatian oleh teman					
25.	Saya mendengarkan keluh kesah masalah teman satu tim					
26.	Teman-teman yang lebih berpengalaman tidak mau membagikan pengalamannya					
27.	Saat rapat sedang berlangsung, saya maupun teman-teman saling memberikan usul					
28.	Beberapa teman mendominasi obrolan tanpa memberikan kesempatan pada yang lain					
29.	Saya mendengarkan keluh kesah masalah teman satu tim					
30.	Saya lebih sering berlatih sendiri karena tidak ada yang mengajak					
31.	Setelah pertunjukan selesai, saya dan teman-teman terbiasa berkumpul bersama untuk bersyukur telah diberi kelancaran					
32.	Saya dengan teman-teman berkumpul hanya saat ada kegiatan pertunjukan musik					

SKALA III

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mencoba untuk menenangkan diri ketika cemas datang saat akan melakukan pertunjukan					
2.	Saya panik saat persiapan pertunjukan tidak sesuai ekspektasi					
3.	Saya memaksakan diri untuk tetap melakukan pertunjukan walau badan saya kelelahan					
4.	Saya dapat memotivasi diri ketika tiba-tiba malas melakukan sesuatu					
5.	Saya berlarut-larut dalam kesedihan					
6.	Saat pertunjukan yang saya tampilkan tidak maksimal, saya memperbaiki penampilan ke depan					
7.	Saya menguasai panggung pertunjukan					
8.	Saya kesulitan untuk menatap penonton yang banyak					
9.	Saya mudah menyendiri saat sedang tertimpa masalah yang besar					
10.	Ketika saya mengalami kesusahan teman-teman saya siap membantu					
11.	Saya dapat mengatur persiapan sebelum pertunjukan dengan baik					
12.	Saya malas-malasan saat akan melakukan pertunjukan					
13.	Saya dapat membuat skala prioritas sebelum pertunjukan					
14.	Saya memilih untuk bersantai tanpa mempersiapkan diri sebelum pertunjukan					
15.	Saat mudah cemas saat akan tampil di pertunjukan					
16.	Ketika saya kelelahan, saya akan beristirahat tanpa memaksakan diri					
17.	Saya dapat memberikan semangat pada diri sendiri					
18.	Ketika saya terpuruk, saya dapat bangkit dengan sendirinya					

19.	Saat penampilan tidak sesuai ekspektasi, saya sulit untuk bangkit lagi					
20.	Saya sering demam panggung					
21.	Saya susah mendapatkan bantuan saat saya tertimpa masalah					
22.	Saya memanfaatkan kelengkapan yang di sediakan oleh panitia dengan baik					
23.	Saat saya bingung dengan keadaan, saya meminta saran dari teman					
24.	Saat saya kelelahan, saya cenderung malas melakukan apapun					

LAMPIRAN UJI DATA
SKALA PSIKOLOGI



JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

2024

SKALA PENELITIAN

IDENTITAS DIRI

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Tuliskan identitas Anda.
2. Perhatikan pernyataan secara teliti dan pilih salah satu opsi jawaban yang telah tersedia sesuai dengan keadaan Anda dan beri tanda X
3. Jawablah setiap pernyataan dengan jujur. Hasil dari skala ini tidak akan memberi pengaruh apapun pada aktivitas Anda
4. Pastikan semua pernyataan terisi dan tidak ada yang terlewatkan, karena semua hasil maupun jawaban dari skala ini akan dijaga kerahasiaannya.

Keterangan:

Jawablah pernyataan dengan memilih:

SS :Bila Anda merasa *Sangat Setuju* dengan pernyataan tersebut

S : Bila Anda merasa *Setuju* dengan pernyataan tersebut

N : Bila Anda merasa *Netral* dengan pernyataan tersebut

TS : Bila Anda merasa *Tidak Setuju* dengan pernyataan tersebut

STS : Bila Anda merasa *Sangat Tidak Setuju* dengan pernyataan tersebut

Contoh pengisian skala:

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
2.	Saya suka bermain game sampai larut malam				X	

NB: Jika Anda ingin memperbaiki jawaban, Anda cukup membuat tanda sama dengan (=) ditengah-tengah tanda (x)

SKALA I

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Dukungan dari teman-teman membuat saya merasa lebih tenang					
2.	Saya merasa percaya diri dengan tampilan diri saya sendiri					
3.	Saya menghindari pertunjukan untuk membantu menenangkan diri					
4.	Saya bertanya pada rekan yang lain tentang kemungkinan apa saja yang terjadi sehingga saya dapat mengantisipasi hal yang tidak diinginkan					
5.	Saya percaya bahwa akan menjalankan pertunjukan dengan baik					
6.	Saya takut membuat kesalahan saat menghadapi pertunjukan					
7.	Saya merasa gelisah akan penampilan diri saya sebelum saya manggung					
8.	Saya menghadapi pertunjukan meskipun situasi sebelum pertunjukan menegangkan					
9.	Saya merasa tenang ketika sedang persiapan manggung					
10.	Tanpa bantuan orang lain saya tetap merasa tenang sebelum melakukan pertunjukan					
11.	Saya mencoba mengalihkan perhatian agar tidak terfokus pada perasaan cemas					
12.	Saya menyiapkan diri jauh-jauh hari agar dapat melakukan performa dengan baik					
13.	Saya hanya diam saja tanpa bertanya ke rekan yang sudah berpengalaman					
14.	Saya percaya bahwa pertunjukan akan berjalan dengan lancar					
15.	Saya percaya penonton akan puas dengan pertunjukan saya					
16.	Saya terlalu memikirkan pertunjukan hingga saya kehilangan konsentrasi					
17.	Saya takut penonton tidak puas dengan pertunjukan saya					
18.	Saya tetap fokus pada pertunjukan					

Skala II

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Teman satu tim saya saling tolong menolong saat ada masalah yang muncul ketika akan memulai pertunjukan					
2.	Teman-teman cenderung acuh saat saya sedang menghadapi masalah					
3.	Saat saya merasa cemas, teman-teman tidak peduli dengan					

	saya					
4.	Saya mencari pengganti sendiri tanpa bantuan orang lain saat ada alat yang tertinggal					
5.	Teman saya mendengarkan keluhan kesah tentang masalah yang saya hadapi					
6.	Tidak ada inisiatif untuk memberikan trik dari teman yang lebih senior tentang seluk beluk pertunjukan musik					
7.	Teman saya memberikan trik agar pertunjukan dapat berjalan dengan lancar					
8.	Saya terbiasa menyelesaikan masalah sendiri tanpa ada yang mendengarkan					
9.	Ketika alat yang digunakan untuk pertunjukan tertinggal, teman saya mau mengambilkan					
10.	Teman-teman cenderung acuh dengan keadaan saya					
11.	Baik saya maupun teman-teman saling memberikan evaluasi tentang pertunjukan yang telah lalu					
12.	Saya cenderung diam karena pendapat saya sering tidak didengarkan					
13.	Teman memberikan arahan tentang pertunjukan sehingga saya dapat mengantisipasi kemungkinan buruk					
14.	Saya tidak tertarik dengan mendengarkan masalah milik orang lain					
15.	Ketika alat pertunjukan saya tertinggal, teman-teman meminjamkan alatnya					
16.	Tidak ada tawaran bantuan yang saya dapatkan ketika saya mendapatkan masalah.					
17.	Saat saya cemas, saya merasa lebih tenang saat diberikan perhatian oleh teman					
18.	Tidak ada yang mau mendengarkan keluhan kesah saya					
19.	Dorongan yang diberikan oleh teman memberikan motivasi lebih pada saya saat memulai pertunjukan					
20.	Saat saya cemas, saya merasa lebih tenang saat diberikan perhatian oleh teman					
21.	Saya mendengarkan keluhan kesah masalah teman satu tim					
22.	Teman-teman yang lebih berpengalaman tidak mau membagikan pengalamannya					
23.	Saat rapat sedang berlangsung, saya maupun teman-teman saling memberikan usul					
24.	Beberapa teman mendominasi obrolan tanpa memberikan kesempatan pada yang lain					
25.	Saya mendengarkan keluhan kesah masalah teman satu tim					
26.	Saya lebih sering berlatih sendiri karena tidak ada yang mengajak					
27.	Setelah pertunjukan selesai, saya dan teman-teman terbiasa berkumpul bersama untuk bersyukur telah diberi kelancaran					
28.	Saya dengan teman-teman berkumpul hanya saat ada kegiatan pertunjukan musik					

SKALA III

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mencoba untuk menenangkan diri ketika cemas datang saat akan melakukan pertunjukan					
2.	Saya panik saat persiapan pertunjukan tidak sesuai ekspektasi					
3.	Saya memaksakan diri untuk tetap melakukan pertunjukan walau badan saya kelelahan					
4.	Saya dapat memotivasi diri ketika tiba-tiba malas melakukan sesuatu					
5.	Saya berlarut-larut dalam kesedihan					
6.	Saya menguasai panggung pertunjukan					
7.	Saya kesulitan untuk menatap penonton yang banyak					
8.	Saya mudah menyendiri saat sedang tertimpa masalah yang besar					
9.	Ketika saya mengalami kesusahan teman-teman saya siap membantu					
10.	Saya dapat mengatur persiapan sebelum pertunjukan dengan baik					
11.	Saya malas-malasan saat akan melakukan pertunjukan					
12.	Saya dapat membuat skala prioritas sebelum pertunjukan					
13.	Saya dapat memberikan semangat pada diri sendiri					
14.	Ketika saya terpuruk, saya dapat bangkit dengan sendirinya					
15.	Saat penampilan tidak sesuai ekspektasi, saya sulit untuk bangkit lagi					
16.	Saya sering demam panggung					
17.	Saya susah mendapatkan bantuan saat saya tertimpa masalah					
18.	Saya memanfaatkan kelengkapan yang di sediakan oleh panitia dengan baik					
19.	Saat saya bingung dengan keadaan, saya meminta saran dari teman					

LAMPIRAN KATEGORISASI

Deskripsi Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan (Y)	62	26	61	42,73	7,553
Dukungan sosial (X1)	62	38	79	60,23	8,414
Regulasi diri (X2)	62	36	68	49,69	6,889
Valid N (listwise)	62				

Kategorisasi Variabel Kecemasan

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 42,73 - 7,553$ $X < 35,177$	$X < 35,177$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(42,73 - 7,553) \leq X < (42,73 + 7,553)$ $35,177 \leq X < 50,283$	$35,177 \leq X < 50,283$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 42,73 + 7,553$ $X \geq 50,283$	$X \geq 50,283$	Tinggi

Tabel Distribusi Variabel Kecemasan

Kecemasan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	11	17,7	17,7	17,7
Sedang	44	71,0	71,0	88,7
Tinggi	7	11,3	11,3	100,0
Total	62	100,0	100,0	

Kategorisasi Variabel Dukungan sosial

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 60,23 - 8,414$ $X < 51,816$	$X < 51,816$	Rendah

$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(60,23-8,414) \leq X < (60,23+8,414)$ $51,816 \leq X < 68,644$	$51,816 \leq X < 68,644$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1 \text{SD}$	$X \geq 60,23+8,414$ $X \geq 68,644$	$X \geq 68,644$	Tinggi

Distribusi Variabel Dukungan sosial

Dukungan Sosial

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	6	9,7	9,7	9,7
Sedang	44	71,0	71,0	80,6
Tinggi	12	19,4	19,4	100,0
Total	62	100,0	100,0	

Kategorisasi Variabel Regulasi diri

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 49,69-6,889$ $X < 42,801$	$X < 42,801$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(49,69-6,889) \leq X < (49,69+6,889)$ $42,801 \leq X < 56,579$	$42,801 \leq X < 56,579$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1 \text{SD}$	$X \geq 49,69+6,889$ $X \geq 56,579$	$X \geq 56,579$	Tinggi

Distribusi Variabel Regulasi diri

Regulasi Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	11	17,7	17,7	17,7
Sedang	40	64,5	64,5	82,3
Tinggi	11	17,7	17,7	100,0
Total	62	100,0	100,0	

LAMPIRAN UJI NORMALITAS

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		62
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,14846470
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,062
	Positive	,060
	Negative	-,062
Test Statistic		,062
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

LAMPIRAN UJI LINIERITAS

Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan sosial dengan Kecemasan

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	1537,105	25	61,484	1,139	,354
		Linearity	296,266	1	296,266	5,489	,025
		Deviation from Linearity	1240,839	24	51,702	,958	,536
	Within Groups		1943,233	36	53,979		
	Total		3480,339	61			

Hasil Uji Linieritas antara Variabel Regulasi diri dengan Kecemasan

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	1393,972	26	53,614	,899	,606
		Linearity	281,151	1	281,151	4,716	,037
		Deviation from Linearity	1112,821	25	44,513	,747	,775
	Within Groups		2086,367	35	59,610		
	Total		3480,339	61			

LAMPIRAN UJI HIPOTESIS

Hasil Uji Hipotesis Pertama

Correlations

		Y	X1
Y	Pearson Correlation	1	-,292*
	Sig. (2-tailed)		,021
	N	62	62
X1	Pearson Correlation	-,292*	1
	Sig. (2-tailed)	,021	
	N	62	62

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil Uji Hipotesis kedua

Correlations

		Y	X2
Y	Pearson Correlation	1	-,284*
	Sig. (2-tailed)		,025
	N	62	62
X2	Pearson Correlation	-,284*	1
	Sig. (2-tailed)	,025	
	N	62	62

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,323 ^a	,104	,074	7,269	,104	3,437	2	59	,039

a. Predictors: (Constant), X2, X1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

1. Nama : Muhammad Rifki Setiawan
2. Tempat, tanggal lahir : Jepara, 8 Januari 2000
3. Alamat : Desa Tulakan RT 04 RW 03, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah, Indonesia
4. No. Hp 085951491717
5. Email : rifkiesetiawan887@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal:

1. SD Negeri 2 Tulakan
2. SMP Negeri 1 Donorojo
3. SMA Negeri 1 Donorojo
4. UIN WALISONGO

C. Pengalaman Organisasi:

1. Osis SMP Negeri 1 Donorojo
2. Osis SMA Negeri 1 Donorojo
3. UKM Musik UIN WALISONGO
4. Komunitas Musik Semarang
5. Indonesian muslim choir
6. Skena musik jepara
7. Komunitas musisi Jepara