

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA  
TERHADAP *FUTURE ANXIETY* SISWA MAN 1  
YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana**

**Disusun Oleh:  
Adinda Istiqomah Azzahra  
NIM 22102050001**

**Dosen Pembimbing:  
Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A.  
NIP 199201122020122011**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2026**

# HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-483/Un.02/DD/PP.00.9/03/2026

Tugas Akhir dengan judul : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP *FUTURE ANXIETY* SISWA MAN 1 YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ADINDA ISTIQOMAH AZZAHRA  
Nomor Induk Mahasiswa : 22102050001  
Telah diujikan pada : Rabu, 04 Maret 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 69ae673e918e0



Penguji I  
Abidah Muflihati, S.Th.I., M.Si  
SIGNED

Valid ID: 69ae560b0a3b



Penguji II  
Idan Ramdani, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 69aa8706e830



Yogyakarta, 04 Maret 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 69ae69f78aabf

# SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jalan Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 5158656 Fax (0274) 552230 Yogyakarta  
55281

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UTN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, mengkoreksi, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi dari saudara:

Nama : Adinda Istiqomah Azzahra  
NIM : 22102050001  
Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Future Anxiety* Siswa MAN  
1 Yogyakarta

Skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- o Bebas dari unsur plagiarisme
- o Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
- o Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.

dan dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada bidang Ilmu Kesejahteraan Sosial.

Dengan ini, kami berharap agar skripsi tersebut di atas agar segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya, kami mengucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

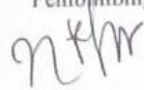
Yogyakarta, 15 Februari 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi

  
Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., Ph.D  
NIP. 198108232009011007

Pembimbing

  
Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A  
NIP. 199201122020122011

# SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adinda Istiqomah Azzahra  
NIM : 22102050001  
Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Future Anxiety* Siswa MAN 1 Yogyakarta” adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung unsur plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau tulisan orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang peneliti ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka peneliti siap mempertanggung jawabkan sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Februari 2026

Yang Menyatakan



Adinda Istiqomah Azzahra  
NIM. 22102050001

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, sebagai bentuk apresiasi atas ketekunan, kesabaran, dan keberanian untuk terus bertahan serta menyelesaikan setiap proses yang tidak selalu mudah.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk orang tua tercinta, atas doa, dukungan dan pengorbanan yang tiada henti dalam setiap langkah perjalanan perkuliahan saya.

Terakhir, skripsi ini saya persembahkan untuk almamater tercinta Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai tempat saya belajar dan bertumbuh.



## MOTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka  
mengubah keadaan diri mereka sendiri.”  
(QS. Ar-Ra’d: 11)

Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri.  
(Besok Mungkin Kita Sampai - Hindia)



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, serta nikmat kesehatan yang diberikan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Penyelesaian skripsi ini tentu tidak lepas dari dukungan, arahan, serta motivasi dari berbagai pihak. Sebagai bentuk apresiasi, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyusunan ini. Dengan berakhirnya penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih atas kesempatan studi yang diberikan.
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih telah memperlancar proses skripsi ini.
3. Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., PhD selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan bantuan, kemudahan, serta respons yang cepat dalam pengurusan perizinan penelitian skripsi.
4. Idan Ramdani, M.A selaku Dosen Penasihat Akademik, yang telah memberikan saran serta bimbingan kepada penulis selama penulis menjadi

mahasiswa di Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A., selaku Pembimbing Skripsi yang telah membantu meluangkan waktu, tenaga dan ilmu dalam penulisan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini serta dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu.
6. Seluruh Dosen Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga yang telah membagikan pengetahuan sebagai bekal selama perkuliahan, serta staf Tata Usaha yang sudah membantu dalam mengurus administrasi selama perkuliahan berlangsung.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis tercinta, Bapak Ujang Wahyudin dan Ibu Mardiah. Tidak ada kata yang mampu melukiskan rasa terima kasih penulis atas dukungan moril, materil, serta kasih sayang yang tak terhingga. Terima kasih telah menjadi alasan terbesar penulis untuk berjuang menyelesaikan studi ini.
8. Terima kasih kepada kakak-kakakku, Teh Nanda, Teh Aya serta kakak iparku Ka Yuti. Terima kasih telah menjadi teladan dan pendukung nomor satu bagi si bungsu ini. Serta untuk aa abil dan dede uqail ponakan kecil yang selalu berhasil membuat penulis tersenyum kembali saat lelah.
9. Seluruh keluarga besar MAN 1 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Serta kepada siswa-siswi yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

10. Sahabat-sahabat seperjuangan IKS angkatan 2022. Terkhusus Firna, Marsya, Anggur, Ulayya dan Gheo. Terima kasih atas waktu, diskusi, dan kebersamaannya dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Kehadiran kalian sebagai teman diskusi dan rekan nugas bareng adalah *support system* terbaik bagi penulis.
11. Keluarga besar UKM Taekwondo UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih telah menjadi 'rumah kedua' yang begitu hangat bagi penulis selama tiga tahun terakhir. Terima kasih telah menjadi tempat untuk bertumbuh dan tempat 'pulang' yang nyaman di tengah hiruk-pikuk perkuliahan.
12. Segenap rekan KKN Kelompok 117 Desa Bojasari. Terima kasih telah menciptakan suasana kekeluargaan yang begitu hidup dan menyenangkan. Terima kasih telah menerima penulis apa adanya dan menjadikan hari-hari pengabdian penuh warna.
13. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 07 Februari 2026

Penulis,



Adinda Istiqomah Azzahra

## ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode peralihan yang ditandai dengan berbagai perubahan serta tuntutan, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Kondisi tersebut menjadikan remaja rentan mengalami kecemasan terhadap masa depan (*future anxiety*). Salah satu faktor lingkungan yang memiliki peranan penting dalam mendukung remaja agar mampu mengelola situasi yang menekan adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *future anxiety* pada siswa MAN 1 Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linier sederhana. Subjek penelitian adalah siswa MAN 1 Yogyakarta dengan jumlah sampel sebanyak 272 orang yang dipilih melalui teknik *stratified sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith serta skala *future anxiety* yang dikembangkan oleh Zaleski. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori tinggi, sementara tingkat *future anxiety* siswa termasuk dalam kategori rendah. Uji signifikansi menunjukkan nilai  $0,000 < 0,01$ , artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *future anxiety* siswa MAN 1 Yogyakarta. Nilai koefisien regresi sebesar  $-0,504$  berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa, maka semakin rendah tingkat *future anxiety* yang dialami. Temuan ini menegaskan pentingnya peran lingkungan pertemanan dalam membantu siswa menghadapi *future anxiety*.

**Kata kunci:** dukungan sosial teman sebaya; *future anxiety*; remaja; siswa MAN

## ***ABSTRACT***

*Adolescence is a transitional period marked by various changes and demands, both in academic and social aspects. These conditions make adolescents vulnerable to experiencing anxiety about the future (future anxiety). One environmental factor that plays an important role in helping adolescents manage stressful situations is social support from peers. This study aims to examine the effect of peer social support on future anxiety among students of MAN 1 Yogyakarta. The research employed a quantitative approach using simple linear regression analysis. The participants were 272 students of MAN 1 Yogyakarta selected through stratified sampling. The instruments used were a peer social support scale based on Sarafino and Smith theory and a future anxiety scale developed by Zaleski. The results showed that the level of peer social support was in the high category, while students' level of future anxiety was in the low category. The significance test indicated a value of  $0.000 < 0.01$ , meaning that there is a significant effect of peer social support on future anxiety among students of MAN 1 Yogyakarta. The regression coefficient value of  $-0.504$  indicates that the higher the social support received by students, the lower the level of future anxiety experienced. These findings emphasize the important role of peer relationships in helping students cope with future anxiety.*

**Keywords:** *adolescence; future anxiety; MAN students; peer social support*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>MOTO</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Kajian Pustaka .....	9
F. Sistematika Pembahasan .....	19
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
A. Kajian Teori.....	21
1. Teori Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	21
2. Teori <i>Future Anxiety</i> .....	26
B. Kerangka Berpikir Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan.....	31
C. Hipotesis Penelitian .....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Definisi Konseptual dan Operasional.....	36
1. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	36
2. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel <i>Future Anxiety</i> .....	38
D. Instrumen Penelitian .....	39
1. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	41
2. Skala <i>Future Anxiety</i> .....	48
E. Teknik Pengumpulan Data .....	54
F. Analisis Data .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	58
B. Hasil Analisis Data .....	62
1. Statistik Deskriptif.....	62
2. Uji Asumsi Klasik.....	69
3. Uji Hipotesis Analisis Regresi Linear sederhana .....	75

C. Pembahasan .....	78
---------------------	----

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	87
B. Saran .....	88
C. Keterbatasan Penelitian .....	89

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>
-----------------------------	-----------

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

1. Instrumen Penelitian
2. Tabel Skor/ Tabulasi Data
3. Hasil Analisis Data/ Output SPSS
4. Surat Pernyataan Kesediaan Validitas Ahli
5. Surat Izin Penelitian
6. Hasil Cek Plagiarisme
7. Daftar Riwayat Hidup



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	37
Tabel 2 Definisi Operasional <i>Future Anxiety</i> .....	39
Tabel 3 Blue Print Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	42
Tabel 4 Butir Instrumen Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	42
Tabel 5 Uji Validitas Butir Instrumen Dukungan Sosial .....	46
Tabel 6 Uji Reliabilitas Butir Instrumen Dukungan Sosial.....	47
Tabel 7 Blue Print <i>Future Anxiety</i> .....	49
Tabel 8 Butir Instrumen <i>Future Anxiety</i> .....	49
Tabel 9 Uji Validitas Butir Instrumen <i>Future Anxiety</i> .....	52
Tabel 10 Uji Reliabilitas Butir Instrumen <i>Future Anxiety</i> .....	53
Tabel 11 Subjek Berdasarkan Data Kelas .....	59
Tabel 12 Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	60
Tabel 13 Subjek Berdasarkan Usia .....	60
Tabel 14 Subjek Berdasarkan Status Tempat Tinggal .....	61
Tabel 15 Subjek Berdasarkan Status Penerima Beasiswa.....	61
Tabel 16 Skor Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	62
Tabel 17 Rumus Kategorisasi .....	62
Tabel 18 Skor Perhitungan Batas Interval Dukungan Sosial .....	63
Tabel 19 Skala Dukungan Sosial Berdasarkan Tingkatan Kelas .....	63
Tabel 20 Skala Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Tabel 21 Skala Dukungan Sosial Berdasarkan Usia Responden .....	64
Tabel 22 Skala Dukungan Sosial Berdasarkan Tempat Tinggal.....	65
Tabel 23 Skor Skala <i>Future Anxiety</i> .....	66
Tabel 24 Rumus Kategorisasi .....	66

Tabel 25 Skor Perhitungan Batas Interval <i>Future Anxiety</i> .....	67
Tabel 26 Skala <i>Future Anxiety</i> Berdasarkan Tingkatan Kelas.....	67
Tabel 27 Skala <i>Future Anxiety</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	68
Tabel 28 Skala <i>Future Anxiety</i> Berdasarkan Usia.....	68
Tabel 29 Skala <i>Future Anxiety</i> Berdasarkan Tempat Tinggal .....	69
Tabel 30 Hasil Uji Linearitas .....	75



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	31
Gambar 4.1 Uji Normalitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	70
Gambar 4.2 Kurva Histogram Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	70
Gambar 4.3 Grafik Normal Q-Q Plot Dukungan Sosial Teman Sebaya...	71
Gambar 4.4 Uji Normalitas Skala <i>Future Anxiety</i> .....	72
Gambar 4.5 Kurva Histogram <i>Future Anxiety</i> .....	73
Gambar 4.6 Grafik Normal Q-Q Plot <i>Future Anxiety</i> .....	74
Gambar 4.7 Uji Koefisien Determinasi .....	76
Gambar 4.8 Uji Nilai F .....	76
Gambar 4.9 Uji Koefisien Regresi .....	77



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Lingkungan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan dan kesejahteraan individu. Proses interaksi dalam lingkungan sosial menjadi faktor penting dalam pembentukan perilaku dan karakter individu. Kepribadian yang muncul dari konteks sosial tersebut selanjutnya berkontribusi dalam membentuk pengalaman serta cara pandang seseorang terhadap kehidupan.<sup>1</sup> Interaksi yang terjalin dalam keluarga, sekolah, maupun masyarakat akan membentuk pengalaman sosial yang berbeda-beda termasuk dalam hal tersedianya dukungan sosial.

Dukungan sosial dipahami sebagai salah satu bentuk sumber daya sosial yang berfungsi melindungi individu dari tekanan lingkungan. Cobb menegaskan bahwa dukungan sosial adalah bentuk informasi atau umpan balik yang diterima individu sehingga menimbulkan perasaan diperhatikan, disayangi dan merasa menjadi bagian dari suatu relasi sosial.<sup>2</sup> Sementara itu, Sarafino dan Smith mengklasifikasikan dukungan sosial menjadi empat kategori pokok, yaitu

---

<sup>1</sup> Sahening Dian Ardini dkk., "Tinjauan Literatur Sistematis: Pengaruh Lingkungan Sosial Dan Perlakuan Yang Diterima Remaja Dari Lingkungan Sosialnya Terhadap *Psychological Well-Being*," *Jurnal Syntax Admiration* 5, no. 8 (2024): 3147–56.

<sup>2</sup> Sidney Cobb, "Social support as a moderator of life stress," *Biopsychosocial Science and Medicine* 38, no. 5 (1976): 300–314.

dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan jaringan sosial.<sup>3</sup>

Dukungan sosial tidak hanya memberikan bantuan secara langsung tetapi juga memiliki peran penting dalam menjaga kondisi kesejahteraan individu. Sarafino dan Smith menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup dan situasi yang menimbulkan kecemasan. Individu yang merasa memperoleh dukungan dari lingkungan sosial cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan sehingga lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan.<sup>4</sup>

Dukungan sosial dalam kerangka ilmu kesejahteraan sosial dapat dipahami sebagai sumber daya sosial yang membantu individu menghadapi tekanan hidup serta meningkatkan keberfungsian sosial. Boxman, De Graaf, dan Flap menjelaskan bahwa modal sosial muncul ketika individu memiliki hubungan sosial yang memungkinkan pertukaran sumber daya antar anggota jaringan.<sup>5</sup> Dalam konteks lingkungan sekolah pekerja sosial sekolah memiliki peran dalam

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>3</sup> Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (John Wiley & Sons, 2011)

<sup>4</sup> Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (John Wiley & Sons, 2011)

<sup>5</sup> Ed AW Boxman dkk., "The impact of social and human capital on the income attainment of Dutch managers," *Social networks* 13, no. 1 (1991): 51–73.

membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikososial termasuk tekanan akademik maupun kecemasan terhadap masa depan.<sup>6</sup>

Dukungan sosial dari teman sebaya merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh individu dengan usia yang relatif sama melalui pemberian informasi, perhatian, maupun dukungan emosional. Dukungan sosial teman sebaya dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikososial seseorang dan berperan dalam melindungi dari dampak negatif yang berpotensi menimbulkan stres.<sup>7</sup> Pada masa remaja hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dan menjadikan mereka sebagai tempat berbagi pengalaman serta perasaan.<sup>8</sup>

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial.<sup>9</sup> Remaja merupakan fase transisi dalam perkembangan yang menjembatani masa anak-anak dengan masa dewasa, yang biasanya berlangsung sejak usia 12

<sup>6</sup> Sakroni Sakroni, "Peran pekerja sosial sekolah dalam menangani perundungan di sekolah-sekolah di Bandung," *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial* 9, no. 1 (2019): 77–98.

<sup>7</sup> Dwi Yuliastri dkk., "Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Di Universitas Bosowa," *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (2023): 1, <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1766>.

<sup>8</sup> Lesly Elisa Simanjuntak and Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Harga Diri pada Siswi Kelas XII SMA Kristen Terang Semarang," *Jurnal Empati* 10, no. 2 (2021): 2.

<sup>9</sup> Andhita Risko Faristiana and Nurhaliza Eka Yudhistira, "Sikap Pesimis Remaja Terhadap Orientasi Masa Depan," *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022): 1, <https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4685>.

atau 13 tahun hingga memasuki awal usia 20-an.<sup>10</sup> Pada periode ini individu sering menghadapi beragam pilihan hidup yang bisa menimbulkan kebingungan dalam mengambil keputusan seperti pendidikan lanjutan maupun rencana karier. Proses pengambilan keputusan tersebut sering menimbulkan kebingungan dan tekanan karena setiap pilihan yang diambil berpotensi memengaruhi arah kehidupan di masa depan.<sup>11</sup>

Remaja juga dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang berkaitan dengan masa depan seperti pilihan pendidikan lanjutan dan rencana karier.<sup>12</sup> Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan terhadap masa depan yang dikenal sebagai *future anxiety*. *Future anxiety* menurut Zaleski merupakan bentuk kecemasan yang berorientasi pada masa depan. Kecemasan ini muncul ketika individu memandang masa depan sebagai sesuatu yang tidak pasti serta berpotensi menimbulkan konsekuensi yang tidak diharapkan. Zaleski menjelaskan bahwa *future anxiety* ditandai oleh munculnya kekhawatiran dan pikiran negatif mengenai kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Kondisi ini berkaitan dengan bagaimana individu memandang peluang keberhasilan atau kegagalan dalam kehidupan yang akan datang.<sup>13</sup> Penelitian menunjukkan 10% hingga 20%

---

<sup>10</sup> Diane E Papalia dkk., *Desenvolvimento Humano* (Artmed Porto Alegre, 2000).

<sup>11</sup> Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties* (Penguin, 2001).

<sup>12</sup> Septia Wahyuni, "Studi Kasus Mengatasi Kecemasan Karir Dengan Penerapan Model Konseling *Rational Emotive Therapy* Pada Peserta Didik Kelas XI Sma Muhammadiyah 1 Pontianak," *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 16, no. 4 (2025): 21–30.

<sup>13</sup> Zbigniew Zaleski, "*Future anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research*," *Personality and Individual Differences* 21, no. 2 (1996): 165–74.

remaja di dunia mengalami penyakit mental termasuk *anxiety* dengan angka paling banyak pada usia 15 sampai 19 tahun.<sup>14</sup>

MAN 1 Yogyakarta adalah madrasah unggulan di Indonesia yang berada dalam lingkungan pendidikan yang kompetitif. Madrasah ini secara resmi ditetapkan sebagai salah satu Madrasah Aliyah Unggulan Akademik melalui SK Dirjen Pendidikan Islam No. 1834 Tahun 2021.<sup>15</sup> Penetapan tersebut menunjukkan bahwa MAN 1 Yogyakarta memiliki mutu akademik yang diakui secara nasional. MAN 1 Yogyakarta dikenal sebagai madrasah unggulan dan idola pendidikan Islam dengan siswa dari luar daerah sekitar 30%. Lulusan dari sekolah ini juga banyak berhasil masuk perguruan tinggi bergengsi seperti Al Azhar (mesir), pakistan dan lainnya.<sup>16</sup>

MAN 1 Yogyakarta terletak di tengah-tengah kota Yogyakarta yang berada di sekitar perguruan tinggi terkemuka, seperti Universitas Gadjah Mada (UGM) dan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Tingginya tekanan akademik di sekolah perkotaan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental di kalangan siswa. Anak yang tumbuh di lingkungan perkotaan lebih mandiri dan kompetitif, tetapi rentan mengalami stres dan rasa cemas. Hal

---

<sup>14</sup> Darshan Parida dkk., “*Burden of Anxiety Among School-Going Adolescents in Urban Bhopal: A Cross-Sectional Study*,” *Cureus* 17, no. 4 (2025).

<sup>15</sup> Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama Republik Indonesia, *Penetapan Madrasah Unggulan Bidang Akademik*, t.t., diakses 26 September 2025, <https://buku.yunandracenter.com/produk/kepdirjen-pendidikan-islam-no-1834-tahun-2021-penetapan-madrasah-unggulan-bid-akademik/>.

<sup>16</sup> Muhajirin, “7 MAN Terbaik di Indonesia dengan Prestasi Segudang,” *Langit7.id*, akses September 26, 2025, <https://langit7.id/read/13329/1/7-man-terbaik-di-indonesia-dengan-prestasi-segudang-1648026187>.

ini sering dipicu oleh tekanan akademik yang tinggi, persaingan sosial, dan kondisi lingkungan yang padat.<sup>17</sup> Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa di MAN 1 Yogyakarta oleh Nurtyas Kurniasari pada tahun 2016 tentang *Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional pada Siswa MAN 1 Yogyakarta*, yang menunjukkan adanya kecemasan akademik pada siswa di MAN 1 Yogyakarta.

Tekanan akademik mengacu pada kondisi di mana seseorang merasakan dorongan yang semakin besar untuk mencapai prestasi dan bersaing dalam lingkungan akademik yang kompetitif. Situasi ini dapat menimbulkan kecemasan akibat berbagai tuntutan yang harus dipenuhi selama proses belajar.<sup>18</sup> Konsep ini mencakup perasaan tegang, ketidaknyamanan, serta berbagai emosi negatif yang muncul akibat tekanan dari institusi pendidikan, keluarga, dan masyarakat dalam proses pembelajaran.<sup>19</sup> Lingkungan sekolah yang kompetitif dapat menjadi sumber tekanan yang memunculkan kecemasan, terutama ketika siswa merasa kurang memiliki dukungan dari lingkungannya.<sup>20</sup> Dukungan sosial teman sebaya menjadi sangat penting karena sebaya adalah kelompok yang paling dekat secara

<sup>17</sup> Awiting Kembang Jagat Putrantiwi dkk., "Perbedaan Perkembangan Psikologis Anak Antara Anak Yang Dibesarkan Di Lingkungan Perkotaan Dan Pedesaan," *Jurnal Ilmiah Nusantara* 2, no. 2 (2025): 582–89, <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3893>.

<sup>18</sup> Sakinatur Rahmawati, *Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret*, 2017.

<sup>19</sup> Rahmawati, *Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret*.

<sup>20</sup> Noqti Nuril Khovi dkk., "Fenomena Stres Akademik Pada Siswa: Pengaruh Manajemen Mutu Terhadap Kesejahteraan Psikologis Di Sekolah," *Pijar Pelita: Journal of Early Childhood Education and Early Childhood Islamic Education* 1, no. 2 (2025): 55–69.

pengalaman, mampu memberikan pemahaman dan menghadirkan rasa kebersamaan.

Penelitian menemukan bahwa keberadaan dukungan dari kelompok sebaya berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan remaja, bahkan pengaruhnya bisa lebih kuat dibandingkan dengan dukungan yang diberikan oleh orang tua.<sup>21</sup> Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Uchtiyani tahun 2019 mengenai konseling sebaya dalam upaya menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa yang menggunakan desain eksperimen pada siswa SMA. Hasilnya membuktikan bahwa konseling sebaya efektif menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik atau biasa disebut kebiasaan menunda pekerjaan dengan perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok pembanding ( $Z = -3,445$ ;  $p = 0,001$ ).<sup>22</sup> Penurunan prokrastinasi ini erat kaitannya dengan berkurangnya kecemasan, karena siswa menjadi lebih terampil dalam mengatur tugas, waktu belajar dan tekanan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tekanan kehidupan termasuk kekhawatiran terhadap masa depan. Dukungan dari teman sebaya dapat memberikan rasa diterima, dihargai, dan dipahami sehingga membantu remaja merasa lebih siap menghadapi tuntutan yang

---

<sup>21</sup> Retno Wijayanti dkk., "Peran Dukungan Sosial Dan Interaksi Ibu-Anak Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Pada Keluarga Orang Tua Bekerja," *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen* 13, no. 2 (2020): 125–36.

<sup>22</sup> Mirnani Denta, "Konseling Sebaya Untuk Menurunkan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa," *Cognicia* 7, no. 1 (2019), <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8141>.

akan datang. Oleh karena itu, penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *future anxiety* siswa MAN 1 Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *future anxiety* siswa MAN 1 Yogyakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *future anxiety* siswa MAN 1 Yogyakarta. Bila terdapat pengaruh, maka seberapa besar pengaruhnya.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan berkontribusi dalam penguatan kajian ilmu kesejahteraan sosial, khususnya dalam mengkaji peran dukungan sosial teman sebaya terhadap *future anxiety* siswa. Hasil penelitian ini dapat memperkaya teori tentang kesejahteraan sosial, psikososial, dan dukungan sosial yang dapat digunakan sebagai referensi dalam kajian akademik.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Siswa

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran siswa mengenai pentingnya dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya dalam menghadapi *future anxiety*. Siswa dapat lebih aktif membangun dan memanfaatkan pertemanan yang positif.

### b. Bagi Sekolah

Temuan dari penelitian ini dapat memberikan saran kepada pihak sekolah dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling berbasis dukungan sosial. Program ini dapat membantu siswa mengatasi kecemasan akademik serta memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan membangun kepercayaan dalam menghadapi masa depan.

### c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam menganalisis peran dukungan sosial teman sebaya terhadap *future anxiety* siswa. Penelitian juga dapat membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut peneliti selanjutnya mengenai faktor-faktor lain yang dapat mengurangi *future anxiety* siswa.

## E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka mengulas berbagai penelitian terdahulu yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dikaji. Beberapa penelitian yang relevan dalam studi ini di antaranya dilakukan oleh: Pertama penelitian Elsafir, Salim, dan

Rohmadani Tahun 2024 berjudul “*Pengaruh Dukungan Sosial dan Adversity Quotient terhadap Future anxiety pada Mahasiswa*” Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain yang bersifat korelasional.<sup>23</sup> Subjek penelitian terdiri dari 200 mahasiswa yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan teknik pengambilan sampel random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa berada pada kategori *future anxiety* sedang. Selain itu, ditemukan bahwa dukungan sosial dan *adversity quotient* secara bersamaan berdampak signifikan terhadap tingkat *future anxiety* dengan nilai kontribusi efektif sebesar sebesar 10,2%.

Penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti karena keduanya menempatkan *future anxiety* sebagai variabel dependen dan dukungan sosial sebagai salah satu variabel utama. Kajian ini berbeda dari dengan Elsafir dkk karena karakteristik subjek dan model penelitian yang digunakan. Elsafir dkk melibatkan mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal dengan dua variabel utama, yaitu dukungan sosial dan *adversity quotient*. Sedangkan penelitian ini berfokus pada siswa MAN 1 Yogyakarta yang berada pada fase remaja akhir dengan satu variabel utama, yaitu dukungan sosial teman sebaya.

Kajian pustaka kedua, penelitian Mujibah dan Fauziyah Tahun 2023 berjudul “*Description of Future anxiety on Generation Z*” menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini mencakup 204 individu

---

<sup>23</sup> Aulia Maharani Elsafir dkk., “Pengaruh *Adversity Quotient* Terhadap *Future Anxiety* Pada Mahasiswa,” *Pros. Semnas UNISA Yogya X IONS* 1, no. 1 (2024): 1–12.

Generasi Z yang berdomisili di Yogyakarta yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum tingkat *future anxiety* pada Generasi Z berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 66,2%. Temuan ini memberikan gambaran bahwa Gen Z di Yogyakarta rentan terhadap kecemasan masa depan yang bermanifestasi pada perubahan perilaku dan pola pikir mereka.

Keterkaitan penelitian ini dengan studi sebelumnya dapat dilihat dari persamaan variabel dependen yang digunakan, yaitu *Future anxiety* serta lokasi pengambilan data yang sama berada di wilayah Yogyakarta. Penelitian sebelumnya memetakan bahwa *future anxiety* merupakan masalah nyata yang dialami oleh generasi muda (Gen Z) saat ini. Hasil ini mendukung urgensi penelitian penulis untuk meneliti *future anxiety* pada siswa. Perbedaannya terletak pada desain penelitian dan variabel bebas. Penelitian sebelumnya bersifat deskriptif murni yang bertujuan memotret profil *future anxiety* tanpa mengaitkannya dengan variabel lain. Penelitian ini memperdalam pemahaman mengenai faktor dukungan sosial teman sebaya memengaruhi dinamika *future anxiety* yang telah digambarkan dalam studi sebelumnya.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Cahyady, E., Mursyidah, M., dan Melysa, M. Tahun 2018 dengan judul "*Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2017*" menggunakan pendekatan analitis. Penelitian ini melibatkan 73 siswa sebagai sampel. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dari teman

sebayu dan kecemasan menjelang ujian nasional dengan nilai sig 0,028 yang lebih rendah dari 0,05. Mayoritas responden yakni 57 siswa (78,1%), menunjukkan bahwa mereka memiliki dukungan sosial dari teman sebaya. Temuan ini berarti bahwa variabel dukungan berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami siswa menjelang ujian nasional.<sup>24</sup>

Relevansi penelitian terletak pada kesamaan dalam variabel yang diteliti, yaitu dukungan sosial dari teman sebaya dan kecemasan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 4 Banda Aceh. Temuan ini memperkuat penelitian penulis yang mengkaji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *future anxiety* pada siswa MAN 1 Yogyakarta. Perbedaannya terletak pada konteks kecemasan yang dikaji. Penelitian sebelumnya fokus pada kecemasan menjelang ujian nasional, sedangkan penelitian ini berfokus pada *future anxiety* siswa dalam menentukan langkah setelah lulus sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini memperluas pemahaman tentang peran dukungan sosial teman sebaya dalam menghadapi berbagai bentuk kecemasan akademik dan transisi kehidupan siswa.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Setiani, R., Kamillah, S., dan Sihura, S. S. G. Tahun 2024 dengan judul "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter life crisis Pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri*

---

<sup>24</sup> Edy Cahyady dkk., "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2017," *Jurnal Aceh Medika* 2, no. 1 (2018): 37–42.

"1 Mande Cianjur Tahun 2023" menggunakan metode observasi dengan desain *cross sectional*. Penelitian berjumlah 77 responden siswa kelas XII. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur variabel dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Hasil analisis statistik menggunakan uji Rank Spearman menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki hubungan yang bermakna dengan *quarter life crisis*. Kondisi dukungan sebaya memiliki kaitan erat dengan pengalaman krisis seperempat abad yang dialami oleh remaja.<sup>25</sup>

Penelitian ini memiliki keterkaitan yang erat dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, terutama karena kesamaan subjek penelitian yaitu remaja yang sedang berada dalam masa *emerging adulthood* atau transisi menuju kedewasaan. Kedua penelitian sama-sama menempatkan dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel utama. Namun, terdapat perbedaan pada variabel terikat yang diteliti. Penelitian Setiani, dkk. meneliti *Quarter life crisis* (QLC) sebagai konstruk yang luas yang mencakup pencarian jati diri dan kecemasan, sedangkan penelitian ini secara spesifik berfokus pada *Future anxiety* (kecemasan masa depan). Mengingat kecemasan akan masa depan adalah salah satu gejala utama dari QLC, temuan Setiani ini menjadi landasan yang kuat bahwa dukungan teman sebaya efektif dalam mereduksi gejala psikologis pada fase transisi remaja.

---

<sup>25</sup> Setiani dkk., "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Quarter life crisis* Pada Remaja Kelas XII Di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023."

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni, S., Syahriyas, L., dan Silalahi, R. D. pada Tahun 2024 yang berjudul “*The Relationship Between Peer Social Support and Anxiety Levels in Students at SMK Negeri 7 Batam City In 2024*” dengan metode kuantitatif analisis korelasi serta *cross sectional*. Pengumpulan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yaitu siswa kelas XII. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai signifikan  $0,002 < (0,005)$ , sehingga hipotesis diterima. Penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dengan tingkat kecemasan siswa. Dapat disimpulkan bahwa semakin positif dukungan yang diterima, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami.<sup>26</sup>

Keterkaitan penelitian ini dengan penelitian peneliti terletak pada kesamaan penggunaan variabel dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor utama. Keduanya sama-sama menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur keterkaitan antar variabel pada subjek remaja. Namun, terdapat perbedaan dalam objek dan fokus spesifik penelitian. Penelitian Nuraeni menyoroti tingkat kecemasan (*anxiety levels*) secara umum pada siswa SMK (Sekolah Menengah Kejuruan), sedangkan penelitian ini secara spesifik meneliti *future anxiety* atau kecemasan terhadap masa depan pada siswa MAN 1 Yogyakarta. Dengan adanya perbedaan latar belakang pendidikan dan spesifikasi jenis kecemasan diharapkan

---

<sup>26</sup> Sri Nuraeni dkk., “*The Relationship Between Peer Social Support and Anxiety Levels in Students at SMK Negeri 7 Batam City in 2024*,” *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam* 15, no. 1 (2024), <https://doi.org/10.37776/zk.v15i1.1614>.

penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai peran teman sebaya dalam mereduksi berbagai dimensi kecemasan pada remaja.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Pande, N. L. P. I. P., Wulandari, N. P. D., dan Wijaya, I. P. A. Tahun 2024 dengan judul “*Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Abiansemal*” pendekatan kuantitatif desain studi korelasional dan metode *cross-sectional*. Penyebaran kuesioner sebagai instrumen untuk mengukur variabel kesehatan mental dan dukungan sosial. Temuan penelitian bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan arah negatif ( $r = - 0,789$ ), Semakin besar dukungan dari teman sebaya yang diterima, semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa.<sup>27</sup>

Penelitian ini memiliki relevansi terutama dalam penggunaan variabel dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor yang memengaruhi kondisi psikologis siswa dengan jenis kuantitatif. Namun, terdapat perbedaan mendasar pada variabel terikat dan karakteristik responden. Penelitian Pande, dkk. mengukur variabel psikologis yang lebih luas mencakup kecemasan umum, stres, dan depresi pada siswa kelas X yang sedang dalam masa adaptasi awal sekolah. Sebaliknya, penelitian ini secara spesifik berfokus pada *future anxiety* (kecemasan

---

<sup>27</sup> Ni Luh Putu Intan Pertiwi Pande dkk., “Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan, Stres, Dan Depresi Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Abiansemal,” *Journal Nursing Research Publication Media* 3, no. 1 (2024): 1–11, <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.48>.

masa depan) pada siswa MAN 1 Yogyakarta. Perbedaan fokus ini memberikan nilai tambah untuk mempersempit analisis pada jenis kecemasan spesifik yang berkaitan dengan orientasi masa depan, melengkapi temuan sebelumnya mengenai kecemasan umum.

Ketujuh, Penelitian oleh Halim, F. Tahun 2019 dengan judul “*Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendas di Pokjar Jeneponto dan Takalar Tahun 2018*” menerapkan kuantitatif korelasional dan rancangan *ex-post facto*. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa ada pengaruh positif antara dukungan sosial dari teman sebaya dan kecemasan belajar mahasiswa.<sup>28</sup>

Penelitian ini memiliki keterkaitan mengenai variabel dukungan sosial dari teman sebaya sebagai faktor yang memengaruhi kecemasan. Keduanya menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa angket untuk memahami hubungan keduanya. Namun, ada perbedaan dalam fokus penelitian. Penelitian Halim membahas kecemasan belajar pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini meneliti *future anxiety* pada siswa MAN 1 Yogyakarta. Perbedaan penelitian ini memberikan perspektif baru mengenai bagaimana dukungan sosial teman sebaya dapat berperan dalam mengurangi kecemasan, khususnya kecemasan masa depan pada remaja, melengkapi hasil penelitian sebelumnya yang lebih fokus pada kecemasan akademik pada mahasiswa.

---

<sup>28</sup> Fatmawati Halim, “Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri terhadap kecemasan belajar mahasiswa pendas di Pokjar Jeneponto dan takalar tahun 2018,” *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2019, 129–46.

Kedelapan, penelitian oleh Alisa Munaya Asrar dan Taufani pada tahun 2022 yang berjudul “*Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal*” menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi. Penelitian ini melibatkan 143 individu dengan kisaran usia 21–35 tahun sebagai partisipan, menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *quarter-life crisis* dengan nilai koefisien korelasi  $r = -0,298$  serta tingkat signifikansi  $p < 0,01$ . Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami individu.<sup>29</sup>

Studi tersebut menunjukkan kesesuaian dengan penelitian ini, terutama dalam penetapan variabel independen yaitu dukungan sosial dari teman sebaya. Kesamaan lainnya juga terlihat pada penerapan metode kuantitatif serta pengumpulan data yang dilakukan melalui kuesioner yang dibagikan kepada responden. Namun, penelitian ini memiliki perbedaan dalam variabel terikat, yaitu *future anxiety* dibandingkan dengan *quarter-life crisis* pada penelitian sebelumnya. Selain itu, perbedaan subjek penelitian siswa MAN 1 Yogyakarta (17-18 tahun) dibandingkan dengan dewasa awal (21-35 tahun) menunjukkan bahwa tekanan akademik dan sosial dapat berpengaruh pada tahap perkembangan yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini memperluas pemahaman tentang

---

<sup>29</sup> Alisa Munaya Asrar dan Taufani Taufani, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter-Life Crisis* Pada Dewasa Awal,” *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 3, no. 1 (2022): 1, <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>.

bagaimana dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap *future anxiety* siswa, melengkapi temuan dari penelitian sebelumnya yang berfokus pada dewasa awal.

Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Denta Mirnani pada tahun 2019 tentang “*Konseling Sebaya untuk Menurunkan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Siswa*”. Penelitian ini tujuannya untuk melihat efektivitas konseling sebaya dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas XI SMA. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain *pre-test post-test control group*. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan skor prokrastinasi akademik ( $Z = -3,445$ ;  $p = 0,001 < 0,05$ ). Artinya, konseling sebaya efektif dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas XI SMA.<sup>30</sup>

Keterkaitan dengan jurnal di atas karena sama-sama memanfaatkan dukungan antar siswa. Persamaan terletak pada pendekatan kuantitatif serta pemanfaatan kelompok sebaya sebagai media dalam membantu siswa. Perbedaannya ada pada variabel yang diteliti. Penelitian sebelumnya menyoroti prokrastinasi akademik sedangkan penelitian ini menekankan pada *future anxiety* siswa.

---

<sup>30</sup> Denta, “Konseling Sebaya Untuk Menurunkan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa.”

## F. Sistematika Pembahasan

Bab I berisi uraian awal yang menjelaskan alasan penelitian dilakukan. Pada bagian latar belakang dipaparkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berdampak positif pada kesejahteraan psikososial siswa dan berperan dalam melindungi dari dampak negatif yang berpotensi menimbulkan kecemasan. Pada latar belakang inilah peran dukungan teman sebaya penting untuk membantu mereka. kemudian, disusun rumusan masalah agar fokus penelitian lebih jelas yang diikuti tujuan dan manfaat penelitian baik untuk pengembangan ilmu maupun bagi siswa dan sekolah. Bagian akhir bab ini adalah kajian pustaka yang meninjau penelitian terdahulu sebagai pembanding untuk menegaskan kesesuaian serta perbedaan penelitian yang akan dilakukan. Bab I memberikan dasar mengapa penelitian ini penting dan ke mana arah penelitian akan dibawa.

Bab II berisi landasan teori yang digunakan untuk memahami variabel penelitian. Pertama dibahas mengenai definisi dukungan sosial teman sebaya serta bentuk-bentuk dukungan sosial teman sebaya. Setelah itu dijelaskan tentang *future anxiety*, mulai dari definisi, pengertian *future anxiety*, jenis-jenis, hingga faktor-faktor penyebabnya yang dicari melalui berbagai sumber. Dari teori-teori yang ada penulis menyusun kerangka berpikir yang menggambarkan hubungan antara dukungan sebaya dengan *future anxiety*. Pada bagian akhir dituliskan hipotesis sebagai dugaan sementara yang nantinya akan diuji. Isi bab ini menjadi dasar teori untuk menjawab masalah yang sudah dijelaskan di Bab I.

Bab III metode penelitian menjelaskan langkah-langkah metode yang akan digunakan. Pertama, penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan

desain korelasional untuk mengetahui pengaruh antar variabel pada satu titik waktu. Kedua, populasi dan sampel yaitu siswa MAN 1 Yogyakarta menggunakan teknik *stratified sampling* dengan membagi populasi siswa ke dalam strata berdasarkan kelas X, XI, dan XII. Ketiga, dibahas definisi konseptual dan operasional dari kedua variabel supaya lebih jelas bagaimana cara mengukurnya. Selanjutnya dipaparkan instrumen penelitian serta teknik pengumpulan data dengan kuesioner. Terakhir dijelaskan teknik analisis data yang menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *future anxiety*.

Bab IV Hasil dan Pembahasan memuat uraian mengenai temuan yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan di MAN 1 Yogyakarta. Pertama peneliti menggambarkan kondisi umum sekolah dan profil responden yang menjadi sampel. Menjelaskan hasil analisis yang memaparkan rata-rata skor dukungan teman sebaya dan tingkat kecemasan siswa. Bagian berikutnya menyajikan hasil analisis data dengan uji regresi sederhana. Bagian pembahasan menjelaskan terkait hasil dari penelitian yang dibandingkan dengan teori dan temuan sebelumnya.

Bab V Penutup berisi simpulan yang ditarik dari hasil analisis pada Bab IV. Kesimpulan ini akan menjawab pertanyaan yang sudah diajukan di Bab I. Bab ini juga memaparkan keterbatasan penelitian yang ditemui agar menjadi pertimbangan bagi pembaca. Bagian akhir memberikan saran yang ditujukan untuk sekolah, siswa, maupun peneliti berikutnya sehingga penelitian ini memiliki manfaat yang lebih luas.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *future anxiety* pada siswa MAN 1 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya secara umum berada pada kategori tinggi, sementara tingkat *future anxiety* siswa cenderung berada pada kategori rendah. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap *future anxiety*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,01 sehingga hipotesis penelitian diterima.

Koefisien regresi sebesar -0,504 dengan arah negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa dari teman sebayanya maka semakin rendah tingkat *future anxiety* yang dirasakan. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,221 menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 22,1% terhadap *future anxiety*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Dalam perspektif Ilmu Kesejahteraan Sosial, dukungan sosial teman sebaya dapat dipahami sebagai salah satu bentuk sumber daya sosial yang berperan dalam meningkatkan keberfungsian sosial individu. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terutama teman sebaya dapat membantu remaja menghadapi berbagai tekanan perkembangan termasuk kekhawatiran terhadap

masa depan. Oleh karena itu keberadaan dukungan sosial menjadi faktor penting yang dapat membantu siswa mengurangi *future anxiety* serta mendukung tercapainya kesejahteraan psikososial remaja.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dukungan sosial teman sebaya terhadap *future anxiety*, sekolah diharapkan dapat terus memperkuat program dukungan yang telah berjalan. MAN 1 Yogyakarta telah memiliki wadah seperti PIK-R serta layanan Bimbingan dan Konseling yang secara rutin memberikan pendampingan kepada siswa. Keberadaan program ini merupakan langkah yang tepat dalam membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan termasuk *future anxiety*.

Guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan konseling dan kegiatan pendampingan yang diarahkan secara lebih spesifik pada isu *future anxiety* untuk mengurangi *future anxiety* yang dirasakan siswa. Selain itu, kegiatan diskusi kelompok sebaya melalui PIK-R dapat dimanfaatkan sebagai ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan kekhawatiran terkait masa depan. Siswa diharapkan dapat memanfaatkan secara aktif layanan yang telah disediakan oleh sekolah serta membangun hubungan pertemanan yang saling mendukung.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi *future anxiety*. variabel dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini memberikan kontribusi sebesar 22,1%, sehingga masih

terdapat faktor lain yang perlu diteliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dalam melakukan penelitian. Pertama, pengambilan sampel pada siswa kelas XII MAN 1 Yogyakarta dilakukan secara terbatas karena sebagian besar siswa sedang menjalani rangkaian kegiatan try out dan persiapan kelulusan. Kondisi tersebut menyebabkan peneliti hanya dapat melibatkan satu kelas sebagai responden, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya merepresentasikan seluruh populasi siswa kelas XII.

Kedua, siswa MAN Program Keagamaan (PK) yang seluruhnya tinggal di asrama tidak dapat dilibatkan secara optimal dalam penelitian ini. Selama periode pengambilan data, siswa MAN PK memiliki jadwal kegiatan yang padat dan berlangsung setiap hari, sehingga tidak memungkinkan dilakukan pengumpulan data secara langsung. Meskipun demikian, penelitian ini tetap melibatkan siswa reguler yang juga tinggal di asrama. Karakteristik siswa asrama masih terwakili secara terbatas.

Keterbatasan tersebut diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengambilan sampel yang lebih luas dan merata, serta mempertimbangkan waktu dan kondisi kegiatan akademik siswa agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, Dona Fitri, dan Ifdil. “Konsep kecemasan (*anxiety*) pada lanjut usia (lansia).” *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93–99.
- Apriliana, Rusma. “Hubungan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa.” *Proyeksi* 11, no. 1 (2016): 24–35.
- Ardini, Sahening Dian, Rini Sugiarti, dan Erwin Erlangga. “Tinjauan literatur sistematis: Pengaruh lingkungan sosial dan perlakuan yang diterima remaja dari lingkungan sosialnya terhadap *psychological well-being*.” *Jurnal Syntax Admiration* 5, no. 8 (2024): 3147–56.
- Asrar, Alisa Munaya, dan Taufani Taufani. “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter-Life Crisis* Pada Dewasa Awal.” *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 3, no. 1 (2022): 1. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>.
- Aurellia, Fernanda. *Hubungan Kecemasan Masa Depan dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa di Universitas “X.”* 2022.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar, 2022.
- Boxman, Ed AW, Paul M. De Graaf, dan Hendrik D. Flap. “*The impact of social and human capital on the income attainment of Dutch managers.*” *Social networks* 13, no. 1 (1991): 51–73.
- Cahyady, Edy, Mursyidah Mursyidah, dan Melysa Melysa. “Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 4 Banda Aceh tahun 2017.” *Jurnal Aceh Medika* 2, no. 1 (2018): 37–42.
- Caltabiano, Marie L., dan Edward P. Sarafino. *Health psychology: biopsychosocial interactions. An Australian perspective*. John Wiley & Sons, 2002.
- Chairunnissa, Connie. “Metode Penelitian Ilmiah Aplikasi dalam Pendidikan dan Sosial.” *Jakarta: Mitra Wacana Media*, 2017.
- Chaplin, James P. *Kamus lengkap psikologi*. 2011.
- Cobb, Sidney. “*Social support as a moderator of life stress.*” *Biopsychosocial Science and Medicine* 38, no. 5 (1976): 300–314.
- Darmawan, Deni. “Metode Penelitian Kuantitatif (P. Latifah (ed.))” *Bandung: PT Remaja Rosadakarya Offset*, 2013.
- Denta, Mirnani. “Konseling Sebaya Untuk Menurunkan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa.” *Cognicia* 7, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8141>.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama Republik Indonesia. *Penetapan Madrasah Unggulan Bidang Akademik*. t.t. Diakses 26

- September 2025. <https://buku.yunandracenter.com/produk/kepdirejend- pendidikan-islam-no-1834-tahun-2021-penetapan-madrasah-unggulan-bid- akademik/>.
- Elsafir, Aulia Maharani, Agus Salim, PS Psikologi, F. Ekonomi, PS Psikologi, dan F. Ekonomi. "Pengaruh *Adversity Quotient* Terhadap *Future Anxiety* Pada Mahasiswa." *Pros. Semnas UNISA Yogya X IONS* 1, no. 1 (2024): 1–12.
- Faristiana, Andhita Risko, dan Nurhaliza Eka Yudhistira. "Sikap Pesimis Remaja Terhadap Orientasi Masa Depan." *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022): 1. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4685>.
- Hadi, Sutrisno. "Analisis butir untuk instrumen angket, tes, dan skala nilai." *Yogyakarta: Fp Ugm*, 1991.
- Halim, Fatmawati. "Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri terhadap kecemasan belajar mahasiswa pendas di Pokjar Jeneponto dan takalar tahun 2018." *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2019, 129–46.
- Hapsari, Hasriel Ainun. *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penerimaan Diri Remaja di Panti Asuhan*. 2020.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. 1997.
- Ir Syofian Siregar, MM. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Bumi Aksara, 2023.
- Isnaini, Muhammad, Muhammad Win Afgani, Al Haqqi, dan Ilham Azhari. "Teknik Analisis Data Uji Normalitas." *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah* 4, no. 2 (2025): 1377–84.
- Johnson, David W., dan Frank P. Johnson. *Joining together: Group theory and group skills*. Prentice-Hall, Inc, 1991.
- Khovi, Noqti Nuril, Rahmat Yahya, Siti Fatimah, dan Hizamuddin Syah. "Fenomena Stres Akademik pada Siswa: Pengaruh Manajemen Mutu terhadap Kesejahteraan Psikologis di Sekolah." *Pijar Pelita: Journal of Early Childhood Education and Early Childhood Islamic Education* 1, no. 2 (2025): 55–69.
- Marwoko, Gatot. "Psikologi perkembangan masa remaja." *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah* 26, no. 1 (2019): 60–75.
- Muhajirin. "7 MAN Terbaik di Indonesia dengan Prestasi Segudang." [Langit7.id](https://langit7.id). Diakses 26 September 2025. <https://langit7.id/read/13329/1/7-man-terbaik-di-indonesia-dengan-prestasi-segudang-1648026187>.

- Mujibah, Sofie Nazilaturrizqi, dan Isna Nur Faizah. "Description of Future Anxiety on Generation Z." *Proceeding of International Conference on Psychology, Health and Humanity 1* (Agustus 2023): 149–56.
- Nuraeni, Sri, Lisastri Syahrias, dan Ratna Dewi Silalahi. "The Relationship Between Peer Social Support and Anxiety Levels in Students at SMK Negeri 7 Batam City in 2024." *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam* 15, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.37776/zk.v15i1.1614>.
- Pande, Ni Luh Putu Intan Pertiwi, Ni Putu Dita Wulandari, dan I. Putu Artha Wijaya. "Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan, Stres, Dan Depresi Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Abiansemal." *Journal Nursing Research Publication Media* 3, no. 1 (2024): 1–11. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.48>.
- Papalia, Diane E., Sally Wendkos Olds, dan Ruth Duskin Feldman. *Desenvolvimento humano*. Artmed Porto Alegre, 2000.
- Pardede, Jek Amidos, Selamat Febry Andrea Sitepu, dan Masri Saragih. "The Influence of Deep Breath Relaxation Techniques and Five-Finger Hypnotic Therapy on Preoperative Patient Anxiety." *Journal of Psychiatry* 3, no. 1 (2018): 1–8.
- Parida, Darshan, Archit Khardenavis, Swaha Pattanayak, dkk. "Burden of Anxiety Among School-Going Adolescents in Urban Bhopal: A Cross-Sectional Study." *Cureus* 17, no. 4 (2025).
- Putrantiwi, Awiting Kembang Jagat, Titis Puspa Agnes Saputri, Benta Ferdinan, dan Mahilda Dea Komalasari. "Perbedaan Perkembangan Psikologis Anak Antara Anak Yang Dibesarkan Di Lingkungan Perkotaan Dan Pedesaan." *Jurnal Ilmiah Nusantara* 2, no. 2 (2025): 582–89. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3893>.
- Putri, Dhian Riskiana, dan Puji Prihwanto. "Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *SENRIABDI*, 2021, 19–36.
- Qolbi, Fera Hayatun, S. Chotijah, dan Ariez Musthofa. "Masa *emerging adulthood* pada mahasiswa: Kecemasan akan masa depan, kesejahteraan subjektif, dan religiusitas Islam." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 17, no. 1 (2020): 44.
- Rahmawati, Sakinatur. *Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret*. 2017.
- Ristianti, A. "Hubungan antara dukungan sebaya dengan identitas diri pada remaja di SMA Pusaka 1 jakarta." *Universitas Gunadarma Fakultas Psikologi. Skripsi: Jakarta*, 2008.

- Robbins, Alexandra, dan Abby Wilner. *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin, 2001.
- Sakroni, Sakroni. "Peran pekerja sosial sekolah dalam menangani perundungan di sekolah-sekolah di Bandung." *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial* 9, no. 1 (2019): 77–98.
- Santrock, John W. *Adolescence: perkembangan remaja*. 2003.
- Sarafino, Edward P., dan Timothy W. Smith. *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons, 2011.
- Setiani, Riska, Siti Kamillah, dan Sancka Stella G. Sihura. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Remaja Kelas XII Di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023." *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran* 1, no. 3 (2024): 29–45. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.166>.
- Simanjuntak, Lesly Elisa, dan Endang Sri Indrawati. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Harga Diri pada Siswi Kelas XII SMA Kristen Terang Semarang." *Jurnal Empati* 10, no. 2 (2021): 2.
- Smet, Bart. "Psikologi Kesehatan, Jakarta: PT." *Gramedia Widiasarana Indonesia*, 1994.
- Spielberger, Charles D. *Anxiety and behavior*. Academic press, 2013.
- Sugiyono, Metode. "Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D." *Bandung: Alfabeta*, 2008.
- Syahroni, Muhammad Irfan. "Prosedur penelitian kuantitatif." *EJurnal Al Musthafa* 2, no. 3 (2022): 43–56.
- Umiyati, Hindun, dan JDI Sandi. "Populasi dan teknik sampel." *Populasi Dan Teknik Sampel (fenomena Pernikahan Dibawah Umur Masyarakat 5.0 Di Kota/Kabupaten X)*, 2021, 0–25.
- Wahyuni, Nini Sri. "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan." *Jurnal Diversita* 2, no. 2 (2016). <https://doi.org/10.31289/diversita.v2i2.512>.
- Wahyuni, Septia. "Studi Kasus Mengatasi Kecemasan Karir Dengan Penerapan Model Konseling *Rational Emotive Therapy* Pada Peserta Didik Kelas XI Sma Muhammadiyah 1 Pontianak." *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 16, no. 4 (2025): 21–30.
- Wijayanti, Retno, Euis Sunarti, dan Diah Krisnatuti. "Peran dukungan sosial dan interaksi ibu-anak dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja pada keluarga orang tua bekerja." *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen* 13, no. 2 (2020): 125–36.
- Yuliasri, Dwi, Sitti Syawaliyah Gismin, dan Musawwir. "Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Di

Universitas Bosowa.” *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (2023): 1.  
<https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1766>.

Zaleski, Zbigniew. “*Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research.*” *Personality and individual differences* 21, no. 2 (1996): 165–74.

