

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN  
KECEMASAN PADA GENERASI Z DI INDONESIA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana**

**Disusun Oleh:**

**Hasna Nur Iriyanti**

**NIM 22107010096**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**Dosen Pembimbing Skripsi**

**Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2026**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hasna Nur Iriyanti

NIM : 22107010096

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan pada Generasi Z di Indonesia.” adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain. Namun, telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 April 2026,

Yang menyatakan;



Hasna Nur Iriyanti  
NIM.22107010096

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR**

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Hasna Nur Iriyanti  
NIM : 22107010096  
Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan pada Generasi Z di Indonesia.

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 2 April 2026  
Pembimbing

**Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi**  
NIP. 19811014 200901 2 004



**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

Nomor : B-1932/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF-EFFICACY DENGAN KECEMASAN PADA GENERASI Z DI INDONESIA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HASNA NUR IRIYANTI  
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010096  
Telah diujikan pada : Kamis, 23 April 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**TIM UJIAN TUGAS AKHIR**



Ketua Sidang  
Sara Palita, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID: ba1ab0e492181



Penguji I  
Dr. Raden Rachmy Dianna, S.Psi., M.A., Psi,  
SIGNED

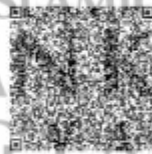
Valid ID: ba0f593c5111



Penguji II  
Kryсна Yudy Nusantani, M.Psi., Psikolog  
SIGNED

Valid ID: ba17b202b806

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
Yogyakarta, 23 April 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dehan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED



Valid ID: ba1c1e071b220a

## HALAMAN MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”. (QS. Al-Insyirah:5)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah SWT) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah SWT bersama orang-orang yang sabar”. (QS. Al-Baqarah:153)

“Tidak perlu menerapkan standar yang terlalu tinggi pada diri sendiri, berhenti menghakimi diri sendiri, dan yang paling penting adalah hargai dan cintai dirimu yang kemaren, sekarang, dan yang akan datang”. -BTS Love My Self

*Live can be heavy, especially if you try to carry it all once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release.* -Taylor Swift



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang seperti saat ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

### **ALMAMATER**

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

### **KELUARGA**

Kepada yang terhormat kedua orang tua saya dan saudara-saudara saya yang saya cintai. Terimakasih atas kasih sayang, doa dan dukungan tanpa henti yang selalu diberikan.

### **SAUDARA SEPERJUANGANKU**

Teman-teman Psikologi angkatan 2022 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, khususnya Psikologi kelas C angkatan 2022.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbi 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini penulis persembahkan kepada pihak yang telah memberikan doa, dukungan, dan motivasi.

1. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyani Kusumaputri, S.Psi., M.Si. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan selaku Dosen Pembimbing Akademik.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. Selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Ungkapan terima kasih banyak kepada beliau atas bimbingan dan dukungan kepada penulis.
5. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi, selaku Dosen Penguji I. Terima kasih atas masukan dan koreksi keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
6. Ibu Krysna Yudy Nusantari, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penguji II. Terima kasih atas masukan dan koreksi keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
7. Seluruh dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang tata usaha yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini.
8. Cinta pertama dan pintu surgaku, Ayah dan Mamah. Sebagai tanda bakti dan hormat dan rasa terima kasih penulis persembahkan karya kecil ini kepada kedua orang tua ku yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada henti yang hanya dapat penulis balas dengan selembar kertas ini yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ayah dan mamah bahagia, karna penulis sadar selama ini belum bisa berbuat lebih. Untuk kedua orang tuaku yang paling penulis cintai terima kasih banyak selama ini banyak memberikan motivasi, selalu mendoakan, selalu menyirami kasih sayang dan selalu menasehati untuk menjadi lebih baik. Hiduplah lebih lama, temani setiap langkahku, karena bahagiaku selalu ingin melibatkan kalian di dalamnya.
9. Saudara-saudaraku, kakak, adik dan kakak iparku tercinta. Terima kasih telah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, atas semangat, doa, dukungan,

serta cinta yang selalu kalian berikan tanpa henti. Kehadiran kalian menjadi salah satu alasan penulis mampu bertahan dan terus melangkah hingga sampai pada titik ini.

10. Pemilik nim 131. Terima kasih telah menjadi bagian penting dari perjalanan perkuliahan penulis. Terima kasih telah menjadi tempat untuk berkeluh kesah, segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, doa, dan support kepada penulis selama masa perkuliahan ini dari awal sampai dengan selesai, dan terima kasih karena tidak pernah merasa lelah untuk tetap tinggal, mendengar, serta menguatkan.
11. Sahabat-sahabat tercinta, 911, Medusa, HR cihuy geng, dan KKN 124. Terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktu, serta ilmu yang telah dijalani bersama selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi garda terdepan di masa-masa sulit penulis, menjadi tempat berbagi keluh kesah, tawa, air mata, dan cerita-cerita yang mungkin tidak semua orang pahami. Terima kasih karena selalu menguatkan disaat penulis merasa lelah, mengingatkan saat penulis hampir menyerah, dan merayakan setiap proses kecil yang berhasil dilewati. Kebersamaan, candaan, serta dukungan tulus dari kalian menjadi salah satu alasan penulis mampu bertahan hingga titik ini.
12. Kepada member BTS, Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook yang telah memberikan dukungan dan motivasi secara tidak langsung kepada penulis melalui karya-karyanya.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih sudah memberikan dukungan dan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penyusunan skripsi ini.
14. Terakhir, terima kasih kepada, diriku sendiri, Hasna Nur Iriyanti. Terima kasih atas perjalanan panjang yang telah dilalui hingga sejauh ini. Terima kasih karena sudah bertahan sejauh ini, yang berani melawan ketakutan menjadi keberanian. Terima kasih kepada hati yang selalu tabah dan ikhlas meski cobaan datang seiring berganti dan selalu mencoba untuk tetap terlihat baik saja. Meski mudah menangis, kamu tidak pernah benar-benar berhenti mencoba dan tidak pernah benar-benar menyerah. Mari bekerja sama untuk mewujudkan setiap mimpi yang tertunda.

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Permasalahan.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II. DASAR TEORI.....</b>	<b>13</b>
A. Kecemasan .....	13
1. Pengertian Kecemasan .....	13
2. Aspek Kecemasan .....	14
3. Faktor Kecemasan.....	15
B. Dukungan Sosial.....	16
1. Definisi Dukungan Sosial .....	16
2. Aspek Dukungan Sosial .....	17
C. <i>Self-Efficacy</i> .....	19
1. Definisi <i>Self-efficacy</i> .....	19
2. Aspek <i>Self-efficacy</i> .....	20
D. Dinamika Hubungan Antara Dukungan Sosial dan <i>Self-efficacy</i> dengan kecemasan pada generasi z di Indonesia.....	21
E. Hipotesis Penelitian .....	25
1. Hipotesis Mayor .....	25
2. Hipotesis Minor.....	26
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Desain Penelitian .....	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	30

F. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur .....	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Orientasi Kanchah.....	37
B. Persiapan Penelitian .....	39
C. Pelaksanaan Penelitian.....	47
D. Hasil Penelitian .....	48
E. Pembahasan.....	72
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran .....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>88</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> dan Sebaran Aitem Skala Kecemasan.....	31
Tabel 2. <i>Blue Print</i> dan Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial.....	32
Tabel 3. <i>Blue Print</i> dan Sebaran Aitem Skala <i>Self-efficacy</i> .....	33
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Kecemasan Sebelum Digugurkan .....	42
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala Kecemasan Setelah Digugurkan .....	43
Tabel 6. Distribusi aitem Skala Dukungan Sosial Sebelum Digugurkan .....	44
Tabel 7. Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial Setelah Digugurkan .....	45
Tabel 8. Distribusi Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i> Sebelum Digugurkan .....	46
Tabel 9. Distribusi Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i> Setelah Digugurkan .....	46
Tabel 10. Kategori Reliabilitas .....	47
Tabel 11. Data demografi partisipan berdasarkan jenis kelamin.....	48
Tabel 12. Data demografi partisipan berdasarkan usia.....	49
Tabel 13. Data demografi partisipan berdasarkan status tempat tinggal .....	50
Tabel 14. Data demografi partisipan berdasarkan domisili .....	51
Tabel 15. Data Deskripsi Statistik .....	52
Tabel 16. Kategorisasi Responden Penelitian.....	53
Tabel 17. Kategorisasi Responden Berdasarkan Skor Kecemasan.....	54
Tabel 18. Kategorisasi Responden Berdasarkan Skor Dukungan Sosial.....	55
Tabel 19. Kategorisasi Responden Berdasarkan Skor <i>Self-Efficacy</i> .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Uji Normalitas.....	57
Gambar 2. Q-Q Plot Uji Normalitas .....	57
Gambar 3. Uji Linearitas Dukungan Sosial dengan Kecemasan .....	58
Gambar 4. Uji Linearitas <i>Self-Efficacy</i> dengan Kecemasan .....	58
Gambar 5. Uji Multikolinearitas .....	59
Gambar 6. Uji Heterokedastisitas .....	60
Gambar 7. Hasil Uji Heterokedastisitas.....	61
Gambar 8. Uji Analisis Regresi Linear Berganda .....	61
Gambar 9. Uji F .....	62
Gambar 10. Uji t Analisis Regresi Linear Berganda .....	63
Gambar 11. <i>One Way ANOVA</i> Usia.....	64
Gambar 12. Uji Deskriptif <i>One Way ANOVA</i> Usia .....	65
Gambar 13. <i>Tukey Post Hoc Test</i> .....	66
Gambar 14. <i>One-Way ANOVA</i> Domisili.....	67
Gambar 15. Uji Deskriptif <i>One-Way ANOVA</i> Domisili .....	67
Gambar 16. <i>Tukey Post-Hoc Test</i> .....	69
Gambar 17. Uji Deskriptif <i>Independent Samples T-Test</i> .....	71
Gambar 18. <i>Independent Samples T-Test</i> .....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validitas Isi Alat Ukur dan Lembar <i>Expert Judgment</i> .....	89
Lampiran 2. Alat Ukur Uji Coba dan Alat Ukur Penelitian .....	96
Lampiran 3. Tabulasi Data Hasil Uji Coba.....	102
Lampiran 4. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur .....	107
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian.....	115
Lampiran 6. Uji Asumsi.....	146
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	148
Lampiran 8. Surat/Lembar Kesiediaan Subjek Penelitian/ <i>Informed Consent</i> .....	149



***The Relationship between Social Support and Self-Efficacy with Anxiety among Generation Z in Indonesia***

**Hasna Nur Iriyanti**

**NIM. 22107010096**

***ABSTRACT***

*Anxiety is one of the psychological issues commonly experienced by Generation Z, particularly when facing the increasingly complex demands of life. This study aims to examine the relationship between social support and self-efficacy and anxiety among Generation Z in Indonesia. The subjects of this study were 301 Generation Z respondents in Indonesia, selected using convenience sampling, a type of non-probability sampling. Data were collected using an anxiety scale with a Cronbach's alpha coefficient of 0.866, a social support scale with a Cronbach's alpha of 0.921, and a self-efficacy scale with a Cronbach's alpha coefficient of 0.911. The data analysis technique employed in this study was multiple linear regression. The analysis results indicate that there is a relationship between social support and self-efficacy and anxiety among Generation Z in Indonesia, with a significance level of  $p < .001$ . The higher the level of social support received and self-efficacy possessed, the lower the anxiety level, and vice versa. Social support and self-efficacy were found to simultaneously contribute 13.5% to anxiety levels. These findings indicate that both variables play a role in helping individuals manage anxiety, although there are other factors outside the scope of this study that also influence anxiety levels.*

***Keywords:*** *Anxiety, Social Support, Self-Efficacy*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

# Hubungan Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan pada Generasi Z di Indonesia

**Hasna Nur Iriyanti**

**NIM. 22107010096**

## INTISARI

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh generasi Z, terutama dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan kecemasan pada generasi Z di Indonesia. Subjek dalam penelitian ini adalah generasi Z di Indonesia sebanyak 301 responden yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* jenis *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kecemasan dengan koefisien *cronbach's alpha* 0.866, skala dukungan sosial dengan *cronbach's alpha* sebesar 0.921, dan skala *self-efficacy* dengan koefisien *cronbach's alpha* sebesar 0.911. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan kecemasan pada generasi Z di Indonesia dengan nilai signifikansi  $p < .001$ . Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima dan *self-efficacy* yang dimiliki, maka tingkat kecemasan akan menurun, begitupun sebaliknya. Dukungan sosial dan *self-efficacy* diketahui secara simultan memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan sebesar 13.5%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berperan dalam membantu individu mengelola kecemasan, meskipun masih terdapat faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi tingkat kecemasan.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Dukungan Sosial, *Self-Efficacy*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG PERMASALAHAN

Indonesia merupakan negara kesatuan dengan keragaman budaya serta menempati posisi keempat sebagai negara dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia. Menurut informasi dari Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk Indonesia hingga pertengahan Juni 2024, tercatat sebanyak 281,6 juta jiwa. Berdasarkan klasifikasi Badan Pusat Statistik dalam Sensus Penduduk (2020), populasi tersebut terdiri dari berbagai kelompok generasi, yaitu pra-boomer (lahir sebelum tahun 1945), generasi baby boomer (1946-1964), generasi X (1965-1980), milenial (1981-1996), generasi Z (1997-2012) dan generasi post-generasi Z (2023-seterusnya). Generasi Z menduduki peringkat pertama dengan populasi paling banyak dibandingkan generasi-generasi lainnya. Menurut data Sensus Penduduk BPS (2020), generasi Z di Indonesia memiliki proporsi sebesar 27,94% dari total populasi penduduk yang mencapai 74,93 juta jiwa. Dengan demikian, generasi Z menjadi kontributor yang signifikan terhadap jumlah penduduk usia produktif di Indonesia.

Generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995 hingga tahun 2010 dan saat ini menjadi populasi terbanyak di Indonesia (Wijoyo, dkk 2020). Berdasarkan Pew Research Center, generasi Z mencakup individu yang lahir setelah tahun 1996 (Business Insider, 2018). Generasi Z memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk lanskap sosial dan budaya, dikenal sebagai generasi digital yang tumbuh ditengah perkembangan pesat teknologi informasi dan memiliki karakteristik unik dibandingkan generasi sebelumnya. Generasi Z hidup dalam keseimbangan antara dunia nyata dan digital, memiliki keinginan kuat untuk mengekspresikan identitas diri secara bebas, berpikir praktis dan realistis dalam menghadapi kehidupan serta memiliki kemampuan yang baik dalam menjalankan berbagai kegiatan secara bersamaan (*multitasking*) dibandingkan generasi sebelumnya (Apaut & Suparman, 2021). Generasi Z juga dikenal lebih menyukai proses yang cepat dan instan, sejalan dengan realitas kehidupan modern yang serba cepat dan efisien.

Sebagai generasi yang tumbuh ditengah kemajuan teknologi, generasi Z memiliki beberapa kelebihan dan kekuatan, yakni adaptif dan mampu memanfaatkan platform digital untuk belajar, bekerja, hingga menciptakan peluang ekonomi baru melalui ekonomi kreator. Gen Z juga dikenal kritis, realistis, kreatif, serta

mengandalkan informasi berbasis ulasan atau rekomendasi digital ketika mengambil sebuah keputusan. Selain itu, generasi Z memiliki budaya kreativitas yang tercermin dari munculnya istilah-istilah baru, tren digital, serta kemampuan menghadapi perubahan sosial yang berlangsung cepat. Mereka juga memiliki ambisi besar dalam mencapai kesuksesan dan mencapai impian, serta cenderung membutuhkan pengakuan atas apa yang telah dicapai, baik dalam bentuk pujian, hadiah maupun penghargaan, sebagai bentuk apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan (Francis dkk, 2018).

Generasi Z memiliki pengaruh yang cukup besar pada berbagai aspek kehidupan saat ini, seperti bisnis, pendidikan dan budaya populer. Mereka dikenal mahir dalam memanfaatkan media sosial untuk berinteraksi dan berkomunikasi di era modern. Selain itu, generasi Z juga cenderung lebih inovatif dan kreatif dalam menyelesaikan masalah, serta lebih terbuka terhadap perubahan dan perkembangan teknologi. Berdasarkan karakteristik tersebut, generasi Z dipandang sebagai generasi yang berpotensi memimpin perubahan di masa depan. (Rasulong et al., 2024).

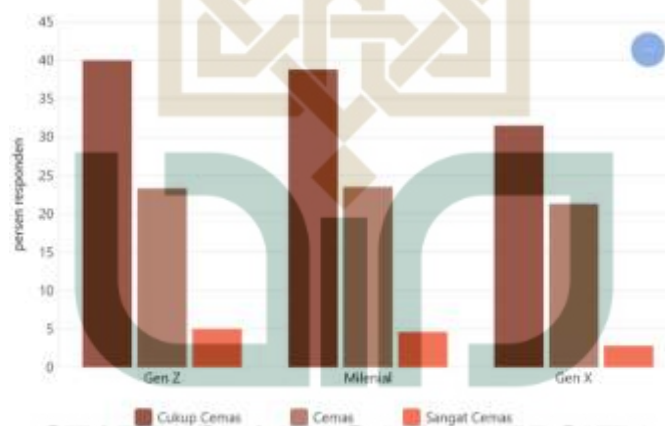
Berdasarkan pandangan Hurlock (2003), generasi Z saat ini berada pada fase perkembangan remaja akhir yang biasanya berkisar antara usia 17 hingga 20 tahun, serta memasuki tahap dewasa awal yang mencakup usia 18 hingga 40 tahun. Pada bidang pendidikan, anggota generasi Z sedang menempuh jenjang sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi. Masa remaja akhir dan dewasa awal ini, merupakan masa transisi penting dari kanak-kanak menuju kedewasaan penuh. Selama fase ini, individu mengalami berbagai perubahan besar, baik fisik, emosi, sosial maupun kognitif (Hikmadayani dkk, 2023).

Dengan segala kemudahan dan kekuatan yang dimiliki, menurut *American Psychological Association*, idealnya generasi Z sudah memiliki coping adaptif yang baik, berani untuk mencari bantuan profesional, dan tidak menormalisasikan stress sebagai suatu hal yang berlebihan, maka dari itu seharusnya generasi Z sudah terlepas dan terbebas dari kecemasan. Namun, meskipun generasi Z memiliki banyak kelebihan dan karakteristik yang membedakan dengan generasi lainnya, pada kenyataannya menunjukkan bahwa mereka menghadapi tantangan besar, sehingga menjadi kelompok yang rentan terhadap kecemasan, akibat dari tekanan dan tuntutan dari lingkungan sekitar, serta paparan media sosial. Hidup di era instabilitas global, mulai dari konflik geopolitik, krisis ekonomi, pandemi, hingga ketidaksetaraan sosial, membuat mereka

rentan mengalami kecemasan.

Kecemasan di kalangan generasi Z telah menjadi isu penting di Indonesia. Survey Deloitte (2023), yang melibatkan 22.000 responden dari 44 negara, termasuk Indonesia, menunjukkan bahwa hampir 46% generasi Z mengalami tingkat kecemasan tinggi antara tahun 2020 dan 2023. Sementara itu, survey Jakpat yang telah dipublikasikan melalui GoodStats (2025), terhadap 1.155 generasi Z di Jabodetabek, Pulau Jawa dan luar Pulau Jawa menemukan bahwa sekitar 37% dari mereka mengalami kecemasan. Survey *Alvara Research Center* yang dipublikasikan melalui GoodStats (2022), mengungkapkan bahwa generasi Z lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan generasi lain. Dalam survey tersebut, yang melibatkan responden dari generasi Z, milenial dan generasi X di Indonesia, hasilnya menunjukkan 40% generasi Z merasa cukup cemas. 23% merasa cemas dan 5% merasa sangat cemas.

Gambar 1.1 Data kecemasan generasi Z, milenial, dan X



Tingkat kecemasan antar generasi di Indonesia 2022 | GoodStats

Banyak orang saat ini ternyata tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami perasaan tidak nyaman yang disebut kecemasan. Menurut Nevid et al. (2003), kecemasan merupakan kondisi dimana individu merasa khawatir atau tegang, ditambah dengan rasa takut jika sesuatu buruk akan segera terjadi pada dirinya. Menurut Fauziah, F. & Widuri, J. 2007, kecemasan merupakan respons individu terhadap situasi yang dianggap mengancam dan sering muncul seiring dengan proses perkembangan diri atau pencarian identitas. Kecemasan ditandai oleh perasaan negatif, disertai sensasi fisik tertentu, yang berfungsi sebagai peringatan terhadap bahaya atau ancaman yang akan datang

Kecemasan merupakan sebuah reaksi atau respon yang bisa dialami oleh individu secara umum. Akan tetapi, rasa cemas berlebihan dapat menghambat fungsi seseorang dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Menurut Jarnawi (2020), kecemasan berdampak pada penurunan kualitas hidup, mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan cenderung merasa stress. Dalam konteks akademik, kecemasan dapat memengaruhi prestasi belajar, menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, kehilangan motivasi, serta penurunan kemampuan berpikir dan mengingat. Selain itu, kecemasan dapat memicu perubahan perilaku, seperti mengisolasi diri atau menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan makan dan tidur, mudah canggung serta rendahnya kemampuan mengendalikan emosi. Bahkan dalam beberapa kasus, kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan individu berpikir secara tidak logis dan mengambil keputusan yang kurang rasional.

Faktor penyebab munculnya kecemasan beragam dan terkadang berbeda setiap individu. Kecemasan yang dirasakan oleh generasi Z pun tidak serta merta muncul begitu saja, terdapat faktor-faktor yang melatarbelakangi tersebut. Adapun menurut Nevid et al. (2003), kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor sosial lingkungan mencakup pengalaman atau paparan terhadap peristiwa yang mengancam maupun traumatis, pengamatan terhadap reaksi rasa takut dari orang lain, serta rendahnya dukungan sosial yang diterima individu. Faktor ini menunjukkan bahwa pengalaman sosial dan hubungan interpersonal berperan besar dalam membentuk persepsi individu terhadap ancaman. Selanjutnya faktor biologis berhubungan dengan kecenderungan genetik, ketidakseimbangan fungsi neurotransmitter serta gangguan pada sistem saraf otak yang mengatur sinyal bahaya dan menghambat perilaku berulang.

Dari faktor perilaku (behavioral) kecemasan dapat muncul melalui proses pembelajaran, dimana stimulus yang awalnya netral dikaitkan dengan stimulus yang tidak menyenangkan. Individu seringkali merasa lega setelah menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan atau melakukan perilaku kompulsif, akan tetapi hal ini justru memperkuat kebiasaan menghindar dan menghambat proses pemulihan dari rasa takut. Terakhir, faktor kognitif dan emosional mencakup adanya konflik psikologis yang belum selesai, pola pikir negatif atau tidak rasional, kepekaan berlebih terhadap ancaman, serta *self-efficacy* yang rendah.

Berdasarkan faktor-faktor penyebab kecemasan tersebut, penelitian ini berfokus pada dua variabel utama yang dinilai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan, yakni dukungan sosial dan *self-efficacy*. Berdasarkan pandangan Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial dapat dipahami sebagai rasa nyaman, perhatian dan bantuan yang diperoleh seseorang dari pihak lain, baik dari perorang atau dari suatu kelompok. Biasanya, dukungan ini berasal dari mereka yang mempunyai ikatan emosional yang kuat dengan individu yang bersangkutan, misalnya orang tua, pasangan, saudara, anak-anak atau sahabat. Selaras dengan hal ini, Lianovanda (2021), menjelaskan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar mampu membantu seseorang mengembangkan cara pandang yang lebih positif serta mengelola emosi dengan lebih adaptif dalam menghadapi berbagai situasi.

Keberadaan dukungan sosial bisa menjadi cara efektif untuk menghindari timbulnya kecemasan (Hall & Lizney, 1993). Beberapa penelitian yang telah dilakukan, seperti yang dilaporkan Lubaba (2018), terdapat hubungan positif yang berarti, antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan. Apollo & Cahyadi (2012), juga menekankan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menekan kecemasan. Individu yang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih merasakan hal baik dalam kehidupannya, memiliki kepercayaan diri yang kuat, harga diri yang tinggi, dan kecemasan yang rendah.

Bukan hanya dukungan sosial, *self-efficacy* atau yang sering disebut efikasi diri juga berperan sebagai salah satu elemen penting yang bisa memengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Menurut Bandura (1995), *self-efficacy* atau efikasi diri merupakan kepercayaan individu atas kemampuan dirinya dalam mengatur dan melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai situasi atau hasil yang diinginkan. Konsep ini ternyata berdampak pada cara seseorang berpikir, merasakan emosi, mendorong dirinya sendiri dan akhirnya bertindak. Baron & Byrne (2005), menjelaskan lebih lanjut terkait efikasi diri ternyata dapat dilihat sebagai penilaian pribadi individu mengenai kekuatan atau kompetensinya ketika menjalankan tugas, mengejar target serta menangani berbagai rintangan yang datang.

Individu dengan efikasi diri rendah, akan lebih mudah merasa cemas, dikarenakan sering melihat segala hal sebagai ancaman atau rintangan besar (Duarsa, 2018). Oleh karenanya, akan lebih baik ketika siswa memiliki efikasi diri yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan di PSSKPN Universitas Udayana 2018, menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada saat menghadapi ujian praktik di lab. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Indrawati (2019), juga menunjukkan bahwa ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasannya, begitupun sebaliknya. Pada konteks generasi Z di Indonesia, dimana kehidupan yang berjalan secara intensif dan kompetitif, dukungan sosial dan *self-efficacy* menjadi faktor psikologis penting yang dapat membantu mereka dalam mengatasi serta mengelola kecemasan dengan cara yang lebih fleksibel dan adaptif.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, dukungan sosial dan *self-efficacy* secara jelas memiliki peran krusial dalam mengurangi kecemasan. Maka, penelitian ini ingin mengkaji dan mengukur secara detail apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan kecemasan pada generasi Z di Indonesia. Walaupun terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai hubungan dukungan sosial dengan kecemasan atau *self-efficacy* dengan kecemasan, penelitian ini bersifat replikasi. Adapun pembaruan dalam penelitian ini terletak pada jumlah subjek yang lebih luas, karena mencakup responden dari generasi Z Indonesia, serta penggunaan skala yang dikembangkan sendiri oleh peneliti untuk mengukur variabel dalam penelitian. Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan gambaran secara jelas, tentang bagaimana dukungan sosial dan *self-efficacy* berhubungan dengan kecemasan pada generasi Z di Indonesia.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini, “apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan kecemasan pada generasi Z di Indonesia?”.

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Dengan mengetahui rumusan masalah tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan kecemasan pada generasi Z di Indonesia.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### **a. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis yang menyoroti aspek kecemasan, dukungan sosial, dan *self-efficacy*.

### **b. Manfaat praktis**

#### 1) Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan pada generasi Z di Indonesia.

#### 2) Bagi Lingkungan Sosial

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada keluarga, teman, maupun masyarakat mengenai pentingnya dukungan sosial dalam membantu generasi Z menghadapi kecemasan, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih baik.

#### 3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan, acuan, serta sumber referensi yang bermanfaat dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut, mengenai hubungan dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan kecemasan di Indonesia.

## E. KEASLIAN PENELITIAN

Table1.1 *Literatur Review*

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Ni Putu Dewi Meliantini, Komang Menik Sri Krisnawati, Ni Made Dian Sulistiowati, Putu Sri Febriyanti.	Hubungan Penyesuaian Diri, Mekanisme Koping dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa baru.	2024	Teori kecemasan: Nevid, dkk (2005). Dukungan sosial: Sarafino & Smith (2011).	Kuantitatif, desain <i>cross-sectional analitik</i> .	Skala kecemasan mengacu teori Nevid, dkk (2005) dan skala dukungan sosial mengacu teori Sarafino (2011).	Subjek: mahasiswa baru. Lokasi Penelitian: Universitas Udayana, Bali.	Penyesuaian diri, mekanisme koping, dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan kecemasan mahasiswa baru.
2	Natasha Jordan, Maria Goretti Adiyanti	Hubungan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan pada Penyintas Covid-19	2022	Teori Kecemasan: Nevid et al. (2014) dan teori Dukungan sosial: Sarafino & Smith (2014).	Kuantitatif.	Skala kecemasan: <i>Beck Anxiety Inventory (BAI)</i> milik Beck ek al. (1988) dan skala Dukungan Sosial: <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)</i> milik Zimet et al. (1988).	Subjek: penyintas covid-19 (usia 19-34 tahun). Lokasi penelitian: secara online dengan subjek dari berbagai pulau di Indonesia.	Dukungan sosial memiliki hubungan terhadap kecemasan penyintas covid-19.
3	Ni Komang Ayu Eka Jayanti, Komang	Hubungan <i>Self-efficacy</i> dengan Kecemasan Mahasiswa	2021	<i>Self-efficacy</i> : Albert Bandura (1997).	Deskriptif korelatif.	<i>General Self-efficacy Scale (GSE)</i> milik Ralf Schwarzer &	Subjek: mahasiswa	Efikasi diri memiliki hubungan yang

	Menik Sri Krisnawati, Ni Luh Putu Shinta Devi.	Keperawatan Menghadapi Ujian Praktik Laboratorium.		Kecemasan: Kaplan, Sadock, & Grebb (2010).	Matthias Jerusalem (1995), dan <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)</i> milik William W.K. Zung (1971).	keperawatan angkatan 2018. Lokasi Penelitian: Universitas Udayana, Bali.	signifikan dengan tingkat kecemasan.
4	Fairuz dhiya nur rizqi dan Anastasia edianti.	Dukungan Sosial Keluarga dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa semester akhir.	2020	Kecemasan: Nevid, dkk (2005). Dukungan sosial: Sarafino & Smith (2011). Kuantitatif	Skala Dukungan Sosial mengacu teori Sarafino (2006), dan Skala Kecemasan mengacu teori Nevid, dkk (2005).	Subjek: Mahasiswa semester akhir. Lokasi Penelitian: Universitas Pancasakti, Tegal.	Dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan kecemasan yang dialami seseorang saat memasuki dunia kerja.
5	Upik Pebriyani, Vira Sandayanti, Woro Pramesti, Nura Safira.	Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional.	2020	Teori dukungan sosial: Sarafino 1990 (dalam Smet, 2015) dan Teori Kecemasan: Stuart & Sundeen (dalam Wulandari, 2018) dan Nevid (dalam Lubaba, 2018). Kuantitatif	Kuesioner dukungan sosial berdasarkan teori Sarafino 1990 (dalam Smet, 2015); Zimet et al. (1988) dan kuesioner kecemasan yang disusun peneliti berdasarkan teori Stuart & Sundeen (dalam Wulandari, 2018; Lestari (2015).	Subjek: siswa siswi kelas XII. Lokasi Penelitian: SMAN 1 Raman Utara	Dukungan sosial menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kecemasan siswa saat menghadapi Ujian Nasional.

6	Arya Firmanu Jendra, Sugiyo.	Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kecemasan Presentasi siswa kelas XI SMAN 1 Wuryantoro.	2020	Teori Kecemasan: Albert Bandura (1997) dan Teori Efikasi diri: Nevid, Rathus, & Greene (2005) (Albert Bandura, 1997).	Kuantitatif korelasional	Kuesioner Efikasi diri mengacu teori Albert Bandura (1997) dan Kuesioner Kecemasan yang disusun peneliti berdasarkan teori Nevid, Rathus, & Greene (2005).	Subjek: 160 siswa kelas XI  Lokasi penelitian: SMAN 1 Wuryantoro, Wonogiri.	Efikasi diri berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan siswa ketika melakukan presentasi.
7	Tata Aulia Wardani, Wibowo Heru, Prasetyo, Sri Gunarsi.	Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan dalam Penyelesaian Studi pada Mahasiswa tingkat akhir.	2023	Teori dukungan sosial: Sarafino (2011); Taylor (2012) dan Teori Kecemasan: Acocella & Calhoun (1990).	Kuantitatif korelasional	Kuesioner dukungan sosial yang disusun peneliti mengacu teori Erlangga, (2018) berdasarkan teori milik Sarafino (2011); Taylor (2012) dan kuesioner kecemasan yang disusun peneliti berdasarkan teori Acocella & Calhoun (1990).	Subjek: mahasiswa.  Lokasi Penelitian: Universitas Muhammadiyah Surakarta.	Dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan yang bersifat negatif terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa dalam proses penyelesaian studi.
8	Julia Fatmawati & Hermien Laksmiwati.	Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi	2022	Kecemasan: Nevid, Rathus, & Greene (2005) dan	Kuantitatif	Skala Efikasi diri berdasarkan teori Albert Bandura (1997) dan Skala Kecemasan	Subjek: mahasiswa.	Efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan yang dialami

		Ujian Skripsi pada Mahasiswa.		Efikasi diri: Albert Bandura (1997).	berdasarkan teori Nevid, Rathus, & Greene (2005).	Lokasi penelitian: Surabaya.	mahasiswa saat menghadapi ujian skripsi.	
9	Ita Purnamasari.	Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan.	2020	Kecemasan oleh Clark & Beck (2010). Efikasi diri: Bandura (1997).	Kuantitatif	Skala kecemasan berdasarkan teori Clark & Beck (2010) dan Skala efikasi diri berdasarkan teori Bandura (1997).	Subjek: siswa atlet SKOI. Lokasi Penelitian: Samarinda.	Efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan yang dialami atlet SKOI Kaltim saat akan menghadapi pertandingan.
10	Asty Kurniati & Yuli Asmi Rozali.	Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan untuk Menikah pada Wanita Dewasa Awal dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai	2020	Teori kecemasan (Taylor, 1953) Teori Dukungan sosial (Sarafino, 2002).	Kualitatif non-eksperimental	Skala dukungan sosial berdasarkan teori Sarafino (2002). Akala kecemasan berdasarkan teori Taylor (1953).	Subjek: wanita dewasa awal. Lokasi penelitian: DKI Jakarta.	Dukungan sosial menunjukkan pengaruh negatif dengan kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal dengan latar belakang orang tua bercerai.

#### **a. Keaslian Topik**

Topik dalam penelitian ini mengenai kecemasan yang dikorelasikan dengan dukungan sosial dan *self-efficacy*. Penelitian sebelumnya memang telah banyak mengkaji hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan (misalnya Lubaba, 2018; Apollo dan Cahyadi, 2012) atau *self-efficacy* dengan kecemasan (misalnya Arya Firmanu & Sugiyo, 2020; Ita Purnamasari, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini bersifat replikasi yang bertujuan memperkuat dan menguji kembali hasil temuan tersebut, khususnya menggabungkan kedua variabel bebas secara simultan dalam satu model. Meskipun terdapat penelitian yang memiliki fokus serupa, penelitian ini mengaplikasikannya pada konteks populasi generasi Z di Indonesia sebagai upaya untuk melihat konsistensi hasil dalam kelompok demografis yang berbeda.

#### **b. Keaslian Teori Penelitian**

Penelitian ini menggunakan teori dukungan sosial milik Sarafino & Smith (2011). Teori *Self-Efficacy* dari Bandura (1995), dan teori kecemasan milik Nevid, dkk (2003). Teori-teori tersebut sudah pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya, sehingga dalam penggunaan teori terdapat persamaan dengan penelitian sebelumnya.

#### **c. Keaslian Alat Ukur Penelitian**

Penelitian ini menggunakan beberapa alat ukur yang dibuat oleh peneliti, yaitu Skala Dukungan Sosial, berdasarkan aspek-aspek milik Sarafino & Smith (2011), Skala *Self-efficacy* menggunakan skala yang dikembangkan oleh Hanifa & Agustina (2024), diadaptasi dari *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang disusun oleh Schwarzer et al. (1995) dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto et al. (2019). Serta Skala Kecemasan, berdasarkan aspek-aspek kecemasan oleh Nevid, dkk (2003). Peneliti akan menerapkan alat ukur tersebut dengan tetap melakukan pengujian validitas, reliabilitas dan seleksi aitem untuk memastikan keakuratan alat ukur.

#### **d. Keaslian Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah generasi Z di Indonesia. Dilihat dari penelitian-penelitian sebelumnya membahas terkait kecemasan pada populasi siswa dan mahasiswa, selain itu pengambilan subjek pada penelitian sebelumnya hanya diambil di wilayah Bali, Surakarta, Samarinda, Jakarta.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* secara simultan (bersama-sama) memiliki hubungan dengan kecemasan pada generasi Z di Indonesia. Hal tersebut diketahui berdasarkan nilai signifikansi  $p < 0.001$  ( $p < 0.05$ ) dan nilai  $F = 23.2$ . Maka Hipotesis mayor diterima. Selanjutnya berdasarkan uji  $t$ , secara parsial diketahui bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial ( $X_1$ ) dengan kecemasan ( $Y$ ) dengan nilai signifikansi sebesar  $p = < .001$  ( $p < 0.05$ ) sehingga hipotesis minor 1 diterima.

Kemudian, pada variabel *self-efficacy* ( $X_2$ ) dengan kecemasan ( $Y$ ) diketahui memiliki hubungan secara parsial dengan kecemasan pada generasi Z di Indonesia dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0.045$  ( $p < 0.05$ ) sehingga hipotesis minor 2 diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor dan minor dalam penelitian ini diterima. Sumbangan efektif variabel bebas, yakni dukungan sosial ( $X_1$ ) dan *self-efficacy* ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap kecemasan pada generasi Z di Indonesia yaitu sebesar 13.5%.

#### B. Saran

Berikut saran dari peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan:

##### 1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi generasi Z, diharapkan dapat lebih memperhatikan pentingnya dukungan sosial dan *self-efficacy* dalam kaitannya dengan kecemasan yang dialami. Mengingat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* memiliki hubungan dengan kecemasan, maka individu perlu lebih bijak dalam memanfaatkan dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, pasangan, maupun lingkungan sosial lainnya. Selain itu, generasi Z juga diharapkan dapat terus mengembangkan *self-efficacy* atau keyakinan terhadap kemampuan diri, sehingga mampu menghadapi berbagai

tantangan dan tekanan kehidupan secara lebih percaya diri. Dengan adanya keseimbangan antara dukungan sosial yang positif dan *self-efficacy* yang baik, diharapkan individu dapat mengelola kecemasan secara lebih adaptif.

## **2. Bagi Instansi**

Bagi instansi, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan kemampuan mengelola kecemasan dengan lebih baik. Dan diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan kecemasan, termasuk dukungan sosial dan *self-efficacy*. Instansi dapat mengembangkan program atau intervensi yang berfokus pada peningkatan kualitas dukungan sosial di lingkungan, serta program pengembangan diri yang dapat membantu meningkatkan *self-efficacy*. Selain itu, instansi juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya dukungan sosial yang positif di antara individu, sehingga generasi Z dapat saling memberikan dukungan emosional serta membantu satu sama lain dalam menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan hidup. Dengan demikian, instansi dapat berperan dalam membantu generasi Z menghadapi kecemasan secara lebih efektif.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya khususnya untuk penelitian terkait kecemasan, dukungan sosial, dan *self-efficacy*. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial, *self-efficacy*, dan kecemasan dengan mempertimbangkan variabel lain yang mungkin turut berperan. Kemudian bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memilih faktor kecemasan lainnya untuk dijadikan variabel bebas selain dukungan sosial dan *self-efficacy*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., & Rodman, G. (2016). *Understanding human communication* (13th ed.). New York: Oxford University Press.
- Afifa, N. S. (2020). Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 78-85.
- Aini, N., Wahyuni, N. S., & Ardiansyah, F. (2024). Self-efficacy and anxiety in facing school exams. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(2).
- Alwisol (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- American Psychological Association. (2018). *Stress in America™: Generation Z*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>
- Apaut, V. A., & Suparman, S. (2021). Membangun Disiplin Rohani Siswa pada Generasi Z Melalui Jurnal Membaca Alkitab (*Building Students' Spiritual Discipline of Generation Z through Bible Reading Journalling*). *Diligentia: Journal of Theology and Christian Education*, 3(2), 110-125.
- Apolo & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. Madiun: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.
- Ariyan, F. A., Sulistiani, W., & Syanti, W. A. (2022). Dukungan Sosial Orang Tua, Efikasi Diri, Kecemasan dalam Mencari Kerja Di Era Covid-19 Pada Fresh Graduate Universitas X. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 5(2), 2022.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pusaka Pelajar.
- Bachri, S., Cholid, Z., & Rochim, A. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Pengalaman Pencabutan Gigi Di RSGM FKG Universitas Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(1), 138–144.
- Bahri, Syaiful. (2018). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Malang: Penerbit Andi.
- Bandura, A., Cioffi, D., Taylor, C. B., & Brouillard, M. E. (1988). *Perceived self-efficacy in coping with cognitive stressors and opioid activation*. *Journal of personality and social psychology*, 55(3), 479.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002)*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Barizah. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa yang Menghafalkan Al-Qur'an di HTQ UIN Malang

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial jilid 2. edisi 10*. Jakarta: Erlangga.
- Budiman, F., Mulyadi, N., & Lolong, J. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Infark Miokard Akut Di Ruang Cvcu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(3).
- Business Insider. (2025, September 15). *Generation Z News: Latest Characteristic, Research, and Facts*. Insider Inc. <https://www.businessinsider.com/generation-z?IR=T>
- Coolican, H. (2024). *Research methods and statistics in psychology*. Psychology press.
- Deloitte. (2022). *Striving for balance, advocating for change: The Deloitte global 2022 Gen Z and millennial survey*. Retrieved from Deloitte: <https://www2.deloitte.com/global/en/pages/aboutdeloitte/articles/genzmillennialsurvey.html>
- Duarsa, H. A. P. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2018. *Medula*, 10, pp. 1–61.
- Famarzi, M., & Khafri, S. (2017). *Role of alexithymia, anxiety, and depression in predicting self-efficacy in academic students*. *Scientific World Journal*, 1–7.
- Fatmawati, J., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 63-73.
- Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press
- Francis, T., & Hoefel, F. (2018). *True Gen': Generation Z and its implications for companies*. *McKinsey & Company*, 12(2), 1-10.
- GoodStats. (2022). *Tingkat stress Gen Z lebih tinggi dibanding milenial dan Gen X*. <https://goodstats.id/article/gen-z-indonesia-punya-tingkat-stress-lebih-tinggi-dibanding-milenial-dan-gen-x-HvSkk>
- GoodStats. (2023). *Sensus BPS: Saat ini Indonesia didominasi oleh Gen Z*. <https://data.goodstats.id/statistic/sensus-bps-saat-ini-indonesia-didominasi-oleh-gen-z-n9kqv>
- GoodStats. (2025). *Mayoritas generasi Z menghabiskan waktu luang dengan media sosial*. <https://goodstats.id/article/mayoritas-generasi-z-menghabiskan-waktu-luang-dengan-media-sosial-KT9NM>
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). *The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic*. *Psychiatry research*, 293, 113452.
- Hall, C. S. (1993). *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta: Kanisius.

- Hanifa, D. A., & Agustina, L. S. S. (2024). Efikasi Diri dan Intensi Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 12(2), 235-251.
- Hermanus, L. C., & Kristianingsih, S.A., (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Nusa Cendana Kota Kupang. *JCI: Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol. 2, No. 8.
- Hikmandayani, S., Keb, M., Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., & Yanthi, D. (2023). *Psikologi perkembangan remaja*. CV Eureka Media Aksara.
- Hurlock, E. (1996; 2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Kehidupan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 60–73.
- Jayanti, N. K. A. E., Krisnawati, K. M. S., & Devi, N. L. P. S. (2021). Hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan mahasiswa keperawatan menghadapi ujian praktik laboratorium. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 9(3), 287-296.
- Jendra, A. F., & Sugiyo. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 138-159.
- Jordan, N., & Adiyanti, M. G. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan pada Penyintas Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 751-760.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Second Edition. New York: The Guilford Press.
- Kurniati, A., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal dengan latar belakang orangtua bercerai. *JCA of Psychology*, 1(02).
- Lauditta, A. E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1246-1252.
- Lestari, W. (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*.
- Lianovanda, D. (2021). Mengalami quarter life crisis? Ini penyebab dan cara mengatasinya. Retrieved from Blog Skill Academy by Ruangguru: <https://blog.skillacademy.com/quarterlife-crisis>
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). *The general self-efficacy scale: multicultural validation studies*. *The Journal of psychology*, 139(5), 439-457.
- Luthan, F. (2006). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

- Meliantini, N. P. D., Krisnawati, K. M. S., Sulistiowati, N. M. D., & Febriyanti, P. S. (2024). Hubungan penyesuaian diri, mekanisme koping dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa baru. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(3), 779-792.
- Muris, P. (2002). *Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. Personality and individual differences*, 32(2), 337-348.
- Nevid, J. S., Rathum, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal: Edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan Iii, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). *Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. Psychiatry (edgmont)*, 4(5), 35.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238.
- Rasulong, I., Salam, R., Yusuf, M., & Abdullah, I. (2024). Implikasi kepribadian gen z bagi daya saing organisasi: Suatu kajian systematic literature review. *Liquidity Jurnal Ilmu Manajemen Dan Bisnis*, 2(2), 13-20.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Filsafat Ilmu*, 1(2), 9-18.
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan sosial keluarga dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Empati*, 8(4), 725-730.
- Rohman, A. (2008). *Psikologi sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Safarina, N. A., Y. R., Simamora, D. B., Fortuna, G. A., El Akmal, M., & Tarigan, B. A., Manurung. (2024). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi UKOM pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan. *Jurnal Social Library*, 4(1), 89-95.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, D. P., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa. *Jurnal Psikologi*.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370-378.
- Singgih. G., & Yulia, G. S. (2012). *Psikologi Untuk Membimbing*. Jakarta.
- Sue, David., Derald Wing Sue., S. S. (2010). *Understanding Abnormal Behavior* (9th ed.). Ohio: Wadsworth Publishing.

- Sula, K., & Kristianingsih, S., A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik terhadap Ujian Praktik pada Mahasiswa UKSW. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 4523–4527.
- Suseno, M. (2009). Pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap efikasi diri sebagai pelatihan pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 93-105.
- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review. The Oxford handbook of health psychology*, 1, 189-214.
- Thoits, P. A. (2011). *Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. Journal of health and social behavior*, 52(2), 145-161.
- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam penyelesaian studi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358-4362.
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., & Santamoko, R. (2020). *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0*. Banyumas: Pena Persada.
- Wisudaningtyas, A. (2012). Kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi ditinjau dari self-efficacy pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Lembaran Ilmu Kependidikan*, 41(2).
- Zimet, G. D. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 30-41.