

**PENGARUH KECEMASAN SOSIAL DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP UPAYA PENINGKATAN REGULASI DIRI  
(Studi Kasus Pada Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta)**

SKRIPSI



Oleh:

**Dina Nurul Khasanah**

NIM : 20180710023

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI PENYIARAN ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2022**

**PENGARUH KECEMASAN SOSIAL DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP UPAYA PENINGKATAN REGULASI DIRI  
(Studi Kasus Pada Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta)**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Sosial (S.Sos) Strata Satu  
pada Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas Agama Islam  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Oleh

**Dina Nurul Khasanah**  
**NPM : 20180710023**

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Dina Nurul Khasanah

NIM : 20180710023

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **Pengaruh Kecemasan Sosial dan Dukungan Sosial Terhadap Upaya Peningkatan Regulasi Diri (Studi Kasus Pada Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta)** benar-benar telah dilakukan dan merupakan karya sendiri. Adapun karya ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 17 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



**Dina Nurul Khasanah**

NIM 20180710023

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

YaAllah, terimakasih atas nikmat dan karunia yang telah engkau berikan padaku sampai dengan saat ini, aku percaya akan segala rencanamu yang tentu lebih indah dari pada rencanaku.

Tidak ada perjuangan yang akan mengkhianati hasil, segala proses yang kujalani dengan segala kesungguhan hati mengantarku sampai pada titik ini

Dengan segala kerendahan hati ku persembahkan karya ini kepada:

### **Bapak Tohari dan Ibu Tri Hastuti**

(Terima kasih atas semua kasih sayang, dukungan baik moril ataupun materil serta do'a-doanya yang senantiasa selalu dipanjatkan demi keberhasilan dan kesuksesanku)

### **Kakakku Vira Rakhmah Fauziah**

(Yang selalu memberikan semangat, masukan dan doa)

### **Almamater Tercinta Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

(Terimakasih teman-teman KPI 2018 atas segala dukungan, bantuan dan semangat yang telah diberikan demi terselesainya Skripsi ini)

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji hanya untuk Allah SWT, hanya kepada-Nya kita memohon ampunan dan perlindungan, tidak lupa syukur atas nikmat yang diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Sosial dan Dukungan Sosial Terhadap Upaya Peningkatan Regulasi Diri (Studi Kasus Pada Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta)”.


Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S1) pada Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Gunawan Budiyanto, M.P.IPM., Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Syakir Jamaluddin, M.A., Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Ahmad Hermawan, Lc., M.A. selaku Ketua Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Ibu Novia Fetri Aliza, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan Skripsi.
5. Seluruh Dosen dan Karyawan di Fakultas Agama Islam.

6. Keluarga tercinta, Ibu, Bapak, Mbak Vira dan seluruh keluarga besar yang tak pernah lelah untuk mendoakan, memberikan dukungan, menyemangati serta memberikan bantuan moril maupun materil.
7. Pimpinan Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta.
8. Seluruh Bapak Ibu Guru dan Karyawan SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.
9. Adik-adik Muma yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjadi subjek penelitian.
10. Ahmad Alfath Akbar yang telah memberikan support dan bersedia menyempatkan waktunya untuk direpotkan.
11. Pramesthi Tri Wulandari, Aurellina Neva, Fitria Ningsih, Syilvia Herlina yang terus memberikan semangat dan dukungan dalam penyelesaian Skripsi ini.
12. Temanku Dewi Arifah, Erika Ayu, Adhis Fatika terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan selama ini.
13. Keluarga Besar KPI UMY angkatan 2018
14. Almamater tercinta Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat dibutuhkan. Dengan demikian, merupakan harapan besar bagi penulis bila skripsi ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan menjadi satu karya yang bermanfaat.

Yogyakarta, 20 Desember 2021

  
Dina Nurul Khasanah

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN NOTA DINAS .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK .....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pokok dan Rumusan Masalah .....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KERANGKA TEORI & TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Tinjauan Pustaka .....	8
2.2 Kerangka Teori.....	13
2.2.1 Kecemasan .....	13
2.2.2 Dukungan Sosial .....	20
2.2.3 Regulasi Diri .....	25
2.3 Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32

3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Operasional Konsep .....	32
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	32
3.2.2 Pengukuran Variabel.....	32
3.3 Lokasi Penelitian.....	34
3.4 Populasi dan Sampel .....	34
3.4.1 Populasi.....	34
3.4.2 Sampel.....	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.5.1 Skala Pengukuran.....	36
3.6 Uji Instrumen Penelitian .....	41
3.6.1 Uji Validitas .....	41
3.6.2 Uji Reliabilitas .....	42
3.7 Uji Prasyarat Analisis.....	42
3.7.1 Uji Normalitas.....	42
3.7.2 Uji Linearitas.....	42
3.7.3 Uji Multikolinearitas .....	43
3.7.4 Uji Heteroskedastisitas.....	43
3.8 Teknik Analisis Data.....	44
3.8.1 Analisis Deskriptif .....	44
3.8.2 Analisis Statistik .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	46
4.1.1 Sejarah SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta .....	46
4.1.2 Visi dan Misi SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta .....	47
4.1.3 Keadaan Guru dan Karyawan SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta...	48
4.2 Hasil Penelitian .....	50
4.2.1 Uji Instrumen Penelitian .....	50
4.2.2 Uji Prasyarat Analisis.....	54
4.2.3 Analisis Deskriptif .....	56
4.2.4 Analisis Statistik .....	60



4.2.5 Uji Hipotesis .....	62
4.3 Pembahasan.....	64
4.3.1 Tingkat Kecemasan Sosial Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta .....	64
4.3.2 Tingkat Dukungan Sosial Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.....	65
4.3.3 Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Upaya Peningkatan Regulasi Diri Pada Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta .....	66
4.3.4 Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Upaya Peningkatan Regulasi Diri Pada Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.....	68
4.3.5 Pengaruh Kecemasan Sosial dan Dukungan Sosial Terhadap Upaya Peningkatan Regulasi Diri Pada Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta .....	69
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
5.1 Kesimpulan .....	73
5.2 Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta .....	34
Tabel 3. 2 Skor Skala <i>Likert</i> .....	36
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Sosial ( <i>Try Out</i> ).....	37
Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Sosial ( <i>Field Test</i> ) .....	37
Tabel 3. 5 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial ( <i>Try Out</i> ) .....	38
Tabel 3. 6 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial ( <i>Field Test</i> ).....	39
Tabel 3. 7 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri ( <i>Try Out</i> ).....	40
Tabel 3. 8 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri ( <i>Field Test</i> ).....	41
Tabel 4. 1 Pendiri Awal SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.....	46
Tabel 4. 2 Daftar Guru SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta .....	48
Tabel 4. 3 Daftar Karyawan SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta .....	49
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Sosial .....	50
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial .....	51
Tabel 4. 6 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri .....	52
Tabel 4. 7 Hasil Uji Reliabilitas .....	53
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas .....	54
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas .....	55
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas.....	55
Tabel 4. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	56
Tabel 4. 12 Rumus Kategorisasi .....	57
Tabel 4. 13 Kategorisasi Variabel Kecemasan Sosial.....	57
Tabel 4. 14 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial .....	59
Tabel 4. 15 Kategorisasi Variabel Regulasi Diri .....	60
Tabel 4. 16 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Rumus Slovin .....	35
--------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Skala Uji Coba Kecemasan Sosial.....	81
Lampiran 2 Skala Uji Coba Dukungan Sosial .....	82
Lampiran 3 Skala Uji Coba Regulasi Diri .....	83
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	85
Lampiran 5 Skala Penelitian Kecemasan Sosial .....	97
Lampiran 6 Skala Penelitian Dukungan Sosial.....	97
Lampiran 7 Skala Penelitian Regulasi Diri.....	98
Lampiran 8 Data Kategorisasi.....	100
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas .....	102
Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas.....	103
Lampiran 11 Hasil Uji Multikolinearitas .....	104
Lampiran 12 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	105
Lampiran 13 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	106