

ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA yang Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi

Helmalia Regina Putri Santoso & Achmad Chusairi
Departemen Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada siswa SMA yang menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang akan masuk ke perguruan tinggi. Hasil kajian literatur yang telah dilakukan adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa SMA yang menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi. Namun, juga terdapat faktor lain yang mempengaruhi kecemasan siswa SMA seperti rasa percaya diri dan rasa optimis yang dimiliki.

Kata kunci: *dukungan sosial, kecemasan, siswa SMA*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between social support and the level of anxiety in high school students who face college entrance selection. Participants in this study were high school students who were about to enter college. The result of the literature review that has been carried out is that there is a relationship between social support and the level of anxiety of high school students facing selection to enter college. However, there are also other factors that affect high school students' anxiety such as self-confidence and optimism.

Keywords: *social support, anxiety, high school student*

PENDAHULUAN

Dukungan sosial adalah kehadiran secara personal orang-orang tertentu yang memberi nasehat, dorongan, arahan serta memberi petunjuk penyelesaian masalah ketika individu berada dalam situasi masalah dan pada saat menghadapi kendala dalam melaksanakan kegiatan mencapai tujuan secara terarah (Rif'ati dkk., 2018). Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting terhadap individu yang sedang mengalami suatu masalah. Dalam penyelesaian masalah seorang individu, dukungan sosial dari orang-orang terdekat sangat penting untuk didapatkan dan juga bisa menjadi salah satu faktor yang bisa membantu individu menemukan jalan keluar permasalahan yang dihadapinya. David dan Oscar (2017, dalam Rif'ati dkk., 2018) menyatakan bahwa relasi yang baik dengan orang lain akan mendorong individu untuk memiliki mental dan fisik yang baik, membuat individu mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi, serta individu akan memiliki tingkat mordibitas dan mortalitas yang rendah. Terdapat beberapa aspek yang harys terpenuhi untuk mendapatkan dukungan sosial yang baik, yaitu dukungan emosional yang dapat berupa ungkapan empati, kepedulian dan perhatian; dukungan penghargaan yang dapat berupa ungkapan penghargaan positif, ungkapan persetujuan, ungkapan pebandingan positif serta validasi perasaan individu; dukungan instrumental yang berupa dukungan secara langsung atau secara fisik seperti pemberian donasi kepada korban bencana; dan juga dukungan informatif yang berupa pemberian argumen atau pendapat, atau bisa juga dilakukan dengan memberi umpan balik kepada individu yang mengalami masalah (Rif'ati, dkk., 2018). Seseorang yang memberikan dukungan sosial akan dapat mengurangi permasalahan psikologis yang dialami oleh individu lain. Dukungan sosial merupakan suatu bentuk kepedulian dan sebuah hubungan interpersonal. Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti orang tua, teman sebaya, guru, saudara, psikolog, dan sebagainya

Kecemasan merupakan suatu fenomena yang terjadinya pada saat situasi evaluatif atau situasi pada suatu kinerja yang terbentuk dari gabungan peningkatan aktivitas fisiologis serta perenungan yang mengakibatkan perasaan mencela diri sendiri (Cassady dan Johnson, 2002 dalam Putri dan Rahayu, 2022). Kecemasan memiliki gejala fisik dan gejala psikis. Maramis (2009, dalam Putri dan Rahayu, 2022) mengatakan bahwa gejala psikis kecemasan dapat berupa rasa takut dan khawatir seta perasaan gelisah, gejala fisik yang muncul ditandai dengan jantung berdebar cepat, nafas tersengal-sengal, keluhan terkait lambung, mulut kering, otot tegang, serta kaki dan tangan terasa dingin.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, salah satunya yaitu faktor sosial lingkungan. Dukungan sosial termasuk dalam faktor sosial lingkungan yang berpengaruh pada kecemasan seseorang. Dalam mereduksi tekanan psikologis seperti depresi dan kecemasan, dukungan sosial dianggap efektif (Afifa , 2020). Dukungan yang didapat individu dapat meningkatkan rasa senang yang membuat individu bisa lebih berpikir jernih sehingga kecemasan dapat direduksi (Lastina, 2013).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri dan Rahayu (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi ujian SBMPTN pada siswa kelas XII SMA X dalam situasi covid-19. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Lastina (2013) yang hasilnya menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial yang didapat oleh siswa dengan kecemasan yang dialami. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan negatif antara hubungan sosial dengan tingkat kecemasan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hasil yang sama atau tidak mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa SMA yang menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi.

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah *literature review*. Metode ini adalah salah satu metode penelitian yang pelaksanaannya dengan menganalisis kajian artikel ataupun buku berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya. Tugas penulis adalah untuk mengkaji penelitian sebelumnya yang telah ada dan menuliskannya dalam bentuk artikel *literature review*. Sumber artikel yang dikaji dan dianalisa berasal dari jurnal nasional yang terpercaya. Dalam penelitian ini, topik kajian yang difokuskan adalah hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada siswa SMA yang sedang menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi, namun dalam penulisan artikel ini juga terdapat beberapa faktor lain yang penulis temukan yang ada kaitannya dengan topik kajian. Teknik analisis jurnal menggunakan teknik matrik sintesis yaitu menggunakan diagram atau tabel yang memungkinkan peneliti untuk melakukan pembagian kelompok dan klasifikasi dari banyak argumentasi yang beragam dengan tujuan mencapai kesimpulan artikel secara keseluruhan serta secara umum, dengan membuat tabel yang terdiri dari kolom sumber rujukan dan hasil temuan.

HASIL PENELITIAN

No	Penulis	Judul	Hasil
1	Anastasia Putri dan Maria Nugraheni M. Rahayu (2022)	Hubungan Dukungan Sosial Orantua dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Universitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas Tingkat Akhir dalam Situasi Covid-19	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan dalam menghadapi ujian SBMPTN pada siswa kelas XII SMA X dalam situasi covid-19. Dukungan sosial yang didapat dapat meredam rasa cemas dan memunculkan rasa optimis dan percaya diri pada siswa.
2	Sri Djuwitawati dan M. As'ad Djalali (2015)	Percaya Diri, Dukungan Sosial dan Kecemasan Siswa Menghadapi Seleksi Perguruan Tinggi	Didapatkan kesimpulan bahwa rasa cemas dan kurang percaya diri yang muncul pada saat menghadapi seleksi Perguruan Tinggi berasal dari luar yaitu tingkat persaingan yang ketat. Dukungan sosial memiliki peran penting sebagai peredam kecemasan dan rasa kurang percaya diri pada siswa.
3	Adelia Eka Lauditta dan Atika Dian Ariana (2021)	Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa SMA dalam menghadapi ujian SBMPTN.
4	Devin Mahendika dan Saut Gracer Sijabat (2023)	Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara dukungan sosial, strategi penanganan, ketahanan,

		Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi	harga diri, dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA di Kota Sukabumi. 3 faktor lain selain harga diri secara khusus memiliki dampak yang lebih kuat. Dalam studi ini juga ditemukan bahwa interaksi antara dukungan sosial dengan ketahanan memiliki efek yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.
5	Upik Pebriyani, Vira Sandayanti, Woro Pramesti, dan Nura Safira (2019)	Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional	Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan.
6	Fiona Fisabillia Lastina dan Zaenal Abidin (2013)	Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang	Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional. Hubungan negatif ini memiliki arti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapat, maka semakin meningkat tingkat kecemasan pada siswa.
7	Edy Cahyady, Mursyidah, dan Melysa (2017)	Hubungan Antara Dukungan Sosial teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2017	Dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa kelas XII SMA Negeri 4 Banda Aceh tahun 2017 memiliki dukungan sosial teman sebaya yang signifikan. Hal ini mempengaruhi tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional (UN). Siswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibanding dengan siswa yang tidak memiliki dukungan teman sebaya.
8	Durratul Syazuana, Fithria, dan Neti Hartaty (2021)	Hubungan Dukungan keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester	Terdapat hubungan yang positif antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada siswa SMAN Aceh Besar. Dukungan keluarga yang positif memberikan dampak yang bagus untuk siswa agar dapat mengatasi segala kecemasan yang dihadapinya.

9	Waldimer Pasaribu dan Tri Arie Wibowo (2022)	Korelasi Dukungan Sosial Orangtua dan Berpikir Positif dengan kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional	Berdasarkan penelitian, kesimpulan yang didapat adalah adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua, maka semakin rendah kecemasan yang dialami siswa, pun
			sebaliknya. Terdapat juga hubungan negatif antara berpikir positif dan kecemasan, apabila berpikir positif tinggi, maka kecemasan akan rendah, pun juga sebaliknya. Lalu ada juga korelasi antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif, semakin tinggi dukungan sosial orang tua, maka tingkat berpikir positif siswa akan juga meningkat. Kesimpulannya, apabila siswa memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka kecemasan siswa akan menurun atau berkurang dalam menghadapi ujian nasional.
10	Yulia Putri Puspitasari, Zaenal Abidin, dan Dian Ratna Sawitri (20	Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta	Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang Ujian Nasional. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang didapat maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan oleh siswa dan juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang didapat maka semakin tinggi juga kecemasan yang dirasakan.

DISKUSI

Dari kajian literatur yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan yang dialami oleh siswa, baik itu hubungan positif atau hubungan negatif. Namun juga terdapat faktor-faktor lain yang mengiringi hubungan tersebut. Bukan hanya faktor sosial lingkungan yang termasuk faktor eksternal, namun juga faktor internal seperti kesiapan mental dan fisik individu ketika akan menghadapi ujian. Contohnya rasa percaya diri yang juga turut memberi pengaruh akan tingkat kecemasan yang dialami.

SIMPULAN

Setelah melakukan kajian literatur mengenai hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada siswa SMA yang menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi, disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan kecemasan. Hubungan yang didapat adalah bahwasana dukungan sosial

yang didapat tinggi maka kecemasan yang dialami oleh individu akan semakin rendah atau teredam, namun sebaliknya apabila dukungan sosial yang didapatkan rendah, maka tingkat kecemasan yang dialami individu akan meningkat atau semakin tinggi. Namun, bukan hanya dukungan sosial yang berpengaruh pada tingkat kecemasan siswa, melainkan terdapat faktor lain seperti rasa percaya diri, rasa optimis, dan lain-lain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Achmad Chusairi, MA. selaku dosen pembimbing yang telah membantu mengarahkan dan membimbing penulis menyelesaikan artikel kajian literatur ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Helmalia Regina Putri Santoso tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Afifa, N. S. (2020). Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 78-85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.221>
- Cahyady, E., Mursyidah, M., & Melysa, M. (2018). 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(1), 37-42.
- Djuwitawati, S., & Asâ, M. (2015). Percaya diri, dukungan sosial dan kecemasan siswa menghadapi seleksi perguruan tinggi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03).
- Lastina, F. F., & Abidin, Z. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal empati*, 2(3), 373-382. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7360>
- Lauditta, A. E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA. *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment*, 1(2), 1246-1252.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(02), 76-89.
- Pasaribu, W., & Bowo, T. A. (2022). Korelasi Dukungan Sosial Orangtua dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 162-172. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8130>
- Puspitasari, Y. P., Abidin, Z., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional (UN) pada siswa kelas XII reguler SMA Negeri 1 Surakarta. *Semarang: Universitas Dipenogoro*.
- Putri, A., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan

Menghadapi Ujian Masuk Universitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas Tingkat Akhir dalam Situasi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2).

<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.266>

Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Filsafat Ilmu*.

Syazuana, D., Fithria, F., & Hartaty, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4).