**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH SISWA KELAS XII SMAN 1 PADALARANG**

*The Relationship Between Social Support and Anxiety Facing School Exams For Class XII Students SMAN 1 Padalarang*

**Mutiara Prasidi 1\*, Desmaniarti, Z2\*, Rukman\***

Jurusan Keperawatan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung

Email : Mutiara.watbdg@student. poltekkesbandung.ac.id

***ABSTRACT***

*This study is based on Riskesdas data on Mental Emotional Disorders aged >15 years in 2013 of 6% and an increase in 2018 to 9.8%. Adolescence is an important phase in individual development, often characterised by academic challenges such as exams. Exam anxiety is a psychological problem that can affect students' learning achievement and mental health. Social support from family, peers and significant others is an important factor in helping students overcome anxiety. This study aims to analyse the relationship between social support and anxiety in adolescents. This study is a quantitative study with a cross sectional research design. Sampling using proportiante stratified random sampling technique. The number of samples obtained was 90 respondents of class XII at SMAN 1 Padalarang. The measuring instruments used were the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) social support questionnaire and the Zung Self Anxiety Rating Scale (ZSAS) anxiety which was valid and reliable. Furthermore, the data obtained were analysed using the frequency distribution formula for univariate data and chi square correlation for bivariate data. The results of research on the relationship between social support and anxiety facing school exams of students in class XII SMAN 1 Padalarang obtained a p-value of 0.000 (p <0.05) which can be concluded that there is a relationship between social support and anxiety facing school exams of students in class XII SMAN 1 Padalarang. It is expected that teachers can follow up on providing interventions to students who have low social support and high anxiety*.

***Keywords*** *: Adolescents, School Exams, Social Support, Anxiety.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh data Riskesdas Gangguan Mental Emosional yang berumur >15 tahun pada tahun 2013 sebesar 6% dan terjadi peningkatan pada tahun 2018 menjadi 9.8 %. Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan individu, seringkali diwarnai oleh tantangan akademik seperti ujian. Kecemasan menghadapi ujian merupakan masalah psikologis yang dapat memengaruhi prestasi belajar dan kesehatan mental siswa. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan orang penting lainnya menjadi faktor penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional.* Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportiante stratified random sampling*. Jumlah sampel yang didapatkan adalah 90 responden kelas XII SMAN 1 Padalarang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen dukungan sosial *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan kecemasan *Zung Self Anxiety Rating Scale* (ZSAS) yang sudah valid dan reliabel. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan rumus distribusi frekuensi untuk data univariat dan korelasi *chi square* untuk data bivariat. Hasil penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian sekolah siswa kelas XII SMAN 1 Padalarang diperoleh *p-value 0,000* (p<0,05) yang dapat disimpulkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian sekolah siswa kelas XII SMAN 1 Padalarang. Diharapkan guru dapat mentindaklanjuti pemberian intervensi kepada siswa yang memiliki dukungan sosial rendah dan kecemasan tinggi.

**Kata kunci**: Remaja, Ujian Sekolah, Dukungan Sosial, Kecemasan.

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, sering kali ditandai oleh berbagai tantangan, termasuk ujian sekolah yang dapat memicu kecemasan. Kecemasan menghadapi ujian adalah salah satu masalah psikologis yang umum dialami siswa, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan prestasi belajar mereka. Data Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental emosional pada usia >15 tahun dari 6% pada 2013 menjadi 9,8%. Di tingkat remaja, prevalensi gangguan cemas dilaporkan mencapai 3,7% menurut Survei Nasional Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia (I-NAHMS) 2022.

Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun individu penting lainnya, merupakan salah satu faktor yang dapat membantu siswa mengelola kecemasan. Dukungan ini memberikan rasa aman, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu individu menghadapi tekanan, termasuk ujian sekolah.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMAN 1 Padalarang, banyak siswa kelas XII mengalami gejala kecemasan, seperti kesulitan tidur, merasa tegang, dan kurangnya konsentrasi menjelang ujian. Sebagian besar siswa juga menunjukkan rendahnya dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman sebaya. Hal ini mendorong dilakukannya penelitian untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah pada siswa kelas XII SMAN 1 Padalarang.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional, dengan metode *cross-sectional* . Penelitian dilakukan di SMAN 1 Padalarang pada bulan November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMAN 1 Padalarang. Tehnik sampling yang digunakan adalah *Non-Probability sampling* yaitu dengan jenis metode *proportionate stratified random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 siswa.

Proses pengambilan data penelitian ini dimulai dari menentukan responden penelitian sesuai kriteria inklusi sampai analisis data. Proses pengambilan data menggunakan kuesioner Dukungan Sosial *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS)yang disusun oleh Zimet, dkk (1998). Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas pada 30 siswa SMAN 1 Padalarang yang tidak terlibat dalam penelitian. Kuesioner MPSS terdiri dari 12 item, oleh karena 10 item yang valid maka 2 item yang tidak valid di *delete,* dantidak dimasukan dalam kuesioner penelitian. Adapun nilai koefisien validitas dari 10 item tersebut mempunyai koefisien korelasi (r hitung) lebih besar dari (r tabel) yaitu 0.3061. Sedangkan hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach’s alpha* sebesar 0.642. Sedangkan kuesioner Kecemasan yaitu *Zung Self Anxiety Rating Scale* (ZSAS) yang sudah dilakukan uji validitas dengan hasil adalah 0.397-0.794, dan hasil uji reliabilitas *Cronbach’s alpha* sebesar 0.906 dan terbukti reliablie (R. A. Hidayat et al., 2023).

Data diambil sesuai dengan kriteria inklusi yaitu siswa kelas XII yang sehat secara jasmani dan rohani, siswa yang bersedia menjadi responden dan sudah menandatangani *inform consent*, siswa dengan jaringan internet yang baik, siswa dengan device yang dapat mengakses *gooogle form* , dan siswa yang akan menghadapi ujian sekolah.

Namun pada penelitian ini kriteria eksklusi yaitu siswa yang sedang sakit dan tidak mampu mengisi kuesioner, dan siswa yang memiliki kendala akses teknologi. Data diambil dengan cara random dengan bantuan aplikasi *spin wheel* menggunakan nomer absen untuk menentukan sampel di setiap kelasnya. Analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus distribusi frekuensi untuk data univariat dan korelasi *Chi-Square* untuk data bivariat.

**HASIL**

**Dukungan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Padalarang**

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial SMAN 1 Padalarang**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dukungan**  **Sosial** | **Frekuensi** | **Persen** |
| Tinggi | 56 | 62,8% |
| Rendah | 34 | 37,8% |
| Total | 90 | 100% |

Ket : median ≥ 38 : Dukungan sosial tinggi, median < 38 : Dukungan sosial rendah

Berdasarkan tabel 1 di atas memperlihatkan lebih dari setengahnya siswa (62,8%) mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, dan kurang dari setengahnya siswa (37,8%) mendapatkan dukungan sosial rendah.

**Kecemasan Pada Siswa SMAN 1 Padalarang**

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan SMAN 1 Padalarang**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kecemasan** | **Frekuensi** | **Persen** |
| Rendah | 60 | 66,7% |
| Sedang | 22 | 24,4% |
| Tinggi | 8 | 8,9% |
| Total | 90 | 100% |

Ket : skor <35 : Kecemasan Rendah, skor 35-51 : Kecemasan Sedang, skor >51 : Kecemasan Tinggi

Berdasarkan tabel 2 di atas memperlihatkan lebih dari setengah (66.7%) siswa mengalami kecemasan rendah, kurang dari setengah (24.4%) siswa mengalami kecemasan sedang, dan sebagian kecil (8.9%) siswa megalami kecemasan tinggi.

**Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah Kelas XII SMAN 1 Padalarang**

**Tabel 3 Hasil Analisis Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah Kelas XII SMAN 1 Padalarang**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kecemasan** | **Dukungan Sosial** | | **Total** | **χ2** | **pValue** | **Koefisien korelasi** |
| **Rendah** | **Tinggi** |
| 1 | Rendah | 11  (18.3%) | 49  (81,7%) | 60  (100%) | 29.174 | 0.000 | 0,497 |
| 2 | Sedang | 16  (72,7%) | 6  (27,3%) | 22 (100%) |
| 3 | Tinggi | 7 (87.5%) | 1  (12,5%) | 8 (100%) |
| Total | | 34  (37,8%) | 56  (62,2%) | 90  (100%) |

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan Analisis yang telah dilakukan didapatkan bahwa remaja di SMAN 1 Padalarang memiliki dukungan sosial tinggi. Hal ini dapat dilihat dari tabel 1 yang menunjukkan lebih dari setengahnya siswa (62,2%) dengan dukungan sosial tinggi. Ketika dukungan sosial yang diterima oleh remaja dalam kategori tinggi, menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, dan orang penting yang sangat baik.

Selain itu, sejalan juga pendapat Kuntjoro, Z. S (2008) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari anggota keluarga, teman dekat, pasangan, guru dan lainnya. Selain itu, dukungan sosial yang sangat baik diperoleh dari lingkungannya yang membuat remaja merasa dirinya sangat diperhatikan, dipedulikan, dan dicintai. Sehingga membuat remaja lebih percaya diri atau lebih optimis dalam menghadapi persoalan hidupnya dan jauh dari rasa tertekan karena remaja merasa yakin bahwa mereka memiliki arti bagi orang sekitarnya.

Adapun hasil pada penelitian ini berdasarkan tabel 2 lebih dari setengahnya siswa (66.7%) mengalami kecemasan rendah. Pada penelitian ini terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan rendah. Beberapa faktor yang menyebabkan sebagian siswa mengalami kecemasan rendah menjelang ujian adalah adanya strategi koping adaptif seperti pemecahan masalah dan kemampuan mengelola stres dengan baik. Selain itu, dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dan mengurangi kekhawatiran berlebih menjelang ujian, siswa yang merasa percaya diri akan mempunyai persiapan yang matang untuk menghadapi ujian.

Adapun dampak kecemasan ringan yang dialami meliputi perasaan tidak nyaman atau resah tanpa alasan yang jelas, mengalami kegelisahan, dan menimbulkan gejala fisik ringan seperti tangan berkeringat atau jantung berdebar. Meskipun begitu, kecemasan tingkat ringan dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan kewaspadaan dan memotivasi siswa untuk mempersiapkan diri lebih baik dalam menghadapi ujian atau tugas sekolah. Namun, jika kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi kecemasan yang lebih serius dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Syauzana (2022) telah melakukan penelitian mengenai “Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada siswa menghadapi ujian akhir semester” Penelitian tersebut menunjukkan bahwa (62.6%) 67 siswa mengalami kecemasan ringan. Penelitan tersebut juga memperoleh hasil koefisien korelasi 0,338 dan nilai p value 0,04 (p<0,05) artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada siswa SMAN Aceh Besar.

Berdasarkan hasil penelitian ini mengenai hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian sekolah kelas XII SMAN 1 Padalarang didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian sekolah kelas XII SMAN 1 Padalarang. Sementara nilai correlation coefficient sebesar 0,497 artinya nilai korelasinya sedang.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian (Asiva Noor Rachmayani, 2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dukungan sosial tinggi berasal dari orangtua, teman sebaya, significant others (guru). Dan diperoleh nilai korelasi sebesar -0,258 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 dimana p<0,005, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Penelitian tersebut juga menunjukan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah kecemasannya. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi kecemasan.

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu siswa mengelola kecemasan, khususnya saat menghadapi ujian sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial tinggi, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun orang penting lainnya, cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan teori Zimet (1988), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat memberikan rasa aman, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu individu dalam menghadapi tekanan. Menurut Taylor dalam Rizky (2021) pemberian dukungan sosial yang efektif dapat membantu seseorang mengatasi kecemasan atau tekanan psikologis yang timbul akibat situasi yang mengancam atau menekan. Hal tersebut didukung oleh pendapat Conel (2010) yang menyatakan bahwa kecemasan akan rendah apabila individu memiliki dukungan sosial.

**SIMPULAN**

Lebih dari setengahnya siswa SMAN 1 Padalarang mendapatkan dukungan sosial tinggi. Dan lebih dari setengahnya siswa SMAN 1 Padalarang mengalami kecemasan.

Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian sekolah siswa kelas XII SMAN 1 Padalarang. Hal ini dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0.000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi (α) 0.05. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan pada siswa.

**DAFTAR RUJUKAN**

1. Estiasih, T., Ahmadi, K., Dewanti Widyaningsih, T., Rhitmayanti, E., Fidyasari, A., Purnomo, K., & Wahyuni, Y. (2014). The Effect of Unsaponifiable Fraction from Palm Fatty Acid Distillate on Lipid Profile of Hypercholesterolaemia Rats. *Journal of Food and Nutrition Research*, *2*(12), 1029–1036. <https://doi.org/10.12691/jfnr-2-12-26>
2. Hidayat, R. A., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Kecemasan siswa SMA terhadap perubahan seleksi SBMPTN menjadi SNBT tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *11*(2), 305–314
3. Jiwa, D. K. (2022). *Instansi Pemerintah Tahun 2022*.
4. Kuntjoro, Z.S. (2009). Komitmen organisasi. Artikel (online). http://www.epsikologi.com/epsi/artikel- \_detail.asp?id=558/
5. Rizky, A. (2021). Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Problem Focused Coping Pada Siswa Sma Negeri 2 Temanggung. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan* 180. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/17427>
6. Syauzana. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, *V*(4), 128–132