

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA SMA PGRI 1 KOTA BOGOR

Dita Fallihah¹, Prasetyo Budi Widodo¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

ditaallahdita@gmail.com

ABSTRAK

Siswa SMA dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan kecemasan, terutama menjelang ujian, tugas, maupun tekanan untuk meraih prestasi. Salah satu faktor penting yang dapat membantu mengurangi kecemasan akademik adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan akademik pada siswa SMA PGRI 1 Kota Bogor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 182 siswa yang terdiri dari siswa kelas X, XI, dan XII SMA PGRI 1 Kota Bogor. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya (35 aitem, $\alpha = 0,917$) dan Skala Kecemasan Akademik (22 aitem, $\alpha = 0,863$). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik *Spearman-Rho* melalui program *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)* versi 19.0.3. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan akademik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,369 dan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$). Sebagian besar subjek memiliki dukungan sosial teman sebaya tinggi sebesar 86 orang (47.25%), serta tingkat kecemasan akademik rendah sebanyak 70 orang (38.46%). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dirasakan siswa. Hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya peran dukungan sosial antar teman dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan mengurangi tekanan akademik di kalangan siswa SMA.

Kata Kunci: dukungan sosial teman sebaya, kecemasan akademik, siswa sma

**RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC
ANXIETY IN STUDENTS OF SMA PGRI 1 KOTA BOGOR**

Dita Fallihah¹, Prasetyo Budi Widodo¹

¹*Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50725*

ditaallihahdita@gmail.com

ABSTRACT

High school students are faced with various academic demands that can lead to anxiety, especially when approaching exams, assignments, or the pressure to achieve high performance. One important factor that can help reduce academic anxiety is peer social support. This study aims to empirically examine the relationship between peer social support and academic anxiety among students of SMA PGRI 1 Kota Bogor. This research uses a quantitative approach. The subjects of this study were 182 students from grades X, XI, and XII of SMA PGRI 1 Kota Bogor. The sampling technique used was proportionate stratified random sampling. The instruments used were the Peer Social Support Scale (35 items, $\alpha = 0.917$) and the Academic Anxiety Scale (22 items, $\alpha = 0.863$). Data analysis was carried out using the non-parametric Spearman-Rho correlation test through the Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) version 19.0.3. The results showed a significant negative correlation between peer social support and academic anxiety, with a correlation coefficient of -0.369 and a significance value of < 0.001 ($p < 0.05$). Most subjects had high peer social support (86 students or 47.25%) and low levels of academic anxiety (70 students or 38.46%). These findings indicate that the higher the peer social support, the lower the level of academic anxiety experienced by students. The results of this study highlight the importance of social relationships among peers in creating a supportive learning environment and reducing academic pressure among high school students.

Keywords: *peer social support, academic anxiety, high school students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang bisa timbul ketika seseorang merasa takut atau khawatir terhadap situasi yang dianggap mengancam, baik secara nyata maupun hanya dalam bayangan (Wijaya & Kalifia, 2023). Terdapat beberapa jenis kecemasan yaitu kecemasan moral, kecemasan objektif, dan kecemasan akademik (Nugraha, 2020). Kecemasan yang paling sering dialami oleh remaja adalah kecemasan akademik. Menurut Irman (2015) dalam penelitiannya, sebanyak 63,39% remaja yang merupakan siswa masih sering mengalami kecemasan akademik serta kesulitan dalam mengatasinya. Hidayati & Nurwanah (2019) menyampaikan bahwa subjek penelitiannya yang merupakan remaja mayoritas memiliki kecemasan akademik tingkat berat yaitu sebanyak 47,8%. Djoar & Anggarani (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa sebanyak 77% pelajar memiliki kecemasan akademik. Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang merupakan pelajar mengalami kecemasan akademik.

Kecemasan akademik adalah jenis kecemasan yang muncul terkait dengan tuntutan dan tekanan dalam lingkungan pendidikan dialami seseorang dalam konteks kegiatan belajar atau lingkungan pendidikan (Masnia et al., 2022). Kondisi ini dapat dipahami sebagai rasa khawatir berlebihan terkait performa akademik, kurikulum, penilaian ujian, maupun penyelesaian tugas sekolah (Farrasia et al., 2023). Menurut Holmes (2006), kecemasan akademik adalah suatu gangguan

emosional yang ditandai oleh tegang atau khawatir yang dialami individu dalam situasi belajar atau pendidikan formal. Kecemasan akademik muncul ketika individu merasa tertekan atau tidak yakin dengan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan akademik, seperti menghadapi ujian, tugas berat, atau harapan yang tinggi dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Kecemasan akademik dapat memengaruhi performa belajar, menghambat konsentrasi, dan dapat mengurangi rasa percaya diri. Oleh sebab itu, pengelolaan kecemasan akademik menjadi penting agar tidak menghambat prestasi belajar.

Kecemasan akademik adalah rasa gelisah, tegang, dan tidak tenang yang dirasakan siswa saat mengikuti proses pembelajaran atau dalam menghadapi berbagai aspek yang berkaitan dengan pencapaian akademiknya. (Mukholil, 2018). Kecemasan akademik muncul sebagai respons terhadap tekanan yang dirasakan siswa dalam memenuhi tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, atau memenuhi ekspektasi dari guru dan orang tua (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Kecemasan akademik memiliki ciri-ciri seperti fokus perhatian yang keliru, munculnya tekanan atau ketidaknyamanan fisik, serta respons perilaku yang tidak sesuai (Marhan et al, 2023).

Dari aspek psikologis, kecemasan akademik dapat berdampak pada cara berpikir, emosi, serta perilaku siswa, yang pada akhirnya membuat mereka kesulitan untuk fokus dan memotivasi diri (Masnia et al, 2022). Selain itu, kecemasan akademik dapat berhubungan dengan berbagai faktor, termasuk ketakutan akan kegagalan, kurangnya persiapan, dan perbandingan dengan teman sebaya (Farrasia et al, 2023). Apabila tidak ditangani dengan tepat, kecemasan

akademik berpotensi menimbulkan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental siswa serta menurunkan kualitas prestasi belajarnya (Sanusi, 2023). Laely et al (2022) juga menjelaskan bahwa prestasi belajar siswa dapat menurun jika mengalami kecemasan akademik secara berlebihan.

Pada siswa, kecemasan akademik menjadi bagian dari tantangan kehidupan remaja (Novinta & Mastuti, 2023). Siswa dapat memiliki kecemasan karena takut tidak naik kelas, gagal dalam ujian, atau tidak memenuhi target nilai yang ditetapkan oleh diri sendiri atau lingkungan sekitarnya. Selain itu, kekhawatiran tentang masa depan, seperti kelulusan dan peluang untuk melanjutkan ke Perguruan Tinggi, dapat memperburuk kecemasan yang dirasakan (Farrasia et al, 2023). Penambahan kecemasan ini merujuk pada peningkatan perasaan tertekan, rasa cemas yang berlebihan, serta ketidakpastian terhadap pencapaian akademik yang akan datang.

Gejala kecemasan akademik yang dialami siswa dapat berupa perasaan gelisah, sulit tidur, penurunan motivasi belajar, hingga munculnya masalah fisik seperti sakit kepala atau mual (Mukholil, 2018). Karena itu, siswa, guru, maupun orang tua perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai kecemasan akademik sebagai fenomena yang membutuhkan perhatian dan dukungan, baik dalam bentuk bimbingan emosional maupun strategi praktis untuk mengelola tekanan akademik.

Kecemasan akademik sering dialami oleh siswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan, namun kecemasan ini dapat dikurangi dengan berbagai faktor, hal itu mencakup *self esteem*, *self efficacy*, dan dukungan sosial (Fauzia & Pebriani, 2024). Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh orang lain, baik

dari satu orang atau sekelompok pihak, ditujukan kepada satu orang dalam bentuk perhatian, empati, informasi, atau bantuan nyata yang bertujuan membantu individu tersebut mengatasi tekanan, tantangan, atau kesulitan dalam kehidupan (Sarafino & Smith, 2011). Kesejahteraan emosional, psikologis, dan fisik seseorang dapat meningkat melalui dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sosial, mencakup keluarga, sahabat, dan rekan satu pekerjaan, maupun lingkungan komunitas (Barita & Sawitri, 2023).

Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang paling memengaruhi kecemasan akademik (Zahra & Kinayung, 2023), karena dukungan sosial dapat menurunkan kecemasan akademik. Dukungan sosial dapat berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan akademik dengan memberikan rasa aman, penguatan emosional, dan bantuan praktis kepada individu yang menghadapi tekanan terkait studi. Saat individu menerima dukungan emosional dari keluarga atau teman, individu dapat merasa lebih dipahami dan dihargai, sehingga membantu meredakan kecemasan. Dukungan seperti saran atau solusi dari teman atau mentor dapat membantu individu mengelola tugas akademik dengan lebih baik, begitu juga dengan dukungan seperti bantuan dalam menyelesaikan tugas atau menyediakan sumber belajar, dapat meringankan beban akademik. Dengan adanya dukungan ini, individu merasa lebih mampu menghadapi tantangan akademik, sehingga kecemasan berkurang dan motivasi belajar meningkat.

Siswa dapat memperoleh berbagai bentuk dukungan sosial, baik dari orang tua, guru, maupun teman sebaya (Aliyah & Kusdiyati, 2021). Dukungan yang diberikan oleh guru dan orang tua merupakan bentuk dukungan yang paling umum

karena keduanya memiliki tanggung jawab dalam memberikan perhatian serta bimbingan. Dukungan sosial dari teman sebaya memiliki karakter yang berbeda, karena tidak semua siswa mendapatkannya secara merata (Wijaya & Widiyasavitri, 2019). Bentuk dukungan ini mampu menghadirkan rasa aman dan nyaman bagi individu yang menerimanya, motivasi, dan keyakinan untuk menghadapi tantangan akademik sehingga individu dapat mengelola kecemasan dengan lebih baik (Saputro & Sugiarti, 2021).

Bentuk perhatian, bantuan, serta motivasi yang diberikan oleh rekan sebaya dalam berbagai situasi kehidupan dikenal sebagai dukungan sosial dari teman sebaya (Puspita & Kustanti, 2018). Dalam ranah pendidikan, Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial terdiri dari berbagai dimensi, salah satunya adalah dukungan yang bersifat emosional, bantuan praktis (instrumental), informasi yang berguna, serta koneksi dalam jaringan sosial. Keempat dimensi tersebut berkontribusi dalam menciptakan perasaan dihargai dan diperhatikan pada diri individu, serta membantu mereka merasa tidak sendirian saat menghadapi tekanan akademik. Kehadiran dukungan dari teman sebaya pun mampu meningkatkan ketahanan siswa dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses pembelajaran (Dewi et al., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya, termasuk yang dilakukan oleh Priyanti et al. (2021) dan Herawati et al. (2021), menunjukkan hasil yang sejalan, mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan akademik, di mana siswa yang mendapatkan dukungan tinggi dari teman sebayanya cenderung mengalami kecemasan akademik

lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan siswa mereka yang menerima dukungan lebih sedikit. Peran dukungan sosial di sini menjadi penting, karena dapat berfungsi sebagai pelindung yang membantu individu dalam menghadapi tekanan maupun tantangan yang berpotensi menimbulkan kecemasan. Kecemasan akademik dapat disebabkan oleh tuntutan yang tinggi, tekanan untuk berprestasi, atau rasa takut gagal dalam lingkungan akademik. Berdasarkan penelitian Priyanti et al (2021) disebutkan bahwa dukungan sosial memberikan rasa aman dan kenyamanan melalui penguatan emosional, seperti empati dan dukungan moral yang dapat mengurangi kecemasan. Kemudian dukungan informasional berupa nasihat, strategi belajar, atau panduan akademik juga membantu individu merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Dukungan sosial juga dapat memperbaiki persepsi individu terhadap masalah, sehingga individu merasa memiliki sumber daya untuk mengatasi tantangan dan menurunkan tingkat kecemasan akademik.

Hasil penelitian terdahulu turut menegaskan bahwa keberadaan dukungan dari teman sebaya berkontribusi dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung. Meski demikian, tidak semua studi menemukan terdapat keterkaitan yang bermakna antara individu merasakan kecemasan akademik dalam kaitannya dengan jumlah dukungan sosial yang mereka terima. Situmorang (2019), misalnya, menyatakan bahwa dukungan teman sebaya tidak menunjukkan korelasi yang berarti terhadap tingkat kecemasan akademik. Ketidakkonsistenan hasil temuan ini menunjukkan bahwa keterkaitan antara kedua variabel tersebut masih memerlukan penelusuran lebih lanjut melalui penelitian yang lebih mendalam dan kontekstual.

Oleh karena itu, sangatlah relevan untuk meneliti bagaimana sokongan dari rekan sejawat berkaitan dengan tingkat kegelisahan akademik yang dialami guna memberikan kontribusi empiris yang dapat memperkaya pemahaman di bidang ini yang lebih mendalam. Penelitian ini diharapkan dapat memperjelas keterkaitan kedua variabel tersebut sekaligus memberikan rekomendasi yang relevan dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan akademik. Penelitian ini akan dilakukan dengan melibatkan siswa SMA PGRI 1 Kota Bogor, yang merupakan sekolah menengah atas di bawah naungan Persatuan Guru Republik Indonesia (PGRI). Lokasi SMA PGRI 1 Kota Bogor adalah di Kota Bogor. Sekolah ini memiliki komitmen untuk memberikan pendidikan berkualitas dengan mengedepankan nilai-nilai kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab. Visi dan misi SMA PGRI 1 Kota Bogor adalah mencetak lulusan yang siap bersaing di dunia Pendidikan Tinggi maupun dunia kerja, sekaligus menjadi individu yang bermanfaat bagi masyarakat.

Berdasarkan wawancara informal yang telah dilakukan terhadap 6 siswa SMA PGRI 1 Kota Bogor dari berbagai tingkat kelas, teridentifikasi adanya pola respons psikologis yang mengarah pada kecemasan akademik. Ungkapan-ungkapan yang disampaikan siswa, seperti kekhawatiran berlebih terhadap hasil ujian, tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir, hingga rasa cemas menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi, menunjukkan indikasi tekanan emosional yang konsisten dengan gejala kecemasan akademik sebagaimana dijelaskan oleh Holmes (2006). Para siswa menyatakan mengalami perasaan tidak tenang, sulit berkonsentrasi saat belajar, serta kehilangan motivasi ketika beban akademik

semakin meningkat. Respons-respons ini mencerminkan adanya ketegangan afektif dan kognitif yang signifikan, yang dapat diasumsikan sebagai manifestasi awal dari kecemasan akademik. Fenomena ini mengindikasikan pentingnya dukungan psikososial di lingkungan sekolah, termasuk di antaranya peran teman sebaya sebagai sistem pendukung emosional yang potensial.

Fenomena ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan masalah nyata yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa SMA PGRI 1 Kota Bogor. Dukungan sosial dari teman sebaya dipandang sebagai faktor yang berpengaruh signifikan membantu menurunkan tingkat kecemasan pada individu. Teman sebaya sering menjadi tempat berbagi keluhan, pertukaran informasi, hingga penguatan emosional yang dapat meningkatkan ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik. Melihat kondisi tersebut, peneliti termotivasi untuk menelusuri secara lebih mendalam keterkaitan hubungan antara dukungan sosial yang diberikan oleh sesama siswa dan tingkat kegelisahan akademik yang dialami oleh para pelajar SMA PGRI 1 Kota Bogor. Atas dasar itu, penelitian ini mengusung judul: *"Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Akademik pada Siswa SMA PGRI 1 Kota Bogor."*

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini rumusan masalahnya yaitu “apakah terdapat keterkaitan antara dukungan sosial teman sebaya dengan Kecemasan Akademik pada siswa SMA PGRI 1 Kota Bogor?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kecemasan akademik pada siswa SMA PGRI 1 Kota Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi penelitian ini memberikan kontribusi pada perluasan bidang psikologi sosial dan pendidikan, terutama dalam menganalisis korelasi antara sokongan sosial dari rekan sebaya dan kegelisahan akademik yang dialami oleh siswa sekolah menengah atas.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih komprehensif bagi partisipan terkait faktor-faktor yang berperan dalam mereduksi kecemasan akademik. Dukungan sosial dari teman sebaya diidentifikasi sebagai salah satu faktor krusial yang berkontribusi dalam membantu individu mengatasi kecemasan, melalui pemberian dukungan emosional, dorongan semangat, serta rasa keterikatan sosial. Selain itu, temuan dari studi ini diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi dan bahan pertimbangan untuk penelitian di masa mendatang yang tertarik mengeksplorasi tema serupa secara lebih komprehensif.