HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: September, 27, 2025
Revised: December, 31, 2025
Available online: December, 31, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan masa depan siswa dalam persiapan masuk perguruan tinggi

Shinta Belinda Ratno*, Desita Dyah Damayanti, Tri Astuti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Korespondensi penulis: Shinta Belinda Ratno. *Email: shintabelinda07@gmail.com

Abstract

Background: Anxiety about the future is a phenomenon often experienced by high school students, especially when preparing to continue their education in college. Feelings of fear of failing to enter their dream college, difficulty adapting, and uncertainty about future prospects often cause disturbing psychological and physical symptoms. Social support from family, friends, and the environment is believed to be able to reduce these anxiety levels.
Purpose: To determine the influence of social support on students' future anxiety levels in preparation for entering college.
Method: The study used quantitative methods with purposive sampling techniques. The research sample consisted of 146 high school students aged 15–18 years who wished to continue their studies at university. The instruments used were a social support scale with a Cronbach's Alpha reliability of 0.929 and a future anxiety scale with a reliability of 0.915. Data analysis was performed using simple linear regression.
Results: The study indicate a significant negative correlation between social support and future anxiety (sig. 0.000; $p < 0.05$). The correlation coefficient is 0.523 with a coefficient of determination of 0.273, which means that social support contributes 27.3% to the reduction in anxiety, while 72.7% is influenced by other factors. The regression coefficient (B) of -0.659 confirms that the higher the social support received by students, the lower their anxiety levels.
Conclusion: Social support plays an important role in reducing high school students' anxiety about the future. This study provides a theoretical contribution regarding the relationship between social support and anxiety, as well as practical guidance for parents, teachers, and the surrounding community in providing optimal support to students who are preparing to enter college.
Suggestion: For future researchers, they can add broader topics or add variables that may be related to the two variables in this study.

Keywords: Anxiety; Social Support; Students.

Pendahuluan: Kecemasan masa depan merupakan fenomena yang sering dialami siswa SMA, terutama saat mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Perasaan takut gagal masuk kampus impian, kesulitan beradaptasi, maupun ketidakpastian prospek masa depan sering menimbulkan gejala psikologis dan fisik yang mengganggu. Dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan diyakini mampu menurunkan tingkat kecemasan tersebut.
Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan masa depan siswa dalam persiapan masuk perguruan tinggi.
Metode: Penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive sampling.* Sampel penelitian berjumlah 146 siswa SMA berusia 15–18 tahun yang berkeinginan melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Instrumen yang digunakan berupa

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1639

skala dukungan sosial dengan reliabilitas Cronbach's Alpha 0.929 dan skala kecemasan masa depan dengan reliabilitas 0.915. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana.
Hasil: Menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan masa depan (sig. 0.000; p < 0.05). Koefisien korelasi sebesar 0.523 dengan koefisien determinasi 0.273, berarti dukungan sosial berkontribusi 27.3% terhadap penurunan kecemasan, sedangkan 72.7% dipengaruhi faktor lain. Koefisien regresi (B) sebesar -0.659 menegaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat kecemasannya.
Simpulan: Dukungan sosial memainkan peran penting dalam menurunkan kecemasan masa depan siswa SMA. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis mengenai keterkaitan dukungan sosial dan kecemasan, serta menjadi rujukan praktis bagi orang tua, guru, dan lingkungan sekitar dalam memberikan dukungan optimal kepada siswa yang sedang mempersiapkan diri masuk perguruan tinggi.
Saran: Bagi peneliti selanjutnya, dapat menambahkan topik yang lebih luas lagi ataupun menambahkan variabel yang mungkin berkaitan dengan dua variabel pada penelian ini.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Kecemasan; Siswa.

PENDAHULUAN

Sebagai respon alami terhadap tekanan hidup, kecemasan atau *anxiety* merupakan perasaan yang dialami setiap individu terutama pada remaja. *Anxiety disorder* atau gangguan kecemasan adalah kondisi ketika seseorang mengalami gangguan secara psikologis akibat ketakutan akan hal yang belum pasti (Sherlina, 2024). Konsidi ini umumnya dipicu oleh hubungan kompleks antara aspek biologis, psikologis, serta psikososial. Perasaan cemas dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan terutama pada remaja, seperti kesehatan mental, hubungan sosial, kecerdasan emosional dan prestasi akademik (Madoni & Mardliyah, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga siswa kelas XII SMA dan dua siswa kelas XI, diketahui bahwa kecemasan yang di alami siswa kelas XII jauh lebih besar dibandingkan dengan kecemasan yang dirasakan siswa kelas XII. Siswa tersebut mengatakan sumber kecemasan berasal dari persoalan masa depan mereka, terutama perasaan takut tidak diterima di kampus impian. Adapun gejala fisik akibat perasaan cemas yang dirasakan yaitu jantung berdebar kencang, mual ketika sedang membicarakan ataupun memikirkan persoalan masa depan, serta merasa tidak nyaman dan gelisah. Hal ini sejalan dengan pendapat penelitian sebelumnya yang menyatakan terdapat berbagai gejala fisik diantaranya, detak jantung meningkat, gemetar, pusing, mual dan gelisah. Selain kecemasan yang dirasakan, siswa juga mendapatkan dampak dari dukungan sosial (Greenberger & Padesky, 2015).

Dukungan sosial memberikan pengaruh yang positif untuk kesehatan psikologisnya, rasa cemas terkait masa depan yang belum jelas menjadi sedikit berkurang berkat dukungan dari lingkungan sekitar. Selain itu, dukungan verbal yang di dapatkan meningkatkan rasa percaya dirinya terhadap hal-hal yang akan datang. Dukungan sosial yang diterima individu dapat meningkatkan kepercayaan diri (Sestiani & Muhid, 2021). Dukungan sosial yang positif bukan hanya untuk mempererat hubungan dengan orang lain, tetapi juga dapat membangun pandangan positif terhadap diri sendiri dan individu tersebut akan merasa lebih di hargai (Nasution, Rahmadi, Mawar, & Sari, 2024).

Rasa cemas akan masa depan kerap menggangu pikiran dalam menjalani aktivitas sehari hari. Sesuai dengan kutipan dari *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2022, bahwa kecemasan masa depan yang dialami siswa memberikan dampak yang cukup signifikan, seperti menggangu konsenterasi akademik, gangguan fungsi sosial, bahkan dapat menimbulkan stres, namun ada kalanya kecemasan yang dialami dapat membantu individu menjaga diri dari bahaya (United Nations Children's Fund, 2022). Kecemasan yang merupakan respon alami tubuh membatu individu untuk merespon dengan cepat terhadap ancaman yang mungkin terjadi, sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan, memotivasi untuk melakukan lebih baik, mendorong perilaku aman, dan lebih berhati-hati mengambil keputusan (Mental Health Foundation, 2024).

Siswa yang mengalami kecemasan membutuhkan dukungan sosial yang dapat

Shinta Belinda Ratno*, Desita Dyah Damayanti, Tri Astuti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Korespondensi penulis: Shinta Belinda Ratno. *Email: shintabelinda07@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1639

mengurangi rasa cemas. Tingginya kecemasan seseorang sangat dipengaruhi oleh seberapa rendah dukungan yang diterima. Perasaan tertekan yang di rasakan individu muncul akibat ketidakmampuan dalam mengekspresikan perasaannya sehingga, dibutuhkan sebuah dorongan serta dukungan positif dari lingkungan sosialnya (Hanim & Ahlas, 2020). Dukungan sosial yang positif memberikan dampak kepada individu, sehingga individu merasa dihargai, memperkuat hubungan interpersonal, serta menciptakan pandangan positif terhadap diri dan sekitar, sehingga penting untuk memahami peranan dukungan sosial (Nasution et al., 2024).

Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman, atau lingkungan sekitar dapat membantu individu untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, memberikan rasa aman, mengurangi stress, dan menurunkan tingkat kecemasan, sehingga individu dapat mengatasi tekanan emosional dengan baik. Hal ini sejalan dengan pendapat peneliti terdahulu yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu mengurangi gejala kecemasan, dan juga membangun ketahanan mengahadapi stres (Chocen & Wills, 1985; Nasution et al., 2024).

Adapun penelitian sebelumnya yang membahas keterkaitan dukungan sosial dan tingkat kecemasan di antaranya penelitian pada siswa SMK di Kota Blitar yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi masa depan. Peneliti menjelaskan bahwa siswa mampu menyelesaikan masalahnya dengan tetap mengendalikan rasa cemas secara bersama yang didukung oleh pihak keluarga (Awalia, 2022). Penelitian di SMA Negeri Arjasa Jember yang meneliti variabel dukungan sosial dan kecemasan ditemukan hubungan yang signifikan, peneliti menyatakan dukungan emosional dan instrumental dari keluarga dapat membantu siswa lebih percaya diri dalam menghadapi ujian serta dapat mengurangi kecemasan (Solehah, Suryaningsih, & Komarudin, 2024). Penelitian ini berbeda dengan sebelumnya karena secara eksplisit penelitian ini fokus pada siswa yang sedang dalam persiapan masuk perguruan tinggi dan menghubungkan dukungan sosial dengan kecemasan masa depan siswa dalam konteks persiapan masuk perguruan tinggi. Hal tersebut bisa mencakup kecemasan terkait keberhasilan diterima, adaptasi di lingkungan baru, prospek karir setelah lulus, dan lain-lain.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesis bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan masa depan siswa SMA di Samarinda yang mempersiapkan diri masuk perguruan tinggi. Populasi penelitian adalah siswa SMA dengan rentang usia 15–18 tahun yang berkeinginan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan perhitungan rumus Lameshow, sehingga diperoleh 146 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Pengambilan data di lakukan dengan bantuan google form baik secara online yang di sebar melalui media sosial WhatsApp, Instagram dan secara offline atau langsung berkunjung ke beberapa sekolah SMA d dan di beberapa lokasi publik seperti kafe. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner dukungan sosial yang terdiri dari 39 aitem pernyataan dan skala kecemasan masa depan yang terdiri dari 30 item pernyataan. Setiap item dijawab menggunakan skala Likert: 1 (Sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), dan 4 (sangat tidak sesuai) untuk item *favourable*, dan pernyataan *unfavourable* yang skornya dibalik: 4 menjadi 1 dan sebaliknya. Dukungan sosial diukur berdasarkan empat aspek House (dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif) (Rauna, 2023), dikategorikan rendah jika nilai 64 – 81.3; sedang jika 81.4 – 113.8; dan tinggi jika 113.9 – 142. Kecemasan masa depan diukur melalui tiga aspek (fisik, perilaku, dan kognitif) (Nevid, Rathus, & Greene, 2018; Masykuri, 2022), dikategorikan rendah jika nilai 37 – 62.5; sedang jika 62.6 – 87.5; dan tinggi jika 87.6 – 111.

Validitas instrumen diuji melalui validitas isi (*expert judgement*) untuk memastikan kelayakan butir, sedangkan reliabilitas diukur dengan Cronbach's Alpha yang menunjukkan nilai 0.904 untuk skala dukungan sosial dan 0,893 untuk skala kecemasan masa depan.

Analisis data meliputi uji asumsi klasik (normalitas dan linearitas) serta pengujian hipotesis menggunakan regresi linear sederhana dan uji F dengan bantuan program SPSS guna mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan masa depan siswa (Azwar, 2017; Ghozali, 2018).

Shinta Belinda Ratno*, Desita Dyah Damayanti, Tri Astuti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Korespondensi penulis: Shinta Belinda Ratno. *Email: shintabelinda07@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1639

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=146)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(16.37±0.822) (16-18)
15	20/14
16	64/44
17	50/34
18	12/8
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	38/26
Perempuan	108/74
Asal Sekolah (n/%)	
SMAN 2 Samarinda	25/17
SMAN 3 Samarinda	101/69
SMAN 5 Samarinda	10/7
SMAN 16 Samarinda	10/7
Dukungan Sosial (n/%) (Mean±SD)(Rentang)	**(**113.79±11.942)(64-142)
Rendah	1/1
Sedang	74/51
Tinggi	71/48
Kecemasan (n/%) (Mean±SD)(Rentang)	(66.49±15.065)(37-111)
Rendah	55/38
Sedang	79/54
Tinggi	12/8

Berdasarkan Tabel 1. diketahui mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 64 (44%), dengan mean dan standar deviasi (16.37±0.822), mayoritas perempuan sebanyak 108 (74%), berasal dari sekolah SMAN 3 Samarinda sebanyak 101 (69%). Hasil uji deskriptif diketahui dukungan social paling banyak berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 74 responden (51%) dengan rata-rata sebesar 113.79±11.942 pada rentang 64-142. Kecemasan juga sama, yaitu paling banyak berada pada tingkat sedang sebanyak 79 responden (54%) dengan skor rata-rata 66.49±15.065 pada rentang 37-111.

Tabel 2. Uji Normalitas *Kolmogorv-Smirnov*

Variabel	Signifikasnsi	Keterangan
Dukungan Sosial dan Kecemasan	0.200	Normal

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.200 atau signifikan > 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada penelitian ini terdistribusi secara normal.

Shinta Belinda Ratno*, Desita Dyah Damayanti, Tri Astuti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Korespondensi penulis: Shinta Belinda Ratno. *Email: shintabelinda07@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1639

Tabel 3. ANOVA Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Deviation from Linearity	0.801	Linear

Berdasarkan Tabel 3. diketahui nilai *Deviation from Linearity* berada pada angka 0.801 atau signifikan > 0.05, sehingga dalam penelitian ini terdapat hubungan yang linear antar variabel dukungan sosial dengan variabel kecemasan.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhan

Sig.	R	R Square	B
0.000	0.523	0.273	-.659

Berdasarkan Tabel 4. dapat di ketahui bahwa tingkat signifikansi yaitu 0.000 (< 0.05). Dengan demikian, terdapat pengaruh pada variabel dukungan sosial terhadap variabel kecemasan. Selain itu, terdapat nilai korelasi (R) sebesar 0.523 dan diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.273. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 27.3% terhadap kecemasan siswa, sementara 72.7% sisanya dipengaruhi oleh variabel atau faktor di luar penelitian ini. Kemudian jumlah nilai koefisien regresi -.659 yang menunjukkan arah hubung negatif dan setiap peningkatan 1 poin pada dukungan sosial menyebabkan penurunan kecemasan masa depan sebesar 0.659 poin.

Tabel 5. ANOVA Analisis Uji F

Variabel	F	Sig.
Kecemasan Dukungan Sosial	54.086	0.000

Berdasarkan Tabel 5. diketahui bahwa nilai sig. 0.000 < 0.05 dengan F hitung 54.086 > F tabel 3.91, sehingga dapat disimpulkan secara simultan, terdapat pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel kecemasan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh yaitu, terdapat pengaruh negatif dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan. Dengan kata lain, jika dukungan sosial yang di dapatkan rendah maka kecemasan yang di rasakan menjadi menigkat begitupun sebaliknya, jika dukungan sosial yang di dapatkan tinggi maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Hal ini dapat dilihat pada pada tabel 16 yang menunjukkan signifikansi 0.000 < 0.05 dengan koefisien determinasi sebesar 0.273 atau 27.3% variasi kecemasan masa depan dapat dijelaskan oleh dukungan sosial. Kemudian, nilai koefisien regresi yaitu -0.659 yang artinya jika variabel dukungan sosial meningkat 1 poin, maka kecemasan masa depan siswa dalam pesiapan masuk perguruan tinggi menurun sebesar 0.659 poin. Temuan ini mendukung hipotesis yang di ajukan dalam penelitian karena, dari hasil -0.659 mengindikasikan arah hubungan berlawanan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah tingkat kecemasan masa depan siswa dalam pesiapan masuk perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian di Universitas Pandanaran Semarang, individu yang menerima dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kecemasan yang rendah ketika sedang dihadapi masalah (Rahmawati, 2019). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar membuat seseorang merasa tidak sendirian, dicintai, dihargai, dan didukung, sehingga membuat individu mudah melewati masa-masa sulit (Sula & Kristianingsih, 2023). Sesuai dengan hasil penelitian

Shinta Belinda Ratno*, Desita Dyah Damayanti, Tri Astuti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Korespondensi penulis: Shinta Belinda Ratno. *Email: shintabelinda07@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1639

terdahulu yang menyatakan bahwa tekanan emosional muncul karena individu tidak mampu mengekspresikan perasaannya, sehingga membutuhkan dukungan positif dari lingkungan sosial. Persaan cemas yang dialami siswa terkadang membuat siswa merasa terdorong untuk lebih maju dan berkembang. Ketika diimbangi dengan dukungan sosial yang di dapatkan siswa tersebut dapat lebih mengendalikan dirinya dan menjadikan rasa cemas tersebut sebagai motivasi, bukan sebuah hambatan (Hanim & Ahlas, 2020). Sejalan dengan kutipan dari laman *Mental Health Foundation* pada tahun 2024, kecemasan yang merupakan reaksi alami tubuh dan dapat meningkatkan kewaspadaan, lebih termotivasi, dan bertidak lebih aman.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi variabel ditemukan bahwa, mayoritas siswa termasuk dalam kategori dukungan sosial "sedang" (51%) dan kecemasan "sedang" (54%). Hasil tersebut menggambarkan bahwa kebanyakan siswa mendapatkan dukungan sosial yang cukup, meskipun belum maksimal dan masih mengalami kecemasan dalam tingkat sedang. Dengan demikian, untuk memperkuat pemahaman dari kedua variabel ini di lakukan lah uji regresi linear sederhana untuk mengetahui ada atau tidak nya secara statisktik pengaruh variabel independen dan dependen (Oktaviani, 2023). Melalui hasil analisis yang di dapat, menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan mempengaruhi kecemasan siswa karena memiliki signifikansi sebesar 0.000 dan nilai F hitung 54.086 yang artinya secara simultan variabel independen mempengaruhi variabel dependen. Besarnya nilai korelasi (R) adalah 0.523 mengartikan terdapat pengaruh yang cukup kuat antara dukungan sosial dan kecemasan dan nilai keofisien regresi -0.659 yang mengartikan arah pengaruh negatif. Melalui nilai determinasi (R square) sebesar 0.273, artinya dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 27.3% sisanya, sebesar 72.7% kemungkinan di pengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Sehingga meskipun secara distribusi sebagai besar siswa berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, hasil uji regresi memberikan bukti bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan, khususnya dalam konteks persiapan masuk perguruan tinggi.

Minimnya dukungan sosial dapat menimbulkan dampak negatif bagi siswa. Kurangnya dukungan sosial yang diberikan dapat memicu berbagai masalah, seperti gangguan psikologis, perilaku menyimpang, kesulitan dalam ranah akademik, serta hambatan dalam perkembangan sosial- emosional (Ibda, 2023). Adapun dampak positif dari dukungan sosial yaitu menumbuhkan perasaan tenang, meningkatkan rasa di hargai, serta membuat individu merasa diterima dan memperoleh perhatian dari lingkungan sekitarnya (Muthmainah, 2022). Dari hasil penelitian yang telah di lakukan, siswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial dapat mengalami kecemasan dan perasaan cemas yang di alami siswa berdapak pada kehidupan sehari-harinya. Hasil penelitian di Kota Palembang, menjelaskan bahwa kecemasan yang di alami siswa terutama dalam bidang pendidikan memberikan dampak yang merugikan, kecemasan tersebut dapat mengurangi aspek kognitif, emosional, fisik, dan pencapaian akademik siswa (Farrasia, Safira, Hairul, Ramadhani, & Yulandari, 2023). Oleh karena itu, peningkatan dukungan sosial berkontribusi dalam perbaikan kesejahteraan psikologis. Sehingga, penting bagi siswa untuk selalu memperoleh dukungan, baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal, terutama bagi siswa yang tengah mengalami kecemasan terkait masa depan dalam persiapan masuk perguruan tinggi.

Melalui pemberian dukungan yang kuat, siswa cenderung dapat mengkontrol dirinya agar tidak merasakan kecemasan yang berlebih terkait dengan masa depannya. Untuk mendapatkan dukungan sosial, siswa harus menjalin komunikasi interpersonal yang efektif sehingga aspek-aspek kebutuhan psikologis siswa terpenuhi. Aspek psikologis seperti kepercayaan diri, penyesuaian diri dan konsep diri dapat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi interpersonal dan hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menarik dukungan (Chairunnisa, Arum, & Salamah, 2024). Hasil dari penelitian pada siswa Madrasah Aliyah Negri Binjai, menjelaskan bahwa empati memiliki hubungan positif dengan dukungan sosial sehingga, semakin seseorang mampu berempati maka semakin besar kemungkinan untuk mendapatkan dukungan dari orang lain (Fahrunnisa, Murad, & Hasanuddin, 2023). Selain melalui pembrian dukungan, upaya untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan melakukan terapi releksasi melalui afirmasi positif atau pernyataan singkat yang

Shinta Belinda Ratno*, Desita Dyah Damayanti, Tri Astuti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Korespondensi penulis: Shinta Belinda Ratno. *Email: shintabelinda07@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1639

ditanamkan ke alam bawah sadar untuk membentuk pola pikir yang lebih optimis (Herman, Rovilla, Rahman, Fanny, & Irfan, 2024).

Secara garis besar, riset ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi sumber kekuatan dalam mengatasi kecemasan dan membantu siswa menghadapi proses persiapan masuk perguruan tinggi. Untuk itu penting bagi orang tua, teman-teman terdekat, pihak sekolah, teman sebaya dan orang-orang sekitar untuk selalu memberikan perhatian, empati, dorongan dan dukungan secara langsung maupun tidak langsung untuk menjaga kesehatan mental siswa selama menghadapi tantangan masa depan mereka. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada ruang lingkup variabel uang masih terbatas, sehingga belum mencakup faktor-faktor lain yang kemungkinan juga berpengaruh terhadap kecemasan siswa. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain ataupun memperluas topik yang diteliti.

SIMPULAN

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan masa depan pada siswa SMA dalam persiapan masuk perguruan tinggi. Rendahnya dukungan sosial berkaitan dengan meningkatnya kecemasan yang di rasakan, sehingga tingginya dukungan sosial dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan. Beberapa peneliti sebelumnya juga menegaskan bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang di rasakan. Siswa yang mendapatkan dukungan berupa penghargaan, dukungan instrumental, segi emosional dan informasi akan mudah untuk dirinya dalam mengendalikan emosi dan pikiran sehingga rasa cemas terkait masa depan akan lebih rendah. Sebaliknya, siswa yang kurang mendapatkan dukungan-dukungan tersebut akan lebih sulit untuk mengendalikan kecemasan dalam dirinya.

SARAN

Bagi siswa dan para pembaca, disarankan untuk lebih terbuka dalam menjalin komunikasi dengan lingkungan sekitar seperti teman, keluarga, maupun guru agar mendapatkan dukungan positif. Dukungan yang di dapatkan membantu mengelola kecemasan, terutama menghadapi tekanan dalam persiapan masuk perguruan tinggi. Bagi orang tua dan pihak sekolah, diharapkan selalu memberikan dukungan, perhatian serta rasa empati kepada siswa. Selain itu penting untuk memberikan dukungan secara konsisten dan menciptakan lingkungan yang suportif dan responsif terhadap kebutuhan emosional siswa. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menambahkan topik yang lebih luas lagi ataupun menambahkan variabel yang mungkin berkaitan dengan dua variabel pada penelian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Awalia, B. F. (2022). *Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa SMK di Kota Blitar*. Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (ed. 2). Pustaka pelajar.

Chairunnisa, A., Arum, H. S., & Salamah, P. U. (2024). Pengaruh hubungan dan komunikasi interpersonal terhadap aspek psikologis: Sebuah systematic review. *Jurnal Psikologi*, *1*(4), 1–14.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, *98*(2), 310.

Fahrunnisa, H., Murad, A., & Hasanuddin, H. (2023). Hubungan Empati dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Binjai. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, *5*(1), 11-20.

Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. *Educate : Journal Of Education and Learning*, *1*(2), 49–57.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). *Mind Over Mood Change How You Feel by Changing the Way You Think* (2nd ed.). The Guilford Press: New York London.

Shinta Belinda Ratno*, Desita Dyah Damayanti, Tri Astuti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Korespondensi penulis: Shinta Belinda Ratno. *Email: shintabelinda07@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1639

Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *11*(1), 41–48.

Herman, T. M. J., Rovilla, K. A., Rahman, A., Fanny, S., & Irfan, M. (2024). Afirmasi positif mengurangi kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, *1*(3), 79–85.

Ibda, F. (2023). Dukungan sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, *12*(2), 153–169.

Madoni, E. R., & Mardliyah, A. (2021). Determinasi religiusitas, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, *4*(1), 1–10.

Masykuri, M. N. (2022). *Pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier peserta didik kelas VIII SMPN 6 Malang*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Mental Health Foundation. (2024). What is Anxiet?. *Mental Health Foundation*. Diakses dari: https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/public-engagement/mental-health-awareness-week/anxiety-report/what-anxiety.

Muthmainah, M. (2022). Dukungan sosial dan resiliensi pada anak di wilayah perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, *6*(1), 78–88.

Nasution, H., Rahmadi, M. A., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Dampak dukungan sosial terhadap kesehatan mental penyandang disabilitas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *4*(2).

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). Psikologi abnormal di dunia yang terus berubah. *Jakarta: Erlangga*.

Oktaviani, L. (2023) *Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa bimbingan dan penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.* Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. https://repositori.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/71058.

Rahmawati, F. (2019). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa pada saat menyusun skripsi.* Fakultas Psikologi Universitas Semarang.

Rauna, U. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial dengan motivasi belajar pada siswa kelas X (Sepuluh) Madrasah Aliyah Darul Ulum Banda Aceh*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Jurnal Tematik*, *3*(2), 245–251.

Sherlina, A. P. (2024). Tingkat kecemasan pada remaja dalam menghadapi masa depan. *Karimah Tauhid*, *3*(1), 989–997.

Solehah, S. M., Suryaningsih, Y., & Komarudin, K. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan siswa menuju ujian sekolah dan ujian masuk perguruan tinggi di SMA Negeri Arjasa Jember. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*. *8*(7), 773–780.

Sula, K., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik terhadap ujian praktik pada mahasiswa UKSW. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *5*.

United Nations Children's Fund. (2022). Apa itu kecemasan? Perasaan cemas yang dialami anak bisa dicegah dan diatasi. *Unicef*. Diakses dari: https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan?.

Shinta Belinda Ratno*, Desita Dyah Damayanti, Tri Astuti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Korespondensi penulis: Shinta Belinda Ratno. *Email: shintabelinda07@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1639