

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik terhadap Ujian Praktik pada Mahasiswa UKSW

Kristiani Sula¹, Sri Aryanti Kristianingsih²

^{1,2}Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Email : kristianisula0703@gmail.com¹, sri.kristianingsih@uksw.edu²

Abstrak

Dalam suatu lingkungan akademik, mahasiswa sering kali dihadapkan pada situasi akademik yang menimbulkan kecemasan seperti ujian praktik seperti perasaan takut, tertekan dan stres. Kecemasan akademik merupakan suatu perasaan gelisah yang tidak menyenangkan dan mempengaruhi pada kondisi fisik dan juga psikologis mahasiswa dalam menghadapi situasi akademik. Salah satu faktor yang dapat mengurangi kecemasan akademik yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan suatu bentuk dukungan yang diberikan kepada individu yang sedang mengalami situasi sulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik ujian praktik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah 115 orang mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Teknik pengambilan data menggunakan skala dukungan sosial dan skala kecemasan akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik ($r = -0,167$ dan nilai sig. 0,037). Yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, akan semakin rendah kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Kecemasan Akademik, Ujian Praktik.*

Abstract

In an academic environment, students are often faced with academic situations that cause anxiety such as practical exams such as feelings of fear, pressure and stress. Academic anxiety is an unpleasant feeling of anxiety and affects the physical and psychological condition of students in facing academic situations. One factor that can reduce academic anxiety is social support. Social support is a form of support given to individuals who are experiencing difficult situations. This study aims to determine the relationship between social support and academic anxiety of practical exams in Satya Wacana Christian University students. The method used in this research is quantitative with a correlational design. The participants in this study were 115 Satya Wacana Christian University students. The data collection technique used a social support scale and an academic anxiety scale. The results showed a negative relationship between social support and academic anxiety ($r = -0.167$ and sig value. 0.037). Which means that the higher the social support received, the lower the academic anxiety experienced by Satya Wacana Christian University students.

Keywords : *Social Support, Academic Anxiety, Practical Examination*

PENDAHULUAN

Di dalam perguruan tinggi Universitas Kristen Satya Wacana, mahasiswa dihadapkan dengan beberapa situasi akademik baik itu secara teoritis maupun praktik. Ujian praktik digunakan untuk melatih mahasiswa agar mampu mengaplikasikan indikator pembelajaran yang didapatkan secara teoritis agar lebih praktis dan mudah untuk dimengerti. Segala hal yang berkaitan dengan situasi pendidikan dalam sebuah perguruan tinggi dapat menimbulkan kecemasan akademik (Maddox, 2011). Menurut Bandura (dalam Prawitasari, 2012), kecemasan yang diakibatkan karena ketidakyakinan akan kemampuan dalam diri untuk mengatasi tugas akademik disebut sebagai kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak dan menjadi suatu masalah yang serius apabila tidak segera ditangani.

Persoalan mengenai kecemasan akademik akan berdampak pada prestasi mahasiswa dan juga jika tidak segera ditangani, mahasiswa akan menumpuk tugas akademik yang diberikan (Mahajan, 2015; Mahato,

2012). Tidak hanya itu, adanya tekanan akademik yang akan dialami oleh mahasiswa seperti ujian praktik dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami kecemasan, dimana hal tersebut mempengaruhi hasil yang akan didapatkan dan tuntutan waktu (Bariyyah, 2012). Selain itu, kecemasan yang timbul pada saat melaksanakan ujian praktik dapat mengganggu konsentrasi dan juga kemampuan dalam berpikir pada saat ujian praktik, hal ini akan sangat berpengaruh terhadap hasil ujian yang akan dicapai (Jayanti et al., 2021). Kecemasan akademik artinya sebuah keadaan dimana adanya perasaan cemas yang berlebihan terhadap tugas yang diberikan. Kecemasan akademik menurut Ottens (1991) merupakan kondisi yang menunjukkan bahwa adanya perasaan cemas yang berlebihan terhadap beragam tugas akademik yang diterima. Kecemasan akademik berkaitan dengan adanya perasaan cemas ketidakpercayaan diri serta rasa kuatir mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik atau kampus termasuk pengajar atau dosen serta mata kuliah tertentu. Kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan perilaku, karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja pada saat tugas akademik yang diberikan (Ottens, 1991).

Dalam hal ini, dukungan sosial hadir sebagai sebuah tindakan atau bentuk perhatian kepada orang lain dalam lingkungan sosial dan terjadi ketika seorang individu sedang mengalami suatu hal yang membuatnya merasa cemas maupun tertekan, di situlah dukungan sosial sangat diperlukan dan juga membuat individu lebih merasa diperhatikan dan dapat mencapai tujuannya (Hurlock, 1980). Perlu adanya dukungan secara eksternal agar dapat memicu seseorang menjadi lebih percaya diri serta kecemasan yang semakin berkurang agar dalam menjalani aktivitas seperti halnya ujian praktik, mahasiswa mampu mencapai tujuannya.

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan terlebih dahulu mengenai dukungan sosial dan kecemasan akademik. Penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan kecemasan siswa, telah dilakukan oleh Puspitasari (2010). Hasil yang diperoleh yaitu dengan adanya dukungan sosial yang tinggi, maka akan menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Huda (2017) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kondisi psikis yaitu kecemasan. Penelitian lain juga dilakukan Cahyadi (2017) adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningrum, dkk (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada siswa yang menghadapi ujian dan dukungan sosial yang didapatkan dari orang sekitar dapat membantu dalam mengatasi kecemasan yang dialami karena siswa merasa tenang dengan adanya dukungan sosial yang diterima dari orang di sekitar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutikno (2015), menunjukan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka akan semakin rendah kecemasan akademik yang dialami mahasiswa. Santrock (Prawitasari, 2012) mengungkapkan tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa diakibatkan tingginya keinginan orang tua terhadap anaknya untuk mencapai hasil yang baik. Kecemasan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai harapan mampu memicu tingginya kecemasan pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Zeidner dan juga penelitian Wolf, Smith&Birnbbaum(2012) menunjukan bahwa masalah utama siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi adalah siswa tidak menguasai pokok pelajaran dengan baik.

Artinya, perbandingan antara tingkat kecemasan pada siswa dan mahasiswa terletak pada intensitas kecemasan dari masing-masing individu dimana kecemasan pada siswa terjadi karena ketidakmampuan dalam memahami konsep mata pelajaran dari awal yang berdampak pada pelajaran tersebut. Sedangkan, pada mahasiswa kecemasan terjadi karena dalam mengolah tugas yang dapat mempengaruhi nilai kelulusan mata kuliah dan harus mengulang mata kuliah. Oleh karena itu, berdasarkan pada latar belakang diatas dan juga pada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya tentang dukungan sosial dan kecemasan akademik, maka peneliti bermaksud untuk meneliti Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Ujian Praktik Pada Mahasiswa UKSW.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Incidental Sampling Incidental*. *Incidental Sampling Incidental* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan dimana saja ditemui oleh peneliti dan sesuai dengan kriteria peneliti serta bersedia

menjadi subjek untuk digunakan sebagai sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini sejumlah 115 orang. Pengambilan data menggunakan alat ukur kuesioner kecemasan akademik yang dikembangkan oleh Saputra (2019) yang mengacu pada aspek kecemasan akademik yang terdiri dari empat aspek yaitu psikologis, kognitif, somatik dan motorik yang dipaparkan oleh Ottens (1991) dengan nilai *cronbach's alpha* 0,924 dan dukungan sosial dari Zimet, dkk (1988) yaitu *Multidimensional Scale Of Perceived Social Support* (MSPSS) dengan nilai *cronbach's alpha* 0,920. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi yang didalamnya terdapat uji normalitas dan uji linearitas serta uji korelasi menggunakan *non parametrik* dari *Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kategorisasi skor variabel Dukungan Sosial

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$12 \leq X < 29$	Rendah	14	12,2%
$29 \leq X < 43$	Sedang	84	73%
$43 \leq X < 49$	Tinggi	17	14,8%
Jumlah		115	100%
SD = 6,58	M = 35,72		

Berdasarkan pada tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa skor rata-rata dukungan sosial Mean sebesar 35,72 dan Standar Deviasi sebesar 6,58. Hasil data kategorisasi dukungan sosial yaitu, rata-rata responden dalam penelitian ini memiliki kategorisasi dukungan sosial sedang yakni dari 115 orang subjek, 84 orang subjek berada pada kategori sedang dengan persentase 73%, 17 orang subjek berada pada kategori tinggi dengan persentase 14,8% dan 14 orang subjek berada pada kategori rendah dengan persentase 12,2%.

Tabel 2. Kategorisasi skor variabel Kecemasan Akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$59 \leq X < 72$	Rendah	14	12,2%
$72 \leq X < 84$	Sedang	77	67%
$84 \leq X < 97$	Tinggi	24	20,8%
Jumlah		115	100%
SD = 6,48	M = 78.52		

Berdasarkan pada tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa skor rata-rata kecemasan akademik Mean sebesar 78,52 dan Standar Deviasi sebesar 6,48. Hasil data kategorisasi kecemasan akademik yaitu, rata-rata responden dalam penelitian ini memiliki kategorisasi kecemasan akademik sedang yakni dari 115 orang subjek, 77 orang subjek menunjukkan skor kecemasan akademik sedang dengan persentase 67%, 24 orang subjek berada pada kategori tinggi dengan persentase 20,8% dan 14 orang subjek berada pada kategori rendah dengan persentase 12,2%.

HASIL

Setelah melakukan pengambilan data, peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas serta uji hipotesis. Hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan hasil untuk variabel dukungan sosial nilai $KS-Z = 0,070$ dengan nilai Signifikansi 0,200 ($p>0,05$) menunjukkan data berdistribusi normal dan variabel kecemasan akademik nilai $KS-Z = 0,061$ dengan nilai Signifikansi 0,200 ($p>0,05$) menunjukkan data berdistribusi normal.

Uji linearitas menggunakan uji linearitas anova dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan linear antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik karena diperoleh nilai signifikansi 0,004 ($p>0,05$).

Uji hipotesis menggunakan teknik analisis *non parametrik* dari *Spearman* menunjukkan hasil $r = -0,167$ dengan nilai signifikansi 0,037 ($p<0,05$). Hal ini berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan teknik analisis *non parametrik* yaitu *Spearman Rho*, hasil analisis data menunjukkan $r = -0,167$ dengan nilai signifikansi $0,037$ ($p < 0,05$). Yang artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin rendah kecemasan akademik ujian praktik pada mahasiswa, sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial yang diterima akan semakin tinggi kecemasan akademik ujian praktik yang dialami. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Difa Kartika dan Yolivia Aviani (2023), bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka akan semakin rendah kecemasan akademik yang dirasakan.

Kecemasan akademik merupakan suatu keadaan dimana adanya perasaan tegang dan takut terhadap sesuatu yang terjadi dalam melaksanakan tugas dan kegiatan akademik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Irvan Urianus (2021), mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik juga menunjukkan hasil adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka akan semakin rendah kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa. Jika mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi maka kecemasan akademik yang dirasakan akan semakin rendah. Menurut Taylor (2016), individu yang memiliki dukungan sosial tinggi akan memiliki tingkat stres dan kecemasan yang rendah dibandingkan individu yang memiliki dukungan sosial rendah.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini, diketahui bahwa kecemasan akademik yang dirasakan mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana berada pada kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 67%. Hasil tersebut membuktikan bahwa mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana memiliki tingkat kecemasan akademik terhadap ujian praktik yang sedang. Hasil analisis deskriptif dukungan sosial yang diterima mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana berada pada kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 73% yang berarti dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa untuk mengatasi kecemasan akademik ujian praktik cukup baik.

Dukungan sosial merupakan persepsi kepedulian, kenyamanan, penghargaan dan bantuan yang diterima oleh seseorang dari suatu kelompok maupun dari orang lain, Uchino (dalam Sarafino, 2011). Dukungan sosial yang didapatkan berasal dari keluarga, teman dan orang-orang yang berada pada sekeliling mahasiswa. Dengan adanya dukungan sosial, mahasiswa tidak merasa sendiri dan merasa bahwa dirinya dicintai, dihargai dan merasa ada yang mendukung sehingga mampu melewati kondisi sulit yang dialaminya seperti kecemasan akademik ujian praktik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mengurangi kecemasan akademik ujian praktik yang dialami oleh mahasiswa dapat dilakukan dengan dukungan sosial yang diberikan baik dari keluarga, sahabat dan juga orang-orang sekitar mahasiswa. Melalui penelitian ini, menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan bagi mahasiswa maka akan semakin rendah kecemasan akademik ujian praktik yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kecemasan akademik ujian praktik yaitu sebesar 0,11% sedangkan 99,89% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti yang dikemukakan oleh Owen (2012) yaitu *working memory* dan Kesek (2010) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik adalah gender. Dalam penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami untuk dapat diperhatikan bagi peneliti selanjutnya karena dalam penelitian ini terdapat kekurangan yang perlu diperbaiki dalam penelitian kedepannya.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu belum semua fakultas yang sesuai dengan kriteria penelitian mengisi kuesioner yang dibagikan oleh peneliti dan ujian praktik yang dimaksud dalam penelitian ini juga ujian praktik yang berbeda dari tiap fakultas sehingga ini menjadi hal yang dapat dipertimbangkan untuk diperhatikan agar kedepan fokusnya terhadap satu ujian praktik.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik ujian praktik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik pada

mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan hasil $r = -0,167$ dengan nilai signifikansi $0,037$ ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa dari keluarga, sahabat, orang-orang sekitar maka akan semakin rendah kecemasan akademik dan sebaliknya apabila semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin tinggi kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, G. S. (2020). Kecemasan Moral Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Malang . *Doctoral Dissertation*, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Angoro, Tri, K (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Islam Indonesia Menghadapi Ujian Komprehensif. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- 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.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. DOI: [10.1037/0033-2909.98.2.310](https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310)
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2017). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–11. DOI: [10.21580/pjpp.v1i1.959](https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.959)
- Irman, I. (2015). Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 62-71.
- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 626-636.
- Jayanti, N. K. A. E., Krisnawati, K. M. S., & Devi, N. L. P. S. (2021). Hubungan Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Ujian Praktik Laboratorium. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 287-296.
- Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2), 131-140. DOI: [10.23917/humaniora.v15i2.673](https://doi.org/10.23917/humaniora.v15i2.673)
- 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), 359-368.
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 2(1), 93-98. DOI: [10.30595/psimphoni.v1i2.8174](https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174)
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi klinis: pengantar terapan mikro dan makro*. Jakarta: Erlangga.
- Puspitasari, Y. P. (2010). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional (UN) pada siswa kelas XII reguler SMA Negeri 1 Surakarta. *Doctoral dissertation*, Univeritas Diponegoro.
- Rif'ati, M. I., dkk. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Jurnal penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*.
- Sarafino, E. P. (2007). *Health psychology biopsychosocial interaction (ed. 6)*. New York: John Willey dan Sons.
- Suputra, I. G. D., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran efikasi diri dan kecemasan akademis terhadap self-regulated learning pada mahasiswa Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3), 1293-1302.
- 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), 128-132.
- Urianus, I. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Universitas Mercubuana Yogyakarta. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Zimet, G. D., et al. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. DOI: [10.1207/s15327752jpa5201_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)