

Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring pada Siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun

Difa Kartika¹, Yolivia Irna Aviani²

^{1,2} Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: difakartika122@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa selama pembelajaran daring. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei dengan metode penelitian kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun dengan menggunakan teknik sampel *simple random sampling*. Jumlah sampel keseluruhan yang telah ditetapkan berjumlah 164 orang. Alat ukur penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial dan kecemasan akademik dengan nilai reliabilitas dari kedua variabel yaitu 0,931 dan 0,893. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun dengan nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Tingkat dukungan sosial responden berada pada kategori tinggi, dan kecemasan akademik berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Kecemasan Akademik, Siswa

Abstract

This study aimed to determine the relationship between social support and academic anxiety in students during online learning. This research used a quantitative and the data was taken by survey. The research population was students of senior high schools in Sarolangun. The sample was taken using a simple random sampling technique. The total sample that has been determined is 164 people. The measuring tool for this study used a scale of social support and academic anxiety with the reliability values of the two variables, namely 0.931 and 0.893. The results showed that there was a negative relationship between social support and academic anxiety in public high school students in Sarolangun Regency with a $p = 0.016$ ($p < 0.05$). Respondents' level of social support is in the high category, and academic anxiety is in the medium category.

Keywords : Social Support, Academic Anxiety, Student

PENDAHULUAN

Adanya covid-19 di Indonesia membuat sistem pendidikan menjadi berubah total, dari cara memberikan materi pembelajaran dari guru ke siswa, cara siswa melaksanakan ujian, serta cara siswa memahami pembelajarannya. Model pembelajaran yang sesuai dengan situasi Covid-19 seperti ini ialah pembelajaran daring karena dilakukan dengan tatap muka jarak jauh antara pengajar dan siswanya (Mansyur, 2020).

Menurut Handarini & Wulandari (2020) dampak dari Covid-19 ini yang belum juga membaik di Indonesia mengakibatkan *Study from home* tetap berlangsung dengan menggunakan sistem belajar daring. Pembelajaran daring adalah model pembelajaran yang dilakukan menggunakan perangkat teknologi selama Covid-19 saat ini (Mansyur, 2020).

Dampak psikologis yang dirasakan siswa selama pembelajaran daring ialah siswa mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi karena beberapa faktor yaitukarena sulitnya dalam pemahaman materi, sulit dalam pengerjaan tugas yang diberikan, jaringan internet yang sangat terbatas danmasih banyak lagi kendala lainnya yang terjadi (Oktawirawan, 2020).

Proses pembelajaran daring pada kondisi pandemic melibatkan prose ajar mengajar, evaluasi akademik, serta penugasan jarak jauh. Salah satu kecemasan yang dapat dialami seperti kecemasan ujian, yaitu kecemasan situasional dalam menghadapi hal-hal yang berkaitan dengan pengerjaan ujian atau kinerja akademik (Hodapp & Benson, 1997). Proses biokimia didalam tubuh manusia dan otak manusia bisa membuat tingkat perhatian siswa semakin tinggi ketika adanya hal yang membuatnya cemas merupakan kecemasan akademik (Mahajan, 2015).

Menurut Ottens (1991) kecemasan akademik adalah terganggunya pola pikir dan respon fisik serta perilaku khawatir terhadap kemungkinan performa yang ditampilkan siswa sangat buruk terhadap tugas tugas yang diberikan, Kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan orangtua, norma sosial terhadap akademik, serta lingkungan sekolah dapat mempengaruhi tingkat kecemasan akademik pelajar (Alam, 2017).

Salah satu yang mempengaruhi kecemasan akademik adalah dukungan sosial (Lestari, W & Wulandari, D. A., 2021). Dukungan sosial didefinisikan oleh Cobb (1976) sebagai upaya pemberitahuan kepada seseorang bahwa ia diperhatikan, dicintai, dan dihargai oleh lingkungannya. Dukungan sosial juga dapat didefinisikan sebagai kehadiran orang-orang yang dipercaya, yang mampu memberikan rasa bahwa mereka menghargai, peduli, dan mencintai kita (Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983).

Ada 4 dimensi kecemasan akademik menurut Otten (1991) yaitu *Pattern of anxiety-engendering mental activity* (Pola kecemaan yang menimbulkan aktivitas mental), *Misdirected attention* (Perhatian ke arah yang salah), *Physiological distress* (Distress secara fisik), dan *Inappropriate behaviours* (Perilaku yang kurang tepat).

Menurut Devine & Kylene dalam (Safitri, 2010) ada empat sumberutama kecemasan akademik, yaitu: reputasi akademik (pendapat orang lain jika pelajar memilikikinerja yang buruk), pendapat diri sendiri tentang kompetensi dan kemampuan yang dimiliki, kekhawatiran dalam mewujudkan tujuan belajar dan rasa khawatir atas ketidakpastian

Zimet, Dahlem & Farley (1988) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan di peroleh individu yang berasal dari keluarga, teman dan orang penting lainnya. Dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan yang diberikan individu atau kelompok kepada orang lain, sehingga pihak yang diberikan dukungan sosial merasa dihargai, dicintai dan merasa menjadi bagian dalam lingkungan sosial (Sarafino, 2010).

Terdapat empat dimensi dukungan sosial (House dalam Smet, 1994), yaitu :

- a. Dukungan penghargaan (dukungan penghargaan mencakup ungkapan-ungkapan penghargaan yang positif, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, serta perbandingan positif individu dengan orang lain).
- b. Dukungan emosional (Dukungan emosional dapat mencakup kepedulian, empati, perhatian terhadap individu yang bersangkutan).
- c. Dukungan informative (Dukungan informative dapat berupa petunjuk, nasehat, saran ataupun umpan balik).
- d. Dukungan instrumental (Dukungan instrumental meliputi bantuan langsung yang didapatkan oleh individu).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Metode kuantitatif juga dikenal sebagai metode ilmiah karena sudah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit atau empiris, terukur, rasional, objektif dan sistematis. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang memandang

hubungan sebab akibat dari dua variabel yang independen (variabel bebas) dan dependen (variabel terikat) (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/siswi SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun. Teknik sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2013).

Skala penelitian ini adalah skala *likert*, yaitu skala dukungan sosial dan skala kecemasan akademik. Batas koefisien korelasi sudah dianggap memuaskan jika nilai $r = 0,30$ sebaliknya apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria $0,30$ menjadi $0,25$ (Azwar, 2012). Setelah dilakukan uji coba terdapat beberapa aitem yang gugur pada skala dukungan sosial didapatkan semua aitem valid yaitu 12 aitem. Pada skala kecemasan akademik didapatkan 13 aitem tidak valid dari 48 aitem.

Dalam penelitian ini validitas alat ukur yang digunakan adalah validitas isi. Pengujian validitas isi dilakukan dengan membandingkan isi instrument dengan teori yang diukur (Sugiyono, 2013). Relevannya suatu aitem dengan tujuan mengukur skala tidak bisa hanya didasari penilaian penelitian saja, tetapi juga diperlukan kesepakatan (*expert judgement*) atas penilai yang berkompeten (Azwar, 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun yang menjalani pembelajaran daring. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan teori Fraenkel (1932) untuk penelitian korelasi minimal jumlah subjek adalah 50 subjek dan yang didapatkan dilapangan 164 siswa sebagai sampel.

Berdasarkan dari hasil penelitian rata-rata empiris kecemasan akademik dari subjek penelitian sebesar 90 dan rata-rata hipotetiknya sebesar 87,5. Pada skala dukungan sosial rata-rata empiris dari subjek penelitian diperoleh sebesar 39,5 dan rata-rata hipotetiknya sebesar 36. Ini menunjukkan bahwa secara umum skor rata-rata data penelitian lebih tinggi dari pada dugaan peneliti.

Berikut table data hasil penelitian berdasarkan aspek dukungan sosial

Tabel 1. Kategorisasi Aspek Variabel Dukungan Sosial

No	Aspek	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
1	Dukungan Keluarga	$X \geq 16,05$	Sangat Tinggi	100	61%
2		$13,35 \leq X < 16,5$	Tinggi	39	23,8%
3		$10,65 \leq X < 13,35$	Sedang	12	7,3%
4		$7,95 \leq X < 10,65$	Rendah	10	6,1%
5		$X < 7,95$	Sangat Rendah	3	1,8%
Total				164	100%
No	Aspek	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
1	Dukungan Teman	$X \geq 16,05$	Sangat Tinggi	61	37,2%
2		$13,35 \leq X < 16,5$	Tinggi	62	37,8%
3		$10,65 \leq X < 13,35$	Sedang	28	17,1%
4		$7,95 \leq X < 10,65$	Rendah	11	6,7%
5		$X < 7,95$	Sangat Rendah	2	1,2%
Total				164	100%
1	Significant	$X \geq 16,05$	Sangat Tinggi	71	43,3%
2		$13,35 \leq X < 16,05$	Tinggi	54	32,9%

3	Other	$10,65 \leq X < 13,35$	Sedang	25	15,2%
4		$7,95 \leq X < 10,65$	Rendah	9	5,5%
5		$X < 7,95$	Sangat Rendah	5	3%
Total				164	100%

Terlihat bahwa mayoritas responden penelitian pada ketiga aspek dari dukungan sosial yaitu dukungan keluarga dan *significant other* berada pada kategori sangat tinggi. Sedangkan pada aspek dukungan teman pada kategori tinggi. Ini menandakan bahwa siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun yang menjalani pembelajaran daring dan menjadi responden pada penelitian ini mempunyai dukungan sosial yang tinggi.

Berikut table hasil penelitian berdasarkan aspek kecemasan akademik :

Tabel 2. Kategorisasi Aspek Variabel Kecemasan Akademik

No	Aspek	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
1	<i>Pattern of anxiety engendering mental activity</i>	$X \geq 48,75$	Sangat Tinggi	3	1,8%
2		$41,25 \leq X < 48,75$	Tinggi	29	17,7%
3		$33,75 \leq X < 41,25$	Sedang	94	57,3%
4		$26,25 \leq X < 33,75$	Rendah	33	20,1%
5		$X < 26,25$	Sangat Rendah	5	3%
Total				164	100%
No	Aspek	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
1	<i>Misdirected attention</i>	$X \geq 22,75$	Sangat Tinggi	7	4,3%
2		$19,25 \leq X < 22,75$	Tinggi	49	29,9%
3		$15,75 \leq X < 19,25$	Sedang	85	51,8%
4		$12,25 \leq X < 15,75$	Rendah	18	11%
5		$X < 12,25$	Sangat Rendah	5	3%
Total				164	100%
No	Aspek	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
1	<i>Psychological distress</i>	$X \geq 13$	Sangat Tinggi	26	15,9%
2		$11 \leq X < 13$	Tinggi	52	31,7%
3		$9 \leq X < 11$	Sedang	52	31,7%
4		$7 \leq X < 9$	Rendah	29	17,7%
5		$X < 7$	Sangat Rendah	5	3%
Total				164	100%
No	Aspek	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
1	<i>Innapropriate behavior</i>	$X \geq 29,25$	Sangat Tinggi	1	0,6%
2		$24,75 \leq X < 29,25$	Tinggi	30	18,3%
3		$20,25 \leq X < 24,75$	Sedang	75	45,7%
4		$15,75 \leq X < 20,25$	Rendah	50	30,5%
5		$X < 15,75$	Sangat Rendah	8	4,9%
Total				164	100%

Terlihat dari tabel diatas, mayoritas subjek penelitian pada aspek *Pattern of anxiety engendering mental activity*, aspek *Misdirected attention*, dan aspek *Innapropriate behavior* berada pada kategori sedang. Pada aspek *Psychological distress* di kategori tinggi dan

sedang memiliki skor yang sama. Hal tersebut menandakan bahwa pembelajaran daring yang dijalankan siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun tersebut mengalami peningkatan kecemasan akademik yang tidak rendah akibat berbagai tuntutan akademik seperti tugas-tugas atau penyesuaian diri pada metode pembelajaran daring tersebut.

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode One Sample Kolmogorov Smirnov Test. Skala kecemasan akademik memperoleh nilai $K-SZ=0,773$ dengan $p=0,589$ ($p>0,05$) dan skala dukungan sosial memperoleh nilai $K-SZ=1,240$ dengan $p=0,092$ ($p>0,05$). Jadi kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Berdasarkan hasil nilai signifikan *Deviation from Linearity* yaitu sebesar 0,775 yang berarti lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) dengan nilai F sebesar 0,776. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variable kecemasan akademik (Y) dengan dukungan sosial (X). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini teknik analisis data product moment dari Pearson. Hasil korelasi didapatkan nilai koefisien korelasi $r= -0,188$ dengan signifikansi $p=0,016$ ($p<0,05$) yang menandakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

SIMPULAN

Merujuk pada hasil temuan penelitian melalui analisis data tentang hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa pada masa pembelajaran daring, sehingga dapat disimpulkan diantaranya:

1. Dukungan sosial pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun dapat dikelompokkan pada tingkatan kategori sangat tinggi. Ini berarti bahwa siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun memiliki dukungan sosial yang optimal sehingga dapat menghadapi kesulitan saat pembelajaran daring dan mampu menjalani pembelajaran dengan baik.
2. Kecemasan Akademik pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun dapat dikelompokkan pada tingkatan kategori sedang yang berarti bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun tidak mengganggu pola pikir, serta perilaku yang dapat mempengaruhi siswa tersebut dalam mengikuti pembelajaran daring.
3. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun dimana semakin tinggi dukungan sosial, maka tingkat kecemasan akademik akan rendah dan sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, M.J.F. (2017). *Impact and factors of academic anxiety: a review*. IJARIIIE. Vol. 3. Hal 3819-3822.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychomatic Medicine*, 38(5), 300-314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Fraenkel, Jack. R., Wallen, E. Norman., & Hyun, H. Helen 2012. How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Handarini, O., & Wulandari, S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, Volume 8, Nomor 3, pp 496-503.
- Hodapp, V., & Benson, J. (1997). The multidimensionality of test anxiety: A test of different models. *Anxiety, stress, and coping*, 10(3), 219–244.
- Lestari, W. & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun 2019/2020. *PSIMPHONI*. Vol. 1 No. 2 ISSN (2775-1805).

- Mahajan, D. G. (2015). Academic Anxiety of Secondary School Students in Relation to their Parental Encouragement. *International Journal of Research in Humanities and Social Sciences*, Vol. 3, Issue: 4, pp 23-29.
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, Vol. 1, No. 2, pp 113- 123.
- Oktawirawan, D.H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. DOI 10.33087/jiubj.v20i2.932.
- Ottens, A.J. (1991). *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Safarino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th Editions. Retrived from <http://library.lol/main/0D0D9C51C330BC045CFC4C23AE19BAEF>
- Safitri, E. 2010. *Gambaran Kecemasan Akademik Siswa di SMA Negeri Unggul Aceh Timur*. Skripsi. Universitas Sumatra Utara. Medan: Tidak Diterbitkan
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.44.1.127>
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2