

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA
SISWA SMK DIPONEGORO 1 PURWOKERTO**

Fadiya Huwaida Azizah¹, Noor Yunida Triana², Adiratna Sekar Siwi³

^{1,2,3}Universitas Harapan Bangsa

Email: fadiyahuwaida9@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan masalah psikologis yang sering dialami siswa akibat tuntutan tugas dan tekanan belajar. Salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kecemasan akademik adalah dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Dengan melibatkan populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 95 siswa, dengan teknik pengambilan data menggunakan total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dukungan sosial dan kecemasan akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Nilai uji validitas kuesioner dukungan sosial 0,211 sampai 0,554, sedangkan kuesioner kecemasan akademik uji validitasnya sebesar 0,233 sampai 0,534 dan reliabilitas sebesar 0,886 sehingga seluruh item dinyatakan valid. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori baik dan tingkat kecemasan akademik pada kategori sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0.689$ dengan nilai signifikansi $p\ value\ 0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik. Arah hubungan ini bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa semakin rendah dukungan sosial yang diterima siswa maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Kecemasan Akademik, Remaja.

ABSTRACT

Academic anxiety is a psychological problem commonly experienced by students due to academic demands and learning pressures. One important factor associated with academic anxiety is social support from family, teachers, and peers. This study aims to determine the relationship between social support and academic anxiety in students of SMK Diponegoro 1 Purwokerto. This research method uses a quantitative approach with a correlational design. By involving a population and sample in this study amounted to 95 students, with the data collection technique using total sampling. The research instrument was a questionnaire of social support and academic anxiety that has been tested for its validity and reliability. The validity test value of the social support questionnaire was 0.211 to 0.554, while the validity test of the academic anxiety questionnaire was 0.233 to 0.534 and reliability was 0.886 so that all items were declared valid. Data analysis was conducted using the Spearman Rank correlation

test. The results showed that some students had a level of social support in the good category and a level of academic anxiety in the moderate category. The correlation test results showed a correlation coefficient of $r = -0.689$ with a significance value of $p \text{ value } 0.000 < 0.05$, indicating a strong and significant relationship between social support and academic anxiety. The direction of this relationship is negative, indicating that the lower the social support received by students, the higher the academic anxiety they experience.

Keywords: *Social Support, Academic Anxiety, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah proses yang sangat penting untuk menciptakan keseimbangan dan kesempurnaan dalam pengembangan masyarakat dan individu, bukan hanya sekedar memindahkan pengetahuan, pendidikan yang menekankan pengembangan kesadaran, pembentukan kepribadian, dan penerusan nilai-nilai agama, budaya, pemikiran dan keterampilan generasi kedepannya (Mardiana *et al.*, 2022)

Siswa merupakan individu yang aktif mengikuti pendidikan formal dari tingkat dasar hingga menengah dengan tujuan mengembangkan potensi kognitif, afektif, dan psikomotorik, sehingga dalam proses pembelajaran siswa membutuhkan usaha, bimbingan, serta dukungan sosial agar mampu mengikuti pelajaran dengan baik. Proses belajar tidak selalu berjalan lancar karena salah satu hambatan psikologis yang sering dialami siswa adalah kecemasan akademik, yaitu kondisi mental berupa perasaan khawatir dan tekanan emosional terkait tugas, ujian, atau tuntutan akademik lainnya yang muncul akibat tekanan berlebih di lingkungan pendidikan (Kaur *et al.*, 2021).

Laporan resmi *World Health Organization* (2022) menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan dan depresi secara global meningkat sebesar 25%. Kecemasan akademik pada remaja umumnya dipicu oleh beban tugas, ulangan, serta tuntutan belajar, dengan prevalensi global berkisar 38–71% dan di Asia sebesar 39,6–61,3%. Di Indonesia, persentase remaja yang mengalami kecemasan akademik berada pada rentang 36,7–71,6%.

Kecemasan akademik berdampak pada aspek kognitif, emosional, dan fisik siswa, seperti menurunnya konsentrasi, daya ingat, kemampuan mengambil keputusan, hingga munculnya gejala fisik berupa jantung berdebar, sesak napas, sakit kepala, bahkan risiko hipertensi bila tidak ditangani. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial berperan sebagai faktor pelindung yang membantu siswa mengelola stres, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, serta meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh.

Dukungan sosial merupakan bentuk kepedulian emosional dan bantuan praktis yang diperoleh dari hubungan sosial, seperti keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Dukungan ini membuat individu merasa dihargai dan dicintai, sekaligus membantu mengurangi masalah psikologis. Dukungan sosial diberikan melalui komunikasi verbal maupun nonverbal, dukungan sosial juga berfungsi menurunkan ketidakpastian terhadap situasi yang dihadapi serta meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan belajar (Priyanti *et al.*, 2021).

Sumber utama dukungan sosial siswa berasal dari keluarga, guru, dan teman sebaya. Keluarga memberikan motivasi, mendengarkan keluhan, serta menyediakan fasilitas belajar sehingga meningkatkan rasa percaya diri siswa. Guru berperan melalui pemberian informasi, umpan balik positif, dan apresiasi yang menciptakan suasana belajar kondusif. Sementara itu, teman sebaya mendukung secara emosional melalui belajar kelompok, berbagi materi, dan saling memberi semangat, sehingga siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi beban akademik dan kecemasan pun dapat berkurang

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan akademik. Gaol (2022) menemukan adanya hubungan negatif yang bermakna antara dukungan sosial dan kecemasan akademik dengan kontribusi 18,6%, sedangkan Kartika dan Aviani (2023) melaporkan bahwa siswa dengan dukungan sosial tinggi cenderung mengalami kecemasan pada tingkat sedang. Temuan ini menegaskan peran protektif dukungan keluarga, guru, dan teman sebaya dalam membantu siswa menghadapi stres belajar serta menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik pada siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto” untuk mengetahui tingkat hubungan dari kedua variable tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif berjenis kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk mencari hubungan antara dua variabel, yaitu dukungan sosial dan kecemasan akademik pada siswa SMK. Penelitian ini dilakukan di SMK Diponegoro 1 Purwokerto selama periode Maret 2025 hingga Februari 2026, dengan pengumpulan data pada Oktober 2025. Populasi pada penelitian ini adalah

seluruh siswa dan siswi SMK Diponegoro 1 Purwokerto dengan jumlah 95 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan cara menyamakan jumlah sampel dengan populasi dalam penelitian. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling. Instrumen yang dipakai berupa kuesioner yang diadaptasi dari penelitian Milli Megawati Gaol (2022), yang terdiri dari 2 kuesioner yaitu kuesioner dukungan sosial dan kuesioner kecemasan akademik. Instrumen dukungan sosial dengan pernyataan berjumlah 52. Hasil uji validitas 0,211 sampai 0,554 dengan 52 item valid dan mendapatkan reabilitas. Kuesioner kecemasan akademik dengan total 38 pernyataan. Hasil uji validitas 0,233 sampai 0,534 dan mendapatkan reabilitas sebesar 0,886

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil penelitian tentang “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasa Akademik pada Siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto” yang telah dilakukan pada 24 Oktober 2025 dengan jumlah sampel 95 siswa dan siswi SMK Diponegoro 1 Purwokerto. Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan meliputi karakteristik responden yaitu Jenis kelamin, tingkat dukungan sosial, tingkat kecemasan akademik, dan hubungan antara dukungan sosial dan dengan kecemasan akademik. Hasil Penelitian didistribusikan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin siswa Diponegoro 1 Purwokerto (n=95)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	61	64.2
Perempuan	34	35.8
Total	95	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 61 responden (64.2%), sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 34 responden (35.8%).

2. Dukungan Sosial pada Siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi variabel dukungan sosial pada penelitian responden siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	0	0.0
Cukup	13	13.7
Baik	69	72.6
Sangat Baik	13	13.7
Total	95	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi variabel independen yaitu dukungan sosial pada siswa dan siswi SMK Diponegoro 1 Purwokerto berada pada 3 kategori mayoritas responden berada pada kategori baik, yaitu 69 responden (72.6%).

3. Kecemasan Akademik pada Siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto

Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi kecemasan akademik pada penelitian responden siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Cemas Sangat Berat	0	0.0
Cemas Berat	5	5.2
Cemas Sedang	62	65.3
Cemas Ringan	25	24.3
Tidak Cemas	5	5.2
Total	95	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan distribusi frekuensi variabel Y yaitu kecemasan akademik pada siswa dan siswi SMK Diponegoro 1 Purwokerto mayoritas responden berada pada kategori cemas sedang sebanyak 62 responden (65.3%)

4. Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik Siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto

Tabel 4. 4 Tabulasi silang hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada Siswa SMK Diponegoro Purwokerto

Dukungan Sosial	Kecemasan Akademik										P value	Koefisien Korelasi
	Cemas berat		Cemas sedang		Cemas ringan		Tidak cemas		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Cukup	0	0.0	0	0.0	8	8.4	5	5.3	13	13.7	0.000	-0,689
Baik	0	0.0	54	56.8	15	15.8	0	0.0	69	72.6		
Sangat baik	5	5.3	8	8.4	0	0.0	0	0.0	13	13.7		
Total	5	5.3	62	65.2	23	24.2	5	5.3	95	100.0		

Berdasarkan Tabel 4.4, penelitian ini menganalisis hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto menggunakan uji Rank Spearman, yang menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,689$ berada pada kategori kuat ($0,60-0,799$) dan bernilai negatif, yang mengindikasikan hubungan berlawanan arah, yaitu semakin rendah dukungan sosial yang diterima siswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik, dan sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial maka kecemasan akademik cenderung menurun.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden di SMK Diponegoro 1 Purwokerto berjenis kelamin laki-laki sebanyak 61 siswa (64,2%), sedangkan siswa perempuan berjumlah 34 orang (35,8%). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah siswa laki-laki lebih dominan dibandingkan siswa perempuan.

Dominasi siswa laki-laki dalam penelitian ini juga berkaitan dengan jurusan yang tersedia, yaitu Desain Komunikasi Visual (DKV) dan Manajemen Perkantoran (MP). Jurusan DKV cenderung lebih diminati siswa laki-laki karena menuntut keterampilan teknis, kreativitas visual, serta penggunaan perangkat digital, sedangkan jurusan MP meskipun lebih identik dengan minat siswa perempuan tetap diikuti oleh siswa laki-laki. Hal ini menyebabkan komposisi responden secara keseluruhan didominasi oleh siswa laki-laki. Distribusi jenis kelamin dalam penelitian ini digunakan sebagai karakteristik responden untuk memberikan gambaran konteks lingkungan sekolah, tanpa dijadikan sebagai variabel pembeda utama dalam analisis kecemasan akademik.

Penelitian ini sebanding dengan studi Rufaidah (2022) yang menunjukkan adanya perbedaan kecemasan akademik secara signifikan berdasarkan jenis kelamin, meskipun dalam penelitian ini jenis kelamin tidak dijadikan sebagai variabel pembeda melainkan hanya sebagai karakteristik responden. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Namun, pada konteks siswa SMK, tuntutan praktik dan beban vokasional yang cukup besar dapat menyebabkan siswa laki-laki juga mengalami tekanan akademik yang tinggi akibat tuntutan keterampilan, sehingga kecemasan tetap berpotensi muncul.

2. Dukungan sosial pada siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto secara umum berada pada kategori baik dengan total responden 69 siswa. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar dukungan sosial siswa baik dari keluarga, guru, maupun teman sebaya memiliki peran yang cukup penting dalam memberikan bantuan yang dibutuhkan oleh siswa.

Berdasarkan hasil kuesioner yang didapatkan menunjukkan bahwa siswa umumnya memperoleh dukungan yang baik dari keluarga, terutama dalam bentuk perhatian terhadap belajar, motivasi saat mengalami kesulitan, serta pemenuhan kebutuhan sekolah, sehingga keluarga menjadi sumber dukungan utama dalam proses pembelajaran. Siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto juga mendapatkan dukungan dari teman sebaya melalui belajar bersama dan saling membantu mengerjakan tugas, Dukungan dari guru juga dirasakan oleh siswa, namun cenderung lebih terbatas dibandingkan dukungan keluarga dan teman sebaya, yang menjelaskan bahwa sebagian siswa belum merasakan dukungan personal dari guru di luar kegiatan pembelajaran di kelas, sehingga dalam

menghadapi tuntutan akademik siswa lebih banyak mengandalkan keluarga dan teman sebaya.

Penelitian Putri dan Afiati (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi sebesar 24% terhadap kesejahteraan subjektif siswa di sekolah, yang menegaskan peran penting dukungan sosial dalam menjaga kondisi psikologis. Temuan ini relevan dengan penelitian penulis karena kecemasan akademik merupakan bentuk ketidakstabilan psikologis yang dapat ditekan melalui dukungan sosial.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Julianingsih (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berada pada kategori “sering” dengan persentase 70,96% dan dinilai cukup baik oleh siswa, terutama melalui perhatian dan kepedulian orang tua serta saudara. Hal ini memperkuat hasil penelitian bahwa keluarga merupakan sumber dukungan sosial tertinggi yang dirasakan siswa, sehingga berperan penting dalam membantu menghadapi tuntutan akademik sekaligus menurunkan tingkat kecemasan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadhillah (2021) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang paling dominan diterima siswa berasal dari keluarga. Mayoritas responden menyatakan sering memperoleh perhatian, motivasi, serta bantuan orang tua dalam kegiatan belajar, yang menunjukkan bahwa keluarga menjadi sumber dukungan utama dalam menghadapi tuntutan akademik.

3. Kecemasan akademik pada siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada siswa dan siswi SMK Diponegoro 1 Purwokerto berada pada kategori cemas sedang. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik seperti tuntutan tugas, ujian, nilai, maupun ekspektasi dari orang tua dan guru.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan ringan hingga sedang, yang menandakan bahwa siswa masih dapat mengikuti proses belajar, meskipun mulai merasakan kekhawatiran pada situasi akademik tertentu. Temuan ini juga dipengaruhi oleh waktu pengambilan data yang dilakukan saat kegiatan belajar berlangsung normal, bukan pada masa ujian, sehingga sebagian siswa menjawab dengan membayangkan kondisi saat menghadapi tugas atau ujian, sementara lainnya mengisi kuesioner dalam keadaan lebih tenang.

Siswa dengan kecemasan akademik sedang dalam kegiatan sehari-hari mulai menunjukkan kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran, mudah merasa tegang ketika menghadapi tugas atau ujian, dan sering memikirkan kemungkinan gagal dalam belajar. Siswa cenderung merasa terbebani oleh pekerjaan sekolah, menunda mengerjakan tugas, dan membutuhkan dorongan dari orang lain untuk menyelesaikan aktivitas akademik (Fauzi & Ahmad, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Gaol (2022) yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik siswa SMA berada pada kategori sedang dengan nilai *mean empiric* 81,31. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa siswa umumnya mengalami kekhawatiran yang masih wajar terhadap tugas, ujian, dan performa akademik. Pada tingkat sedang, kecemasan dapat bersifat adaptif karena mampu mendorong peningkatan motivasi, fokus, dan persiapan belajar, meskipun tetap berpotensi berkembang menjadi hambatan kognitif dan perilaku apabila tidak dikelola dengan baik.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Putri dan Rahayu (2022) yang melaporkan bahwa 79,50% siswa SMA berada pada tingkat kecemasan sedang. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik sedang merupakan respons umum pada fase tekanan akademik dan transisi pendidikan. Hasil penelitian ini memperkuat gambaran bahwa siswa masih mampu menghadapi tuntutan akademik meskipun disertai rasa cemas.

Penelitian yang dilakukan oleh Aviani (2023) juga turut memperkuat temuan ini yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kecemasan akademik sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa siswa telah mulai merasakan kekhawatiran terhadap tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan pencapaian prestasi, namun kecemasan tersebut belum sampai mengganggu fungsi belajar secara signifikan.

4. Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto, diperoleh hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,689$ dan signifikansi $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat signifikan dan negatif. Artinya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima siswa maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami, sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial maka kecemasan akademik semakin

menurun. Hal ini menegaskan bahwa dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru berperan penting dalam membantu siswa merasa lebih dihargai, diperhatikan, serta tidak menghadapi tekanan akademik.

Penelitian ini sebanding dengan penelitian Kartika dan Yolivia (2023) yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa maka semakin rendah kecemasan akademik yang dialami. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian, karena dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others* membantu siswa mengelola tekanan akademik melalui motivasi, bantuan informasi, serta dukungan emosional, sehingga siswa memiliki persepsi diri yang lebih positif, fokus belajar lebih baik, dan mampu menyelesaikan tugas tanpa kecemasan berlebihan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Putri dan Afiati (2024) yang menemukan korelasi positif signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *school subjective well-being* pada siswa SMK ($r = 0,493$, $p < 0,001$). Meskipun variabel terikat berbeda, kedua penelitian sama-sama berada dalam ranah kondisi psikologis remaja, dan menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan stabilitas emosional, kepuasan di sekolah, serta kemampuan siswa menghadapi tekanan internal maupun eksternal.

Penelitian yang dilakukan Putri (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik pada siswa SMK N 6 Semarang. Hasil penelitian menandakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Temuan ini menggambarkan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola rasa khawatir.

Penelitian yang dilakukan oleh Gao dan Liu (2025) turut memperkuat penelitian ini dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan remaja, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademiknya. Dukungan sosial juga berperan sebagai mediator antara fungsi sosial dan kecemasan

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Liu (2024) yang ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *perceived social support* dan *academic pressure*. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan siswa, maka semakin rendah

tingkat tekanan atau kecemasan akademik yang dialami. Dukungan sosial yang berasal dari guru, teman sebaya, maupun keluarga berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik,

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Hasil distribusi frekuensi karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 61 responden (64.2%), sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 34 responden (35.8%).
2. Mayoritas responden mempunyai tingkat dukungan sosial dengan kategori baik dengan jumlah sebanyak 69 responden (72.6%).
3. Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang, yaitu sebanyak 62 responden (65.3%),
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa SMK Diponegoro 1 Purwokerto, dengan nilai $r = -0,689$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024* Periodisasi Perkembangan anak pada masa remaja : Tinjauan psikologi. 1(1), 9–36.
- Afiani, N. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bandung. *Skripsi*, 12(1), 45–53
- Fadhillah, A. (2021). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik pada siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 123–130.
- Fazila Farrasia, Dela Safira, Susmita Hairul, Sigi Pegi Ramadhani, & Zakiyya Asroh Yulandari. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- Fauzi, A., & Ahmad, R. (2021). Kecemasan akademik dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 30–38.
- Fitriani, R., Sari, A., & Putri, N. (2022). Pengaruh Dukungan Instrumental Terhadap Kecemasan Akademik. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), 23-31

- Gaol, mili megawati lumban. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Akademik Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan. *Skripsi*, 29–35.
- Gao, M., & Liu, W. (2025). *Exploring family functioning and adolescent academic anxiety: Emotional stability and social support as mediators. Psychology Research and Behavior Management*, 18, 1111–1124. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S508537>
- Julianingsih, Mauliana. (2021). Identifikasi dukungan sosial keluarga inti pada siswa remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (JBKI)*, Vol. 6 No. 2, hlm. 238–242.
- Kartika, D., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring pada Siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun. *Departemen Psikologi*, Volume 7 N(1), 2369–2374.
- Kaur, J., Grewal, R., & Saini, P. (2021). Academic anxiety among school students: a rivew. *International Journal Of Indian Psychology*, 9(1), 234-240.
- Kurniawati, R., W, T. S., & Lusmiati, R. (2021). Analisa Tingkat Kecemasan Siswa SMK 17 Temanggung dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.56186/jkkb.77>
- Laely, N., Wicaksono, B., & Puspitaningrum, Y. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 115-125.
- Liu, X. (2024). *Effect of teacher–student relationship on academic engagement: The mediating roles of perceived social support and academic pressure. Frontiers in Psychology*, 15, 1331667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331667>
- Maman, Y., Sari, D.F., & Nugroho, A. T. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 12(2), 145-153. <https://doi.org/10.1234/jpk.v12i2.5678>
- Mardiana, Ugi, N., & Budi, S. I. (2022). Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*, 2(1), 32–37.
- Mardiana, R., Rahmawati, S., & Putri, D. (2023). Pendidikan dan Pengembangan Karakter dalam Era Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 25-33
- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8, *Hurnal Pendidikan Karakter* 1–8.
- Merry, M., Christine, C. (2020). *Tingkat Kecemasan Akademik Remaja di Indonesia*. Jakarta: Penerbit Psikologi Remaja.

- Mustika, L., & Astuti, Y. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Yang Menghadapi Ujian. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 189-192.
- Merry, & Mamahit, H, C., (2020). Stets Akademik Siswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 SMK di Makasar. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6-13
- Natoatmodjo, S. (2021). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nur Laely, W., Wicaksono, A. S., & Puspatingrum, N. S. E. (2022). Pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *Jurnal Psikosains*, 17 (1) 64-72.
- Nurul, N., & Santhoso, B. (2021). Dukungan sosial: Konsep dan aspek menurut Cohen & Syme. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(1), 70-72
- Nur Laili, N., Rahman, F., & Sri, R. H. (2022). Penggunaan *Academic Stres Scale* (ASS) dalam mengukur kecemasan akademik siswa. *Jurnal Psikologi*, 17(3). 201-210.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114.
- Priyanti, S. Y., Mardi, M., & Fauzi, A. (2021). Analisis Kecemasan Akademis Melalui Self Efficacy dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi. Edukatif: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 758–769. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.440>
- Putra, N. A., & Purbosari, R. A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kemasn Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 9-14. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/JPPK/article/view/36838>
- Putri, Y. A., & Afiati, N. S. (2024). Dukungan sosial keluarga dan school subjective well-being siswa SMK Yogyakarta. Intensi: Integrasi Riset Psikologi, *Jurnal Pendidikan* 2(2), 132–145.
- Putri, A., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Universitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas Tingkat Akhir dalam Situasi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). DOI: <https://doi.org/10.51214/boep1412.266>
- Putri, S. A. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Negeri 6 Semarang (*Skripsi*, Universitas Negeri Semarang).

- Rahman, F., & Subandi, M. A. (2022). Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 19(1), 48–57.
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 18(1), 33-42.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan campuran*. Yogyakarta: Budi Utomo
- Rizqi, M. F., & Aisyah, R. (2024). Peran Dukungan Sosial dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologis dan Konseling* 45-52
- Rufaidah, A., Kiranida, *at all* (2022). Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2), 173. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Shi, H. (2024). The effect of social support on home isolation anxiety and depression among college students in the post-pandemic era: the mediating effect of perceived loss of control and the moderating role of family socioeconomic status. *Frontiers in Public Health*, 12, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1288848>
- Seftian, A. D., Haraz Alifia, P., Rizaludin, M., & Nurhadi, Z. F. (2024). Peran Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Anak dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 79–88.
- Sholihat, N. H. (2024). The Level Of Public Anxiety Regarding The Covid-19 Vaccine. *Healthcare Nursing Journal*, 10-13
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S, (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 192,24-38, <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Upik Pebriyani, V., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2025). Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 221. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.221>
- World Health Organization (2022). Adolescent mental health: Global Prevalence and impact. Geneva: World Health Organization

- Widiastuti, F., & Mulyana, N. (2021). Dukungan informatif dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik sisw. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(2), 145-152.
- Zhao, J., Wang, Y., & Zhang, L (2021). *Teacher support and academic engagement among adolescents: The mediating role of academic self-efficacy. Frontiers in Psychology*, 12, 635211.<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635211>
- Zhao, X., Li, Y., & Chen, H. (2021). The impact of teacher praise on student motivation and academic anxiety. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 9(4), 67-76.