

## PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN BELAJAR PASCA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SMA LABORATORIUM UPGRIS SEMARANG

*Pradana Wahyu<sup>1</sup>, Heri Saptadi<sup>2</sup>, Farikha Wahyu<sup>3</sup>*

<sup>1,2</sup>Universitas PGRI Semarang

e-mail: \*[1prawahriz@gmail.com](mailto:1prawahriz@gmail.com)

**Abstract.** *The Covid-19 pandemic has also brought society towards a new system. Many aspects are affected by the COVID-19 control policy, one of which is the learning aspect. Researchers also conducted a preliminary study to understand the phenomenon of learning anxiety in Upgris Laboratory High School students through interviews with 3 teachers. Based on the interview results, it can be concluded that learning anxiety during online learning shows sufficient symptoms to be identified. Furthermore, learning anxiety after the pandemic is considered to have decreased because teachers can play a more active role in guiding students. Based on the research results that have been described, it can be concluded that social support has a negative effect on learning anxiety. This means that the higher the level of social support received by students post-pandemic, the lower their level of learning anxiety.*

**Keywords:** *Social Support, Learning Anxiety*

**Abstrak.** Pandemi Covid-19 turut membawa masyarakat menuju sistem yang baru,. Banyak aspek yang terdampak karena kebijakan pengendalian COVID-19 salah satunya aspek pembelajaran. Peneliti juga melakukan studi pendahuluan untuk memahami fenomena kecemasan belajar pada siswa SMA Laboratorium Upgris melalui wawancara dengan 3 guru. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa kecemasan belajar pada saat pembelajaran daring menunjukkan gejala-gejala yang cukup untuk diidentifikasi. Lebih lanjut, kecemasan belajar setelah pandemi dinilai menurun karena guru dapat lebih berperan aktif dalam membimbing siswa-siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap kecemasan belajar. Hal ini mengandung makna bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh siswa pasca pandemi, semakin rendah tingkat kecemasan belajar mereka.

**Kata Kunci :** *Dukungan Sosial, Kecemasan Belajar*

### A. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 turut membawa masyarakat menuju sistem yang baru. Banyak aspek yang terdampak karena kebijakan pengendalian COVID-19 salah satunya aspek pembelajaran. Walaupun masalah yang dihadapi remaja bisa

dihadapi oleh diri mereka sendiri namun tidak jarang masalah tersebut membutuhkan peran keterlibatan orang tua, guru, atau orang terdekatnya seperti teman sebaya dalam menjalani kehidupan. Dengan kata lain, mereka membutuhkan dukungan sosial Tujuan penelitian ini adalah untuk,meneliti pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan belajar siswa di di SMA Laboratorium Upgris Semarang

Di dalam jurnal yang berjudul Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. Berdasarkan temuan Fauziyyah, Awinda dan Besral (2021:120) menunjukkan adanya peningkatan stres dan kecemasan pada mahasiswa sebagai dampak pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dari jurnal nasional dan internasional yang meneliti tentang pengaruh pandemi COVID-19 terhadap stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa. Penelusuran jurnal ini menggunakan database *google scholar*, *researchgate*, dan publikasi media. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh berbagai faktor. Angka stres pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 66,3%. Angka kecemasan mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 40%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 57,2%.

Survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terhadap 1.700 siswa berbagai jenjang pendidikan pada 13-20 April 2020 mengungkapkan bahwa 76,7% siswa mengaku tidak senang mengikuti pembelajaran daring atau jarak jauh. Sebanyak 81,8 responden mengaku pembelajaran daring empat pekan hanya diberikan tugas oleh guru, bahkan jarang ada penjelasan materi dan diskusi. Sebanyak 73,2 responden menyatakan bahwa mereka merasa mendapat tugas berat dari guru. Dikatakan berat karena siswa diberi waktu yang pendek saat menyelesaikan tugas. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa ini tentu akan meningkatkan kecemasan dalam belajar. Lebih lanjut, kecemasan belajar setelah pandemi dinilai menurun karena guru dapat lebih berperan aktif dalam

membimbing siswa-siswa. Penanganan untuk siswa yang mengalami kecemasan lebih cepat karena guru dekat dengan siswa.

Masalah yang dihadapi remaja bisa dihadapi oleh diri mereka sendiri namun tidak jarang masalah tersebut membutuhkan peran keterlibatan orang tua, guru, atau orang terdekatnya seperti teman sebaya dalam menjalani kehidupan. Dengan kata lain, mereka membutuhkan dukungan sosial. Menurut jurnal yang berjudul Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan minat melanjutkan pendidikan perguruan tinggi pada remaja di Kecamatan Keluang Musi Banyuasin Sarafino (dalam Meilianawati, 2015:3), dukungan sosial ialah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh individu yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut. Dukungan sosial dapat merujuk pada segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Orang dengan dukungan sosial yang tinggi ada kecenderungan tidak mengabaikan stres karena mereka tahu akan mendapatkan pertolongan dari orang lain dan sebaliknya dengan dukungan sosial yang rendah akan memperberat stres dan dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masamasa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. *Anxiety* (cemas) adalah ketidakberdayaan neurotik, rasa kurang mampu, tidak aman dan merasa tidak mampu dalam menghadapi tuntutan realitas, kesulitan dan tekanan hidup sehari-hari hal ini tercantum di buku berjudul Program Bimbingan dan konseling di sekolah (Yusuf, 2009:43).

Penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan belajar telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh Bulkhaini (2015:5) dalam Naskah Publikasinya yang berjudul Hubungan Antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi Sbmptn mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. Dukungan teman memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan dengan dukungan Orangtua dan Guru. Hasil ini didukung oleh Khoirunnisa & Ariati (2015:5) dalam jurnal yang berjudul Dukungan Sosial Teman

Sebayu dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat akhir yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang diperoleh salah satunya dari teman sebaya dapat berpengaruh terhadap rendahnya tingkat kecemasan dalam mengikuti proses pembelajaran. Penelitian Pebriyani dkk (2020) juga menunjukkan hasil serupa yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian akhir nasional yang merupakan hasil dari proses belajar.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengajukan proposal penelitian dengan judul **Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Belajar Pasca Pandemi Covid-19 pada Siswa Laboratorium Upgris Semarang.**

## B. LANDASAN TEORI

Kecemasan atau *anxiety* merupakan suatu kondisi emosi yang buram dan tidak menyenangkan disertai ciri-ciri takut terhadap sesuatu hal, rasa gentar, menekan dan tidak nyaman hal ini tercantum dalam buku yang berjudul Kamus Psikologi yang di buat oleh (Arthur & Emely pada tahun 2010. Definisi lain diungkapkan di buku yang berjudul Teori dan praktek dari konseling dan Psikologi yang di tulis oleh Corey pada tahun 1995 bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi untuk berbuat sesuatu. Pengertian menurut corey tersebut juga menginterpretasikan bahwa kecemasan berarti kondisi yang tidak diinginkan sehingga seseorang perlu untuk bertindak. Menurut Harlock tahun (1978) mengatakan bahwa rasa cemas adalah keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan rasa sakit yang mengancam atau yang dibayangkan.

Menurut Santrock pada buku yang berjudul perkembangan Anak edisi 11 tahun (2007), dukungan sosial ialah adanya hubungan timbal balik atau respon dari individu lain yang dicintai dan disayangi yang menghargai dan mencakup suatu interaksi dalam suatu kondisi dan situasi yang saling berhubungan satu sama lain. Sedangkan menurut Taylor, dkk (2009) dukungan sosial mencakup dukungan informasi, dukungan penilaian, dukungan instrumen, dan dukungan

emosional yang berasal dari orang sekitar maupun orang terdekat. Menurut Dalen (2005) dukungan sosial ialah suatu usaha memberikan pertolongan seperti perhatian, empati, kepercayaan dan kasih sayang (dukungan emosional), bantuan dalam bentuk materi, waktu dan jasa (dukungan instrumental), umpan balik yang bernilai yang membuat individu merasa dihargai (dukungan penghargaan) dukungan yang meliputi nasehat-nasehat (dukungan informatif). Bentuk dari dukungan sosial berupa perasaan nyaman secara psikologis maupun bentuk fisik yang diperoleh dari anggota inti keluarga atau teman terdekat. Dukungan sosial bisa diperoleh dari orang terdekat dari individu, seperti keluarga, sahabat, bahkan teman (Baron & Byrne, 2005:245). Pada penelitian ini, lebih berfokus pada dukungan orang tua (*parental involvement*) dan teman sebaya (*peer support*) dengan pertimbangan bahwa individu lebih sering berinteraksi dengan orang tua dan teman ketika pembelajaran daring daripada guru.

#### Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

- H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan belajar  
H<sub>a</sub> : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan belajar

### C. METODE PENELITIAN

Partisipan yaitu Siswa SMA Laboratorium Upgris berjumlah 25% dari populasi total populasi 138 yang berjumlah 35 responden saja. Alat ukur menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 tingkat jawaban. Penelitian ini dilakukan dari bulan April - September 2023 dengan cara meminta surat pra observasi ke TU Upgris untuk mencari data latar belakang di sekolah bersangkutan dengan kecemasan belajar maupun dukungan sosial melalui metode wawancara setelah itu saya meminta surat lagi ke TU Upgris meminta surat untuk permohonan ijin penelitian. Kemudian saya melakukan uji coba instrument dan di dapat hasil. Di variabel X(dukungan sosial) semua valid dan reliabel. Untuk Variabel Y (Kecemasan Belajar) yang tidak valid ada 7 dari 30 pertanyaan berarti yang valid 23 item dan hasilnya reliabel. Semua di lakukan menggunakan angket di google form yang sudah di kirim ke wali kelas. Setelah

mendapatkan data validnya. Baru saya menyebar angket lagi dengan cara yang sama. Teknik analisis data dari penelitian ini menggunakan uji F dan uji t

**D. HASIL PENELITIAN**

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negative dan signifikan terhadap kecemasan belajar yang dihadapi oleh Siswa SMA Laboratorium Upgris. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji F dan uji t. Uji F dilakukan untuk membuktikan pengaruh secara serentak variabel bebas terhadap variabel terikat, sedangkan uji t digunakan untuk membuktikan pengaruh secara parsial variabel bebas terhadap variabel terikat.

Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji Statistik t)

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh secara parsial variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengujian ini yaitu dengan membandingkan nilai probabilitas atau p-value (sig-t) dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai p-value lebih kecil dari 0,05 maka Ha diterima, dan sebaliknya jika p-value lebih besar dari 0,05 maka Ha ditolak.

Tabel 6

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	94.778	18.531		5.115	.000
	Dukungan_Sosia	-.373	.175	-.347	-2.128	.041
1						

a. Dependent Variable: Kecemasan\_Belajar

Nilai t-statistic untuk koefisien "Dukungan\_Sosial" adalah -2.128. Ini adalah ukuran seberapa signifikan pengaruh "Dukungan\_Sosial" terhadap "Kecemasan\_Belajar." Semakin besar nilai t-statistic, semakin signifikan hubungan tersebut. Nilai Sig. (0.041) adalah nilai p-value untuk koefisien "Dukungan\_Sosial." Dalam hal ini, nilai p-value lebih rendah dari tingkat signifikansi yang umumnya digunakan (biasanya 0,05). Oleh karena itu, Anda dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara "Dukungan\_Sosial" dan "Kecemasan\_Belajar." Hasil analisis ini menunjukkan bahwa variabel "Dukungan\_Sosial" memiliki pengaruh yang signifikan dan negatif terhadap variabel "Kecemasan\_Belajar." Setiap peningkatan dalam "Dukungan\_Sosial" berhubungan dengan penurunan "Kecemasan\_Belajar," dan hubungan ini signifikan.

### Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi ( $R^2$ ) mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel pertumbuhan laba. Nilai koefisien determinasi antara 0 dan 1. Nilai  $R^2$  yang mendekati satu berarti variabel independen penelitian memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel kecemasan belajar siswa. Hasil koefisien determinasi dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 7

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.347 <sup>a</sup>	.121	.094	5.95399

a. Predictors: (Constant), Dukungan\_Sosial

Dari tabel koefisien determinasi di atas, dapat dilihat bahwa angka koefisien korelasi ( $R$ ) sebesar 0,094. Hal ini berarti hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen sebesar 9,4%. Hal ini berarti koefisien determinasi ( $R$  Square dan Adjusted  $R$  Square) menunjukkan bahwa model ini hanya mampu menjelaskan sebagian kecil dari variasi dalam Kecemasan\_Belajar. Kesalahan standar estimasi yang rendah mengindikasikan bahwa model tersebut cukup cocok dengan data, meskipun efeknya tampaknya cukup lemah.

### E. PEMBAHASAN

Pada Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negative dan signifikan terhadap kecemasan belajar yang dihadapi oleh Siswa SMA Laboratorium Upgris. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Lestari dan Wulandari (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik. Selain itu, penelitian ini juga didukung penelitian (Fiona Fisabillia Lastina, Zaenal Abidin, 2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional. Penelitian ini juga searah dengan penelitian lain yang dilakukan oleh (Sutikno, 2015) dengan judul hubungan antara dukungan sosial teman dengan kecemasan akademik. (Anggoro, 2018) juga

menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan maka semakin rendah kecemasan akademik yang dimiliki responden. Hasil juga ditunjukkan dari penelitian (Fatmawati, 2016) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan karir siswa.

**Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori kecemasan yang menjelaskan bahwa** kecemasan belajar dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial. Lingkungan sosial yang meliputi teman atau orang tua yang dapat memberikan dukungan terhadap individu dapat mendorong individu untuk membangun optimisme dalam belajar (Nevid, 2005). Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Halim (2019) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan belajar mahasiswa. Ini berarti, penelitian ini menolak pernyataan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh mahasiswa justru semakin cemas dalam melaksanakan proses belajar.

## F. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap kecemasan belajar. Hal ini mengandung makna bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh siswa pasca pandemi, semakin rendah tingkat kecemasan belajar mereka. Implikasinya adalah penting untuk memperkuat dan memfasilitasi dukungan sosial dalam konteks pendidikan pasca pandemi guna membantu siswa merasa lebih didukung, terhubung, dan percaya diri dalam menghadapi tantangan pembelajaran yang mungkin timbul. Dengan begitu, mereka dapat lebih efektif dalam mengelola kecemasan belajar dan mencapai potensi akademik mereka dengan lebih baik.

Penelitian selanjutnya, perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kecemasan belajar pasca pandemic seperti tingkat kemandirian siswa, atau adopsi teknologi dalam proses pembelajaran. Dengan memasukkan lebih banyak faktor dalam analisis, dapat dipahami kontribusi masing-masing faktor terhadap kecemasan belajar dengan lebih baik. Selain itu,



penelitian selanjutnya dapat memperbesar ukuran sampel akan membantu hasil penelitian lebih dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Lebih banyak data akan memberikan hasil yang lebih kuat dan dapat diandalkan. Selain regresi linier, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian lain yang lebih seperti analisis regresi berganda atau analisis jalur dengan menambahkan variabel interaksi (moderasi atau mediasi). Selain itu, desain penelitian lain seperti penelitian kualitatif juga dapat dilakukan untuk memahami fenomena kecemasan belajar siswa dengan lebih mendalam.

### G. DAFTAR RUJUKAN

- Ali, Mohammad, dan Asrori, Mohammad. (2004). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arthur S. Reber dan Emily S. Reber. (2010). *Kamus Psikologi, terj. Yudi Santoso*. Yogyakarta: Pusaka Pelajar.
- Bulkhaini. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Sbmptn. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Corey, Gerald. (1995). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, terj. E.Koeswawa*. Bandung: PT. Refika.
- Fauziyyah, Rifa, Rinka Citra Awinda & Besral. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Bikfokes*, Volume 1 Edisi 2 Tahun 2021.
- Ghozali, Imam. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan Anak, terj. Meithasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, Kartini. (1997). *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Khoirunnisa, F., Fauziyah, & Ariati, J. (2015). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255-261.
- Meilianawati. (2015). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan minat melanjutkan pendidikan perguruan tinggi pada remaja di Kecamatan Keluang Musi Banyuasin. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*. Vol 1(1).
- Nevid, Jeffrey S. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

- Pebriyani, Upik, dkk. (2020). Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, Vol 9, No, 1, Juni 2019, pp; 72-85.
- Purwanto. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, Jhon W. (2002). *Perkembangan masa Hidup, Terj Chusairi dan Juda Damanik*. Jakarta: Erlangga.
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Winda Lestari, Dyah Astorini Wulandari (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020, Volume 1 Edisi 2 Tahun 2021
- Fiona Fisabillia Lastina, Zenal Abidin (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang.
- Sutikno, Yani Mulyati. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa
- Anggoro, Kresna W. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Islam Indonesia Menghadapi Ujian Komprehensif
- Fatmawati. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI Akuntansi Di SMK Negeri 1 Bantul.
- Fatmawati Halim. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar