



Peran Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif terhadap Kecemasan Ujian Siswa Sekolah Menengah: Studi Literatur Sistematis

Thomas Herculanus Ola Hada¹, Matilda Pia Bone²

¹ Universitas Katolik Widya Mandira, Kupang, Indonesia, 85225

Telp: +6285955286472

E-mail: heruriantoby@gmail.com

² Universitas Katolik Widya Mandira, Kupang, Indonesia, 85225

Telp: +6282146754315

E-mail: matildapiabone3351@gmail.com

RIWAYAT ARTIKEL

Received : 2025-11-16

Revised : 2025-11-27

Accepted : 2025-11-28

KEYWORDS

Social Support,

Student Anxiety,

Facing Exams

KATA KUNCI

Dukungan Sosial,

Kecemasan Siswa,

Menghadapi Ujian

ABSTRACT

Test anxiety can have a negative impact on concentration, self-confidence, academic performance, and students' psychological well-being. Various studies show that social support acts as a protective factor that can reduce academic anxiety, but these findings are still scattered and have not been systematically integrated. This study provides a conceptual contribution by synthesizing the psychosocial mechanisms of social support within the framework of student academic anxiety. This research aims to analyze the role of social support on student anxiety in facing exams through a literature review approach. The method used is qualitative research with a literature study design, through searching for scientific articles, reference books, and peer-reviewed research publications published between 2017 and 2024. Data were collected from several academic databases and analyzed using content analysis techniques to identify themes, patterns, and research gaps. The results of the study show that students' anxiety about facing exams is in the moderate to high category and is consistently negatively correlated with the level of social support received. Social support from family, peers, and teachers has been proven to help students regulate their emotions, increase their sense of security, and strengthen adaptive coping strategies. It can be concluded that social support plays a strategic role as a psychological protective factor in reducing students' anxiety about exams and needs to be systematically integrated into educational practices and counseling services in schools.

ABSTRAK

Kecemasan ujian dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, kepercayaan diri, performa akademik, serta kesejahteraan psikologis siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang mampu mereduksi kecemasan akademik, namun temuan-temuan tersebut masih tersebar dan belum terintegrasi secara sistematis. Studi ini memberikan kontribusi konseptual dengan menyintesis mekanisme psikososial dukungan sosial dalam kerangka kecemasan akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan sosial terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian melalui pendekatan studi literatur. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan desain studi literatur, melalui penelusuran artikel ilmiah, buku referensi, dan publikasi penelitian peer-reviewed yang diterbitkan pada rentang tahun 2017–2024. Data dikumpulkan dari beberapa

basis data akademik dan dianalisis menggunakan teknik content analysis untuk mengidentifikasi tema, pola, serta kesenjangan penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian pada siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi dan berkorelasi negatif secara konsisten dengan tingkat dukungan sosial yang diterima. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru terbukti membantu siswa dalam regulasi emosi, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat strategi coping adaptif. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki peran strategis sebagai faktor protektif psikologis dalam menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian dan perlu diintegrasikan secara sistematis dalam praktik pendidikan dan layanan bimbingan konseling di sekolah.

1. Pendahuluan

Evaluasi hasil belajar melalui ujian merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan formal di berbagai negara. Ujian tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur pencapaian akademik siswa, tetapi juga sebagai dasar pengambilan keputusan pendidikan, seperti kenaikan kelas dan kelulusan. Namun, dalam praktiknya, ujian sering menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan bagi siswa, khususnya pada jenjang sekolah menengah, sehingga memunculkan kecemasan yang dapat mengganggu performa akademik dan kesejahteraan psikologis siswa.

Kecemasan ujian telah menjadi perhatian luas dalam kajian psikologi pendidikan. Kecemasan ini ditandai oleh kekhawatiran berlebihan, ketegangan emosional, kesulitan konsentrasi, serta reaksi fisiologis yang muncul sebelum dan selama ujian. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ujian berkorelasi negatif dengan prestasi belajar dan kemampuan siswa dalam menunjukkan potensi akademiknya secara optimal. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang dapat mereduksi kecemasan ujian menjadi isu penting dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan.

Penelitian terdahulu mengidentifikasi bahwa kecemasan siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Sarason et al. menekankan bahwa keyakinan diri, proses pembelajaran sosial, dan dukungan sosial merupakan determinan penting dalam munculnya kecemasan akademik. Di antara faktor tersebut, dukungan sosial mendapatkan perhatian khusus karena berfungsi sebagai protective factor yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, penghargaan, informasi, dan dukungan instrumental yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, guru, maupun lingkungan sosial lainnya.

Sejumlah studi empiris menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Penelitian Nurvitasari (2022) menemukan bahwa dukungan sosial keluarga berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan siswa SMA menjelang ujian akhir semester. Temuan serupa dilaporkan oleh Pebriyani et al. (2019), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya. Meskipun demikian, sebagian penelitian masih menunjukkan variasi hasil terkait sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh, sehingga membuka ruang diskusi dan perbedaan pandangan dalam literatur.

Meskipun demikian, hasil-hasil penelitian tersebut masih menunjukkan variasi, terutama terkait sumber dukungan sosial yang paling dominan dan mekanisme psikososial yang mendasarinya. Lebih jauh, meskipun banyak penelitian empiris telah mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan ujian, kajian yang secara khusus mensintesis temuan-temuan tersebut melalui pendekatan studi literatur komprehensif masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian berfokus pada konteks lokal, desain kuantitatif, dan karakteristik sampel yang beragam, sehingga belum memberikan gambaran integratif mengenai posisi dukungan sosial dalam kerangka teoritis kecemasan akademik siswa.

Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya research gap yang penting untuk dijabatani. Sintesis literatur yang sistematis diperlukan guna merangkum, membandingkan, dan mengintegrasikan temuan-temuan empiris yang tersebar, sekaligus mengidentifikasi pola, konsistensi, serta kesenjangan penelitian. Pendekatan ini diharapkan mampu memperjelas peran dukungan sosial sebagai faktor protektif psikologis dan memberikan landasan konseptual yang lebih kuat bagi pengembangan intervensi pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran dukungan

sosial terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian melalui pendekatan studi literatur. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terintegrasi mengenai bentuk, sumber, dan mekanisme dukungan sosial dalam mereduksi kecemasan ujian, serta menegaskan kontribusi konseptual dukungan sosial sebagai strategi psikososial yang relevan dalam konteks pendidikan. Temuan utama dari studi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial secara konsisten berkontribusi terhadap penurunan kecemasan siswa dan berpotensi meningkatkan kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi evaluasi akademik.

2. Tinjauan Literatur

a. Integrasi Teori Psikologi Pendidikan

Untuk memperkuat landasan teoretis, kajian ini perlu diikat secara eksplisit pada dua kerangka teori utama dalam psikologi pendidikan dan kesehatan mental, yaitu Stress and Coping Theory dan Social Support Buffering Hypothesis.

Stress and Coping Theory yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) memandang stres sebagai hasil dari proses cognitive appraisal, yaitu penilaian individu terhadap tuntutan lingkungan dan sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks ujian, siswa akan mengalami kecemasan ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan coping yang dimiliki. Dukungan sosial berperan sebagai sumber daya eksternal yang dapat memperkuat coping adaptif, baik melalui dukungan emosional, informasional, maupun instrumental, sehingga menurunkan persepsi ancaman terhadap ujian.

Sementara itu, Social Support Buffering Hypothesis menjelaskan bahwa dukungan sosial tidak hanya berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis, tetapi juga berfungsi sebagai buffer yang melindungi individu dari dampak negatif stres. Dalam situasi evaluatif seperti ujian, dukungan sosial mampu mereduksi intensitas kecemasan dengan cara meningkatkan rasa aman, memperkuat keyakinan diri, serta membantu regulasi emosi siswa (Cohen & Wills, 1985).

Integrasi kedua teori ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikososial hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan ujian, tidak hanya sebagai hubungan statistik, tetapi sebagai proses psikologis yang dinamis.

b. Kerangka Konseptual Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Ujian

Berdasarkan sintesis literatur dan landasan teori yang digunakan, hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi ujian dapat dipahami melalui suatu kerangka konseptual psikososial. Dalam kerangka ini, ujian diposisikan sebagai academic stressor yang memicu respons stres dan kecemasan pada siswa. Respons tersebut dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif (primary dan secondary appraisal), sebagaimana dijelaskan dalam Stress and Coping Theory.

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru berperan sebagai faktor protektif yang memengaruhi proses appraisal dan strategi coping siswa. Dukungan emosional membantu siswa mengelola perasaan takut dan khawatir, dukungan informasional memberikan kejelasan dan pemahaman terkait tuntutan ujian, sedangkan dukungan instrumental membantu mengurangi beban akademik secara praktis. Melalui mekanisme ini, dukungan sosial memperkuat coping adaptif dan menurunkan intensitas kecemasan ujian.

Sejalan dengan Social Support Buffering Hypothesis, kerangka ini menegaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga psikologis yang melemahkan dampak stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, semakin tinggi kualitas dan kesesuaian dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian.

Kerangka konseptual ini memberikan landasan teoritis yang integratif untuk memahami hubungan dukungan sosial dan kecemasan ujian, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan intervensi berbasis dukungan sosial dalam praktik pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur (literature review). Studi literatur dilakukan dengan mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian, yaitu dukungan sosial dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Sumber literatur yang digunakan meliputi artikel jurnal ilmiah, buku referensi, dan publikasi hasil penelitian yang diterbitkan dalam rentang waktu 2017–2024 untuk memastikan kebaruan serta relevansi informasi yang dikaji.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran database akademik seperti Google

Scholar, ERIC, ProQuest, dan DOAJ. Penelusuran literatur menggunakan kata kunci antara lain “dukungan sosial”, “social support”, “test anxiety”, “exam anxiety”, “kecemasan menghadapi ujian”, “students”, dan “secondary/high school students”. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel yang membahas kecemasan menghadapi ujian pada siswa, (2) artikel yang mengkaji peran atau pengaruh dukungan sosial dalam konteks akademik, dan (3) artikel yang dipublikasikan pada jurnal ilmiah yang bersifat peer-reviewed. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak tersedia dalam bentuk full-text, tidak relevan dengan fokus penelitian, serta publikasi yang berada di luar rentang tahun yang ditetapkan.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik content analysis melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan kecemasan ujian dan dukungan sosial, (2) mengelompokkan temuan literatur berdasarkan fokus dan variabel penelitian, (3) mensintesis hasil penelitian untuk menemukan pola, persamaan, dan perbedaan temuan, serta (4) melakukan interpretasi hasil sintesis guna menjawab tujuan penelitian. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, dengan membandingkan temuan dari berbagai literatur yang berasal dari konteks dan perspektif penelitian yang berbeda.

4. Hasil

a. Gambaran Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian

Berdasarkan hasil kajian literatur, kecemasan menghadapi ujian pada siswa sekolah menengah umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa siswa menunjukkan gejala kecemasan berupa kekhawatiran terhadap hasil ujian, gangguan konsentrasi, ketegangan emosional, serta respons fisiologis menjelang pelaksanaan ujian (Anggraini et al. 2017 ; Nurvitasari, 2022).

Hasil-hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kecemasan ujian berkaitan dengan penurunan performa akademik dan kondisi psikologis siswa selama periode evaluasi akademik

b. Peran Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Siswa

Hasil kajian literatur menunjukkan adanya pola hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi ujian. Penelitian Pebriyani et al. (2019) dan Nurvitasari (2022) melaporkan bahwa siswa dengan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan

yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan dukungan sosial yang rendah.

Sumber dukungan sosial yang paling sering dilaporkan dalam penelitian meliputi keluarga, teman sebaya, dan guru. Dukungan tersebut ditemukan dalam berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, informasional, dan instrumental.

c. Sintesis Hasil Kajian Literatur

Secara umum, sintesis hasil kajian literatur menunjukkan dua temuan utama. Pertama, kecemasan menghadapi ujian merupakan fenomena yang umum dialami siswa dan berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Kedua, terdapat konsistensi temuan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan tingkat kecemasan siswa.

Sebagian besar penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang dilaporkan dalam konteks menghadapi ujian.

d. Tabel Sintesis Hasil Penelitian

Tabel 1. Sintesis Hasil Penelitian tentang Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Ujian

Peneliti	Tahun	Subjek	Temuan Utama
Anggraini et al.	2017	Siswa SMA	Kecemasan ujian berada pada kategori sedang–tinggi dan ditandai gangguan konsentrasi
Pebriyani et al.	2019	Siswa SMP/SMA	Dukungan sosial berhubungan negatif dengan kecemasan ujian
Nurvitasari	2022	Siswa SMA	Dukungan keluarga berkorelasi dengan penurunan kecemasan menjelang ujian

5. Diskusi

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Afifa (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif psikologis yang mampu mereduksi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Dukungan yang bersifat emosional dan

apresiatif membantu siswa mengelola perasaan takut dan khawatir yang muncul menjelang ujian.

Selanjutnya, hasil penelitian ini memperkuat temuan Kasyfillah & Susilarini (2021) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik siswa. Dalam penelitian tersebut, siswa yang memperoleh dukungan dari lingkungan sosialnya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan dukungan sosial yang minim. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membentuk persepsi siswa terhadap tuntutan akademik sehingga tekanan ujian tidak dipersepsikan sebagai ancaman yang berlebihan.

Temuan kajian literatur ini juga konsisten dengan hasil penelitian Nurvitasari (2022) yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan siswa SMA menjelang ujian. Dukungan keluarga memberikan rasa aman dan keyakinan diri pada siswa, yang pada akhirnya meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi evaluasi akademik. Dengan demikian, hasil kajian ini menegaskan bahwa peran dukungan sosial tidak hanya terbatas pada konteks emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap kesiapan psikologis siswa dalam situasi evaluatif.

Selain itu, penelitian siswa Pebriyani et al. (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari berbagai sumber, termasuk teman sebaya dan guru, berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa. Meskipun penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif, hasilnya relevan dengan temuan studi literatur ini yang menekankan pentingnya lingkungan sosial yang suportif dalam membantu siswa mengelola kecemasan ujian. Kesamaan temuan ini menunjukkan adanya konsistensi hasil penelitian dalam lima tahun terakhir terkait peran dukungan sosial terhadap kecemasan akademik.

Secara keseluruhan, diskusi ini menunjukkan bahwa hasil kajian literatur tidak berdiri sendiri, melainkan menguatkan dan mengintegrasikan temuan-temuan penelitian sebelumnya. Dukungan sosial terbukti berperan sebagai mekanisme penyangga (buffer) terhadap stres akademik dan kecemasan ujian. Oleh karena itu, penguatan dukungan sosial di lingkungan keluarga dan sekolah menjadi strategi yang relevan dan berbasis bukti dalam upaya menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil sintesis kajian literatur, dapat diinterpretasikan bahwa dukungan sosial memiliki

peran penting sebagai faktor protektif dalam menurunkan kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Hubungan negatif yang konsisten antara dukungan sosial dan kecemasan menunjukkan bahwa keberadaan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru membantu siswa merasa lebih aman, dihargai, dan mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Interpretasi ini juga menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sehingga tekanan akademik tidak berkembang menjadi kecemasan berlebihan. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai bantuan emosional, tetapi juga sebagai sumber penguatan psikologis yang membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan mental dalam menghadapi situasi evaluatif seperti ujian.

Secara teoretis, temuan kajian literatur ini memperkuat kerangka Stress and Coping Theory yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, yang menekankan bahwa respons stres individu dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif terhadap tuntutan lingkungan dan sumber daya yang dimiliki. Dukungan sosial dapat dipahami sebagai sumber daya eksternal yang membantu siswa memperkuat strategi coping adaptif dalam menghadapi tuntutan ujian.

Selain itu, hasil kajian ini juga mendukung Social Support Buffering Hypothesis, yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme penyangga terhadap dampak negatif stres akademik. Dalam konteks ujian, dukungan sosial berperan dalam melemahkan intensitas kecemasan dengan cara meningkatkan rasa aman, kepercayaan diri, dan regulasi emosi siswa. Dengan demikian, kajian ini memberikan kontribusi konseptual dengan mengintegrasikan peran dukungan sosial dalam kerangka teoritis kecemasan akademik siswa.

Secara praktis, hasil kajian ini memiliki implikasi penting bagi praktik pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Sekolah perlu mengembangkan lingkungan belajar yang suportif dengan mendorong keterlibatan guru dan teman sebaya dalam memberikan dukungan emosional dan akademik kepada siswa, khususnya menjelang periode ujian.

Guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar dalam merancang program intervensi preventif, seperti pelatihan regulasi emosi, penguatan coping adaptif, serta pelibatan orang tua dalam mendukung kesiapan psikologis siswa menghadapi ujian. Selain itu,

keluarga juga memiliki peran strategis dalam menciptakan suasana yang aman dan tidak menekan, sehingga siswa dapat menghadapi ujian dengan kondisi psikologis yang lebih stabil.

Meskipun kajian literatur ini memberikan gambaran komprehensif mengenai peran dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi ujian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, sebagian besar penelitian yang dikaji menggunakan desain kuantitatif korelasional, sehingga hubungan sebab-akibat antara dukungan sosial dan kecemasan ujian belum dapat disimpulkan secara definitif.

Kedua, penelitian-penelitian yang dianalisis berasal dari konteks budaya dan sistem pendidikan yang beragam. Variasi konteks sosial, budaya, dan kebijakan pendidikan tersebut berpotensi memengaruhi bentuk serta efektivitas dukungan sosial yang diterima siswa, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Ketiga, kajian ini belum secara mendalam membedakan kualitas dan jenis dukungan sosial yang paling efektif dalam menurunkan kecemasan ujian, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kualitatif atau desain campuran untuk menggali mekanisme psikologis secara lebih mendalam.

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang secara konsisten berkaitan dengan rendahnya tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Sintesis terhadap penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan bahwa keberadaan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru berasosiasi dengan kondisi psikologis siswa yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan evaluatif.

Kajian ini memberikan kontribusi dengan merangkum dan mengintegrasikan temuan-temuan empiris yang sebelumnya tersebar, sehingga menghasilkan pemetaan konseptual yang lebih utuh mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan ujian. Melalui pendekatan studi literatur, penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki posisi penting dalam kerangka psikososial kecemasan akademik siswa.

Secara praktis, temuan kajian ini mengindikasikan pentingnya penguatan lingkungan sosial yang suportif dalam konteks pendidikan. Sekolah dan layanan bimbingan dan konseling dapat menjadikan dukungan sosial sebagai salah satu fokus

utama dalam upaya pencegahan dan penanganan kecemasan ujian, melalui pelibatan keluarga, penguatan relasi teman sebaya, serta peran guru dalam menciptakan iklim belajar yang aman dan tidak menekan.

Untuk pengembangan keilmuan selanjutnya, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain eksperimen atau intervensi, guna menguji secara langsung efektivitas program berbasis dukungan sosial dalam menurunkan kecemasan ujian siswa. Selain itu, pendekatan longitudinal perlu dipertimbangkan untuk memahami dinamika dukungan sosial dan kecemasan akademik secara berkelanjutan, serta menelaah perubahan pengaruh dukungan sosial sepanjang jenjang pendidikan.

Penelitian di masa mendatang juga disarankan untuk mengeksplorasi variasi bentuk dan kualitas dukungan sosial dalam konteks budaya dan sistem pendidikan yang berbeda, sehingga temuan yang dihasilkan dapat memperkaya pemahaman dan meningkatkan relevansi praktis dalam pengelolaan kecemasan akademik siswa.

7. Persembahan

Penelitian ini didukung oleh Universitas Katolik Widya Mandira Kupang melalui Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMA Negeri 4 Kupang, Ibu Matilda Pia Bone selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan artikel ini, kepada konselor dan guru BK SMA Negeri 4 Kupang yang telah memberikan informasi dan wawasan terkait Peran Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian serta siswa-siswi SMA Negeri 4 Kupang.

8. Referensi

- Afifa, N. (2020). Dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap kecemasan akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 115–123.
- Anggraini, D., Wibowo, M. E., & Lestari, S. (2017). Kecemasan menghadapi ujian pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 45–53.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Kasyfillah, A., & Susilarini, S. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 68–75.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Nurvitasari, S. S. (2022). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan siswa SMA menjelang ujian akhir semester. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 11*(2), 134–142.
- Pebriyani, U., Rahman, A., & Lestari, D. (2019). Dukungan sosial dan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. *Jurnal Konseling Indonesia, 4*(2), 76–84.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).