

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA SAAT MENGHADAPI UJIAN

1. Nuril Wilda, Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Email : nurilwilda7@gmail.com
2. Sri Nurhayati Selian, Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Email : seliansrinurhayati@gmail.com
Korespondensi: seliansrinurhayati@gmail.com

ABSTRAK

Ujian merupakan salah satu momen penting dalam kehidupan akademik mahasiswa yang sering menimbulkan tekanan psikologis. Banyak mahasiswa mengalami kecemasan akibat tuntutan nilai, ekspektasi keluarga, serta persaingan akademik. Dalam situasi ini, dukungan sosial menjadi faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa saat menghadapi ujian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis, berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa dalam menerima dukungan sosial dan dampaknya terhadap kecemasan ujian. Subjek penelitian menggunakan 3 mahasiswa aktif yang pernah mengalami kecemasan menjelang ujian, dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen, berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan. Dukungan tersebut meliputi dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan yang menumbuhkan rasa tenang, percaya diri, serta kesiapan menghadapi ujian. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Penelitian ini menegaskan bahwa interaksi sosial yang positif menjadi elemen penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dapat dijadikan dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang program pendampingan akademik yang lebih suportif.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Fenomena, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa, Ujian

1. PENDAHULUAN

Ujian merupakan komponen krusial dalam sistem akademik untuk mengevaluasi pemahaman dan kemampuan mahasiswa. Namun, di balik fungsinya yang penting, ujian justru sering kali berubah menjadi momok yang menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Tekanan ini bersumber dari beragam faktor, seperti tuntutan untuk meraih nilai tinggi, beban harapan dari keluarga, serta iklim persaingan akademik yang semakin ketat. Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami kecemasan yang mendalam jelang pelaksanaan ujian. Kecemasan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga dapat secara langsung mengganggu fungsi kognitif, termasuk menurunkan kemampuan konsentrasi dan mengikis daya ingat, yang pada akhirnya justru berpotensi menurunkan performa akademik mereka (Fatmawati & Laksmiwati, 2022). Dampak dari kecemasan akademik ini, sebagaimana ditunjukkan oleh Afifa (2020), dapat berkembang menjadi lebih serius jika tidak dikelola dengan baik. Gangguan psikologis seperti insomnia, kecenderungan untuk mudah panik, serta ketakutan berlebihan akan kegagalan adalah beberapa manifestasinya, yang kesemuanya bermuara pada dampak negatif bagi prestasi belajar. Fenomena ini bukanlah hal yang langka, melainkan masalah yang cukup prevalen di kalangan civitas akademika. Penelitian memperkuat fakta ini dengan temuan bahwa lebih dari separuh populasi mahasiswa melaporkan mengalami gejala kecemasan dengan tingkat sedang hingga tinggi ketika menghadapi ujian, yang diekspresikan melalui berbagai gejala, baik fisik seperti gemetar maupun emosional seperti perasaan khawatir yang berlebihan.

Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Penelitian Santo (2021) dukungan sosial yang dirasakan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik, di mana kepercayaan diri akademik berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan tersebut. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial tinggi dari lingkungan sekitar cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih baik dan mampu mengendalikan rasa cemas menjelang ujian. Hasil serupa diperoleh dalam penelitian yang menjelaskan bahwa dukungan sosial, terutama dari keluarga, berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui peningkatan ketahanan diri (resilience) dan aktivitas positif. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber kenyamanan emosional, tetapi juga sebagai faktor protektif yang mampu menekan dampak negatif stres akademik pada mahasiswa saat menghadapi ujian. Selain itu, penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa bentuk dukungan sosial yang diterima mahasiswa sangat beragam dan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang mereka alami. Gustina et al (2023) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar, baik keluarga maupun teman sebaya, mampu meningkatkan kepercayaan diri akademik mahasiswa sehingga mengurangi kecemasan menjelang ujian. Dukungan emosional seperti perhatian dan empati dari keluarga membantu menurunkan tekanan psikologis, sedangkan dukungan informasional dari dosen berupa arahan akademik memberikan panduan yang jelas dalam mempersiapkan diri. Hal ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa dukungan sosial, terutama dari keluarga dan lingkungan kampus, berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui peningkatan ketahanan diri (resilience) dan aktivitas positif. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah pula tingkat kecemasan yang mereka alami saat menghadapi ujian.

Secara kronologis, gelombang kecemasan mahasiswa cenderung mengalami puncaknya tepat pada masa menjelang ujian. Pada fase inilah tekanan akademik dan ketidakpastian akan hasil belajar terasa paling membebani. Dalam situasi yang penuh tekanan ini, kehadiran dukungan sosial dari lingkungan sekitar berperan sebagai

penyeimbang emosional yang krusial. Seperti yang diungkapkan Santo (2021), bentuk dukungan ini dapat hadir dalam berbagai rupa: dari keluarga berupa doa dan perhatian yang tulus, dari teman sebaya melalui kerja sama belajar dan semangat kebersamaan, serta dari dosen yang memberikan bimbingan dan arahan akademik yang jelas. Dukungan-dukungan yang terstruktur ini pada akhirnya membantu mahasiswa untuk merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menjalani ujian. Keefektifan dukungan sosial dalam meredakan kecemasan ini selaras dengan teori yang dikenal sebagai *buffering hypothesis*. Teori ini menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai "penyangga" atau pelindung yang dapat meredakan dampak negatif dari stresor psikologis, termasuk kecemasan akademik. Dengan adanya jaringan dukungan yang kuat, mahasiswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan. Perasaan didukung dan dimiliki ini meningkatkan ketahanan psikologis mereka, sehingga tekanan yang dirasakan menjadi lebih tertahankan dan tidak langsung berubah menjadi kecemasan akut yang mengganggu performa. Pada dasarnya, dukungan sosial bertindak sebagai sistem pertahanan yang memperkuat individu dari gempuran stres (Setyowati & Indrawati, 2022).

Melihat tingginya prevalensi kecemasan mahasiswa menjelang ujian dan pentingnya peran dukungan sosial, peneliti menawarkan solusi berupa peningkatan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial di lingkungan akademik. Gustina et al (2023) melalui penelitian fenomenologis ini, peneliti berupaya memahami secara mendalam bentuk dukungan sosial yang diterima mahasiswa, pengalaman subjektif mereka dalam mengelola kecemasan, serta peran interaksi sosial dalam menurunkan tekanan psikologis. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak kampus, dosen, dan keluarga dalam mengembangkan program pendampingan akademik yang lebih suportif dan berbasis pada kekuatan hubungan sosial, sehingga mahasiswa dapat menghadapi ujian dengan kesiapan mental yang lebih baik. Dengan memperhatikan hasil penelitian dan teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial tinggi dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen cenderung lebih mampu mengendalikan kecemasan dan menunjukkan kesiapan mental yang lebih baik. Gustina et al (2023) menyatakan bahwa dukungan sosial yang dirasakan dapat meningkatkan *self-efficacy* akademik, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi tekanan akademik. Sejalan dengan itu menegaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung (*buffer*) terhadap stres dan kecemasan, karena membantu individu meningkatkan ketahanan diri (*resilience*) serta menjaga keseimbangan emosional. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi ujian dengan lebih tenang, percaya diri, dan terkontrol secara emosional

2. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini berusaha menggambarkan bentuk-bentuk dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen, serta menganalisis pengaruhnya terhadap kondisi psikologis mereka menjelang ujian. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengungkap pengalaman subjektif mahasiswa dalam merasakan manfaat dukungan sosial dan bagaimana dukungan tersebut membantu mereka mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan memberikan

masukannya praktis bagi pihak kampus dalam merancang program pendampingan akademik yang lebih suportif bagi mahasiswa.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa mengenai dukungan sosial dan pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan saat menghadapi ujian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di salah satu universitas di Aceh yang pernah mengalami kecemasan menjelang ujian. Dari populasi tersebut, diambil sejumlah partisipan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti mahasiswa aktif minimal semester dua, pernah mengalami kecemasan sebelum ujian, dan bersedia memberikan informasi secara terbuka. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran utuh tentang bentuk dukungan sosial yang diterima serta dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model Artha et al (2025) yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Dalam proses analisis, peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang menggambarkan hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan ujian. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik, serta member check kepada partisipan untuk memastikan kebenaran interpretasi peneliti. Berdasarkan kerangka pemikiran dan teori buffering hypothesis. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian

4. HASIL PENELITIAN

a. Pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi ujian

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, diperoleh gambaran bahwa ujian merupakan momen yang penuh tekanan bagi mahasiswa. Ketiga responden mengungkapkan adanya kecemasan, rasa takut, serta kekhawatiran terhadap kegagalan. Gejala fisik seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, dan sulit tidur sering muncul menjelang ujian. Tingkat kecemasan yang dialami berbeda-beda tergantung pada kesiapan belajar dan dukungan sosial yang diterima.

Responden pertama merasa tegang karena takut mengecewakan orang tua, namun dukungan keluarga membuatnya lebih tenang. Responden kedua mengalami overthinking dan gangguan tidur akibat tekanan akademik dan sikap dosen yang tegas. Sementara itu, responden ketiga merasakan gejala fisik seperti perut mules dan tangan dingin akibat tekanan untuk memperoleh nilai tinggi.

Secara umum, kecemasan mahasiswa muncul karena tekanan akademik dan perbandingan sosial. Ujian menjadi tantangan emosional dan psikologis yang menuntut kesiapan mental. Mahasiswa membutuhkan strategi pengelolaan stres serta dukungan sosial untuk menghadapi ujian dengan lebih tenang dan percaya diri.

b. Dampak dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa. Dukungan dari keluarga, teman, maupun dosen memberikan rasa aman dan ketenangan emosional. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial menunjukkan penurunan gejala kecemasan, peningkatan rasa percaya diri, serta kemampuan mengontrol diri yang lebih baik.

Responden pertama merasa lebih siap dan percaya diri setelah belajar bersama teman. Responden kedua lebih tenang setelah mendapat bantuan nyata dari teman kos

saat menghadapi ujian online. Responden ketiga merasa lebih berani dan tenang berkat dukungan emosional dari sahabatnya.

Dukungan sosial berfungsi sebagai buffer terhadap stres akademik. Ketika mahasiswa merasa didukung, mereka dapat berpikir lebih rasional dan menghadapi tekanan dengan perasaan aman. Jenis dukungan yang paling berpengaruh adalah dukungan emosional dan dukungan teman sebaya, karena keduanya mampu memberikan empati dan motivasi yang relevan dengan situasi akademik mahasiswa.

c. Bentuk dukungan sosial yang diterima mahasiswa

Berdasarkan wawancara terhadap tiga responden, diperoleh empat bentuk utama dukungan sosial yang diterima mahasiswa, yaitu :

- 1) Dukungan emosional, berupa perhatian, empati, doa, dan motivasi dari keluarga, teman, serta dosen yang membantu menenangkan mahasiswa secara emosional.
- 2) Dukungan informasional, berupa nasihat, bimbingan, dan berbagi catatan atau tips belajar dari teman dan dosen untuk meningkatkan kesiapan akademik.
- 3) Dukungan instrumental, berupa bantuan nyata seperti mencetak materi, menyediakan waktu belajar bersama, atau membantu fasilitas belajar.
- 4) Dukungan penghargaan, berupa pujian dan pengakuan terhadap usaha mahasiswa yang meningkatkan rasa percaya diri.

Responden pertama banyak mendapat dukungan dari teman dan keluarga, responden kedua dari pasangan dan teman kos, sedangkan responden ketiga dari sahabat dan senior kampus. Dukungan tersebut membuat mereka merasa diterima, dimengerti, dan tidak sendirian menghadapi ujian. Secara keseluruhan, dukungan sosial terbukti berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan, memperkuat keseimbangan mental, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan akademik

5. PEMBAHASAN

a. Pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi ujian

Pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi ujian menunjukkan adanya reaksi emosional yang kompleks seperti rasa cemas, takut, dan tegang. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden mengalami kecemasan yang muncul menjelang ujian, ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, tangan dingin, serta sulit tidur. Kondisi ini menggambarkan bahwa ujian bagi mahasiswa bukan hanya situasi akademik, tetapi juga situasi psikologis yang memicu stres. Menurut Wulandari et al (2023) kecemasan ujian (test anxiety) merupakan reaksi emosional negatif yang muncul karena individu menilai situasi ujian sebagai ancaman terhadap harga diri dan keberhasilannya. Pandangan ini sesuai dengan hasil penelitian, di mana mahasiswa merasa takut gagal dan khawatir tidak dapat memenuhi ekspektasi akademik.

Selain itu, mahasiswa cenderung mengalami overthinking menjelang ujian. Mereka membayangkan kemungkinan gagal, tidak mampu menjawab soal, atau membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih siap. Hal ini sejalan dengan pendapat Sudiana et al (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan ujian dapat menurunkan konsentrasi dan mengganggu kemampuan berpikir karena individu lebih fokus pada pikiran negatif daripada tugas yang dihadapi. Responden menggambarkan fenomena tersebut melalui keluhan seperti sulit fokus belajar, tegang, dan munculnya pikiran berlebihan menjelang ujian.

Dari hasil wawancara juga terlihat bahwa faktor internal seperti keyakinan diri (self-efficacy) memengaruhi tingkat kecemasan. Mahasiswa yang merasa kurang siap atau tidak percaya diri menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan teori Asrifa et al (2021) yang menjelaskan bahwa individu dengan

keyakinan diri rendah cenderung merasa tidak mampu menghadapi tantangan sehingga mudah cemas dan stres. Sementara itu, faktor eksternal seperti tekanan dari dosen, ekspektasi nilai, dan perbandingan sosial juga turut memperparah kecemasan.

Kecemasan menjelang ujian sebenarnya merupakan hal yang wajar dan bersifat adaptif, selama tidak berlebihan. Menurut Ratna Sari et al (2023) kecemasan dapat berperan sebagai bentuk coping response terhadap situasi yang dinilai menantang, yaitu upaya individu untuk menyesuaikan diri dan mempersiapkan strategi menghadapi tekanan. Namun, ketika kecemasan terlalu tinggi, hal itu justru menghambat performa akademik dan menurunkan rasa percaya diri mahasiswa.

Dengan demikian, pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi ujian menunjukkan dinamika psikologis yang kompleks antara rasa takut, tekanan sosial, dan upaya mempertahankan kontrol diri. Dukungan sosial, persiapan yang matang, serta keyakinan diri yang positif menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan agar ujian tidak lagi menjadi sumber tekanan, melainkan kesempatan untuk menunjukkan kemampuan terbaik.

b. Dampak dukungan sosial terhadap kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial terbukti memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian. Ketiga responden menunjukkan bahwa setelah menerima dukungan dari orang lain baik berupa semangat, bantuan konkret, maupun kebersamaan mereka merasa lebih tenang, fokus, dan termotivasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Prastyaningrum et al (2024) dalam teori Buffering Hypothesis yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga (buffer) terhadap stres dan kecemasan, karena individu yang merasa didukung cenderung menilai situasi sulit sebagai sesuatu yang lebih dapat dikendalikan.

Dukungan sosial memberikan efek menenangkan baik secara emosional maupun fisiologis. Mahasiswa yang sebelumnya mengalami kecemasan tinggi seperti jantung berdebar, panik, dan sulit konsentrasi menjadi lebih tenang setelah mendapat dukungan. Menurut Nurtini et al (2021) dukungan sosial mampu menurunkan aktivitas fisiologis stres melalui mekanisme regulasi emosi, sehingga individu lebih mampu berpikir jernih dan mengatasi tekanan akademik. Hal ini terlihat dari pengalaman responden yang mengaku menjadi lebih tenang dan percaya diri setelah mendapat semangat dari teman atau keluarga.

Selain itu, bentuk dukungan sosial yang paling berpengaruh adalah dukungan emosional dan instrumental. Responden menceritakan bahwa kehadiran teman yang membantu belajar bersama, memberikan semangat, atau sekadar mendengarkan keluhan membuat mereka merasa tidak sendirian. Sesuai dengan pendapat Nasution et al (2021) dukungan sosial mencakup empat bentuk utama, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan; keempatnya berfungsi menurunkan stres dengan cara memperkuat rasa kompeten dan aman pada individu.

Dari hasil wawancara juga terlihat bahwa mahasiswa yang memiliki jaringan sosial positif menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan ujian. Mereka tidak hanya merasa lebih tenang, tetapi juga lebih bersemangat dan optimis. Hal ini mendukung pandangan Suidiana et al (2022) bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan self-efficacy dan motivasi berprestasi, karena individu merasa ada orang lain yang percaya pada kemampuannya. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung mempertahankan kecemasan tinggi dan mudah merasa terisolasi.

Dengan demikian, dukungan sosial berfungsi ganda: sebagai sumber ketenangan emosional dan sebagai penguat mental dalam menghadapi situasi menekan seperti

ujian. Dukungan tersebut membantu mahasiswa menurunkan intensitas kecemasan, mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Dalam konteks akademik, dukungan sosial menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa menjaga keseimbangan psikologis, meningkatkan fokus belajar, dan beradaptasi secara sehat terhadap tekanan akademik.

c. Bentuk dukungan sosial yang diterima

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dalam menghadapi ujian berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan emosional. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa bentuk dukungan sosial yang diterima, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Dukungan emosional berupa perhatian, empati, dan semangat yang diberikan oleh teman atau keluarga, membuat mahasiswa merasa lebih tenang dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Sudiana et al (2022) yang menyatakan bahwa dukungan emosional adalah bentuk perhatian dan kepedulian yang membantu individu merasa dicintai dan dihargai.

Dukungan instrumental juga banyak dialami mahasiswa, misalnya dalam bentuk bantuan nyata seperti menemani belajar, memberikan catatan, atau membantu ketika menghadapi kesulitan teknis saat ujian online. Bentuk dukungan ini membantu mahasiswa mengatasi hambatan praktis yang bisa menimbulkan stres tambahan. Menurut Nurtini et al (2021) dukungan instrumental dapat mengurangi beban tugas individu karena adanya bantuan langsung dari orang lain yang meringankan tanggung jawabnya.

Selain itu, dukungan informasional juga berperan penting. Mahasiswa sering mendapat saran, tips belajar, atau arahan dari teman dan dosen mengenai materi ujian. Dukungan ini membuat mahasiswa lebih siap secara kognitif dan mengurangi ketidakpastian terhadap ujian yang akan dihadapi. Sementara itu, dukungan penghargaan (appraisal support) muncul dalam bentuk pujian dan dorongan yang meningkatkan rasa percaya diri. Menurut Prastyaningrum et al (2024) dukungan sosial mampu berfungsi sebagai “buffer” yang menahan dampak negatif stres, karena individu merasa memiliki sumber daya sosial yang dapat diandalkan.

Dengan demikian, berbagai bentuk dukungan sosial tersebut memberikan efek positif bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan yang diterima tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga memperkuat motivasi belajar dan kepercayaan diri. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial cenderung memiliki pandangan lebih optimis terhadap ujian dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang

6. KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan penelitian yang dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut :

- a. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil, merasa tenang, dan mampu mengontrol kecemasan dengan baik. Dukungan sosial membantu mahasiswa merasa diterima, dihargai, serta tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik.
- b. Bentuk dukungan sosial yang paling berpengaruh adalah dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Dukungan emosional seperti doa, semangat, dan empati memberikan rasa aman dan ketenangan. Dukungan informasional berupa saran dan bimbingan membantu mahasiswa lebih siap

menghadapi ujian. Dukungan instrumental seperti bantuan belajar atau fasilitas mempermudah proses persiapan, sedangkan dukungan penghargaan meningkatkan rasa percaya diri.

- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Dukungan sosial berfungsi sebagai “penyangga” terhadap stres (buffering effect) yang membantu individu beradaptasi dengan tekanan akademik. Dengan demikian, hubungan sosial yang positif di lingkungan kampus maupun keluarga menjadi faktor protektif penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi ujian.

7. SARAN

- a. Bagi Mahasiswa, disarankan agar mahasiswa lebih aktif dalam membangun hubungan sosial yang positif dengan teman, keluarga, dan dosen. Melalui dukungan emosional serta kebersamaan dalam belajar, mahasiswa dapat menurunkan tingkat kecemasan yang muncul menjelang ujian. Selain itu, interaksi sosial yang sehat juga dapat meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga mahasiswa lebih siap secara mental maupun emosional.
- b. Bagi Pihak Kampus dan Dosen, diharapkan agar dosen serta pihak kampus dapat menyediakan program pendampingan psikologis bagi mahasiswa. Program tersebut dapat berupa layanan konseling akademik, pelatihan manajemen stres, atau pembentukan kelompok belajar yang suportif. Upaya ini penting untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan, mengembangkan strategi coping yang efektif, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dan mendukung kesejahteraan psikologis.
- c. Bagi Keluarga, penting untuk terus memberikan perhatian, doa, serta motivasi kepada mahasiswa. Dukungan moral dari keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kestabilan emosional dan rasa percaya diri mahasiswa. Perhatian sederhana seperti memberikan semangat atau mendengarkan keluhan dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan dihargai, sehingga mereka mampu menghadapi ujian dengan perasaan yang lebih positif.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah partisipan dan mempertimbangkan penggunaan pendekatan campuran, baik kualitatif maupun kuantitatif, agar hasil penelitian lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan. Peneliti berikutnya juga dapat menambahkan variabel lain seperti strategi coping, kepribadian, atau dukungan spiritual untuk memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik mahasiswa

8. DAFTAR PUSTAKA

- Afifa, N. S. (2020). Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.221>
- Artha, D. G. B. S. P., Sastri, N. L. P. P., & Purnomo, K. I. (2025). Faktor-Faktor Risiko Yang Berkontribusi Terhadap Munculnya Generalized Anxiety Disorder (GAD) Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Kedokteran. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 9(2), 124–132. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v9i2.719>
- Asrifa, N. D., Nurmala, M. D., & Prabowo, A. S. (2021). Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Angkatan 2017 yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Shifa Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 39–51.

- <https://doi.org/10.32678/alshifa.v2i1.4696>
- Fatmawati, J., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 63–73.
- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). RELATIONSHIP BETWEEN PEER SUPPORT WITH ANXIETY LEVEL OF STUDENT IN LAST TERM IN BATAM. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 150–155. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.515>
- Nasution, L. A., Afiyanti, Y., & Kurniawati, W. (2021). The Effectiveness of Spiritual Intervention in Overcoming Anxiety and Depression Problems in Gynecological Cancer Patients. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 99–109. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i2.990>
- Nurtini, N. M., Purnama Dewi, K. A., & NorianI, N. K. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19 Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Denpasar Selatan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 94–100. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v5i2.330>
- Prastyaningrum, F. D., Sulistyowati, D., Adriani, R. B., & Tarnoto, K. W. (2024). Mengatasi Kecemasan Dengan Intervensi Senam Tera. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 127–133. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i2.592>
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother’s Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Santo. (2021). Hubungan dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir. 1(1), 370–378. <https://doi.org/doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.2021>
- Setyowati, D. A., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(5), 319–324.
- Sudiana, I. W., Nuryanto, I. K., & Harianto, M. M. (2022). EFEKTIFITAS MINUMAN KARBOHIDRAT UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAECAREA. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), 12–18. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i1.334>
- Wulandari, S. K., Swarjana, I. K., & Indrayanthi, P. A. M. (2023). Hubungan Kecemasan Dan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Daerah Mangusada Badung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.421>