

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Siswa kelas 12 SMA saat ini menghadapi tantangan yang jauh lebih rumit dibanding tahun-tahun sebelumnya, terutama saat ini kita berada pada era *Society 5.0* yang menggabungkan kecanggihan teknologi dengan kehidupan manusia (Nasution, 2020). Selain beban akademik yang sudah menjadi tuntutan, mereka juga harus mulai memikirkan dan merencanakan masa depan di tengah ketidakpastian dunia kerja. Lapangan pekerjaan yang tersedia saat ini semakin menyempit akibat perkembangan otomatisasi, kecerdasan buatan, serta pergeseran kebutuhan industri yang menuntut keterampilan khusus (Gafar, 2024).

Dilansir dari Kompas.id, kekacauan di Job Fair Bekasi yang dihadiri lebih dari 25.000 pencari kerja untuk memperebutkan ribuan peluang hingga terjadi saling dorong dan beberapa peserta pingsan menunjukkan tingginya tekanan dalam persaingan kerja. Sementara itu, di Cianjur, ribuan pelamar rela mengantre sejak subuh di bawah terik matahari demi memperebutkan hanya 50 formasi kerja, mencerminkan melambatnya ekonomi daerah dan terbatasnya lapangan pekerjaan. Fenomena ini menjadi gambaran nyata bagi siswa tentang ketatnya persaingan dan minimnya peluang kerja, yang dapat memicu *future anxiety* atau kecemasan akan masa depan ketika mereka bersiap memasuki dunia kerja.

Di sisi lain, proses transisi menuju pendidikan tinggi pun tidak lepas dari tantangan besar. Persaingan untuk dapat diterima di perguruan tinggi negeri semakin ketat, terutama setelah munculnya berbagai isu terkait efisiensi, rasionalisasi, dan keterbatasan daya tampung di banyak kampus negeri (Napitupulu, 2024). Tidak hanya itu, siswa juga dituntut untuk mampu menguasai keterampilan baru yang berbasis teknologi digital agar tetap relevan dengan kebutuhan global. Sementara sebagian siswa mungkin melihat perkembangan teknologi sebagai peluang, tidak sedikit pula yang merasa terbebani oleh tuntutan penguasaan teknologi informasi, kompetensi *soft skill*, dan kesiapan mental untuk menghadapi dunia yang berubah dengan sangat cepat (Zebua, 2023).

Permasalahan yang dihadapi juga semakin kompleks, hal ini dapat dipicu oleh sejumlah berbagai fenomena yang terjadi. Gelombang PHK di berbagai sektor mulai dari industri padat karya hingga teknologi dan media telah menciptakan kekhawatiran mendalam akan sulitnya mendapatkan pekerjaan di masa depan, merefleksikan isu efisiensi dan ketidakpastian ekonomi

yang berdampak luas (gusti grehenson, 2025). Ketatnya kuota masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNBP) membuat peluang siswa kelas 12 sangat terbatas, dengan sekolah akreditasi rendah hanya memperoleh 5–25 % kuota untuk mendaftar (Detik.edu, 2024). Kebijakan efisiensi yang diterapkan oleh pemerintah saat ini juga memberikan tekanan dan kekhawatiran tambahan bagi lulusan baru SMA yang tengah bersiap menghadapi dunia kerja. Gelombang PHK dan efisiensi sebagaimana tercermin dari gelombang pemutusan hubungan kerja di sektor manufaktur, teknologi, dan ritel yang mencapai puluhan ribu karyawan (Iriyanti, 2025).

Fenomena *future anxiety* terjadi di SMAN 1 Cianjur, berdasarkan data yang telah didapatkan mayoritas siswa mengaku sering hingga sangat sering mengalami kecemasan terhadap masa depan (*future anxiety*). Bentuk kecemasan yang dialami mencakup kekhawatiran tidak dapat meraih cita-cita, kebingungan menentukan jurusan atau perguruan tinggi, tekanan dari ekspektasi keluarga, hingga rasa takut menghadapi kondisi ekonomi yang tidak stabil. Meskipun sebagian besar siswa memiliki dukungan dari orang tua, teman, dan guru, banyak dari mereka masih merasa terbebani secara emosional, dengan dampak berupa sulit tidur, kehilangan konsentrasi, hingga stres berlebih.

Sejalan dengan studi awal yang dilakukan, hasil pengumpulan data terhadap siswa kelas 12 di salah satu SMAN di Cianjur menunjukkan bahwa 98,7% responden pernah mengalami kecemasan akan masa depan, meskipun dengan dinamika yang bervariasi. Berdasarkan data yang didapatkan kecemasan paling dominan berupa kekhawatiran tidak dapat meraih cita-cita dan kebingungan menentukan jurusan (masing-masing 86,3%), diikuti perasaan tertekan terhadap kegagalan (65,1%), kekhawatiran terkait pembiayaan pendidikan (62,6%), tekanan ekspektasi keluarga (60,8%), serta kebingungan memilih PTN dan kondisi keuangan keluarga (52,7%). Tingkat intensitas kecemasan masa depan yang dialami pun beragam. Bentuk kecemasan yang dialami meliputi kekhawatiran tidak dapat meraih cita-cita, kebingungan dalam menentukan jurusan atau perguruan tinggi negeri (PTN) yang diinginkan, kecemasan terkait kondisi keuangan keluarga, kekhawatiran akan sulitnya mendapatkan pekerjaan di masa depan, hingga tekanan dari ekspektasi orang tua. Faktor-faktor penyebab kecemasan muncul dari berbagai macam, seperti diri sendiri, orang tua, guru, teman sebaya, serta informasi yang didapatkan dari internet.

Lebih lanjut, kecemasan masa depan tampak lebih dominan dalam aspek pemilihan jurusan, persaingan akademik, dan masalah finansial untuk melanjutkan pendidikan. Siswa merasa tertekan ketika harus memilih jurusan yang sesuai dengan minat maupun peluang diterima, apalagi

jika bersaing dengan teman sekelas yang memiliki nilai lebih tinggi. Kekhawatiran mengenai biaya kuliah pun menjadi beban tersendiri, baik dari segi kemampuan keuangan keluarga maupun izin orang tua untuk berkuliah di luar kota. Selain itu, fakta bahwa 90% siswa memiliki keinginan kuat untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi menunjukkan betapa tingginya harapan yang mereka sandang, sekaligus tekanan yang harus mereka hadapi. Beban akademik yang berat, tuntutan nilai yang tinggi, serta persaingan ketat dalam jalur seleksi seperti SNMPTN yang hanya menyediakan kuota 40% terbaik di sekolah, semakin memperparah tingkat kecemasan yang dialami para siswa. Fenomena mengenai kekhawatiran masa depan yang dialami oleh siswa ini sering disebut dengan *future anxiety*

Dilihat dari definisinya, *future anxiety* adalah keadaan ketakutan tentang sesuatu yang akan terjadi, rasa takut dan ketidakpastian tentang perubahan yang tidak diinginkan yang diduga akan terjadi di masa depan, dan kemungkinan terjadinya ancaman pada individu ketika individu merasa sangat cemas tentang masa depan (Zaleski, 1996). Zaleski (1996) menjelaskan bahwa kecemasan masa depan mengandung sebuah kondisi kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakpastian terhadap perubahan-perubahan yang tidak diinginkan akan terjadi di masa mendatang pada diri individu. *Future anxiety* tidak hanya terbatas pada kegelisahan akan hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan, tetapi juga meliputi perasaan tidak berdaya dalam menghadapi situasi ketidakpastian.

Zaleski, (1996) mendefinisikan *future anxiety* sebagai keadaan kognitif yang ditandai dengan kecemasan, ketidakpastian, kekhawatiran, dan rasa takut terhadap perubahan negatif di masa depan. Berbeda dari bentuk kecemasan lain yang biasanya berfokus pada waktu dekat, *future anxiety* mencakup kekhawatiran terhadap masa depan yang lebih jauh dan belum pasti, seperti keraguan akan pencapaian tujuan hidup atau munculnya peristiwa buruk yang tidak dapat dikendalikan. Zaleski menekankan bahwa *future anxiety* bersifat lebih kognitif daripada emosional artinya individu umumnya menyadari apa yang mereka cemas. Faktor-faktor seperti rendahnya rasa efikasi diri, pengalaman negatif di masa lalu, serta keterbatasan kontrol terhadap lingkungan mempengaruhi tingginya tingkat kecemasan terhadap masa depan.

Merujuk pada teori Kurt Lewin (1942), Zaleski et al. (2017) membuat konsep *future anxiety* yang didasarkan pada kerangka waktu psikologis yang memandang masa depan sebagai bagian dari *life space* individu. Zaleski mengembangkan konsep ini dengan menyatakan bahwa *future anxiety* muncul ketika individu menilai masa depan secara dominan dalam kerangka

kognitif dan emosional yang negative yakni ketika rasa takut, ketidakpastian, dan antisipasi terhadap peristiwa buruk mengalahkan harapan dan optimisme.

Zaleski dkk. (2017) menyatakan bahwa *future anxiety* adalah komponen utama dari *negative future time perspective*, dan mencerminkan kecenderungan untuk memandang masa depan secara pesimistis, tidak terkendali, dan mengancam. Tidak seperti kecemasan umum (*general anxiety*) atau ketakutan (*fear*) yang biasanya dipicu oleh stimulus langsung, *future anxiety* bersifat lebih kognitif, mengacu pada kekhawatiran yang terus-menerus terhadap kemungkinan perubahan buruk yang belum tentu terjadi, seperti gagal meraih cita-cita atau menghadapi ketidakpastian global (politik, ekonomi, lingkungan) (Zaleski dkk., 2017).

Adapun faktor-faktor yang memicu terjadinya kecemasan masa depan diantaranya ketakutan akan kegagalan akademis, kekhawatiran tentang prospek pekerjaan, dan tekanan untuk mencapai tujuan yang tinggi (AlHarbi et al., 2020). Berdasarkan penelitian Aryyanti & Yohanes, (2024) ketidakpastian dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan, persaingan ketat di dunia kerja, serta dorongan untuk mencukupi kebutuhan hidup secara mandiri, menjadi faktor yang menyebabkan *future anxiety*. Menurut Dwiyati & Pranungsari, (2020) konsep diri dan *adversity quotient* berperan penting dalam mempengaruhi *future anxiety*. Individu yang memiliki konsep diri yang kuat dan daya juang yang tinggi cenderung memiliki kecemasan masa depan yang lebih rendah, Namun sebaliknya, individu yang memiliki konsep diri yang rendah dan daya juang lemah lebih rentan mengalami ketakutan akan kegagalan dan ketidakpastian di masa depan

Di sejumlah negara, *future anxiety* banyak muncul dalam bentuk *climate anxiety* di kalangan siswa sekolah. Siswa usia remaja di Australia, Inggris, dan Amerika Serikat melaporkan kecemasan yang tinggi terkait perubahan iklim dan dampaknya terhadap masa depan kehidupan mereka. Survei oleh ReachOut Australia menunjukkan bahwa lebih dari 80% siswa berusia 14–23 tahun merasa cemas terhadap perubahan iklim dan 46% di antaranya merasakannya hampir setiap minggu, bahkan hingga sulit tidur karena kekhawatiran terhadap masa depan bumi (Kluger, 2025). Sebuah survei nasional di Amerika Serikat yang dilakukan oleh Gallup dan Jobs for the Future menunjukkan bahwa hanya 28% siswa SMA merasa benar-benar siap untuk mengambil keputusan pendidikan atau karier setelah lulus. Kurangnya akses informasi tentang jalur karier alternatif serta minimnya pengalaman dunia kerja menyebabkan siswa merasa tidak siap menghadapi dunia

pasca-sekolah, yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan terhadap masa depan mereka (Post, 2025).

Sebuah survei oleh UNICEF juga menunjukkan bahwa banyak siswa Indonesia merasa tidak siap menghadapi transisi ke dunia kerja karena kurangnya pembekalan keterampilan yang relevan (Unicef. 2019). Selain itu, paparan media sosial memperparah kecemasan siswa, karena mereka sering membandingkan pencapaian akademik dan rencana karier dengan orang lain (Unicef. 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Masykuri, (2022), didapati bahwa 92,5% siswa mengalami kebingungan dalam merencanakan karier mereka, yang mengakibatkan timbulnya rasa cemas. Kemudian, hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier. Selain itu, ditemukan pengaruh negatif antara kecemasan masa depan dan perencanaan karier, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan masa depan, semakin rendah tingkat perencanaan karier (Masykuri, 2022).

Sejalan dengan studi awal yang dilakukan, hasil pengumpulan data terhadap siswa kelas 12 di salah satu SMAN di Cianjur menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) pernah mengalami kecemasan akan masa depan, meskipun dengan dinamika yang bervariasi. Tingkat intensitas kecemasan masa depan yang dialami pun beragam. Bentuk kecemasan yang dialami meliputi kekhawatiran tidak dapat meraih cita-cita, kebingungan dalam menentukan jurusan atau perguruan tinggi negeri (PTN) yang diinginkan, kecemasan terkait kondisi keuangan keluarga, kekhawatiran akan sulitnya mendapatkan pekerjaan di masa depan, hingga tekanan dari ekspektasi orang tua. Faktor-faktor penyebab kecemasan pun datang dari berbagai arah, seperti diri sendiri, orang tua, guru, teman sebaya, serta informasi yang didapatkan dari internet.

Lebih lanjut, kecemasan masa depan tampak lebih dominan dalam aspek pemilihan jurusan, persaingan akademik, dan masalah finansial untuk melanjutkan pendidikan. Siswa merasa tertekan ketika harus memilih jurusan yang sesuai dengan minat maupun peluang diterima, apalagi jika bersaing dengan teman sekelas yang memiliki nilai lebih tinggi. Kekhawatiran mengenai biaya kuliah pun menjadi beban tersendiri, baik dari segi kemampuan keuangan keluarga maupun izin orang tua untuk berkuliah di luar kota. Selain itu, fakta bahwa 90% siswa memiliki keinginan kuat untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi menunjukkan betapa tingginya harapan yang mereka sandang, sekaligus tekanan yang harus mereka hadapi. Beban akademik yang berat, tuntutan nilai yang tinggi, serta persaingan ketat dalam jalur seleksi seperti SNMPTN yang hanya

menyediakan kuota 40% terbaik di sekolah, semakin memperparah tingkat kecemasan yang dialami para siswa. Fenomena mengenai kekhawatiran masa depan yang dialami oleh siswa ini sering disebut dengan *future anxiety*

Dalam prosesnya, tentunya siswa diharuskan untuk beradaptasi dengan kondisi pembelajaran di sekolah menengah atas karena hal ini tentu memiliki perbedaan dengan kondisi di sekolah menengah pertama, perbedaan ini sering menimbulkan tekanan terutama pada siswa kelas 12 (Amini, 2020). Kegiatan pembelajaran yang terlalu padat, beban akademik yang berlebihan, kekhawatiran menghadapi ujian, ekspektasi terhadap hasil yang tinggi, perencanaan masa depan, seleksi masuk ke perguruan tinggi, persaingan antar teman serta *management* waktu dapat menimbulkan terjadinya *Academic stress* pada siswa (Bachtiar dkk., 2024). Tekanan psikologis dan rasa tidak nyaman yang dialami oleh siswa sebagai akibat dari beban dan tuntutan dalam proses pembelajaran disebut dengan *Academic stress*.

Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang dialami siswa dalam konteks akademik yang bersumber dari berbagai faktor, seperti harapan akademik yang tinggi, beban tugas dan ujian yang berat, persepsi diri terhadap kemampuan akademik, serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tuntutan akademik (Bedewy & Gabriel, 2015a). Selain itu, menurut Lin dan Chen (2009) dalam LESTARI (2024), stres akademik juga dipicu oleh ketidakseimbangan antara harapan akademik dengan kemampuan aktual siswa, sehingga menimbulkan kecemasan, gangguan konsentrasi, dan penurunan prestasi belajar. Lebih lanjut, Bedewy & Gabriel, (2015) menjelaskan empat faktor yang menjadi penyebab terjadinya *stress academic*. Pertama, *pressures to perform* yang mencakup tekanan dari ekspektasi orang tua, guru, serta persaingan dengan teman sebaya. Kedua, *perceptions of workload and examinations* yang berkaitan dengan banyaknya tugas, padatnya kegiatan pembelajaran, sulitnya soal ujian, serta ketakutan akan kegagalan akademik. Ketiga, *academic self-perceptions* yang mencerminkan keyakinan diri siswa dalam kemampuan akademik dan pengambilan keputusan akademisnya. Keempat, *time restraints* yang menggambarkan keterbatasan waktu siswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik, menghadiri kelas, maupun beristirahat.

Beban akademik yang tinggi, seperti banyaknya mata pelajaran yang harus diikuti dan tingginya tuntutan nilai, menyebabkan *Academic stress* pada siswa. *Academic stress* menjadi faktor signifikan yang mempengaruhi kecemasan masa depan siswa (Yulianti & Yusra, 2024). Beban akademik yang berat, tuntutan untuk mencapai nilai tinggi, serta persaingan ketat untuk

diterima di universitas impian menambah tekanan psikologis pada siswa (Ali, 2021). Tekanan ini sering kali diperparah oleh tingginya harapan dari orang tua dan lingkungan sekitar, yang menuntut siswa untuk meraih prestasi (Barseli dkk., 2017). Hal ini membuat siswa tidak hanya khawatir tentang kemampuan mereka dalam mencapai target akademik, tetapi juga tentang masa depan mereka secara keseluruhan.

Fenomena stres akademik terjadi di berbagai negara dengan tingkat tekanan yang bervariasi. Dilansir dari health.detik.com, tingkat stres akademik pada siswa di Jepang sangat tinggi, salah satunya dapat dilihat dari data bunuh diri siswa yang mencapai rekor tertinggi sepanjang sejarah, yakni sebanyak 529 kasus pada tahun 2024. Lebih dari setengah kasus ini dipicu oleh *stress academic* yang berat, seperti persaingan ujian masuk universitas, tuntutan nilai sempurna, konflik sosial di sekolah, dan kecemasan menghadapi masa depan. Sistem pendidikan di Jepang yang sangat kompetitif menempatkan prestasi akademik sebagai ukuran utama keberhasilan siswa, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang besar sejak usia dini (Sarah Oktaviani Alam, 2025). Sebaliknya, Finlandia menerapkan pendekatan yang lebih berorientasi pada kesejahteraan siswa, seperti memulai jam sekolah lebih siang untuk mengurangi stres dan kelelahan. Pendekatan ini terbukti efektif meningkatkan kesehatan mental, fokus belajar, serta kualitas hidup siswa (admin, 2023). Perbandingan kedua sistem ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi tanpa keseimbangan psikologis dapat berisiko tinggi bagi kesehatan mental siswa, sedangkan sistem yang menyesuaikan dengan kebutuhan perkembangan siswa justru mampu meminimalkan stres akademik dan mendukung keberhasilan jangka panjang.

Fenomena *academic stress* juga terjadi di Indonesia, seiring dengan meningkatnya tuntutan belajar di era digital. Di tengah derasnyanya arus teknologi, siswa kerap mengalami tekanan ganda; di satu sisi mereka dituntut untuk memanfaatkan teknologi sebagai sarana pembelajaran, namun di sisi lain justru mengalami kecanduan gadget yang memperparah tingkat *academic stress* pada siswa. Dilansir dari Kompasiana.com, penggunaan berlebihan smartphone membuat siswa kesulitan mengatur waktu belajar, tertinggal dalam tugas, dan semakin tertekan oleh ekspektasi guru maupun orang tua (Dian Ayunda Mawarti, 2024). Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian UGM (2019) menunjukkan bahwa sekitar 25% siswa di Kabupaten Sleman mengalami tingkat *academic stress* yang tinggi akibat beban materi yang berat, banyaknya tugas, serta tekanan dari lingkungan sekitar, baik keluarga maupun persaingan teman sebaya (Fathiyah, 2019). Akumulasi dari *academic stress* ini sering kali menimbulkan keluhan fisik maupun psikologis seperti

gangguan tidur, kecemasan, sulit berkonsentrasi, bahkan penurunan prestasi akademik (Hutagalung, 2019).

Penelitian oleh Rahmayanty et al., (2023) menunjukkan bahwa *academic stress* memiliki pengaruh signifikan terhadap kepribadian siswa, termasuk munculnya perasaan rendah diri, sedih, bingung, dan cemas akan masa depan. Tingkat *academic stress* yang tinggi sering kali disebabkan oleh faktor internal seperti sulit mengendalikan pikiran, serta faktor eksternal seperti beban pelajaran yang berat dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar (Rahmayanty dkk., 2023a). Kondisi ini memperburuk kecemasan siswa terhadap masa depan, terutama pada saat siswa menghadapi ketidakpastian mengenai prospek pendidikan dan karier. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kurangnya interaksi sosial selama pandemi memperbesar dampak negatif *academic stress*, sehingga risiko mengalami kecemasan dan depresi meningkat, yang dapat mempengaruhi proses belajar dan kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan (Irawadi, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa fenomena stres akademik cukup banyak dialami siswa, dengan tingkat intensitas yang beragam. (Mahbengi dkk., 2023) menemukan bahwa dari 327 siswa SMKN di Banda Aceh, sebesar 35% berada pada kategori stres akademik sedang, 14% tinggi, dan 1% sangat tinggi; tekanan akademik mereka muncul dari tuntutan tugas yang padat, kecemasan menghadapi ujian, serta kekhawatiran mengenai masa depan. Sejalan dengan itu, (Syah & Bantam, 2022) pada siswa SMK Kelautan di Gunungkidul juga menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa (78,57%) mengalami stres akademik rendah, namun tetap terdapat siswa dengan kategori sedang (15,71%), tinggi (4,28%) hingga sangat tinggi (1,42%), di mana stres yang tinggi berhubungan negatif dengan kesejahteraan sekolah (*school well-being*) mereka. Sementara itu, Wardhani et al., (2020) di Sendawar menyoroti bahwa faktor stres akademik tidak hanya dipicu oleh banyaknya tugas, tekanan ujian, dan ekspektasi orang tua, tetapi juga muncul akibat intensitas belajar yang tinggi, tuntutan prestasi, dan kurangnya waktu bersosialisasi, baik di SMA umum maupun di sekolah berbasis agama (MAN), di mana kedua kelompok siswa sama-sama mengalami stres akademik dalam kategori sedang.

Fenomena stres akademik juga terjadi di SMAN 1 Cianjur, di mana tuntutan akademik yang tinggi menjadi salah satu faktor utama yang memicu munculnya stres di kalangan siswa. Siswa dihadapkan pada berbagai target pencapaian nilai akademik yang ketat sebagai syarat utama untuk dapat bersaing dalam jalur seleksi perguruan tinggi, khususnya jalur SNMPTN. Sistem seleksi yang mengharuskan siswa masuk ke dalam kategori 40% terbaik di sekolah (*eligible*)

membuat tekanan akademik semakin berat, sebab keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai kriteria ini akan sangat menentukan peluang mereka untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Tuntutan untuk mempertahankan nilai rapor yang stabil tinggi dari semester ke semester, ditambah dengan beban tugas yang terus meningkat, membuat siswa harus berjuang keras menjaga performa akademiknya.

Secara psikologis, tingginya tingkat *academic stress* pada siswa berisiko menimbulkan berbagai gangguan yang dapat menghambat proses belajar maupun pencapaian hasil akademik mereka. Oleh karena itu, penting adanya upaya pengendalian untuk menurunkan tingkat stres tersebut. Salah satu faktor yang berperan signifikan dalam mengurangi stres akademik adalah dukungan sosial, khususnya dukungan dari orang tua (Safiany & Maryatmi, 2018). Penelitian Ernawati & Rusmawati, (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan orang tua dengan tingkat stres akademik, artinya semakin tinggi dukungan yang diberikan orang tua, maka kecenderungan siswa mengalami stres akademik akan semakin rendah.

Ditengah tingginya tingkat *academic stress* pada siswa, dimana siswa kelas 12 dituntut untuk menyelesaikan proses akademik seperti ujian, pemilihan dan persaingan masuk perguruan tinggi negeri, *perceived social support* muncul mejadi suatu hal yang penting bagi siswa. *perceived social support* memiliki peran penting sebagai penyangga mental bagi para siswa. Sebuah penelitian di kota bandung menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua secara signifikan memengaruhi tingkat stres akademik siswa, semakin besar dorongan motivasi belajar siswa, sehingga stres akademik dapat berkurang (Utari dkk., 2025). Fenomena ini menunjukkan bahwa bukan hanya dukungan itu penting, tetapi persepsi terhadap keberadaannya yang membentuk daya tahan mental siswa dalam menghadapi beban akademik.

Perceived social support merujuk pada keyakinan individu bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai, dan menjadi bagian dari sosial yang mendukung, terutama saat menghadapi situasi sulit (Zimet dkk., 1988a). Tidak seperti dukungan sosial yang nyata, *perceived social support* lebih menekankan pada penilaian subjektif individu terhadap keberadaan dan kecukupan dukungan sosial yang ada bagi dirinya. Konsep ini penting untuk diri seseorang karena berkaitan erat dengan kesehatan mental, kesejahteraan emosional, serta kemampuan individu dalam menghadapi stres dan tekanan hidup.

Zimet dan rekan-rekannya mengelompokkan *Perceived social support* ke dalam tiga dimensi utama, yaitu: (1) dukungan dari keluarga (*family support*), (2) dukungan dari teman (*friend*

support), dan (3) dukungan dari orang yang dianggap penting atau spesial (*significant other*). Adapun faktor-faktor yang memengaruhi persepsi individu terhadap dukungan sosial ini antara lain pengalaman masa lalu, kualitas hubungan interpersonal, kepribadian (misalnya, optimisme atau kepercayaan diri), serta konteks sosial budaya. Perbedaan persepsi ini menjelaskan mengapa dua individu dengan jaringan sosial serupa bisa merasakan tingkat dukungan sosial yang sangat berbeda (Zimet et al., 1988).

Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan nyata, bantuan informasi yang berguna, serta apresiasi. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai pihak seperti pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, dll (Rosalina & Apsari, 2020). Dukungan dari lingkungan terdekat dapat meningkatkan kepercayaan diri individu sehingga mereka mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Dukungan sosial juga diketahui dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi selama masa stres, sesuai dengan temuan Taylor (Maharani & Junifa, 2024). Dukungan sosial terdiri dari lima bentuk utama: dukungan emosional yang mencakup perasaan peduli, empati, perhatian, kasih sayang, dan rasa dihargai; dukungan penghargaan berupa pengakuan dan apresiasi terhadap ide atau individu; dukungan instrumental berupa bantuan langsung dan konkret; dukungan informasional berupa nasehat, petunjuk, saran, serta bimbingan keterampilan; dan dukungan integritas sosial yang menunjukkan keterhubungan dalam jejaring sosial (Kurniawati dkk., 2018).

Dukungan sosial secara umum dibagi menjadi dua bentuk utama, yaitu *received social support* dan *perceived social support* (Dewayani dkk., 2011). *Received social support* merujuk pada bantuan atau dukungan yang benar-benar diterima seseorang dari orang lain, sedangkan *perceived social support* mengacu pada keyakinan individu bahwa dukungan akan tersedia bila dibutuhkan. Dibandingkan dengan dukungan yang secara nyata diterima, *perceived social support* atau diyakini keberadaannya memiliki dampak yang lebih kuat terhadap kesejahteraan psikologis seseorang (Wills & Cohen, 1985).

Penelitian menunjukkan bahwa *perceived social support* dari keluarga, teman sekelas, maupun guru memegang peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa SMA. Wills & Cohen, (1985) menjelaskan bahwa dukungan yang dirasakan dapat meredam dampak stres, sementara penelitian Rueger et al. (2022) menemukan korelasi positif antara *perceived support* dari teman sebaya dan tingkat harga diri yang lebih tinggi pada siswa SMA di Amerika Serikat (AS). Zhang et al. (2025) melaporkan bahwa siswa sekolah menengah yang merasa

memiliki dukungan sosial di sekolah mengalami gejala depresi dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan yang merasa kurang didukung.

Berdasarkan temuan di SMAN 1 Cianjur *perceived social support* dari orang tua, teman, guru, bahkan saudara, memiliki peranan penting terhadap cara siswa menghadapi kecemasan akan masa depan serta tekanan akademik yang mereka alami. Mayoritas siswa merasa bahwa mereka mendapatkan dukungan dari orang tua, teman sebaya, guru, hingga saudara. Meskipun secara faktanya dukungan itu ada, tidak semua siswa merasa benar-benar terbantu, hal ini menunjukkan bahwa persepsi subjektif terhadap dukungan lebih menentukan dibanding keberadaannya secara objektif. Selain itu, sebagian besar siswa juga menyatakan mengalami stres akademik, terutama akibat beban pelajaran yang tinggi, kesulitan menentukan jurusan kuliah, hingga tekanan untuk memenuhi ekspektasi orang tua dan lingkungan.

Kombinasi antara stres akademik dan kecemasan masa depan ini sering menimbulkan dampak seperti gangguan tidur, kehilangan fokus, hingga perubahan emosi. Temuan ini diperkuat dengan hasil penelitian Wills & Cohen, (1985) serta Rueger et al. (2022), bahwa *perceived social support* tidak hanya berperan sebagai pelindung terhadap stres psikologis, tetapi juga dapat membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik dengan lebih adaptif.

Perceived social support memegang peran penting sebagai faktor pelindung yang dapat membantu siswa mengelola stres. Tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan nilai, penentuan jurusan, dan ekspektasi lingkungan, membuat siswa rentan terhadap stres yang berkelanjutan. Dukungan yang dirasakan dari orang tua, teman sebaya, maupun guru tidak hanya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga meningkatkan keyakinan diri siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Selain dari tantangan akademik yang harus diselesaikan, siswa juga dihadapkan pengambilan keputusan yang akan menentukan masa depan mereka. Perencanaan untuk masa depan menjadi sebuah tantangan utama yang dihadapi pada fase remaja khususnya siswa kelas 12. Pemikiran yang berlebihan mengenai karir, pendidikan maupun hubungan dengan lawan jenis dapat menimbulkan reaksi negatif, contohnya frustrasi, bimbang, kebingungan, merasa terancam, serta ketidakpastian. Perasaan-perasaan ini dapat mengakibatkan kondisi emosional dan kognitif seseorang menjadi kurang stabil. apabila hal ini tidak di atasi dengan baik maka dapat menimbulkan gangguan kejiwaan (Blonco et al., 2008). Kecemasan dan ketidakpastian yang dirasakan oleh siswa tentang apa yang akan terjadi di masa depan disebut dengan *Future anxiety*.

Berdasarkan masalah tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul;
“Pengaruh *Academic stress* dan *Perceived social support* terhadap *Future anxiety* Pada Siswa SMAN 1 Cianjur “

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana pengaruh *Academic stress* dan *Perceived social support* terhadap *Future anxiety* pada Siswa SMAN 1 Cianjur.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah apakah pengaruh *Academic stress* dan *Perceived social support* terhadap *Future anxiety* pada Siswa SMAN 1 Cianjur.

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis. Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan pembaharuan informasi dan wawasan mengenai *future anxiety*. Khususnya yang dialami oleh siswa ketika akan menempuh jenjang karier masa depan. Fokus penelitian yaitu *future anxiety* dipengaruhi oleh *Academic stress* dan *Perceived social support* pada siswa SMA. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian serupa dalam rangka menemukan penyebab lain yang mempengaruhi *future anxiety* pada siswa SMA
2. Kegunaan Praktis
 - a) Bagi Penulis: penulis berharap penelitian ini akan memberikan manfaat nyata serta gambaran kepada pembaca mengenai pengaruh *Academic stress* dan *Perceived social support* terhadap *Future anxiety* pada Siswa SMA.
 - b) Bagi guru: penelitian ini dapat membantu guru bagaimana *Academic stress* mempengaruhi terhadap masa depan siswa. Dengan penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk lebih peka dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa yang mengalami tekanan akademik.
 - c) Bagi sekolah: penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi untuk sekolah guna lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi sekolah untuk meningkatkan kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih posi