

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memainkan peran krusial dalam proses pengembangan suatu negara. Melalui pendidikan, setiap individu dipersiapkan untuk menghadapi berbagai tantangan zaman, baik dari sisi penguasaan ilmu pengetahuan maupun pembentukan karakter. Dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa sasaran pendidikan adalah untuk mengoptimalkan potensi siswa sehingga mereka dapat menjadi individu yang beriman, taat kepada Tuhan Yang Maha Esa, berperilaku baik, sehat, berilmu, memiliki keterampilan, kreatif, mandiri, serta berfungsi sebagai warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.² Dengan demikian, pendidikan bukan hanya tentang akademik tetapi juga pada pengutan karakter dan keterampilan peserta didik.

Seiring dengan kemajuan teknologi, tuntutan terhadap kualitas SDM semakin meningkat pesat.³ Dunia kerja saat ini tidak hanya mengharapakan lulusan yang unggul secara akademik, tetapi juga yang memiliki keterampilan teknis, kemampuan komunikasi, serta kesiapan mental yang matang.⁴ Untuk menjawab kebutuhan tersebut, sistem pendidikan Indonesia mengembangkan jalur pendidikan kejuruan, khususnya lewat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). SMK berfungsi sebagai tempat yang menyiapkan siswa dengan keahlian yang relevan dengan bidang mereka

² Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78, Pasal 3, <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/43920/uu-no-20-tahun-2003> (diakses 13 April 2025).

³ Helen Libastari, "Analisis Pengaruh Strategi Prakerin dan Minat Kerja Terhadap Kesiapan Kerja Peserta Didik Menengah Kejuruan," *ADIBA: Journal of Education* 4, no. 2, April 2, 2024: 212. <https://adisampublisher.org/index.php/adiba/article/view/678>.

⁴ Ibid.

sehingga mereka siap langsung memasuki dunia kerja menyelesaikan pendidikan.⁵

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah institusi pendidikan resmi yang berorientasi pada mempersiapkan siswa untuk terjun ke dunia kerja tertentu.⁶ Sistem pembelajaran di SMK menitikberatkan pada pengembangan kemampuan praktikal disertai pemahaman konsep teoritis dasar. Evaluasi pembelajaran di lingkungan vokasi ini tidak hanya mengandalkan tes tertulis, tetapi juga melibatkan ujian praktik yang mengharuskan siswa mendemonstrasikan kompetensi sesuai jurusan keahlian.⁷ Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa tidak semua siswa mampu menghadapi ujian praktik dengan tenang. Banyak dari mereka yang justru mengalami kecemasan berlebih saat menghadapi ujian praktik.

Kecemasan merupakan salah satu jenis gangguan psikologis yang paling sering dirasakan oleh siswa, khususnya dalam konteks akademik. Kondisi ini ditandai oleh perasaan gelisah, khawatir, dan takut yang biasanya tidak terkait langsung dengan rangsangan eksternal yang nyata, namun dapat mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan.⁸ Nevid, Rathus, dan Greene menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang kompleks, yang melibatkan reaksi fisik, perilaku, dan kognitif yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu secara menyeluruh.⁹

Dalam konteks ujian praktik, kecemasan siswa dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti ketegangan otot, kesulitan dalam berkonsentrasi,

⁵ Adminibs, "Peran Sekolah Menengah Kejuruan dalam Membantu Siswa Memasuki Dunia Kerja," *IBSAR Study Abroad*, December 27, 2024, <https://ibsarstudyabroad.com/peran-sekolah-menengah-kejuruan-dalam-membantu-siswa-memasuki-dunia-kerja/> (diakses 21 April 2025)

⁶ Tri Kuntoro, "Evaluasi Pelaksanaan Uji Sertifikasi Kompetensi Siswa SMK Negeri 1 Gombong", (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2021), 16-18, http://lib.unnes.ac.id/35018/1/UPLOAD_TRI_KUNTORO.pdf

⁷ Lisa Putriani et al., "Kecemasan Mahasiswa Teknik Komputer dan Jaringan dalam Menghadapi Ujian Praktik Kejuruan," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 2 (2020): 123, <https://doi.org/10.29210/146500>

⁸ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, and Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, 9th ed. (Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, 2008), 159.

⁹ Ibid.

hingga gejala fisik seperti mual dan pusing.¹⁰ Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ini tidak hanya mengganggu kondisi mental siswa, tetapi juga berdampak negatif pada performa mereka saat ujian.¹¹ Hal ini menyebabkan siswa kesulitan menampilkan kemampuan terbaiknya, meskipun mereka telah melakukan persiapan belajar secara maksimal. Selain itu, faktor internal seperti rendahnya rasa percaya diri dan pikiran negatif tentang kegagalan turut memperparah tingkat kecemasan yang dialami.¹²

Faktor eksternal juga berperan penting dalam memengaruhi kecemasan siswa saat menghadapi ujian praktik. Kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, suasana ujian yang menegangkan, serta ketidakpastian terhadap proses ujian dapat meningkatkan rasa cemas.¹³ Dukungan sosial yang memadai terbukti dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dengan memperkuat keyakinan diri siswa.¹⁴ Oleh karena itu, penanganan kecemasan pada siswa perlu melibatkan pendekatan yang memperhatikan aspek psikologis dan sosial agar mereka dapat menghadapi ujian praktik dengan lebih tenang dan optimal.

Fenomena ini juga ditemukan di SMK Negeri 2 Trenggalek. Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti di awal tahun 2025, melalui wawancara dengan sejumlah siswa dari kelas X, XI, dan XII, sebagian dari mereka mengaku merasa cemas dan tidak siap saat menghadapi ujian praktik. Beberapa guru mengajar juga mengungkapkan bahwa siswa yang terlihat tenang saat pembelajaran pun dapat menunjukkan gejala gugup dan panik saat menjalani ujian praktik yang sesungguhnya.

¹⁰ Rully Afrita Harlianty et al., "Kecemasan Menghadapi Ujian Praktek Ditinjau dari Optimisme, Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu," *Jurnal PKM* 2, no 2, 35.

¹¹ Sikka Widyening Putri, Rini Risnawita Suminta, dan Diah Handayani, "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa," *Happines* 1, no. 2 (2017): 112.

¹² Ayu Kusuma Wilasita dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, "Kajian Literatur: Penyebab Kecemasan Mahasiswa saat Menghadapi Ujian Praktek", *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 8, April 2024, 295. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11095816>

¹³ Ibid.

¹⁴ Ibid.

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan hanya dipicu oleh kurangnya pengetahuan, tetapi juga oleh kesiapan mental dan persepsi diri terhadap kemampuan yang dimiliki.

Namun demikian, terdapat gap yang cukup mencolok antara konsep teoritis dan kondisi empiris di lapangan. Secara teori, siswa yang telah dibekali dengan pelatihan, simulasi, serta penguatan dari guru seharusnya memiliki efikasi diri yang tinggi.¹⁵ Akan tetapi, kenyataannya ada siswa yang masih merasakan kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuannya, bahkan setelah melakukan persiapan teknis yang cukup.

Kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian praktik menjadi aspek penting yang patut diperhatikan. Salah satu elemen psikologis yang dianggap berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan adalah efikasi diri.¹⁶ Konsep ini dikenalkan oleh Albert Bandura, yang menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam merancang dan melaksanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.¹⁷

Siswa dengan keyakinan diri yang tinggi umumnya menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang besar saat menghadapi berbagai rintangan dalam ujian, termasuk ujian praktik. Mereka cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif seperti stres dan kecemasan, sehingga dapat tetap fokus dan tenang saat melaksanakan tugas.¹⁸ Sikap optimis yang dimiliki oleh siswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi juga menjadikan mereka lebih tekun dalam menyelesaikan masalah dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.¹⁹ Hal ini sangat penting terutama

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Sikka et.al., "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa," *Happines* 1, no. 2 (2017): 112.

¹⁷ Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Freeman and Company, 1997), 3.

¹⁸ Rully et al., "Kecemasan Menghadapi Ujian Praktek Ditinjau dari Optimisme, Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu," *Jurnal PKM* 2, no 2, 35.

¹⁹ Ibid.

dalam konteks pendidikan kejuruan, di mana keterampilan teknis menjadi tolok ukur utama keberhasilan.

Sebaliknya, siswa dengan tingkat efikasi diri rendah sering kali mengalami keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, yang dapat memicu rasa cemas berlebihan.²⁰ Kecemasan ini tidak hanya mengganggu konsentrasi, tetapi juga dapat menurunkan performa mereka selama ujian praktik berlangsung.²¹ Ketidakpercayaan diri yang muncul membuat mereka sulit untuk menunjukkan kemampuan terbaik, meskipun secara teori mereka telah menguasai materi yang diuji.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya secara konsisten menunjukkan adanya keterkaitan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Adjarwati et al., melaporkan bahwa efikasi diri berkontribusi sebesar 8% terhadap variasi kecemasan siswa SMKN 1 Gambut, dengan nilai korelasi $r = -0,283$ yang signifikan secara statistik.²² Sementara itu, Rahmawati juga menemukan hubungan negatif yang lebih signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah Karanganyar dengan koefisien korelasi $r = -0,518$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, semakin sedikit pula kecemasan yang dirasakan.²³ Selain itu, studi yang dilakukan oleh Azmi dan Suprihatin pada siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang menunjukkan bahwa efikasi diri berkontribusi secara signifikan sebesar

²⁰ Sikka et al., "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa," *Happiness* 1, no. 2 (2017): 112.

²¹ Ibid.

²² Adjarwati et al., "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMKN 1 Gambut" *Jurnal Kognisi* 3, no. 1 (2020): 97, <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1430>.

²³ Rahmawati, Septi Nuzulia, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Muhammadiyah Karanganyar", (undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017), 45–50.

20,6% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, menegaskan peran penting efikasi diri dalam mengurangi kecemasan siswa.²⁴

Melihat data tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri adalah salah satu faktor psikologis penting yang berperan dalam mengurangi kecemasan siswa, khususnya dalam konteks ujian praktik di lingkungan SMK. SMK Negeri 2 Trenggalek memiliki keberagaman jurusan yang menuntut keterampilan praktik tinggi, seperti Akuntansi, Desain Permodelan dan Informasi Bagunan, Tata Boga, Rekayasa Perangkat Lunak, Teknik Konstruksi dan Perumahan, Teknik Pengelasan dan Teknik Pemanasan, Tata Udara, dan Pendinginan, yang menurut beberapa guru adalah jurusan yang cukup sulit dan menantang. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pengaruh antara efikasi diri dan kecemasan pada siswa dari ketiga jenjang tersebut menjadi penting sebagai upaya preventif dan kuratif terhadap masalah kecemasan ujian yang berpotensi menghambat prestasi dan kesejahteraan psikologis siswa.

Melalui studi ini, peneliti bermaksud untuk menyelidiki secara mendalam pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan yang muncul saat ujian praktik bagi siswa kelas X, XI, dan XII di SMK Negeri 2 Trenggalek. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi sekolah dan pendidik dalam merancang program yang mendukung kepercayaan diri, seperti pelatihan pengelolaan diri, konseling motivasi, serta penyelenggaraan simulasi ujian praktik yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Diharapkan, dengan meningkatnya kepercayaan diri, siswa akan lebih siap secara emosional dalam menghadapi ujian praktik, sehingga kinerja mereka menjadi lebih baik dan selaras dengan tujuan pendidikan kejuruan.

²⁴ Azmi, Ilham Nabil dan Suprihatin, Titin., "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 3, (2021): 298, <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/18886>.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Permasalahan dalam penelitian ini teridentifikasi dari tingginya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian praktik yang diduga dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri. Penelitian ini dibatasi pada siswa kelas X, XI, dan XII di SMK Negeri 2 Trenggalek, khususnya pada 7 jurusan yakni Akuntansi, Desain Permodelan dan Informasi Bagunan, Tata Boga, Rekayasa Perangkat Lunak, Teknik Konstruksi dan Perumahan, Teknik Pengelasan dan Teknik Pemanasan, Tata Udara, dan Pendinginan.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan ujian praktik pada siswa kelas X, XI, dan XII di SMK Negeri 2 Trenggalek?
2. Seberapa besar tingkat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan ujian praktik pada siswa kelas X, XI, dan XII di SMK Negeri 2 Trenggalek?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk membuktikan pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan ujian praktik pada siswa kelas X, XI, dan XII di SMK Negeri 2 Trenggalek.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan ujian praktik pada siswa kelas X, XI, dan XII di SMK Negeri 2 Trenggalek.

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritis, penelitian ini bisa menambah wawasan dalam literatur tentang pengaruh efikasi diri dan kecemasan di bidang pendidikan kejuruan.
2. Secara praktis, temuan dari studi ini bisa dimanfaatkan oleh pengajar dan konselor sekolah dalam merancang strategi

peningkatan efikasi diri guna menurunkan tingkat kecemasan siswa saat ujian praktik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas X, XI, dan XII di SMK Negeri 2 Trenggalek. Fokus penelitian ini pada 7 jurusan yakni Akuntansi, Desain Permodelan dan Informasi Bangunan, Tata Boga, Rekayasa Perangkat Lunak, Teknik Konstruksi dan Perumahan, Teknik Pengelasan dan Teknik Pemanasan, Tata Udara, dan Pendinginan. Variabel bebas adalah efikasi diri dan variabel terikat adalah kecemasan ujian praktik.

G. Penegasan Variabel

Nevid, Rathus, & Grenee menjelaskan bahwa kecemasan adalah kondisi kekhawatiran yang disebabkan oleh pikiran negatif mengenai kemungkinan terjadinya hal buruk. Kecemasan muncul karena individu memiliki persepsi negatif terhadap situasi tertentu. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan, cemas, tidak nyaman, tegang, khawatir, dan takut dalam berbagai situasi. Berdasarkan definisi konseptual, penelitian ini mengacu pada teori Nevid yang meliputi aspek fisik yang ditandai dengan sakit kepala, mual, dan gemetar. Aspek kedua yaitu perilaku yang terlihat melalui tindakan seperti menghindar dan terguncang dan aspek yang terakhir yaitu kognitif seperti kesulitan mengingat, kebingungan, dan tantangan dalam menyelesaikan tugas.²⁵

Efikasi diri menurut Bandura adalah kepercayaan individu bahwa mereka mampu menghadapi situasi, menghasilkan hasil yang baik, dan meraih keberhasilan. Efikasi diri menjadi salah satu faktor yang memengaruhi prestasi akademik siswa. Efikasi diri diartikan sebagai keyakinan siswa atas kemampuan mereka untuk merancang, melaksanakan, dan menyelesaikan tantangan yang terkait dengan tugas atau pencapaian

²⁵ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, and Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, 9th ed. (Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, 2008), 159.

tujuan tertentu. Berdasarkan pengertian konseptual, teori Bandura digunakan yang mencakup aspek magnitude (tingkat kesulitan tugas), strength (kekuatan keyakinan), dan generality (generalitas).²⁶

H. Sistematika Penelitian

1. BAB I Pendahuluan: mencakup latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penelitian. Pada latar belakang masalah menjelaskan gap antara kesenjangan teoritik dan kesenjangan di lapangan yang melatarbelakangi kecemasan yang diteliti.
2. BAB II Landasan Teori: berisi uraian tentang konsep-konsep yang diambil dari sejumlah buku serta artikel-artikel terkini yang dapat mendukung variabel kecemasan dan variabel efikasi diri.
3. BAB III Metode Penelitian: memuat penjelasan mengenai pendekatan yang diterapkan dalam studi ini.
4. BAB IV Hasil Penelitian: berisi tentang hasil penelitian yang telah diolah menggunakan SPSS berupa angka statistik.
5. BAB V Pembahasan: memuat penjabaran dan penegasan dari hasil temuan studi.
6. BAB VI Penutup: berisi kesimpulan dan saran.

²⁶ Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Freeman and Company, 1997).