

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan jenjang pendidikan vokasi yang mempersiapkan peserta didik untuk bekerja sesuai bidang keahliannya. Pendidikan kejuruan menekankan penguasaan kompetensi, keterampilan praktis, serta kesiapan memasuki dunia industri sebagaimana diatur dalam Standar Nasional Pendidikan (Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005) (Santika *et al.*, n.d.).

SMK memiliki karakteristik pembelajaran yang lebih aplikatif dan berbasis praktik. Siswa dituntut tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu menunjukkan keterampilan sesuai standar industri (Pulingkong, 2022). Siswa SMK dituntut untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhannya, sehingga dapat melanjutkan pendidikan, mempersiapkan diri untuk dunia kerja, dan berperan dalam kehidupan sosial (Zahroh dkk., 2023). Kondisi ini menjadikan beban akademik di SMK relatif kompleks, khususnya pada jurusan yang berbasis sains terapan seperti jurusan Analisis Pengujian Laboratorium (APL).

Di SMKN 7 Bandung, jurusan APL memiliki intensitas pembelajaran yang tinggi dengan kombinasi teori mendalam dan praktikum laboratorium yang rutin. Fenomena yang terjadi pada 49 siswa dari 62 siswa melalui *g-form* pada 20 September 2025, ketika mendekati saat-saat ujian, presentasi ataupun menerima hasil dari penilaian, mereka merasakan gejala seperti jantung berdebar, tangan terasa dingin, berkeringat, pusing, gemetar dan mual, serta 50 dari 62 siswa juga mengatakan merasakan kesulitan berkonstrasi dan berpikir jernih, bahkan hingga merasakan lelah secara berlebihan. Sementara itu, secara emosional mereka merasakan perasaan panik, takut dan khawatir berlebihan akan kegagalan, serta kesulitan mengendalikan emosi, yang dipicu oleh ketidaksiapan menghadapi ujian, kurang memahami materi, tekanan terhadap hasil nilai, serta

perbandingan antar teman sebaya. Selain itu, situasi seperti presentasi di depan kelas juga menjadi salah satu ketakutan siswa karena merasa takut salah dan nantinya dinilai negatif oleh orang lain. Ini mengindikasikan bahwa hal yang dirasakan para siswa mempengaruhi kondisi fisik dan kemampuan mereka dalam proses belajar.

Berdasarkan penelitian Khairun Imani dan Rozi (2024), kecemasan akademik pada siswa SMK tidak hanya berkaitan dengan pencapaian nilai, tetapi juga dengan konsekuensi jangka panjang, seperti peluang kerja dan reputasi kompetensi. Kondisi tersebut menyebabkan siswa SMK, khususnya jurusan berbasis laboratorium seperti APL, berpotensi mengalami kecemasan akademik yang lebih spesifik dibandingkan siswa sekolah umum. Fenomena ini menunjukkan pentingnya memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik pada siswa jurusan APL.

Tuntutan untuk pemahaman secara teori dan keterampilan praktik pada siswa SMK pada waktu yang bersamaan mengakibatkan perasaan tertekan berlebih. Kurang mahir dalam pengelolaan waktu untuk kehidupan pribadi dan tugas akademik terkadang menyebabkan mereka merasa kesulitan dan berakibat buruk pada kecemasan yang dirasakan (Rizki dkk., 2025). Kecemasan akademik yang tidak ditangani dengan segera, memiliki kemungkinan akan menyebabkan menurunnya motivasi dan performa belajar, terganggunya fokus mereka, perkembangan dalam konteks akademik dan sosial menjadi terganggu, serta akibat buruk pada kesehatan mental mereka (Andani dkk., 2025; Rizki dkk., 2025).

Namun demikian, tidak semua siswa menunjukkan tingkat kecemasan yang sama meskipun berada dalam lingkungan yang serupa. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Diperkuat dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui penyebaran kuesioner kepada siswa jurusan APL, diperoleh temuan bahwa

sebagian besar responden menyatakan faktor yang membantu mereka merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi ujian maupun tugas praktikum adalah kemampuan mengatur proses belajar secara mandiri. Sebanyak 52% responden menunjukkan bahwa persiapan yang matang seperti belajar hingga memahami materi, menyusun jadwal belajar, mengerjakan latihan soal, serta tidak menunda tugas menjadi strategi utama dalam mengurangi rasa cemas. Temuan ini mengindikasikan bahwa *Self-Regulation Learning* berperan sebagai faktor internal yang dominan dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik.

Selain itu, pada aspek eksternal, sebesar 67% responden menyebutkan bahwa dukungan sosial dari teman, orang tua, maupun guru turut membantu meningkatkan ketenangan dan kepercayaan diri mereka. Bentuk dukungan tersebut meliputi pemberian semangat, bantuan dalam memahami materi, suasana belajar yang kondusif, serta apresiasi terhadap usaha yang dilakukan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi faktor penguat yang membantu siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Namun demikian, tidak seluruh siswa menunjukkan tingkat ketenangan dan kepercayaan diri yang sama meskipun telah memperoleh dukungan sosial. Sebagian siswa masih mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya, yang mengindikasikan bahwa efektivitas dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh kesiapan internal individu, khususnya dalam kemampuan regulasi diri dan pengelolaan emosi.

Kecemasan akademik ini dapat diminimalisir dengan adanya keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas akademik, kemampuan pengelolaan emosi yang baik, dan strategi *coping* agar siswa dapat menghadapi permasalahan secara efektif (Gusfendi & Taufik, 2026; Nurhaliza dkk., 2025; Wahyuni dkk., 2023). Selain itu, faktor internal yang juga diduga berperan adalah *Self-Regulation Learning* (Khairun Imani & Rozi, 2024). Zimmerman (2002), sebagaimana

dikutip dalam Istiqama *et al.*, (2023), mendefinisikan *Self-Regulation Learning* sebagai kemampuan individu untuk mengelola proses belajarnya secara aktif melalui perencanaan, pemantauan, pengendalian strategi, serta evaluasi diri.

Siswa yang memiliki kemampuan *Self-Regulation Learning* yang baik cenderung mampu mengatur waktu, menetapkan target belajar, mengontrol emosi, serta bangkit dari kegagalan. Dengan kemampuan tersebut, siswa diduga lebih mampu mengendalikan tekanan akademik dan meminimalkan kecemasan. Siswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* mampu mengelola motivasi belajarnya, menetapkan tujuan, merencanakan strategi belajar, serta memantau dan mengevaluasi proses belajarnya sehingga penyelesaian tugas akademik dapat dilakukan secara lebih efektif dan sistematis (Veenman, 2021). *Self-Regulation Learning* membantu siswa dalam pengembangan kebiasaan belajar serta melakukan penyesuaian dalam strategi belajar dalam lingkungan akademik (Maranressy & Rozali, 2021).

Beberapa penelitian telah menguji hubungan antara *Self-Regulation Learning* dan kecemasan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Herawati *et al.*, (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut pada siswa SMK. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Melinda *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan akademik, sehingga peningkatan kemampuan *self-regulated learning* dapat berkontribusi terhadap penurunan kecemasan akademik. Penelitian pada mahasiswa oleh Khairun Imani & Rozi (2024) juga menunjukkan bahwa *Self-Regulation Learning* berkontribusi dalam menurunkan kecemasan akademik, bahkan secara simultan bersama variabel lain seperti prokrastinasi akademik.

Sebaliknya, yang dilakukan oleh Marhan *et al.*, (2023) pada siswa SMK Negeri 1 Kendari di masa pandemi menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara

kecemasan akademik dan *Self-Regulation Learning*. Hal ini dikarenakan kecenderungan siswa yang sudah memiliki kemampuan dalam perencanaan dan penentuan sistem belajar sehingga mampu termotivasi dan yakin akan dirinya sendiri dalam menghadapi kondisi yang memiliki kecenderungan menghambat proses belajar. Hal tersebut mengindikasikan bahwa dalam kondisi pembelajaran daring, faktor regulasi diri belum tentu berkaitan langsung dengan tingkat kecemasan.

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga berperan dalam kondisi psikologis siswa. Dukungan yang diterima oleh siswa menjadi sebuah penguat yang menumbuhkan perasaan aman, merasa dikasihi dan diperhatikan, semangat yang dimiliki dalam menghadapi kondisi menekan dan penuh tantangan (Sula & Kristianingsih, 2023). Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari orang sekitarnya juga cenderung memiliki rasa penghargaan diri dan rasa optimis yang tinggi (Madoni & Mardliyah, 2021). Dalam konteks ini, dukungan sosial yang datang dapat membantu mengatasi kecemasan yang dirasakan dan membuat mereka merasa lebih tenang (Sula & Kristianingsih, 2023).

Penelitian Lestari & Wulandari (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi, dengan koefisien korelasi -0,600 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, semakin rendah kecemasan akademik yang dialami. Penelitian Hafsah & Ama (2024) juga menemukan hubungan negatif yang kuat antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan akademik. Dukungan emosional dan instrumental dari keluarga terbukti membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik.

Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Khumairoh dkk. (2025) menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Penelitian

lain oleh Rezki (2023) juga mendapatkan hasil yang menunjukkan dukungan sosial memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan akademik namun tidak signifikan. Namun begitu, pada penelitian Halim (2019) memperoleh hasil hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan belajar. Temuan yang didapatkan ini mengindikasikan bahwa terlepas dari tingkatan dukungan sosial yang diterima, permasalahan yang dialami siswa di luar sisi akademis berakibat pada psikologis siswa memicu kecemasan, termasuk kecemasan akademik (Sanda & Widodo, 2025).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Regulation Learning* dan dukungan sosial berperan dalam menurunkan kecemasan akademik, sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswa atau siswa SMK secara umum. Penelitian yang secara spesifik mengkaji siswa SMK jurusan Analisis Pengujian Laboratorium dengan karakteristik pembelajaran berbasis praktikum intensif masih terbatas. Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung meneliti masing-masing variabel secara terpisah, belum banyak yang menguji pengaruh *Self-Regulation Learning* dan dukungan sosial secara simultan terhadap kecemasan akademik dalam konteks SMK.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi, sistem remedial berkelanjutan, intensitas praktikum, serta lingkungan belajar yang kompetitif berpotensi memunculkan kecemasan akademik pada siswa jurusan APL SMKN 7 Bandung. Namun, tingkat kecemasan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kemampuan *Self-Regulation Learning* dan persepsi dukungan sosial yang dimiliki siswa. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh *Self-Regulation Learning* dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada siswa APL SMKN 7 Bandung penting dilakukan guna memberikan gambaran empiris serta rekomendasi intervensi psikologis yang tepat bagi pihak sekolah.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah *Self-Regulation Learning* berpengaruh terhadap kecemasan akademik jurusan analisis pengujian laboratorium?
2. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan akademik jurusan analisis pengujian laboratorium?
3. Apakah *Self-Regulation Learning* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan akademik jurusan analisis pengujian laboratorium?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis pengaruh *Self-Regulation Learning* terhadap kecemasan akademik jurusan analisis pengujian laboratorium.
2. Menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan akademik jurusan analisis pengujian laboratorium.
3. Menganalisis pengaruh *Self-Regulation Learning* dan dukungan sosial secara simultan terhadap kecemasan akademik jurusan analisis pengujian laboratorium.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan, guna menambah wawasan untuk para siswa, guru dan staff akademik mengenai kecemasan akademik pada

siswa SMK terlebih jurusan APL, serta menjadi tambahan literatur untuk penelitian lanjutan di bidang yang relevan.

Kegunaan praktis

Memberikan pemahaman kepada siswa jurusan APL mengenai pentingnya *self-regulated learning* dan dukungan sosial dalam menghadapi tuntutan akademik, serta memberikan informasi kepada orang tua dan guru mengenai pentingnya peran mereka dalam memberikan dukungan yang dapat membantu mengurangi kecemasan akademik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa informasi mengenai dampak kecemasan akademik pada siswa sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganannya.

