

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam beberapa dekade terakhir, isu kesehatan mental menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan di seluruh dunia. Lembaga internasional seperti WHO menegaskan bahwa remaja merupakan kelompok rentan terhadap stres, kecemasan, dan tekanan akademik, di mana faktor seperti kompetisi sekolah, tuntutan performa, dan transisi perkembangan dapat memicu gangguan kecemasan (WHO, 2021). UNESCO dan UNICEF juga menekankan bahwa kesehatan mental peserta didik merupakan fondasi penting bagi keberhasilan proses belajar. Tekanan globalisasi, kompetisi akademik, dan perkembangan teknologi menyebabkan peserta didik di berbagai negara mengalami tekanan psikologis yang semakin kompleks. Salah satu bentuk tekanan tersebut adalah kecemasan akademik, yaitu kecemasan yang muncul ketika individu menghadapi situasi akademik yang dianggap menekan atau mengancam kemampuannya (Spielberger, 1966). Kondisi ini semakin meningkat dalam pendidikan berbasis kompetensi, terutama pada penilaian praktik yang menuntut performa langsung.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyampaikan bahwa remaja membutuhkan dukungan psikososial yang stabil untuk mencegah stres dan kecemasan berlebihan yang berpotensi menghambat proses belajar (Kemenkes RI, 2023). Survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022 menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk stres dan kecemasan yang berkaitan dengan aktivitas sekolah. Data ini menegaskan bahwa tekanan pendidikan tidak hanya dialami oleh siswa SMA, melainkan juga oleh siswa SMK yang memiliki tuntutan kompetensi ganda antara teori dan praktik.

Pendidikan merupakan proses sistematis dalam membentuk kompetensi kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik. Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), proses pendidikan tidak hanya berorientasi pada penguasaan teori, tetapi juga menekankan keterampilan praktik sesuai bidang keahlian. Siswa SMK jurusan kuliner, misalnya, dituntut untuk mampu menunjukkan

keterampilan memasak, penyajian, manajemen waktu, hingga ketepatan prosedur kerja melalui penilaian praktik. Karakteristik pembelajaran berbasis performa ini menempatkan siswa dalam situasi evaluatif yang intens dan seringkali memunculkan tekanan psikologis.

Kecemasan dalam konteks pendidikan dipahami sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, dan tegang terhadap situasi yang dianggap mengancam, terutama dalam konteks evaluasi (Handayuni & Ifdil, 2020). Kecemasan dapat mengganggu proses berpikir, konsentrasi, serta performa individu ketika menghadapi ujian atau praktik. Pada siswa SMK, kecemasan seringkali muncul ketika menghadapi tuntutan akademik yang bersifat performatif, seperti ujian praktik (Ardianto, 2018).

Data empiris menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada siswa SMK tergolong cukup tinggi. Penelitian pada siswa SMK Mulya Husada Purwokerto menunjukkan bahwa 56,2% siswa berada pada kategori kecemasan akademik berat dan 41,3% berada pada kategori sedang (Rizki, Triana, & Haniyah, 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa SMK mengalami tekanan psikologis yang signifikan dalam konteks akademik. Pada konteks siswa Tata Boga, kecemasan dalam menghadapi praktik juga terbukti menjadi masalah yang memerlukan intervensi psikologis khusus (Depiani, Suarni, & WMP, 2014).

Selain temuan penelitian terdahulu, fenomena kecemasan menghadapi penilaian praktik juga ditemukan secara langsung di lapangan. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal yang dilakukan peneliti pada siswa SMK jurusan kuliner di SMKN 2 Karawang, diketahui bahwa sebagian siswa mengalami kecemasan saat mengikuti kegiatan praktik memasak yang disertai penilaian. Kecemasan tersebut ditunjukkan melalui rasa gugup berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, keraguan dalam mengambil keputusan selama proses memasak, serta munculnya reaksi fisik seperti tangan gemetar dan tergesa-gesa dalam menyelesaikan tahapan praktik.

Siswa mengungkapkan adanya rasa takut melakukan kesalahan kecil, kekhawatiran hasil masakan tidak sesuai dengan standar penilaian, serta kecemasan ketika praktik dilakukan di bawah pengawasan langsung guru. Kondisi tersebut

menunjukkan bahwa situasi evaluatif dalam praktik kuliner tidak hanya menuntut keterampilan teknis, tetapi juga kesiapan psikologis siswa. Temuan lapangan ini mengindikasikan bahwa kecemasan menghadapi penilaian praktik merupakan fenomena nyata yang berpotensi memengaruhi performa praktik siswa secara optimal.

Secara psikologis, kecemasan memiliki komponen kognitif (pikiran negatif dan kekhawatiran), afektif (perasaan tegang dan takut), serta fisiologis (jantung berdebar, keringat berlebih, tremor). Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat menurunkan kepercayaan diri dan menghambat performa praktik siswa. Dalam konteks SMK jurusan kuliner, kecemasan menjadi lebih kompleks karena siswa tidak hanya dinilai dari hasil akhir, tetapi juga dari proses kerja yang diamati secara langsung oleh guru. Dalam perspektif psikologi Islam, salah satu konsep spiritual yang diyakini mampu membantu individu dalam mengelola kecemasan adalah tawakal. Tawakal merupakan sikap menyerahkan diri kepada Allah Swt setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara sikap tawakal dan kecemasan menghadapi ujian nasional dengan koefisien korelasi $r = -0,596$ ($p = 0,000$) (Iskandar, Noupal, & Setiawan, 2018). Artinya, semakin tinggi sikap tawakal, semakin rendah tingkat kecemasan siswa.

Kajian literatur lain juga menegaskan bahwa tawakal berperan sebagai mekanisme koping spiritual yang membantu individu mengurangi rasa khawatir dan meningkatkan stabilitas emosional (Rasydi & Kusumadewi, 2025). Dalam konteks praktikum, mahasiswa yang memiliki tingkat tawakal tinggi cenderung menunjukkan kecemasan yang lebih rendah (Mulyana, 2015). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa tawakal memiliki potensi sebagai faktor protektif terhadap kecemasan akademik.

Dalam pandangan Islam, tawakal merupakan sikap berserah diri kepada Allah Swt setelah melakukan ikhtiar secara maksimal, disertai keyakinan bahwa segala hasil dan ketentuan berada dalam kehendak-Nya. Tawakal tidak dimaknai sebagai sikap pasrah tanpa usaha, melainkan sebagai bentuk ketergantungan hati kepada Allah yang diiringi dengan kesiapan dan usaha yang sungguh-sungguh. Sikap ini

berperan penting dalam memberikan ketenangan batin, kestabilan emosi, serta mengurangi beban psikologis yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang menekan atau penuh tuntutan. Allah Swt berfirman dalam QS. Ali 'Imran: 159.

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

“Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal.”

Ayat ini menunjukkan bahwa tawakal merupakan tahap lanjutan setelah adanya tekad dan usaha yang matang. Dalam konteks pendidikan, khususnya pada siswa SMK jurusan kuliner yang menghadapi penilaian praktik, sikap tawakal setelah persiapan dan latihan dapat membantu siswa menjaga ketenangan emosi serta mengelola kecemasan saat menghadapi situasi evaluatif. Oleh karena itu, tawakal dipandang sebagai faktor spiritual yang berpotensi berperan dalam menurunkan kecemasan menghadapi penilaian praktik, sehingga relevan untuk diteliti secara empiris dalam konteks pendidikan kejuruan. Rasulullah Saw juga bersabda:

لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرُزِقْتُمْ كَمَا يُرْزَقُ الطَّيْرُ، تَعْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا

“Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakal, niscaya Allah akan memberi kalian rezeki sebagaimana Dia memberi rezeki kepada burung; burung itu pergi di pagi hari dalam keadaan lapar dan pulang di sore hari dalam keadaan kenyang.” (HR. At-Tirmidzi No. 2344)

Hadis ini menunjukkan bahwa tawakal tidak menghilangkan kewajiban untuk berusaha, melainkan menekankan keseimbangan antara ikhtiar maksimal dan penyerahan hasil sepenuhnya kepada Allah. Dalam konteks pendidikan, khususnya pada siswa SMK jurusan kuliner yang menghadapi penilaian praktik, hadis ini relevan karena siswa dituntut untuk mempersiapkan diri dan berlatih secara optimal, kemudian bertawakal agar tidak terbebani oleh kecemasan berlebihan terhadap hasil penilaian. Dengan demikian, tawakal berpotensi menjadi mekanisme spiritual yang membantu siswa menjaga ketenangan emosi dan mengelola kecemasan saat menghadapi penilaian praktik.

Dalam perspektif psikologi pendidikan modern, konsep usaha dan

pengelolaan diri dalam belajar dijelaskan melalui teori *Self-Regulated Learning*. *Self-regulated learning* merupakan proses dimana individu secara aktif mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk mencapai tujuan belajar (Darmiany, 2012). Zimmerman menjelaskan bahwa pembelajar yang mampu mengatur dirinya akan menetapkan tujuan, memonitor kemajuan, dan mengevaluasi hasil belajar secara sistematis (Darmiany, 2012).

Kemampuan tersebut mencerminkan adanya kontrol usaha (*effort regulation*). Individu yang memiliki kontrol usaha tinggi mampu mempertahankan ketekunan, mengelola strategi belajar, serta mengantisipasi hasil belajar (Universitas Medan Area, 2014). Penelitian lain menunjukkan bahwa kesiapan atau usaha optimal memiliki hubungan signifikan dengan rendahnya kecemasan mahasiswa dalam menghadapi praktik kependidikan ($p = 0,000$) (Nawawi & Fatah, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian terdahulu umumnya hanya menguji hubungan langsung antara tawakal dan kecemasan. Belum banyak penelitian yang menguji sejauh mana kontrol usaha berperan dalam memperkuat atau memperlemah pengaruh tawakal terhadap kecemasan. Secara konseptual, efektivitas tawakal kemungkinan tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh tingkat usaha yang dilakukan individu. Tawakal tanpa kontrol usaha berpotensi menjadi bentuk rasionalisasi kegagalan, sedangkan tawakal yang disertai kontrol usaha tinggi dapat menjadi strategi adaptif dalam menghadapi ujian praktik.

Dengan demikian, terdapat celah penelitian berupa belum diuji secara empiris peran kontrol usaha sebagai variabel moderasi dalam pengaruh tawakal terhadap kecemasan ujian praktik pada siswa SMK jurusan kuliner. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji peran moderasi kontrol usaha dalam pengaruh tawakal terhadap kecemasan ujian praktik siswa SMK jurusan kuliner, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai integrasi aspek spiritual dan regulasi diri dalam menurunkan kecemasan akademik berbasis praktik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam

penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh tawakal terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik pada siswa SMK jurusan kuliner?
2. Apakah kontrol usaha memoderasi pengaruh tawakal terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik pada siswa SMK jurusan kuliner?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Mengetahui pengaruh tawakal terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik pada siswa SMK jurusan kuliner.
2. Mengetahui peran moderasi kontrol usaha dalam pengaruh tawakal terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik pada siswa SMK jurusan kuliner.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi Islam dan psikologi pendidikan, khususnya terkait hubungan antara tawakal dan kecemasan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya model konseptual mengenai peran kontrol usaha sebagai variabel moderasi dalam menjelaskan pengaruh tawakal terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik.

2. Manfaat Praktis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa memahami bahwa kecemasan menghadapi ujian praktik bukan semata-mata persoalan kemampuan teknis, tetapi juga berkaitan dengan kesiapan psikologis dan spiritual. Melalui pemahaman tentang pentingnya kontrol usaha dan sikap tawakal, siswa diharapkan mampu mengelola kecemasan secara lebih adaptif, meningkatkan kepercayaan diri, serta menampilkan performa praktik yang lebih optimal. Penelitian ini juga dapat mendorong siswa untuk menyeimbangkan antara usaha maksimal dan penyerahan diri kepada Allah Swt sebagai strategi menghadapi tekanan akademik.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dan pihak sekolah dalam merancang strategi pembinaan akademik

dan pendampingan psikologis siswa, khususnya pada mata pelajaran praktik. Sekolah dapat mengembangkan program yang tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga penguatan kontrol usaha, manajemen diri, serta pembinaan nilai-nilai spiritual yang konstruktif. Dengan demikian, intervensi yang dilakukan menjadi lebih komprehensif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan menghadapi evaluasi praktik.

E. Kerangka Berfikir

Kecemasan dalam konteks praktik merupakan respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap keberhasilan belajar. Dalam penelitian mengenai mahasiswa yang mengikuti mata kuliah praktikum, kecemasan muncul karena adanya tuntutan kelulusan dan kekhawatiran terhadap hasil evaluasi (Mulyana, 2015). Kondisi ini menunjukkan bahwa situasi praktik yang bersifat evaluatif dapat memunculkan tekanan psikologis yang nyata.

Penelitian lain pada siswa Madrasah Aliyah menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara sikap tawakal dan kecemasan menghadapi ujian nasional ($r = -0,596$; $p = 0,000$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi sikap tawakal maka semakin rendah kecemasan siswa (Iskandar, Noupal, & Setiawan, 2018). Temuan tersebut menegaskan bahwa tawakal berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan evaluatif.

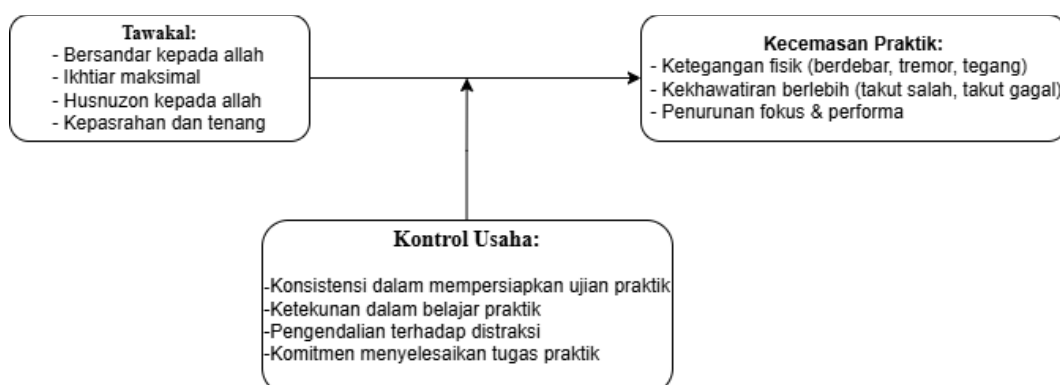
Secara konseptual, tawakal menurut Ibnu Qayyim (dalam Ningsih, 2013) mencakup keyakinan terhadap kekuasaan Allah, pengetahuan terhadap hukum sebab-akibat, serta penyerahan hati sepenuhnya setelah usaha dilakukan (Mulyana, 2015). Artinya, tawakal tidak berdiri sendiri sebagai sikap pasrah, melainkan harus disertai dengan usaha yang maksimal.

Dimensi usaha tersebut dalam psikologi pendidikan dijelaskan melalui konsep *self regulated learning*. Zimmerman menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan perilaku dan kognisinya dalam mencapai tujuan belajar. Regulasi diri ini mencakup kemampuan merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar. Lebih

lanjut, regulasi perilaku dalam *self-regulated learning* meliputi regulasi usaha (*effort regulation*), pengaturan waktu dan lingkungan belajar. Regulasi usaha menunjukkan ketekunan individu dalam mempertahankan upaya belajar meskipun menghadapi hambatan. Dalam penelitian penerapan *teknik self-regulated learning*, ditemukan bahwa kemampuan regulasi diri dapat menurunkan tekanan akademik yang dialami siswa (Setiawan, 2020).

Berdasarkan integrasi teori dan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa tawakal berpotensi menurunkan kecemasan karena memberikan ketenangan batin dan penerimaan terhadap hasil setelah usaha dilakukan. Namun, efektivitas tawakal sangat bergantung pada sejauh mana individu melakukan usaha secara optimal. Dalam konteks ini, kontrol usaha sebagai bagian dari *self-regulated learning* diperkirakan memengaruhi kekuatan hubungan antara tawakal dan kecemasan.

Dengan demikian, secara konseptual dapat diasumsikan bahwa pengaruh tawakal terhadap kecemasan menghadapi penilaian praktik akan berbeda tergantung pada tingkat kontrol usaha yang dimiliki siswa. Kontrol usaha yang tinggi memungkinkan tawakal berfungsi secara adaptif dalam menurunkan kecemasan, sedangkan kontrol usaha yang rendah dapat melemahkan pengaruh tersebut. Oleh karena itu, kontrol usaha diduga berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara tawakal dan kecemasan menghadapi ujian praktik.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

H0: Tidak terdapat pengaruh tawakal terhadap kecemasan ujian praktik pada siswa SMK Jurusan Kuliner.

H1: Terdapat pengaruh tawakal terhadap kecemasan ujian praktik pada siswa SMK Jurusan Kuliner.

H0: Kontrol usaha tidak memoderasi pengaruh tawakal terhadap kecemasan ujian praktik pada siswa SMK Jurusan Kuliner.

H1: Kontrol usaha memoderasi pengaruh tawakal terhadap kecemasan ujian praktik pada siswa SMK Jurusan Kuliner.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Iskandar, Noupal, dan Setiawan (2018) berjudul *“Sikap Tawakal dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah di Kota Palembang.”* Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan melibatkan siswa kelas XII sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tawakal dan kecemasan menghadapi ujian nasional dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,596$ dan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi ujian nasional.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada konteks evaluasi dan jenjang pendidikan. Penelitian Iskandar dkk. berfokus pada ujian nasional di Madrasah Aliyah, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada penilaian praktik pada siswa SMK jurusan kuliner. Selain itu, penelitian yang akan dilakukan menambahkan variabel kontrol usaha sebagai moderator. Meskipun demikian, penelitian tersebut memberikan dasar empiris bahwa tawakal memiliki hubungan negatif dengan kecemasan akademik, sehingga relevan sebagai rujukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Mulyana (2015) berjudul *“Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa pada Mata Kuliah Praktikum.”* Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional terhadap

mahasiswa yang mengikuti mata kuliah praktikum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tawakal dan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi praktikum, dimana mahasiswa dengan tingkat tawakal lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek dan konteks pendidikan. Penelitian Mulyana dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi dalam konteks praktikum, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada siswa SMK jurusan kuliner dalam menghadapi penilaian praktik. Selain itu, penelitian yang akan dilakukan tidak hanya menguji hubungan langsung, tetapi juga menguji peran kontrol usaha sebagai variabel moderasi. Namun demikian, penelitian Mulyana relevan karena sama-sama mengkaji tawakal dalam konteks evaluasi praktik.

Penelitian yang dilakukan oleh Irwandi Setiawan (2020) berjudul “*Penerapan Teknik Self Regulated Learning dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa di MAN 1 Watansoppeng.*” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji pengaruh *self-regulated learning* terhadap kondisi psikologis siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri berpengaruh terhadap kondisi emosional dan akademik siswa. Siswa dengan regulasi diri yang baik cenderung memiliki tingkat tekanan akademik yang lebih rendah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel dependen yang diteliti.

Penelitian Irwandi meneliti *academic burnout*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan meneliti kecemasan menghadapi ujian praktik. Namun demikian, penelitian tersebut relevan karena menunjukkan bahwa aspek *self-regulated learning*, khususnya kontrol usaha, berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis siswa. Hal ini mendukung dugaan bahwa kontrol usaha dapat berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara tawakal dan kecemasan.