

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas serta memajukan suatu bangsa. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar siswa secara aktif dapat mengembangkan potensi pada dirinya untuk dapat memiliki kekuatan secara psikis, keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.¹ Dengan demikian, pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan juga upaya dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

Pendidikan juga dapat meningkatkan minat siswa, memperluas, dan mengembangkan keilmuan serta membantu siswa agar mampu menjawab tantangan dan pengalaman baru di masa mendatang. Maka dari itu, siswa dijadikan sebagai agen perubahan agar dapat menjadi seseorang yang mampu memberikan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi masyarakat. Melalui pelatihan dan pengajaran mandiri bagi siswa dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri untuk mencapai keberhasilan baik secara personal maupun profesional. Hal ini dapat diperoleh melalui pendidikan formal yang berlangsung di sekolah, salah satunya yaitu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Sekolah Menengah Kejuruan merupakan salah satu jenjang pendidikan formal yang berfokus pada pembekalan kompetensi keahlian dan keterampilan tertentu untuk mempersiapkan siswa memasuki dunia kerja, maupun dunia industri. Sekolah Menengah Kejuruan menciptakan lulusan yang kompeten sesuai dengan kompetensi keahliannya, terampil, dan siap bersaing di era globalisasi. Kurikulum dalam jenjang SMK ini dirancang

¹ Harso, Aloisius & Agustina Yunita Seku. "Pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Hasil Belajar IPA Siswa SMPK Inemete Nangapanda". *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol. 3, No. 9, 2023.

husus untuk mengintegrasikan pembelajaran teori dan praktik, sehingga siswa tidak hanya memiliki pemahaman akademik yang baik tetapi juga pengalaman kerja dalam bidang yang ditekuni.

Program keahlian yang ada dalam jenjang SMK telah disesuaikan dengan kebutuhan dunia industri dan perkembangan teknologi sehingga jurusan-jurusan tersebut dapat bersaing dalam dunia kerja, seperti Jurusan Akuntansi dan Perbankan. Jurusan Akuntansi dan Perbankan ini dirancang untuk membekali siswa dengan keterampilan serta pengetahuan yang relevan dengan dunia bisnis dan keuangan. Dalam kurikulumnya, siswa tidak hanya mempelajari teori akuntansi dan perbankan saja, tetapi juga mendapatkan pengalaman praktis melalui simulasi pembukuan, penggunaan *software* keuangan, serta studi kasus terkait transaksi keuangan.

Jurusan akuntansi dan perbankan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki karakteristik akademik yang berbeda, sehingga di setiap jurusan memiliki tantangan serta tuntutan akademik yang berbeda pula. Jurusan akuntansi menitikberatkan pada penguasaan keterampilan administrasi, ekonomi bisnis, perpajakan, analisis laporan keuangan, pengoperasian aplikasi komputer akuntansi, serta pembukuan akuntansi keuangan, pemerintah, jasa, dagang dan manufaktur.² Siswa di jurusan ini dituntut untuk memiliki kemampuan analisis keuangan yang baik dan memerlukan tingkat ketelitian serta pemahaman yang tinggi, terutama dalam hal pencatatan transaksi, penyusunan laporan keuangan, serta analisis keuangan berdasarkan standar akuntansi yang berlaku.

Dalam hal ini, siswa diharapkan dapat menguasai keterampilan tersebut agar tidak membuat kesalahan dalam pencatatan atau analisis data keuangan. Kesalahan kecil dalam pencatatan atau analisis data keuangan dapat berdampak besar bagi suatu perusahaan. Di sisi lain, siswa juga dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian Hasanah bahwa siswa di era globalisasi ini dituntut untuk dapat mengikuti perkembangan informasi

² Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Akuntansi Fase F. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia, 2022.

terutama pada teknologi informasi yang berbasis komputer serta mampu menguasai *software* yang semakin canggih.³ Jadi, semakin menguasai *software* akuntansi, maka siswa akan mampu bersaing dalam dunia kerja di masa yang akan datang dan tidak khawatir tersingkirkan karena memiliki kompetensi yang lebih unggul.

Sementara itu, jurusan perbankan menitikberatkan pada penguasaan keterampilan ekonomi bisnis, administrasi umum, pengelolaan kas, layanan lembaga perbankan dan keuangan mikro, akuntansi perbankan dan keuangan mikro, komputer akuntansi, serta perpajakan.⁴ Berbeda dengan jurusan akuntansi yang lebih berorientasi pada pengolahan data keuangan secara mendalam, siswa jurusan perbankan lebih berorientasi pada keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, serta adaptasi terhadap perkembangan teknologi di sektor perbankan. Dengan demikian, tantangan yang dihadapi siswa jurusan perbankan tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga keterampilan sosial dan kemampuan dalam menghadapi dinamika dunia perbankan yang terus-menerus berubah.

Selain itu, tuntutan akademik yang tinggi di kedua jurusan ini sering kali berdampak pada tekanan psikologis siswa. Beban materi yang kompleks, ujian praktik, serta tuntutan untuk menguasai keterampilan digital dalam bidang akuntansi dan perbankan membuat siswa harus mampu beradaptasi dengan cepat. Di sisi lain, persaingan di dunia kerja yang semakin ketat menuntut lulusan SMK untuk memiliki kompetensi yang tidak hanya mencakup keterampilan teknis, tetapi juga *soft skills* seperti kemampuan komunikasi, kerja sama tim, dan ketahanan dalam menghadapi tekanan. Hal ini perlu diperhatikan oleh siswa agar dapat bersaing dalam dunia kerja di masa yang akan datang dan tidak khawatir tersingkirkan karena memiliki kompetensi yang lebih unggul.

³ Hasanah. A. N. "Analisis Faktor Internal dan Eksternal Terbatas yang Mempengaruhi Keahlian Calon Masyarakat Akuntansi dalam Menggunakan Komputer". *Jurnal Ekonomi Vokasi*, Vol. 4, No. 1, 2020.

⁴ Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Layanan Perbankan Fase F. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia, 2022.

Meskipun SMK dirancang untuk mempersiapkan tenaga kerja siap pakai, lulusan SMK masih menghadapi tantangan dalam mendapatkan pekerjaan. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik pada bulan Agustus 2019 menyatakan bahwa Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) didominasi oleh lulusan Sekolah Menengah Kejuruan sebesar 10,42 persen.⁵ Selain itu, Direktorat Pembinaan SMK juga menyatakan lulusan siswa Sekolah Menengah Kejuruan berdasarkan keahlian bisnis dan manajemen jumlah pengangguran masih menyumbang angka yang cukup besar, seperti lulusan jurusan akuntansi dan keuangan memiliki tingkat pengangguran sebanyak 207,606 orang.⁶ Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa lulusan SMK, khususnya dari jurusan bisnis dan manajemen seperti akuntansi dan perbankan, masih menghadapi tantangan besar dalam mendapatkan pekerjaan.

Salah satu penyebab tingginya tingkat pengangguran di Indonesia dapat disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian kompetensi yang diujikan dengan kebutuhan dunia kerja maupun dunia industri di bidang bisnis dan manajemen. Perkembangan teknologi yang pesat dalam bidang akuntansi dan perbankan juga menjadi tantangan tersendiri bagi lulusan SMK. Situasi ini semakin diperparah oleh kenyataan bahwa kebanyakan perusahaan cenderung mencari tenaga kerja yang tidak hanya menguasai teori akuntansi dan perbankan, tetapi juga memiliki keterampilan dalam menggunakan berbagai *software* keuangan seperti *Accurate*, MYOB, dan aplikasi berbasis keuangan lainnya.

Selain itu, faktor persaingan dengan lulusan perguruan tinggi juga menjadi tantangan besar bagi lulusan SMK jurusan akuntansi dan perbankan. Banyak perusahaan lebih memilih lulusan sarjana ekonomi atau akuntansi karena dianggap memiliki tingkat pemahaman yang lebih mendalam serta kemampuan analisis yang lebih tinggi dibandingkan lulusan SMK. Hal ini

⁵ Haslina, W., Yentifa, A., & Sulastri, R. E. "Pelatihan Sertifikasi Kompetensi Teknisi Akuntansi Bagi Guru dan Siswa Jurusan Akuntansi SMKN 3 Padang". *Jurnal Abdimas: Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, Vol. 4, No. 1, 2022.

⁶ Setyowati, E., Muljono, H., Fetrimen, F., & Satriyana, S. "Evaluasi Implementasi Program Uji Sertifikasi Kompetensi Keahlian Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Yapimda Jakarta". *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 3, No. 06, 2023.

menyebabkan lulusan SMK harus berusaha lebih keras untuk membuktikan bahwa mereka memiliki kompetensi yang tidak kalah dengan lulusan perguruan tinggi, baik dari segi keterampilan teknis maupun keterampilan sosial. Sehingga permasalahan diatas dapat membuat siswa mengalami kecemasan akademik.

Kecemasan akademik merupakan respon psikologis yang muncul akibat tekanan akademik yang berlebihan sehingga berpengaruh pada performa akademik siswa.⁷ Canadian Mental Health mendefinisikan kecemasan akademik sebagai tanda peringatan yang berasal dari tubuh manusia untuk memberitahukan adanya ancaman atau bahaya yang berasal dari aktivitas akademik ditandai dengan munculnya perasaan gelisah, takut, dan cemas. Untuk itu, agar kecemasan tidak berkepanjangan siswa dilatih untuk mempersiapkan diri menemukan jalan keluar dari situasi tersebut.⁸

Seperti yang terjadi pada siswa SMK Negeri 2 Kota Kediri, selain dituntut untuk memiliki kemampuan yang kompeten sesuai dengan bidangnya serta persaingan dengan lulusan sarjana dalam memasuki dunia kerja, terdapat beberapa faktor lain yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik seperti tuntutan untuk mencapai hasil yang optimal, serta tekanan dari lingkungan sosial seperti harapan orang tua dan persaingan dengan teman sebaya menjadi pemicu utama kecemasan akademik. Selain itu, kesulitan dalam memahami materi pelajaran, keterbatasan dalam penguasaan teknologi yang digunakan dalam bidang akuntansi dan perbankan, serta pengalaman kegagalan dalam ujian atau praktik kerja juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan siswa.

Ketidakpastian mengenai masa depan setelah lulus dari SMK, terutama dalam hal mendapatkan peluang pekerjaan yang sesuai dengan keahlian siswa, turut memperparah kecemasan akademik yang dialami oleh siswa. Sehingga membuat siswa merasa khawatir apakah keterampilan yang mereka peroleh selama di SMK sudah cukup untuk memenuhi standar yang

⁷ Suhendro. G. A., & Agustina. "Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta". *Provita Journal Psikologi Pendidikan*, Vol. 15, No. 2, 2022.

⁸ *Ibid*

diinginkan oleh dunia industri. Kombinasi dari faktor-faktor inilah yang menyebabkan siswa mengalami tekanan akademik yang berlebihan, sehingga berdampak pada kesehatan mental dan performa akademik siswa.

Akibatnya, banyak siswa merasa tertekan, cemas, dan khawatir serta merasa gagal dalam proses pendidikannya. Perasaan cemas yang berkepanjangan akan berdampak buruk baik dari segi fisik maupun psikologis. Seperti yang diungkapkan oleh Cassady, kecemasan akademik akan berpengaruh pada kognitif (perasaan cemas atau takut gagal, terjebak dalam pola berfikir yang mengalihkan fokus dari materi yang seharusnya, memiliki keterbatasan dalam berfikir), *emotional* (pusing, perasaan bosan atau jenuh, perasaan panik.), dan fisik (keadaan emosi yang tidak stabil, ketegangan pada otot tubuh, detak jantung berdetak cepat, nafas tersengal-sengal, dan mata memerah).⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 2 Kota Kediri pada tanggal 17 Maret 2025, dua orang siswa dari jurusan akuntansi dari kelas XI dan XII mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa jurusan akuntansi menunjukkan tanda-tanda kecemasan akademik yang berasal dari beban akademik yang tinggi seperti merasa stres ketika menghadapi deadline tugas praktik akuntansi yang banyak dan rumit, memiliki rasa takut yang berlebihan terhadap perhitungan laporan keuangan karena nilai akhir siswa dinilai dari tingkat ketelitian, tuntutan untuk dapat menguasai *software* akuntansi seperti MYOB dan *Accurate* dalam waktu pembelajaran yang cukup singkat ini dapat membuat siswa merasa tertekan.

Selain itu, siswa juga dituntut untuk memahami laporan keuangan dari berbagai jenis perusahaan seperti perusahaan jasa, manufaktur, dagang, pemerintahan, dan perbankan dengan sistem pelaporan yang berbeda di setiap perusahaan. Ketika siswa dihadapkan dengan ujian praktik dan penyusunan laporan keuangan, siswa akan merasa takut dan kurang menguasai materi yang diajarkan. Dua siswa ini juga mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan siswa akan semakin meningkat setiap kenaikan kelas karena beban akademik

⁹ Cassady, J. C. *Anxiety in Schools: The Causes, Consequences and Solutions for Academic Anxieties*. New York, NY: Peter Lang, 2010.

yang diterima akan semakin sulit dan rumit. Persaingan dunia kerja yang semakin ketat ini juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan siswa. Dua siswa ini mengatakan bahwa peluang kerja akuntansi sangat banyak dibutuhkan di berbagai perusahaan, namun persaingannya sangat ketat karena dalam satu perusahaan hanya membutuhkan satu orang yang kompeten dalam bidang keuangan. Apalagi saingannya tidak hanya dari lulusan SMK saja, melainkan ada dari lulusan sarjana, magister, dan lulusan yang memiliki sertifikasi yang lebih kompeten. Untuk itu, siswa jurusan akuntansi ini dituntut untuk mempersiapkan diri mulai dari sekarang agar dapat bersaing di masa yang akan datang.

Sementara itu, dua orang siswa jurusan perbankan mengungkapkan bahwa jurusan perbankan memiliki kesamaan dengan jurusan akuntansi namun jurusan akuntansi lebih rumit dan komplek mengenai laporan keuangannya. Jurusan perbankan hanya mempelajari akuntansi dasar, layanan perbankan, dan laporan perbankan saja. Siswa jurusan perbankan dituntut untuk memiliki sikap cepat dan tanggap dalam melakukan pelayanan perbankan. Hal inilah yang membuat siswa merasa cemas ketika dihadapkan dengan praktik perbankan karena sebagian dari siswa khawatir tidak dapat memberikan layanan yang baik. Selain itu, prospek kerja yang dimiliki oleh jurusan perbankan hanya dalam ranah perbankan saja. Hal inilah yang membuat siswa menjadi lebih cemas karena tidak memiliki prospek kerja yang luas seperti jurusan akuntansi.

Selain wawancara dengan siswa, peneliti juga mewawancarai guru jurusan akuntansi dan perbankan. Hasil dari wawancara guru jurusan akuntansi mengatakan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa jurusan akademik semakin naik kelas akan semakin meningkat karena semakin naik kelas mata pelajaran produktif akan semakin banyak dan dituntut untuk menguasai semua materi dalam waktu yang singkat. Maka dari itu, banyak siswa jurusan akuntansi yang semakin naik kelas merasa tertekan karena deadline tugas semakin dekat dan banyak. Selain itu, siswa juga dituntut untuk memiliki ketelitian yang tinggi dalam pembuatan laporan

keuangan walaupun dalam sehari mempeleajari transaksi dari perusahaan berbeda.

Sedangkan, guru jurusan perbankan mengungkapkan bahwa siswa jurusan perbankan akan merasa cemas ketika dihadapkan dengan praktik layanan perbankan secara langsung. Sebagian besar siswa merasa khawatir tidak dapat memberikan pelayanan yang baik sesuai dengan SOP. Kemampuan komunikasi yang baik juga dapat berpengaruh terhadap perasaan cemas yang dialami oleh siswa karena dalam jurusan perbankan lebih banyak melakukan pelayanan perbankan dengan nasabah. Selain itu, siswa juga dituntut untuk cepat dan tanggap dalam melakukan pelayanan dan pemecahan masalah yang dialami oleh nasabah. Di sisi lain, prospek kerja yang dimiliki jurusan perbankan hanya dalam lingkup perbankan saja.

Dari hasil penelitian yang sudah dijabarkan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya disebabkan oleh tuntutan akademik saja melainkan terdapat tuntutan atau permasalahan yang berasal dari dalam maupun luar diri individu. Hal ini sesuai dengan pemikiran Nevid yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor sosial lingkungan, biologis, behavioral, kognitif, dan emosional. Apabila faktor ini tidak mampu di kontrol dengan baik oleh individu, maka individu akan rentan mengalami kecemasan.¹⁰

Apalagi siswa jurusan akuntansi dan perbankan di SMK Negeri 2 Kota Kediri mayoritas merupakan Generasi Z. Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada kisaran antara tahun 1997 hingga tahun 2012 dan tumbuh di era digital dengan memiliki karakteristik unik dalam menghadapi tantangan akademik dan persaingan dunia kerja.¹¹ Generasi ini cenderung lebih individualis, kreatif, dan memiliki akses informasi yang sangat luas. Namun, di sisi lain, generasi ini juga lebih rentan mengalami tekanan akademik akibat

¹⁰ Setiawan. E. A., & Anniez. R. M. "Kecemasan dalam Pengambilan Keputusan Karier pada Remaja". *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, Vol. 1, No. 3, 2023.

¹¹ Arum. L. S., Amira. Z., & Nicky. A. D. "Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030". *ASRJ: Accounting Student Research Journal*, Vol. 2, No. 1, 2023.

ekspektasi tinggi dari lingkungan, baik dari sekolah, keluarga, maupun masyarakat.

Karakteristik generasi Z yang cenderung perfeksionis dan menginginkan pengakuan dapat memperparah tekanan akibat persaingan. Keinginan untuk selalu berprestasi dan takut akan kegagalan juga berpengaruh terhadap kecemasan akan masa depan. Selain itu, akses yang mudah terhadap media sosial dapat memperkuat persepsi siswa harus selalu tampil sempurna. Tekanan ini dapat berujung pada kecemasan akademik, terutama ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan atau menghadapi persaingan yang ketat dalam menyesuaikan keterampilan yang dibutuhkan bidang industri dan persiapan memasuki dunia kerja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gianasari, kecemasan akademik yang berlebihan secara tidak langsung akan menghambat siswa dalam mencapai prestasi akademik. Hal ini akan membuat siswa melakukan segala cara agar dapat meraih prestasi akademik yang membanggakan. Berdasarkan survei yang telah dilakukan dalam penelitian ini, bentuk kecurangan akademik yang biasa dilakukan oleh siswa jurusan akuntansi yaitu 32% siswa menyontek pekerjaan teman, 26% bekerja sama saat ujian berlangsung, 22% plagiarisme, 12% menggunakan *handphone* saat ujian berlangsung, dan sisanya 8% membuka buku bahan ajar saat ujian.¹²

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Azhari & Mirza mengungkapkan bahwa perasaan cemas yang dialami oleh siswa SMK khususnya jurusan akuntansi dan perbankan dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja juga disebabkan karena kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga timbul rasa cemas dan takut yang berlebihan terhadap peluang mendapatkan pekerjaan. Jadi, selain memiliki kesiapan mental siswa juga diharapkan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki agar tidak mudah menyerah dalam mewujudkan tujuan yang ingin dicapai.¹³

¹² Gianasari, D. S. "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Tindak Kecurangan Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Universitas Sebelas Maret Melalui Kecemasan Akademik." *Jurnal Pengembangan Pendidikan Akuntansi dan Keuangan*, Vol. 1, No. 1, 2020.

¹³ Hanifah, R. S., & Zun, A. H. "Self-Confidence dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir". *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*, Vol 5, No. 1, 2022.

Selain itu, kecemasan akademik muncul karena pola pikir yang tidak tekondisikan dengan baik, siswa sering berpikir mengenai hal-hal yang menakutkan atau kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi dalam proses pembelajaran. Keadaan tersebut dapat membuat tingkat kecemasan siswa semakin tinggi sehingga siswa sulit mengambil keputusan yang tepat untuk permasalahan yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriyanti bahwa kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan siswa mengalami penurunan perhatian dan konsentrasi dalam pelajaran maupun saat menghadapi ujian sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik.¹⁴

Penurunan perhatian dan konsentrasi dalam pembelajaran akan mendorong siswa untuk menekan dirinya sendiri agar belajar dengan lebih giat lagi agar mendapatkan kesempatan yang lebih baik di masa depan. Siswa menganggap bahwa keberhasilan dalam pembelajaran di SMK akan membuka peluang lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan bidang keahlian. Namun, alih-alih meningkatkan efektivitas belajar, tekanan yang berlebihan justru dapat menyebabkan kelelahan mental. Siswa yang merasa kesulitan untuk berkonsentrasi sering kali mengalami kebingungan. Di satu sisi, siswa dipaksa untuk terus belajar dengan intensitas tinggi. Namun, di sisi lain siswa semakin sulit untuk memahami materi secara optimal. Inilah yang membuat tingkat kecemasan akademik siswa semakin tinggi.

Kecemasan ini dapat bersifat positif karena mendorong siswa untuk meningkatkan prestasi akademiknya, namun juga dapat berdampak negatif jika tekanan yang dirasakan terlalu tinggi. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik adalah dengan mengembangkan *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri.

¹⁴ Indriyanti, K. "Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literature Review." *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, Vol. 2, No. 3, 2023.

Self-compassion merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Kristin Neff, yang mengacu pada sikap menerima diri sendiri dengan penuh pengertian, terutama saat menghadapi kegagalan, kesulitan, atau tekanan akademik. Dengan memiliki *self-compassion*, siswa dapat belajar untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri, lebih menerima ketidaksempurnaan, dan mengembangkan pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan akademik.¹⁵ Jadi, dengan menerapkan welas asih terhadap diri sendiri, maka individu akan menyadari dan menerima kelebihan serta kekurangannya. Individu juga mampu menghormati dan menghargai diri sendiri, sehingga membuat individu merasa nyaman terhadap diri sendiri dan berupaya meningkatkan produktivitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Self-compassion memungkinkan individu untuk menerima ketidaksempurnaan diri dan memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran, sehingga mengurangi perasaan negatif seperti rasa malu atau putus asa. Dengan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dengan cara memberikan dukungan dan pemahaman, dapat membantu siswa lebih bijaksana dalam menghadapi tantangan dan tidak terlalu keras pada diri sendiri ketika dihadapkan dengan kesulitan, kegagalan, dan penderitaan.

Self-compassion, berfokus pada penerimaan diri dan pengertian, memberikan alternatif yang konstruktif dibandingkan dengan kritik diri yang sering kali memperparah perasaan cemas, khawatir, dan takut. Dengan mempraktikkan *self-compassion*, siswa dapat belajar untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai akhir dari segalanya. Selain itu, siswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif sehingga siswa mampu meningkatkan keilmuan serta keahlian dirinya menjadi yang lebih baik karena terbebas dari pemikiran negatif yang dapat menghambat perkembangan remaja.

Kecemasan yang dialami oleh siswa sangat bergantung pada cara siswa tersebut menilai tuntutan yang ada. Jika siswa mampu mengembangkan *self-*

¹⁵ Lutfianawati, Dewi. "Flourishing Mahasiswa ditinjau dari *Self-compassion*". *Jurnal Psikologi Malahayati*, Vol. 6, No. 1, 2024.

compassion, yaitu sikap lembut terhadap diri sendiri dan penerimaan terhadap kekurangan, maka siswa tersebut cenderung lebih mampu meyakinkan diri dan memberikan dorongan untuk terus mengembangkan diri sehingga memperoleh prestasi yang membanggakan. Hal ini dapat membantu siswa khususnya Generasi Z untuk lebih mengenali Batasan diri, mengambil waktu istirahat yang cukup, serta menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi.

Lokasi dalam penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Kota Kediri, karena peneliti telah melakukan pengamatan awal di sekolah tersebut, lalu diperoleh hasil yaitu sekolah ini merupakan salah satu sekolah negeri di Kota Kediri yang mayoritas jurusanannya adalah manajemen dan bisnis. Sekolah ini memiliki standar akademik yang tinggi dan persaingan akademik yang ketat, sehingga siswa berlomba-lomba untuk mempertahankan prestasi akademiknya agar dapat bersaing dan dapat direkomendasikan ke perusahaan yang bekerja sama dengan pihak sekolah. Hal ini yang menimbulkan tekanan tersendiri bagi siswa, sehingga menimbulkan tingkat kecemasan akademik yang cukup tinggi.

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurinasari yang berjudul “*Self-Compassion dan Kepribadian Introvert: Potret Kecemasan Sosial pada Remaja*” menjelaskan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada remaja. Hal ini dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh dengan nilai sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai koefisien *R-square* sebesar $-0,371$. Dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial.¹⁶

Sedangkan penelitian yang dilakukan Pebriani dengan judul “Korelasi antara *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung” dengan hasil olahan data yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-compassion* dan kecemasan sosial dengan nilai sebesar $-0,025$ dengan signifikansi $0,00 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan

¹⁶ Nurinasari. S. U., Iga. N., & Aliffia. A. " *Self-Compassion dan Kepribadian Introvert: Potret Kecemasan Sosial pada Remaja* ". *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2, No. 4, 2024.

bahwa semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki individu akan menaikkan tingkat kecemasan sosial yang dialami individu.¹⁷

Dari penelitian terdahulu yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat berkontribusi dalam penurunan angka kecemasan akademik yang dialami siswa SMK jurusan akuntansi, dimana kecemasan akademik yang dirasakan dapat berdampak negatif terhadap tujuan yang ingin diraih. Tujuan dan strategi yang telah disusun akan terhambat karena adanya perasaan cemas yang berlebihan.

Berdasarkan pemaparan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini guna mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kecemasan akademik pada siswa jurusan akuntansi. Untuk itu peneliti tertarik mengambil judul **“Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kecemasan Akademik dengan Jurusan Akuntansi dan Perbankan sebagai Variabel Moderator pada Siswa di SMK Negeri 2 Kota Kediri”**. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai manfaat *self-compassion* dalam mengatasi kecemasan akademik, serta mendorong pengembangan program pendidikan yang responsif terhadap kesehatan mental siswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi pengembangan kebijakan dan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh negatif yang signifikan *self-compassion* terhadap kecemasan akademik pada siswa jurusan akuntansi di SMK Negeri 2 Kota Kediri?
2. Apakah terdapat pengaruh negatif yang signifikan *self-compassion* terhadap kecemasan akademik pada siswa jurusan perbankan di SMK Negeri 2 Kota Kediri?

¹⁷ Pebriani., L. V., & Puspita. A. K. "Korelasi Antara *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung". *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, Vol. 5, No. 1, 2021.

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh negatif yang signifikan *self-compassion* terhadap kecemasan akademik antara siswa jurusan akuntansi dan perbankan di SMK Negeri 2 Kota Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Konteks penelitian diatas dapat diketahui bahwa tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh negatif yang signifikan *Self-Compassion* terhadap Kecemasan Akademik pada siswa Jurusan Akuntansi di SMK Negeri 2 Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh negatif yang signifikan *Self-Compassion* terhadap Kecemasan Akademik pada siswa Jurusan Perbankan di SMK Negeri 2 Kota Kediri.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh negatif yang signifikan *self-compassion* terhadap kecemasan akademik antara siswa jurusan akuntansi dan perbankan di SMK Negeri 2 Kota Kediri?

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka manfaat atau kegunaan dari penelitian ini akan menuangkan hasil yang diharapkan, baik dalam bidang teoritis maupun praktis. Adapun manfaat atau kegunaan penelitian yang diharapkan sesuai dengan masalah yang diangkat adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi akademis. Selain daripada hal itu sekaligus diharapkan dapat sebagai kajian ilmiah yang melengkapi studi terkait *self-compassion* dan kecemasan akademik pada siswa jurusan akuntansi dan perbankan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai *self-*

compassion dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa jurusan akuntansi dan perbankan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian kali ini diharapkan dapat menjadikan referensi atau bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya dengan topik atau tema penelitian yang sama.

c. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini nantinya dapat diharapkan berguna sebagai sumber informasi pengetahuan ataupun penambahan wawasan yang memiliki minat untuk mempelajari permasalahan yang sama dalam mempelajari *self-compassion* dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa jurusan akuntansi dan perbankan.

d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan yang membantu memperluas dan memperdalam pemahaman masyarakat terkait peran *self-compassion* dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa, khususnya pada siswa jurusan akuntansi dan perbankan. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya sikap kasih sayang terhadap diri sendiri, diharapkan masyarakat, termasuk guru, orang tua, dan siswa itu sendiri, dapat mengurangi stigma dan tekanan yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Penelitian ini juga bertujuan untuk membantu mengurangi persepsi negatif dan diskriminasi terhadap siswa yang mengalami kecemasan akademik, sehingga tercipta lingkungan pendidikan yang lebih mendukung dan inklusif bagi semua pihak.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kresna Agung Yudhianto dengan judul ***Peran Self-Compassion terhadap Kecemasan pada Siswa SMK Kelas 3 yang Menghadapi Ujian Akhir Kelulusan*** yang membahas mengenai peran *self-compassion* dalam mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian akhir pada siswa SMK kelas 3. Hasil dari penelitian terdahulu ini menunjukkan bahwa hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* individu maka semakin rendah tingkat kecemasannya, dan sebaliknya semakin rendah tingkat *self-compassion* individu maka semakin tinggi kecemasan pada siswa SMK. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu keduanya meneliti fenomena kecemasan akademik, khususnya dalam menghadapi ujian akhir kelulusan pada siswa SMK.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada subjek yang digunakan penelitian terdahulu yaitu siswa SMK kelas 3 yang sedang menghadapi ujian akhir kelulusan, sedangkan penelitian ini menggunakan siswa SMK jurusan akuntansi dan perbankan. Untuk mengukur tingkat kecemasan, penelitian terdahulu ini menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*, sedangkan penelitian ini menggunakan *Anxiety Academic Scale (AAS)*.¹⁸

2. Penelitian yang dilakukan oleh An-nisaa Fauziah dan Ulfa Danni Rosada dengan judul ***Pengaruh Self-Compassion Untuk Membantu Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja*** yang membahas mengenai seberapa efektif program *self-compassion* dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial pada remaja dalam bimbingan dan konseling di tingkat nasional. Hasil dari penelitian terdahulu ini menunjukkan bahwa program *self-compassion* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada remaja dalam bimbingan dan konseling. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* ini dapat digunakan sebagai

¹⁸ Yudhianto, K, A. "Peran *Self-Compassion* terhadap Kecemasan pada Siswa SMK Kelas 3 yang Menghadapi Ujian Akhir". *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*, Vol. 7, No. 2, 2023.

intervensi yang efektif dalam membantu remaja mengatasi masalah kecemasan sosial dan mampu meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu keduanya meneliti fenomena kecemasan.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada variabel Y berfokus pada kecemasan sosial. Subjek yang digunakan penelitian terdahulu yaitu remaja yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi, sedangkan penelitian ini menggunakan siswa SMK jurusan akuntansi dan perbankan. Dalam pengambilan sampel penelitian terdahulu mengambil sampel secara acak dengan membagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sedangkan penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* dengan rumus *slovin*. Sementara itu, penelitian terdahulu ini menggunakan metode eksperimen, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.¹⁹

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sofines Ulsy Nurinasari, Iga Noviekayati, dan Aliffia Ananta dengan judul ***Self-Compassion dan Kepribadian Introvert: Potret Kecemasan Sosial pada Remaja*** yang membahas mengenai bagaimana hubungan *self-compassion* dan kepribadian *introvert* dengan kecemasan sosial yang dialami remaja. Penelitian terdahulu ini menunjukkan hasil terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial sebesar -0,371 dan signifikansi 0,000 (<0,05). Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan positif antara kepribadian *introvert* dengan kecemasan sosial sebesar 0,392 dengan signifikansi 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan kepribadian *introvert* cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu keduanya meneliti fenomena kecemasan dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional.

¹⁹ Fauziah, A. & Ulfa, D, R. "Pengaruh *Self-Compassion* untuk Membantu Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja". *PROSIDING: Seminar Antarbangsa "Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius"*, Vol. 3, 2023.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada variabel X berjumlah 2 variabel dan variabel Y berfokus pada kecemasan sosial. Subjek yang digunakan penelitian terdahulu yaitu remaja yang berdomisili di Surabaya, sedangkan penelitian ini menggunakan siswa SMK jurusan akuntansi dan perbankan. Sementara itu, penelitian terdahulu menggunakan metode *incidental sampling* dan mengacu pada tabel *krejcie* dalam menentukan sampel, sedangkan penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* dengan rumus *slovin*.²⁰

4. Penelitian yang dilakukan oleh Dini Aulia Puspita, Diding Kelana Setiadi, dan Ria Inriyana dengan judul ***Hubungan antara Self-Compassion dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir*** yang membahas mengenai bagaimana hubungan *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang Menyusun tugas akhir. Penelitian terdahulu ini menunjukkan hasil adanya semakin tinggi *self-compassion*, maka akan semakin rendah terjadi kecemasan. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan antara *self-compassion* mahasiswa laki-laki dan perempuan ($t = 4,279$, $p < 0,001$), dengan nilai mean 93,174 untuk mahasiswa laki-laki dan 77,174 untuk mahasiswa perempuan. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu keduanya meneliti fenomena kecemasan akademik. Namun penelitian terdahulu lebih spesifik dalam penyusunan tugas akhir. Menggunakan metode kuantitatif korelasional. Keduanya menggunakan instrumen yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) dalam mengukur *self-compassion*.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada subjek yang digunakan penelitian terdahulu yaitu siswa mahasiswa yang sedang Menyusun tugas akhir, sedangkan penelitian ini menggunakan siswa SMK jurusan akuntansi dan perbankan di SMK Negeri 2 Kota Kediri. Instrumen penelitian yang digunakan untuk

²⁰ Nurinasari. S. U., Iga. N., & Aliffia. A. " *Self-Compassion dan Kepribadian Introvert: Potret Kecemasan Sosial pada Remaja* ". *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2, No. 4, 2024.

mengukur variabel kecemasan berbeda, pada penelitian terdahulu adaptasi dari *Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)*, sedangkan dalam penelitian ini diadaptasi dari *Anxiety Academic Scale (AAS)*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian terdahulu yaitu *propotional cluster random sampling*, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Selain itu, metode analisis yang digunakan juga berbeda, pada penelitian terdahulu menggunakan korelasi *pearson product moment*, sedangkan penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana.²¹

5. Penelitian yang dilakukan oleh Difa Kartika dan Yolivia Irna Aviani dengan judul ***Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik selama Pembelajaran Daring pada Siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun*** yang membahas mengenai bagaimana hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa selama pembelajaran daring. Penelitian terdahulu ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun dengan nilai $p= 0,016$ ($p<0,05$). Tingkat dukungan sosial responden berada pada kategori tinggi, dan kecemasan akademik berada pada kategori sedang. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu keduanya meneliti fenomena kecemasan akademik. Menggunakan metode kuantitatif korelasional.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*, sedangkan penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Subjek yang digunakan penelitian terdahulu yaitu siswa SMA, sedangkan penelitian ini menggunakan siswa SMK jurusan akuntansi dan perbankan. Metode menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan *simple random sampling*. Selain itu, penelitian

²¹ Puspita, D.A., Setiadi, D. K, Inriyana, R. “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir”. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, Vol. 8, No. 1, 2025.

terdahulu menggunakan variabel bebas dukungan sosial, sedangkan penelitian ini menggunakan *self-compassion*.²²

F. Definisi Operasional

Operasional menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah bersifat operasi atau berhubungan dengan operasi. Sedangkan definisi operasional sendiri merupakan unsur yang ada dalam penelitian untuk memberikan makna pada suatu variabel. Berdasarkan pengertian tersebut, definisi operasional yang akan dijelaskan dalam penelitian ini meliputi:

1. Kecemasan Akademik

Menurut Cassady, kecemasan akademik merupakan kecemasan yang timbul akibat aktivitas akademik yang khas meliputi kekhawatiran mengenai kinerja akademik, tanggung jawab akademik, dan tekanan yang dirasakan di lingkungan belajar.²³ Hal tersebut dapat diartikan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi individu yang menimbulkan ketidaknyamanan dalam proses pembelajaran sehingga berpotensi munculnya gangguan pola pemikiran, respon fisik dan perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

2. *Self-Compassion*

Menurut Neff, *self-compassion* adalah belas kasihan kepada diri sendiri dengan peduli dan memahami diri sendiri yang ditunjukkan melalui kebaikan dengan tujuan untuk mengurangi penderitaan yang ada dalam diri individu. Penderitaan yang ada dalam diri individu dianggap sebagai pengalaman hidup yang bermakna, sehingga dalam menghadapi penderitaan individu tidak menghakimi diri sendiri serta menyikapinya dengan kepala dingin.²⁴ Hal tersebut dapat diartikan

²² Kartika, D., & Yolivia, I. A " Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik selama Pembelajaran Daring pada Siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun". *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 7, No. 1, 2023.

²³ Cassady, J. C. *Anxiety in Schools: The Causes, Consequences and Solutions for Academic Anxieties*. (New York, NY: Peter Lang, 2010).

²⁴ Neff, K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. (Amerika Serikat: Harper Collins Publisher, 2015).

bahwa *self-compassion* merupakan sikap kasih sayang memahami diri sendiri untuk meringankan penderitaan yang ada dalam diri individu, sehingga jika individu dihadapkan dengan kesulitan atau kegagalan dapat mengatasinya dengan tenang, bijaksanam serta tidak menghakimi diri sendiri terlalu keras.