

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kecemasan Akademik

##### 1. Pengertian 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.<sup>1</sup> Menurut Ottens, kecemasan akademik dijelaskan sebagai kondisi yang timbul karena adanya perasaan cemas yang berlebihan ketika dihadapkan dengan tugas-tugas akademik yang diberikan.<sup>2</sup> Apabila persepsi dan pola pikir individu mengenai tugas-tugas akademik terlalu buruk maka akan berdampak negatif bagi siswa seperti penurunan hasil belajar, penurunan tingkat perhatian, konsentrasi, ingatan, serta muncul perilaku menunda-nunda pekerjaan. Hal ini dapat membuat individu mengalami tekanan psikologis.

Menurut Mahaja, kecemasan akademik muncul akibat adanya rasa khawatir yang berlebihan mengenai kurikulum pendidikan, prestasi akademik, hasil ujian, atau tugas sekolah.<sup>3</sup> Ketika siswa dihadapkan dengan tuntutan kurikulum yang padat, standar prestasi yang tinggi, serta evaluasi ketat yang dilaksanakan melalui ujian dan tugas, siswa cenderung mengalami rasa khawatir yang terus-menerus. Hal ini merupakan bentuk respon alam bawah sadar individu dalam merespon tekanan yang berlebihan. Apabila rasa khawatir ini diabaikan akan berkembang menjadi kecemasan yang dapat mempengaruhi kinerja akademis siswa.

---

<sup>1</sup> Sujadi, E., & Yuserizal, B. "Pengaruh Religiositas dan Perfeksionisme terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi". *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 4, No. 1, 2023.

<sup>2</sup> Masnia., Muhammad, A., & Yuliasri, A. P. "Kecemasan Akademik dan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa". *Jurnal Sublimapsi*, Vol. 3, No. 3, 2022.

<sup>3</sup> Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. "Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa Ditinjau dari Perbedaan Gender." *Educate: Journal of Education and Learning*, Vol. 1, No. 2, 2023.

Menurut Attri dan Neelam (dalam Damayanti dan Neelam, 2021), kecemasan akademik merupakan salah satu jenis kecemasan yang datang dari lingkungan lembaga akademik seperti guru, teman, dan mata pelajaran yang dapat menciptakan situasi berbahaya bagi siswa di masa depan.<sup>4</sup> Situasi berbahaya yang muncul diakibatkan oleh tugas-tugas sekolah, target kurikulum yang tinggi, ekspektasi orang tua, metode pembelajaran yang kurang efektif, sikap dan perilaku guru yang kurang kompeten, menghadapi ujian tertentu, serta penerapan kedisiplinan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu kecemasan yang timbul akibat adanya kesenjangan antara tuntutan akademik dan kemampuan diri sehingga muncul gangguan pola pemikiran, respon fisik dan perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Selain itu, siswa yang mengalami kecemasan akademik akan muncul perasaan khawatir dan takut akan kegagalan yang dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa.

## 2. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

Menurut Cassady, aspek kecemasan akademik meliputi:<sup>5</sup>

### a. *Cognitive Symptom*

*Cognitive symptom* atau gejala kognitif merupakan manifestasi kecemasan akademik yang terdeteksi melalui pola pikir dan cara berfikir siswa. Menurut Cassady, terdapat beberapa ciri khas yang mencirikan gejala kognitif dari kecemasan akademik meliputi mengalami perasaan cemas atau takut gagal,

---

<sup>4</sup> Damayanti, A. K., & Novia, S. "Tipe Kepribadian Temperamen dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Universitas X Malang pada Masa Pandemi COVID-19". *Psikovidya*, Vol. 25, No. 2, 2021.

<sup>5</sup> Cassady, J. C. *Anxiety in Schools: The Causes, Consequences and Solutions for Academic Anxieties*. New York, NY: Peter Lang, 2010.

terjebak dalam pola berfikir yang mengalihkan fokus dari materi yang seharusnya, memiliki keterbatasan dalam berfikir.<sup>6</sup>

**b. *Emotional Symptom***

*Emotional symptoms* atau gejala emosional merujuk pada reaksi psikologis yang muncul sebagai respon terhadap penilaian situasi akademik yang menegangkan. Menurut Cassady dan Johnson, gejala ini dapat terdeteksi melalui beberapa indikator yang mencerminkan keadaan emosional siswa seperti pusing, perasaan bosan atau jenuh, perasaan panik.<sup>7</sup>

**c. *Bodily Symptom***

*Bodily symptoms* atau gejala fisik muncul sebagai respon terhadap proses emosi akibat ketegangan yang berasal dari lingkungan sekolah. Siswa yang mengalami kecemasan akademik atau emosi negatif menunjukkan gejala fisiologis yang mencolok. Misalnya, ketika seorang siswa marah pada teman sekelas, siswa berbicara dengan mata yang terbelalak, pernapasan yang tersengal-sengal, serta ketegangan pada otot-otot wajah. Selain itu, intonasi suara meningkat, mencerminkan ketidakstabilan emosional yang sedang dialami.

Sedangkan menurut Ottens, kecemasan akademik memiliki empat indikator meliputi:<sup>8</sup>

**a. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*pattern of anxiety engendering mental activity*)**

Dalam menghadapi kecemasan akademik, siswa akan mengalami pemikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah kepada kesulitan akademik dengan melibatkan tiga aktivitas mental antara lain:

1) Kekhawatiran

---

<sup>6</sup> Cassady, C.J. "The Stability of Undergraduate Student Cognitive Test Anxiety Levels". *Journal Practical Assesment, Research and Evaluation*, Vol 17, 2001.

<sup>7</sup> Cassady, C.J & Johnson, R.E. "Cognitive Test Anxiety and Academic Performace". *Journal of Contemporary Educational Psychology*, (27), 2002.

<sup>8</sup> A.J Ottens, *Coping With Academic Anxiety*. New York: he Rosen Publishing Group, 1991. Hal. 5-7.

Kekhawatiran merupakan dimana siswa akan merasa gelisah dan menganggap semua hal yang dilakukan adalah sebuah kesalahan sehingga terjebak dalam perasaan yang tidak aman.

2) Dialog diri yang maladaptif

Dialog ini akan muncul ketika siswa dihadapkan dengan kesulitan akademik. Siswa akan menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang dialaminya dan memberikan kritikan yang dapat membuat siswa tidak memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi permasalahan. Sehingga, akan muncul perasaan cemas dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

3) Pengertian dan keyakinan yang salah

Siswa yang memiliki keyakinan diri rendah terhadap diri sendiri dan isu-isu penting akan memunculkan kecemasan akademik seperti bagaimana cara siswa memotivasi dirinya, serta bagaimana cara mengatasi permasalahan yang dialami.

**b. Perhatian yang menunjukkan tujuan yang salah (*misdirected attention*)**

Siswa yang mengalami kecemasan akademik mengalihkan perhatiannya serta tidak memiliki konsentrasi penuh di setiap tugas akademik yang dihadapinya. Hal ini dipengaruhi oleh faktor internal (perasaan khawatir, melamun, dan reaksi fisik) dan faktor eksternal berasal dari luar diri individu yang berkaitan dengan lingkungan sekitar.

**c. Distres dalam fisik (*psychological distress*)**

Kecemasan akademik yang dialami siswa akan memunculkan perubahan secara fisik yang ditandai dengan otot menjadi kaku, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain itu, kecemasan akademik juga dapat mempengaruhi kondisi emosional siswa seperti perasaan kecewa. Maka dari itu,

aspek fisik dan emosional ini memerlukan perhatian khusus agar tidak dapat mengganggu aktivitas akademik siswa.

**d. Perilaku yang kurang baik (*inappropriate behavior*)**

Kecemasan akademik akan muncul dikarenakan siswa memiliki keinginan untuk menemukan cara yang tepat dalam mengatasi kesulitan akademik yang dialaminya. Namun, perilaku yang muncul mengarah pada aktivitas akademik yang tidak tepat seperti menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, menyepelkan waktu, serta memaksakan memiliki ketelitian yang berlebih sehingga memunculkan perilaku terlalu terburu-buru.

Bedasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan akademik antara lain adalah *cognitive syptom*, *emotional syptom*, dan *bodily syptom*.

**3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maqsood & Ijaz (dalam Marhan, 2023) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik ada tiga komponen antara lain:<sup>9</sup>

**a. *Fear of Evaluation***

*Fear of Evaluation* merupakan penilaian yang dilakukan oleh guru, orang tua, teman sebaya, dan pihak lainnya yang berpotensi memunculkan kecemasan pada diri siswa seperti siswa takut melakukan kesalahan pada saat membaca materi pelajaran di kelas, takut ditegur guru saat melakukan kesalahan, malu saat mempresentasikan materi di depan kelas, serta takut akan hukuman yang diberikan oleh guru akibat kesalahan yang telah dilakukan siswa.

**b. *Behavioral Manifestation***

Kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, antara lain adalah sebagai berikut :

---

<sup>9</sup> Marhan. C., Muhammad. A., & Selfiana. L. "Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan *Self-Regulated Learning* Siswa". *Jurnal Amal Pendidikan*, Vol. 4, No. 1, 2023.

- 1) Fisiologis, yang meliputi gejala seperti tangan berkeringat, pernapasan yang cepat, wajah memerah, rasa gugup, peningkatan detak jantung, nada suara yang rendah, kegelisahan, gagap, tremor, serta nyeri perut.
- 2) Perilaku, yang ditunjukkan melalui kecenderungan untuk menghindari tugas yang diberikan, ketidakhadiran di sekolah atau membolos, serta hasil belajar yang rendah.
- 3) Aspek emosional dan kognitif, yang mencakup perasaan gugup sebelum dan selama pelajaran, kepanikan dan kecemasan saat menghadapi ujian, kekhawatiran berlebihan, kegelisahan, pikiran negatif, serta perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas.

**c. *Memory Interference***

Faktor gangguan memori atau dikenal sebagai *memory interference*, adalah kondisi yang mengakibatkan hambatan dalam proses pembelajaran siswa. Hal ini dapat mencakup masalah seperti kehilangan konsentrasi, rendahnya tingkat kepercayaan diri siswa, serta kemampuan penalaran yang kurang, dan lain-lain.

Sedangkan, Nevid, Rathus, dan Greene menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik, yaitu:<sup>10</sup>

**a. Faktor Sosial Lingkungan**

Faktor sosial lingkungan berkaitan dengan peristiwa trauma yang terjadi di masa lalu, minimnya, dan pengamatan terhadap *respons* ketakutan yang ditunjukkan oleh orang lain.

**b. Faktor Biologis**

Faktor biologis mencakup faktor genetik, gangguan fungsi neurotransmitter, dan adanya gangguan pada syaraf otak sehingga menimbulkan sinyal berbahaya serta dapat menghambat perilaku kompulsif. Hal ini dipengaruhi karena adanya ketidakseimbangan

---

<sup>10</sup> 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.

antara zat kimia dalam otak dan genetik sehingga mempengaruhi kecemasan.

**c. Faktor Behavioral**

Faktor perilaku mencakup penerapan stimulus yang tidak menyenangkan dan stimulus yang sebelumnya netral, perasaan lega dari kecemasan akibat ritual kompulsif atau penghindaran terhadap stimulus fobik, serta kurangnya kesempatan untuk pemulihan akibat penghindaran situasi yang menakutkan.

**d. Faktor Kognitif dan Emosional**

Faktor kognitif dan emosional mengenai permasalahan yang belum terselesaikan, ketakutan yang berlebihan, pola pikir negatif, serta tidak memiliki keyakinan terhadap diri sendiri sehingga individu lebih rentan mengalami kecemasan pada sesuatu hal yang belum tentu terjadi.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor di atas, dapat disimpulkan bahwa yang mempengaruhi kecemasan akademik diantaranya adalah *fear of evaluation, behavioral manifestation, dan memory interference*.

**B. *Self-Compassion***

**1. Pengertian *Self-Compassion***

*Self-compassion* berasal dari istilah *compassion*, yang berakar dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein*, yang memiliki arti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self-compassion* berhubungan dengan diri sendiri dalam situasi kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan pribadi. Konsep *self-compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari ajaran Filsafat Buddha. Secara umum, konsep ini diartikan sebagai sikap penuh kasih sayang terhadap diri sendiri yang didasarkan pada ide welas asih yang diterapkan kepada orang lain, sebagaimana dijelaskan secara mendalam dalam Filosofi Buddha.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Karinda, Fahada Bagas. "Belas Kasih Diri (*Self-Compassion*) pada Mahasiswa". *Jurnal Cognicia*, Vol. 8, No. 2, 2020.

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.<sup>12</sup> Menurut Akin, *self-compassion* adalah sebuah proses penyesuaian yang dilakukan dengan mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif berupa kebaikan. Dengan ini, individu dapat mengetahui dan mengenali perasaan menderita yang dideritanya. Sehingga individu dapat dengan mudah bangkit dan menemukan solusi atas segala penderitaan yang dialaminya.<sup>13</sup>

*Self-compassion* merupakan kemampuan individu dalam mempersepsikan diri pada situasi yang menderita sehingga individu dapat evaluasi terhadap diri sendiri, mengakui kelemahan dengan tidak mempertahankan gambaran diri yang positif. *Self-compassion* juga dapat dijadikan sebagai peluang untuk tumbuh dan meningkatkan diri dalam menghadapi rasa kecewa dan penilaian diri.<sup>14</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, *self-compassion* adalah rasa belas kasih terhadap diri sendiri yang ditunjukkan melalui pemahaman terhadap diri sendiri, mengetahui batas kelemahan diri tanpa menghakimi, serta mampu meningkatkan emosi positif sehingga dapat mengevaluasi diri sendiri, mudah bangkit, dan mudah menemukan solusi atas segala penderitaan atau kegagalan yang dialami.

---

<sup>12</sup> Neff, K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. (Amerika Serikat: Harper Collins Publisher, 2015).

<sup>13</sup> Monica, Mania, & Denrich Suryadi. "Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Perempuan Lajang di Usia Dewasa Awal". *Journal of Social and Economics Research*, Vol. 5, No. 2, 2023.

<sup>14</sup> Nabila, Adia. "*Self-Compassion*: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis". *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7, No. 1, 2020.

## 2. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Menurut Neff, *self-compassion* terdapat tiga aspek antara lain adalah sebagai berikut :<sup>15</sup>

### a. *Self Kindness*

Kemampuan individu untuk peduli dan memahami diri sendiri saat mengalami penderitaan atau kegagalan yang diwujudkan dengan sikap hangat dan penuh pengertian pada diri sendiri. *Self kindness* muncul untuk mendukung dan menenangkan individu untuk menerima kenyataan yang ada dalam kehidupan.

### b. *Common Humanity*

Kemampuan individu untuk mengakui bahwa kondisi manusia memang tidak sempurna dan menganggap penderitaan yang dialami pernah dirasakan oleh semua individu. Individu memandang penderitaan atau kesulitan yang dialaminya sebagai bagian dari pengalaman sosial yang lebih luas dengan kesadaran penuh bahwa orang lain juga mengalami penderitaan yang sama sehingga individu tidak merasa sendiri dan dapat lebih menerima situasi yang dihadapi serta dapat menunjukkan belas kasih, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain.

### c. *Mindfulness*

Kemampuan individu untuk sadar dalam menghadapi kenyataan yang terjadi pada diri tanpa harus menghindar dan merubah kenyataan. *Mindfulness* diperlukan secara objektif untuk menyadari segala sesuatu yang terjadi, *Mindfulness* diperlukan secara objektif untuk menyadari segala sesuatu yang terjadi, tanpa penilaian atau reaksi berlebihan, sehingga menciptakan ruang bagi diri untuk merespon dengan lebih bijaksana. Proses ini membuat individu bersikap lebih empatik

---

<sup>15</sup> Neff, K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. (Amerika Serikat: Harper Collins Publisher, 2015).

dan penuh pengertian terhadap diri sendiri, khususnya dalam menghadapi situasi sulit atau penuh tekanan.

## C. Sekolah Menengah Kejuruan

### 1. Definisi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 18 ayat 1 dijelaskan bahwa pendidikan menengah Kejuruan merupakan pendidikan lanjutan dari pendidikan dasar yang mempersiapkan peserta didik untuk dapat bekerja di bidang tertentu.<sup>16</sup> Siswa yang memilih Sekolah Menengah Kejuruan akan dibekali keterampilan-keterampilan sesuai dengan bidangnya sehingga siswa lulusan dari SMK dapat bersaing dalam dunia kerja yang semakin kompetitif.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2021 tentang Penerimaan Peserta Didik Baru pada Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan Sekolah Menengah Kejuruan. Pasal 1 ayat 5 dijelaskan bahwa Sekolah Menengah Kejuruan merupakan salah satu pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama atau setara SMP atau MTs.<sup>17</sup>

Menurut Prasetyowati, Sekolah Menengah Kejuruan dijelaskan sebagai usaha untuk mempersiapkan peserta didik dalam memasuki dunia kerja dengan mengembangkan sikap profesional agar mampu bersaing dalam dunia kerja yang semakin ketat.<sup>18</sup> Dengan dibekali dengan keahlian yang sesuai dengan bidangnya, akan menghasilkan

---

<sup>16</sup> Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

<sup>17</sup> Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2021 tentang Penerimaan Peserta Didik Baru pada Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan Sekolah Menengah Kejuruan.

<sup>18</sup> Prasetyowati, D., Intan, I., & Azzah, N. "Analisis Keterlaksanaan Perencanaan dan Proses Kegiatan Pembelajaran Praktik di SMK Selama Pandemi COVID-19". *Jurnal RIPTEK*, Vol. 15, No. 2, 2021.

lulusan SMK yang produktif, adaptif, dan kreatif sesuai dengan perkembangan zaman.

Menurut Riswandi & Apdeni, Sekolah Menengah Kejuruan merupakan salah satu institusi yang merancang dan menyelenggarakan pendidikan untuk menciptakan sumber daya manusia yang terampil dan mampu beradaptasi dengan tuntutan dunia usaha dan industri, baik di tingkat nasional maupun global.<sup>19</sup> Menurut Masriam, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu pendidikan yang berorientasi pada praktik dan mementingkan pendidikan non-akademis sesuai dalam berbagai bidang.<sup>20</sup> Hal ini bertujuan agar menciptakan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi *soft skill* yang baik sesuai dengan standar dunia industri serta mampu beradaptasi dengan lingkungan kerja sehingga mampu mengurangi angka pengangguran di Indonesia.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa Sekolah Menengah Kejuruan merupakan salah satu jenjang pendidikan menengah yang berorientasi pada praktik sehingga mampu menciptakan lulusan yang memiliki *softskill* yang baik di bidangnya serta dapat bersaing di dunia kerja baik di tingkat nasional maupun internasional.

## **2. Kejuruan dan Sub Kejuruan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)**

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2018 tentang Standar Nasional Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan menjelaskan bahwa bidang keahlian dalam Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) antara lain:<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Rama. A., Wakhinuddin. S., Dedy. I., & Mukhlidi. M. "Konsep Media Sosial dalam Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)". *JRTI: Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 7, No. 4, 2022.

<sup>20</sup> Hidayati. A., Farah. D. B., & Kharisma. N. S. "Kesesuaian Kompetensi Lulusan SMK dengan Kebutuhan Dunia Usaha dan Industri". *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, Vol. 9, No. 2, Tahun 2021.

<sup>21</sup> *Ibid.*

- a. Bidang Teknologi dan Rekayasa  
Jurusan di bidang teknologi dan rekayasa meliputi teknik industri, Teknik Kendaraan Ringan Otomotif (TKRO), teknik mesin, teknik bisnis dan sepeda motor, teknik gambar bangunan, teknik komputer jaringan, teknik kimia, teknik grafika, teknik perkapalan, dan teknik listrik.
- b. Bidang Energi dan Pertambangan  
Jurusan di bidang ini meliputi teknik geomatika, teknik geologi pertambangan, teknik perminyakan, teknik grafika, teknik pertambangan, teknik lingkungan, dan teknik sumber daya air.
- c. Bidang Teknologi Informasi dan Komunikasi  
Jurusan di bidang ini meliputi teknik komputer jaringan, multimedia, teknik komputer dan informatika, dan teknik telekomunikasi.
- d. Bidang Kesehatan dan Pekerjaan Sosial  
Jurusan di bidang ini yaitu farmasi, keperawatan, teknik kimia analisis, gizi, dan teknik laboratorium medik.
- e. Bidang Agribisnis dan Agroteknologi  
Program keahlian dibidang ini meliputi pertanian, peternakan, kehutanan, agribisnis, dan agroteknologi.
- f. Bidang Kemaritiman  
Bidang kemaritiman meliputi jurusan perikanan, pelayaran, dan teknologi dan produksi perikanan budidaya.
- g. Bidang Bisnis dan Manajemen  
Bidang bisnis dan manajemen meliputi jurusan akuntansi dan keuangan lembaga, perbankan dan keuangan mikro, administrasi perkantoran, dan pemasaran.
- h. Pariwisata  
Bidang pariwisata meliputi jurusan pariwisata (Usaha Perjalanan Pariwisata (UPW), perhotelan, dan wisata bahari), tata boga, tata busana, serta tata kecantikan.

i. Seni dan Industri Kreatif.

Bidang seni dan industri kreatif meliputi seni rupa, seni tari, seni musik, seni teater, seni karawitan, dan *broadcasting* dan film.

**3. Profil SMK Negeri 2 Kota Kediri**

SMK Negeri 2 Kota Kediri adalah salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Kediri yang unggul di bidang bisnis dan manajemen. SMK Negeri 2 Kota Kediri ini memiliki lima keahlian di bidang bisnis dan manajemen serta 2 keahlian di bidang teknologi informasi dan komunikasi. SMK Negeri ini didirikan atas inisiatif Wali Kota Kediri yaitu Bapak Anwar Zainudin pada bulan Agustus 1965. Awalnya sekolah ini menempati Gedung SMP Negeri 5 Kediri yang terletak di Kecamatan Pesantren. Pada tahun 1966, sekolah ini pindah ke SMP Negeri 3 Kediri yang berada di Jalan Joyoboyo. Setelah itu, pada tahun 1968 sekolah ini resmi menempati gedung baru di Jalan Monginsidi No. 36, Kota Kediri.

Seiring dengan meningkatnya minat masyarakat untuk mendaftar di SMK Negeri 2 Kediri pada tahun 1986, terdapat tantangan dalam mencocokkan jumlah pendaftar dengan ketersediaan ruang belajar yang ada sehingga diputuskan untuk menambah gedung baru di Jalan Veteran, No. 5, Kota Kediri dengan bantuan dana dari ADB (*Asian Development Bank*). Sehingga gedung yang berada di Jalan Monginsidi digunakan untuk kegiatan pembelajaran kelas X kompetensi keahlian bisnis manajemen dan keuangan. Sedangkan, gedung yang berada di Jalan Veteran digunakan untuk pembelajaran kelas X, XI, dan XII jurusan TKJ dan multimedia serta kelas XI dan XII kompetensi keahlian bisnis manajemen dan keuangan.

Adapun visi dan misi SMK Negeri 2 Kota Kediri adalah sebagai berikut :

a. Visi SMK Negeri 2 Kota Kediri

Terwujudnya sekolah berprestasi, menghasilkan tamatan yang berkarakter, mampu bersaing di dunia usaha dan industri.

b. Misi SMK Negeri 2 Kota Kediri

Mengacu pada visi sekolah, serta tujuan umum pendidikan dasar, misi sekolah dalam mengembangkan pendidikan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mewujudkan lembaga pendidikan yang bermutu, berkualitas dan profesional.
- 2) Mewujudkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang berkualitas yang sesuai dengan perkembangan budaya dan ilmu pengetahuan.
- 3) Mewujudkan lulusan yang mampu berfikir logis, kreatif dan menciptakan inovasi dalam menerapkan ilmu yang dipelajari.
- 4) Mewujudkan pengembangan kemampuan peserta didik secara optimal baik di dunia kerja maupun perguruan tinggi.
- 5) Menguasai kompetensi yang telah diberikan secara optimal untuk diterapkan dalam dunia industri dan perguruan tinggi.
- 6) Mewujudkan lulusan yang mempunyai jiwa wirausaha.
- 7) Mewujudkan bisnis center di lingkungan sekolah.
- 8) Mewujudkan lulusan yang berpedoman pada ajaran agama yang dianut dan mempunyai budi pekerti yang luhur.
- 9) Memiliki kemampuan menganalisa lingkungan sosial disekitar dan menciptakan solusi berupa lapangan kerja sesuai dengan kompetensi yang telah dikuasai.
- 10) Mewujudkan tenaga pendidik yang berkompeten dibidangnya.
- 11) Mewujudkan tenaga pendidik yang loyal dan berdedikasi tinggi.
- 12) Memberikan layanan prima yang berstandar dan meraih sertifikat *International Organization for Standardization* (ISO).

- 13) Mewujudkan sarana pendidikan yang sesuai dengan perkembangan kurikulum, budaya dan perkembangan teknologi.

#### **D. Jurusan Akuntansi**

##### **1. Definisi Jurusan Akuntansi**

Menurut Bahri, akuntansi merupakan proses untuk mengidentifikasi, mencatat, menggolongkan, mengiktisarkan, dan melaporkan transaksi perusahaan dengan sistematis sesuai dengan standar dan dapat dipertanggungjawabkan. Laporan ini akan digunakan oleh pemangku kepentingan, yaitu investor, karyawan, pemberi pinjaman, pemasok dan kreditur usaha lainnya, pelanggan, pemerintah, masyarakat, dan manajemen.<sup>22</sup>

Menurut Sunarno & Eddy (2021), akuntansi merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan kronologis, meliputi pencatatan (penjurnalan), penggolongan (pengelompokan akun pada buku besar), dan pengikhtisaran terhadap transaksi keuangan. Hasil dari proses ini disajikan dalam bentuk laporan keuangan yang berguna sebagai pedoman bagi pihak-pihak yang membutuhkannya untuk mengambil keputusan.<sup>23</sup> Dengan melakukan proses pencatatan ini akan mempermudah pemangku kepentingan seperti investor dan manajer untuk membuat rencana anggaran, evaluasi investasi, dan penilaian resiko.

Menurut Kasmir, akuntansi adalah proses pencatatan dan pelaporan transaksi dalam bentuk laporan keuangan yang dijadikan untuk mengevaluasi bagaimana posisi usahanya, jumlah piutang, hutang, persediaan, penjualan, dan keuantungan di setiap periodenya.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> Bahri, S. *Pengantar Akuntansi Berdasarkan SAK ETAP Dan IFRS (edisi III)*. Yogyakarta: Penerbit ANDI. 2019. Hal. 1-3.

<sup>23</sup> Rohmatun. "Analisis Pengakuan Pendapatan Berdasarkan PSAK Nomor 72 pada PT. Isra Presisi Indonesia Tbk". *Jurnal MANEKSI*, Vol. 12, No. 2, 2023.

<sup>24</sup> Mattoasi., Hapsawati. T., Siti. Verogita. A. "Penerapan Akuntansi pada UMKM Level Up Bistro Kota Gorontalo". *Journal of Business Finance and Economic (JBFE)*, Vol. 3, No. 2, 2022.

Jadi, laporan ini harus dilaporkan secara sistematis dan detail agar tidak terjadi kesalahan dalam pengambilan keputusan.

Dari pemaparan diatas, jurusan akuntansi merupakan program studi yang mempelajari mengenai teknik pencatatan dan perhitungan transaksi yang berhubungan dengan keuangan melalui proses pengidentifikasian, pencatatan, pengklasifikasian, pengikhtisaran dan penyajian data keuangan dalam bentuk laporan keuangan di bidang ekonomi untuk dijadikan sebagai informasi keuangan dan pengambilan keputusan pemangku kepentingan perusahaan.

## **2. Profesi Jurusan Akuntansi**

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 179/UI/2001 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Profesi Akuntansi, menjelaskan bahwa profesi akuntan di Indonesia secara umum dikelompokkan menjadi lima bagian antara lain adalah sebagai berikut :<sup>25</sup>

### **a. Akuntan Internal (*Internal Accounting*)**

Akuntan internal adalah akuntan yang bekerja dalam suatu perusahaan tertentu. Akuntan internal ini bertugas menyusun sistem akuntansi perusahaan, membuat laporan keuangan yang ditujukan pihak internal dan eksternal (neraca, laba rugi, perubahan modal, serta aliran kas suatu perusahaan), perpajakan, dan melakukan pengecekan terhadap suatu bisnis serta merencanakan anggaran. Jenis pekerjaan yang dilakukan oleh akuntan internal yaitu bendahara, kontroler, auditing, pajak, direktur keuangan dan lain sebagainya.

### **b. Akuntan Publik (*Public Accounting*)**

Akuntan publik adalah akuntan yang memberikan jasanya untuk melayani masyarakat yang membutuhkan jasa audit dan menilai kewajaran laporan keuangan perusahaan. Akuntan public ini dapat melakukan fungsi pemeriksaan secara bebas terhadap laporan keungan Perusahaan atau organisasi. Adapun jenis

---

<sup>25</sup> Bahri. Hal. 7-8.

pekerjaan yang dilakukan oleh akuntan publik yaitu *auditing*, staf pajak, dan konsultan manajemen dan keuangan.

c. Akuntan Pemerintahan (*Government Accounting*)

Akuntan pemerintahan adalah akuntan yang dipekerjakan pada sebuah badan pemerintah baik pemerintahan daerah maupun pemerintahan pusat. Tugas dari akuntan pemerintah yaitu melakukan pemeriksaan pertanggungjawaban keuangan yang disajikan unit-unit organisasi dalam pemerintah.

d. Akuntan Pendidik (*Educative Accounting*)

Akuntan pendidik bertugas membimbing, mengajar, menyusun dan melakukan penelitian sesuai dengan perkembangan.

e. Akuntan Forensik (*Forensic Accounting*)

Akuntan forensik bertugas dalam menjalankan kegiatan evaluasi dan penyelidikan suatu kasus yang kemudian dipergunakan pengadilan hukum untuk menegakkan keadilan. Dalam hal ini, akuntan forensik memulai dengan melakukan investigasi, pengumpulan bukti, menganalisis, mengevaluasi dan menginterpretasikan bukti, serta mengkomunikasikan temuan tersebut.

### 3. Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Akuntansi

Capaian pembelajaran mata pelajaran akuntansi merupakan indikator penting yang menunjukkan sejauh mana siswa memahami dan menguasai konsep, prinsip, serta praktik akuntansi. Dalam konteks pendidikan, capaian pembelajaran ini dirancang untuk mempersiapkan siswa agar mampu menerapkan pengetahuan akuntansi dalam kehidupan sehari-hari dan dunia kerja. Adapun capaian pembelajaran jurusan akuntansi yang harus dipahami oleh peserta didik antara lain:<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> *Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Akuntansi Fase F untuk SMK/MAK*. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2022. Hal. 4.

- a. Ekonomi bisnis dan administrasi umum  
Meliputi permasalahan ekonomi, model dan pelaku ekonomi, kegiatan ekonomi, penerapan ilmu ekonomi dalam kegiatan usaha, administrasi, dan fungsi-fungsi manajemen.
- b. Akuntansi perusahaan, jasa, dagang, dan manufaktur  
Meliputi analisis dokumen sumber dan dokumen pendukung pada perusahaan (entitas) untuk Wajib Pajak Orang Pribadi dan Badan, baik yang telah menjadi Pengusaha Kena Pajak (PKP) maupun non-PKP, proses pencatatan transaksi ke dalam jurnal umum atau khusus, pencatatan transaksi ke dalam buku pembantu kartu piutang, kartu utang, dan kartu persediaan barang dagang, posting jurnal umum atau khusus ke dalam buku besar, penyusunan neraca saldo, analisis transaksi penyesuaian, posting jurnal penyesuaian ke dalam buku besar, neraca lajur (*worksheet*), laporan laba/rugi, laporan perubahan ekuitas (perubahan modal), laporan posisi keuangan (neraca), laporan arus kas, dan catatan atas laporan keuangan, jurnal penutup, posting jurnal penutup ke dalam buku besar, serta neraca saldo setelah penutupan. Untuk perusahaan manufaktur akan ditambahi dengan materi harga pokok pesanan dan harga pokok proses.
- c. Akuntansi lembaga/instansi pemerintah  
Meliputi standar akuntansi yang digunakan lembaga atau instansi pemerintah.
- d. Akuntansi Keuangan  
Meliputi kartu piutang, kartu utang, dan kartu persediaan, dokumen dana kas kecil dan dokumen dana kas di bank, kartu aktiva tetap, penyajian laporan harga pokok produk, utang wesel jangka panjang, penerbitan utang obligasi, serta analisis berbagai jenis modal perusahaan (perbedaan modal perorangan, firma, PT, CV, dan koperasi).

e. Perpajakan

Meliputi jenis-jenis pajak, penghitungan pajak terutang, penyetoran pajak kurang bayar, penyusunan laporan pajak, serta ketentuan umum dan tata cara Perpajakan (KUP).

f. Komputer akuntansi.

Meliputi keterampilan dalam mengoperasikan program computer akuntansi.

Apabila capaian mata pelajaran ini dapat diterapkan oleh siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maka peserta didik akan memiliki kompetensi sebagai asisten audit, asisten konsultan pajak, bendahara, kasir, teknisi akuntansi junior, kasir, *clerk* dan staff keuangan.

## E. Jurusan Perbankan

### 1. Pengertian Jurusan Perbankan

Menurut Undang-Undang Nomor 10 Tahun 1998 tentang Perbankan, dijelaskan bahwa perbankan merupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan Bank, kelembagaan, kegiatan usaha, serta bagaimana dalam melaksanakan kegiatan suatu usaha.<sup>27</sup> Menurut Kasmir, perbankan merupakan suatu sistem yang berperan penting dalam kegiatan usaha bank yaitu sebagai tempat menyimpan uang atau berinvestasi bagi masyarakat, kemudian disalurkan kembali kepada masyarakat dalam bentuk kredit atau bentuk lainnya guna meningkatkan taraf hidup masyarakat. Selain itu, perbankan juga memberikan jasa-jasa lainnya seperti transfer, *kliring*, inkaso, *cafe deposit box*, dan jasa lainnya.<sup>28</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dijelaskan bahwa jurusan perbankan merupakan program keahlian yang mempelajari mengenai pelayanan perbankan, pengelolaan dana, metode transaksi, dan

---

<sup>27</sup> Hasan. N. I. *Pengantar Perbankan*. Jakarta: Gaung Persada, 2014. Hal. 3.

<sup>28</sup> Haqiqi. F., Darmawan., & Kasirul. F. "Analisis Pengaruh Likuiditas dan Pemberian Kredit terhadap Tingkat Profitabilitas pada Bank BPR Mega Mas Lestari Tahun 2016-2018 Kabupaten Karimun". *Jurnal CAFETARIA*, Vol. 1, No. 1, 2020.

operasional perbankan dalam bidang ekonomi agar dapat meningkatkan taraf hidup masyarakat.

## 2. Capaian Pembelajaran Jurusan Perbankan

Capaian pembelajaran dalam jurusan Perbankan bertujuan untuk membekali peserta didik dengan keterampilan, pengetahuan, dan sikap profesional yang diperlukan dalam dunia kerja perbankan. Adapun capaian pembelajaran yang harus dipahami siswa meliputi :<sup>29</sup>

### a. Ekonomi bisnis dan administrasi umum

Pemahaman ekonomi bisnis dan administrasi umum meliputi permasalahan ekonomi, kegiatan ekonomi, penerapan ilmu ekonomi dalam kegiatan usaha, administrasi, dan fungsi manajemen.

### b. Pengelolaan kas

Pengelolaan kas meliputi transaksi dan pelaporan kas kecil, pencatatan penerimaan, pengeluaran, dan pelaporan kas bank, transaksi pelaporan kliring, laporan rekonsiliasi bank, serta transaksi pengelolaan kas dan laporan transaksi pengelolaan kas.

### c. Layanan lembaga perbankan dan keuangan mikro

Pembelajaran mengenai layanan lembaga perbankan dan keuangan mikro meliputi sistem perbankan di Indonesia, pemasaran, produk perbankan sesuai dengan perkembangan teknologi, penggunaan ATM, kartu kredit, *mobile banking*, dan *safe deposit box*, bank garansi, transaksi *leasing*, modal ventura, pegadaian, asuransi, pasar modal, pasar uang, dana pensiun, anjak piutang, serta laporan jasa lembaga keuangan.

### d. Akuntansi perbankan dan keuangan mikro

Adapun mata pelajaran yang harus dipahami yaitu perbedaan akuntansi keuangan dan akuntansi bank, persamaan dasar akuntansi bank, pencatatan transaksi produk layanan

---

<sup>29</sup> *Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Perbankan Fase F untuk SMK/MAK*. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia, 2022. Hal. 4.

perbankan, valuta asing, penerimaan dan pembayaran bunga, siklus akuntansi perbankan, dan evaluasi laporan akuntansi perbankan.

e. Komputer akuntansi

Pembelajaran komputer akuntansi yang harus dipahami siswa meliputi keterampilan dalam mengoperasikan program aplikasi komputer akuntansi.

f. Perpajakan

Pembelajaran perpajakan yang harus dipahami meliputi jenis-jenis pajak, perhitungan pajak terutang, penyetoran pajak kurang bayar, laporan pajak, serta ketentuan umum dan tata cara perpajakan (KUP).

Dengan memiliki pemahaman mendalam mengenai mata pelajaran jurusan perbankan, siswa akan memiliki kompetensi sebagai staf pelayanan perbankan (*teller dan costumer service bank*), staf administrasi keuangan, staf perpajakan, *funding sales*, dan teknisi akuntansi junior.

**F. Dinamika Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kecemasan Akademik pada Siswa Jurusan Akuntansi**

Siswa yang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), khususnya di jurusan akuntansi, dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti memiliki kompetensi tinggi dalam pencatatan, pengelolaan, serta pelaporan keuangan. Siswa tidak hanya dituntut untuk memahami teori saja, melainkan juga dituntut untuk menguasai keterampilan praktis yang mendukung kesiapan siswa dalam memasuki dunia kerja. Dalam lingkungan pendidikan yang berorientasi pada persiapan profesional ini, siswa dituntut untuk menguasai berbagai aspek teknis akuntansi, termasuk pembuatan laporan keuangan, perpajakan, serta penggunaan perangkat lunak akuntansi yang semakin berkembang seiring dengan kemajuan teknologi.

Kurikulum akuntansi yang kompleks menuntut siswa untuk memiliki tingkat ketelitian dan analisis yang tinggi dalam memproses data keuangan

menjadi laporan keuangan yang dapat dipertanggung jawabkan. Laporan keuangan memainkan peran yang sangat penting dalam dunia bisnis, karena dapat memberikan gambaran yang jelas tentang keuangan suatu bisnis dan menjadi dasar pengambilan keputusan bagi manajemen, investor, dan pemangku kepentingan lainnya. Selain itu, laporan keuangan juga berfungsi sebagai alat komunikasi yang efektif, memungkinkan berbagai pihak untuk memahami kinerja dan posisi keuangan perusahaan.

Dalam dunia akuntansi, setiap angka dan laporan memiliki arti yang signifikan, dan kesalahan sekecil apapun dapat berakibat fatal. Kesalahan dalam penyajian laporan keuangan tidak hanya dapat merugikan perusahaan secara finansial, tetapi juga dapat merusak reputasi dan kepercayaan yang telah dibangun dengan pemangku kepentingan. Sementara itu, siswa juga dituntut untuk cepat dan tanggap dalam memahami beberapa fitur *software* akuntansi yang semakin berkembang dengan kemajuan teknologi. Tuntutan ini menimbulkan tekanan akademik yang tinggi terutama bagi siswa yang merasa belum siap atau mengalami kesulitan dalam mengikuti materi. Tekanan akademik yang besar inilah yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik.

Kecemasan akademik merupakan salah satu fenomena psikologis yang umum terjadi pada siswa yang mengalami tekanan dalam dunia pendidikan. Menurut Cassady, kecemasan akademik dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan siswa, baik secara kognitif, emosional, maupun fisik.<sup>30</sup> Secara kognitif, siswa yang mengalami kecemasan akademik akan mengalami pola pikir negatif seperti ketakutan akan kesalahan dalam laporan keuangan, keraguan terhadap kemampuan analisis, kesulitan dalam memahami materi yang kompleks, dan cenderung mengalami penurunan performa akademik. Secara emosional, kecemasan akademik ini dapat memunculkan perasaan cemas, frustrasi, kehilangan motivasi untuk belajar, menunda-nunda tugas, dan menghindari situasi yang berhubungan dengan akuntansi.

---

<sup>30</sup> Cassady, J. C. *Anxiety in Schools: The Causes, Consequences and Solutions for Academic Anxieties*. (New York, NY: Peter Lang, 2010).

Hal ini dapat memicu reaksi fisik seperti detak jantung yang meningkat, ketegangan otot, dan gejala fisik lainnya yang dapat mengganggu konsentrasi. Dalam menghadapi kecemasan akademik, siswa memerlukan strategi koping yang efektif untuk membantu siswa dalam mengelola tekanan yang sedang dihadapinya. Salah satu pendekatan psikologis yang dapat diterapkan dalam mengatasi kecemasan akademik adalah konsep *self-compassion*. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Neff dan merujuk pada sikap belas kasih terhadap diri sendiri, terutama ketika seseorang menghadapi kegagalan atau kesulitan.<sup>31</sup> *Self-compassion* memungkinkan individu untuk menerima keterbatasan diri dengan penuh pemahaman dan tanpa penghakiman yang berlebihan, sehingga siswa dapat lebih bijak dalam menyikapi tekanan akademik yang dihadapi.

Siswa jurusan akuntansi dapat mengurangi dampak negatif kecemasan akademik dengan cara memahami bahwa kesalahan dalam laporan keuangan adalah bagian dari proses belajar (*self-kindness*), sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengembangkan keterampilan akuntansi yang lebih baik. Sementara itu, siswa juga dapat lebih mudah memaafkan diri sendiri ketika menghadapi kesalahan atau kegagalan. Dengan memiliki pemikiran positif tentang kesulitan memahami materi akuntansi adalah hal yang umum dihadapi oleh banyak orang (*common humanity*) ini dapat mengurangi dampak negatif dari kecemasan akademik dan dapat menciptakan rasa solidaritas di antara siswa, sehingga siswa merasa lebih terhubung dan didukung dalam perjalanan akademiknya.

Selain itu, kemampuan untuk menerima pengalaman akademik dengan lebih objektif tanpa terjebak dalam reaksi emosi yang berlebihan (*mindfulness*) memungkinkan siswa untuk menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang, fokus, serta dapat mengurangi kecenderungan untuk terjebak dalam pikiran negatif atau kekhawatiran berlebihan tentang masa depan. Dengan memiliki ketiga aspek tersebut, siswa jurusan akuntansi akan cenderung lebih mampu mengelola stres akademik, mengembangkan pola

---

<sup>31</sup> Neff, K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. (Amerika Serikat: Harper Collins Publisher, 2015).

pikir yang lebih positif, dan melihat kesalahan sebagai bagian dari proses belajar yang wajar dalam perjalanan menuju profesionalisme di bidang akuntansi yang membutuhkan tingkat ketelitian dan analisis yang tinggi.

Jadi, dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif dengan lebih efektif serta sikap yang lebih menerima terhadap tantangan akademik. Sebaliknya, jika individu memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah maka siswa akan lebih rentan mengalami kecemasan akademik yang tinggi, karena siswa cenderung memiliki pola pikir yang terlalu kritis terhadap diri sendiri dan kurang mampu mengatasi tekanan akademik dengan baik.

#### **G. Dinamika Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kecemasan Akademik pada Siswa Jurusan Perbankan**

Dalam lingkungan pendidikan menengah kejuruan, siswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang signifikan. Siswa dituntut untuk menguasai keterampilan teknis yang kompleks, evaluasi kompetensi, serta kesiapan untuk memasuki dunia kerja. Tekanan akademik seperti ini yang menimbulkan siswa mengalami kecemasan akademik. Kecemasan ini akan semakin meningkat, ketika siswa belum siap dalam menghadapi tuntutan akademik yang melebihi kapasitas siswa. Hal ini akan menghambat kinerja akademik siswa serta dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis siswa.

Menurut Cassady, kecemasan akademik didefinisikan sebagai perasaan cemas yang muncul akibat tekanan akademik, seperti kekhawatiran terhadap hasil belajar, ketakutan akan kegagalan, dan beban tugas yang berlebihan. Kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan siswa, baik secara kognitif, emosional, maupun fisik.<sup>32</sup> Secara kognitif, siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung mengalami

---

<sup>32</sup> Cassady, J. C. *Anxiety in Schools: The Causes, Consequences and Solutions for Academic Anxieties*. (New York, NY: Peter Lang, 2010).

gangguan konsentrasi, sulit memahami materi pelajaran, serta terjebak dalam pola pikir negatif yang menghambat proses belajar. Secara emosional, kecemasan akademik dapat menyebabkan perasaan takut, panik, dan tidak percaya diri. Sedangkan secara fisik, kecemasan akademik dapat memicu reaksi fisiologis seperti ketegangan otot, detak jantung yang meningkat, serta emosi yang tidak stabil.

Sedangkan, siswa jurusan perbankan dituntut untuk memahami sistem perbankan, layanan keuangan, serta teknologi yang digunakan dalam industri perbankan. Keterampilan komunikasi dan pelayanan pelanggan juga menjadi aspek penting yang harus dikuasai, mengingat profesi di sektor perbankan sangat bergantung pada interaksi dengan nasabah. Selain itu, siswa harus mampu memahami konsep keuangan mikro, pengelolaan kas, serta prosedur transaksi perbankan yang semakin berkembang dengan digitalisasi layanan keuangan. Beban akademik ini menuntut siswa untuk memiliki daya ingat yang kuat, kemampuan analitis yang baik, serta keterampilan interpersonal yang tinggi.

Selain itu, faktor lingkungan juga berperan dalam membentuk kecemasan akademik. Evaluasi dari guru, tekanan sosial dari teman sebaya, serta harapan orang tua terhadap prestasi akademik dapat meningkatkan tingkat kecemasan siswa. Apabila kecemasan akademik yang dialami siswa tidak ditangani dengan baik, maka akan berpengaruh pada aspek kognitif (*cognitive symptom*), emosional (*emotional symptom*), dan fisiologis (*bodily symptom*). Secara kognitif, siswa yang mengalami kecemasan akademik akan mengalami pola pikir negatif seperti takut akan kegagalan, tidak memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri, mengalami kesulitan konsentrasi, dan cenderung mengalami penurunan performa belajar. Secara emosional, kecemasan akademik ini dapat memunculkan perasaan takut, panik, kehilangan motivasi, menunda-nunda pekerjaan, dan menghindari tugas. Selain itu, kecemasan akademik akan memicu reaksi fisik seperti, detak jantung berdetak lebih cepat, emosi tidak stabil, ketegangan otot, dan pusing.

Dalam menghadapi kecemasan akademik, siswa membutuhkan strategi koping yang efektif agar dapat mengelola tekanan akademik dengan lebih

adaptif. Salah satu pendekatan psikologis yang dapat diterapkan adalah *self-compassion*. Neff menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah sikap belas kasih terhadap diri sendiri yang melibatkan penerimaan diri tanpa menghakimi secara berlebihan.<sup>33</sup> Siswa dapat mengurangi dampak negatif kecemasan akademik dengan cara memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses belajar (*self-kindness*), sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengembangkan strategi akademik yang lebih baik.

Siswa juga dapat mengurangi dampak negatif dari kecemasan akademik yang dialaminya dengan memiliki pemikiran bahwa kegagalan merupakan pengalaman yang dialami oleh semua orang (*common humanity*), sehingga siswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan akademik. Selain itu, kemampuan untuk menerima pengalaman akademik dengan lebih objektif tanpa terjebak dalam reaksi emosi yang berlebihan (*mindfulness*), sehingga siswa dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih objektif. Dengan memiliki ketiga aspek ini, siswa akan cenderung lebih mampu mengelola stres akademik, mengembangkan pola pikir yang lebih positif, dan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar yang wajar.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif, melihat tantangan akademik sebagai bagian dari proses belajar, serta memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi ujian dan tugas akademik yang menantang. Sebaliknya, jika siswa dengan *self-compassion* rendah lebih rentan mengalami kecemasan akademik yang tinggi karena cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang dialami dan memiliki pola pikir yang terlalu kritis terhadap diri sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa peneliti menggunakan model perbandingan yang dimana keanggotaan kelompok berperan untuk mempengaruhi pengaruh dari interaksi antara variabel bebas dan variabel terikat bervariasi tergantung pada kategori atau kelompok

---

<sup>33</sup> Neff, K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. (Amerika Serikat: Harper Collins Publisher, 2015).

tertentu yang dimiliki oleh individu.<sup>34</sup> Tujuan dari model ini digunakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang dihasilkan dari kelompok satu dengan kelompok yang lain. Adapun skema penelitian dalam penelitian ini adalah seperti berikut :

Jurusan Akuntansi



Jurusan Perbankan



## H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu asumsi sementara terkait permasalahan penelitian yang memerlukan pengujian secara empiris dalam membuktikan kebenaran hipotesis yang diasumsikan.<sup>35</sup> Adapun hipotesis sementara dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh negatif dan signifikan *self-compassion* terhadap kecemasan akademik pada siswa jurusan akuntansi di SMK Negeri 2 Kota Kediri.
- H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan akademik pada siswa jurusan akuntansi di SMK Negeri 2 Kota Kediri.
- H<sub>2</sub> : Terdapat pengaruh negatif dan signifikan *self-compassion* terhadap kecemasan akademik pada siswa jurusan perbankan di SMK Negeri 2 Kota Kediri.

<sup>34</sup> Keith. T. Z. *Multiple Regression and Beyond: an Introduction to Multiple Regression and Structural Equation Modeling Third Edition*. (New York: Routledge, 2019)

<sup>35</sup> Syahrudin dan Salim. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Citrapustaka Media, 2014), 99.

- $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan akademik pada siswa jurusan perbankan di SMK Negeri 2 Kota Kediri.
- $H_3$  : Terdapat perbedaan pengaruh negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan akademik antara siswa jurusan akuntansi dan perbankan di SMK Negeri 2 Kota Kediri.
- $H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengaruh negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan akademik antara siswa jurusan akuntansi dan perbankan di SMK Negeri 2 Kota Kediri.