



Gambaran Kecemasan Akademik Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto

Bayu Ahmad Nur Rizki¹, Noor Yuninda Triana², Siti Haniyah³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

Abstrak

Received: 20 Agustus 2025
Revised: 27 Agustus 2025
Accepted: 01 September 2025

Pendidikan merupakan upaya untuk dapat meningkatkan kehidupan bangsa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan akademik siswa SMK Mulya Husada Purwokerto. metode pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel terdiri dari 121 siswa kelas XI jurusan Keperawatan dan Farmasi yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Academic Anxiety Scale (AAS), yang mencakup aspek afektif dan somatik. Hasil menunjukkan mayoritas responden berusia 17 tahun (72,7%), berjenis kelamin perempuan (93,4%), dan berasal dari jurusan Keperawatan (24%). Tingkat kecemasan akademik sebagian besar berada pada kategori berat (56,2%), diikuti kategori sedang (41,3%), dan ringan (2,5%). Faktor penyebab kecemasan meliputi tekanan akademik, kesulitan menyeimbangkan teori dan praktik, serta stres ujian. Studi ini menyoroti perlunya institusi pendidikan memberikan intervensi yang efektif, seperti terapi relaksasi dan pendampingan psikologis, untuk mengurangi kecemasan siswa.

Kata kunci: kecemasan akademik, siswa SMK, kesehatan mental, pendidikan

(*) Corresponding Author: bayuahmad355@gmail.com,

nooryunida@uhb.ac.id,

sitihaniyah@uhb.ac.id

How to Cite: Rizki, B., Triana, N., & Haniyah, S. (2025). Gambaran Kecemasan Akademik Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9.B), 20-26. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11467>.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter, kepribadian, dan keterampilan individu. Pada tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), siswa tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga keterampilan praktis yang harus mereka kuasai untuk mempersiapkan diri masuk ke dunia kerja. Pendidikan dengan beban akademisi yang tinggi, jadwal belajar yang padat, serta tekanan dari lingkungan sekolah sering kali menjadi faktor pemicu kecemasan akademik di kalangan siswa. (Irmayanti et al., 2022).

Kecemasan akademik merupakan suatu kondisi emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar siswa. Siswa dengan tingkat kecemasan akademik yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, menurunkan efektivitas belajar, serta menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan akademik dapat berujung pada stres kronis dan penurunan prestasi akademik. (Abidatul. et al., 2021).

SMK Mulya Husada Purwokerto merupakan salah satu sekolah kejuruan yang fokus pada bidang kesehatan, seperti keperawatan dan farmasi. Siswa di sekolah ini memiliki beban akademik yang cukup berat karena mereka harus menyeimbangkan antara pembelajaran teori di kelas dan praktik di laboratorium

maupun di lapangan. Tantangan ini sering kali menyebabkan meningkatnya kecemasan akademik di kalangan siswa. Berdasarkan observasi awal, banyak siswa yang mengaku mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian, tugas praktikum, serta tekanan untuk mencapai nilai akademik yang tinggi.

Selain faktor akademik, kecemasan siswa juga dapat dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis, seperti tekanan dari orang tua, kompetisi di lingkungan sekolah, serta kurangnya strategi manajemen stres yang efektif. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat berdampak signifikan terhadap kualitas belajar siswa, mengurangi motivasi, dan menurunkan produktivitas akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari berbagai pihak, termasuk sekolah dan keluarga, untuk membantu siswa mengelola kecemasan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan akademik siswa SMK Mulya Husada Purwokerto, mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan akademik, serta memberikan wawasan bagi pihak sekolah dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi permasalahan ini. Dengan adanya pemahaman yang lebih mendalam mengenai kecemasan akademik siswa, diharapkan sekolah dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dan kondusif bagi perkembangan akademik dan psikologis siswa.

METODE

Nomor layak etik B.LPPM-UHB/989/10/2024. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI jurusan Keperawatan dan Farmasi di SMK Mulya Husada Purwokerto. Sampel yang digunakan berjumlah 121 siswa yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling* untuk memastikan representasi yang baik dari populasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Academic Anxiety Scale (AAS)*, yang terdiri dari aspek afektif dan somatik kecemasan akademik. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya dan dinilai memiliki tingkat keakuratan yang baik dalam mengukur kecemasan akademik pada siswa.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner secara langsung kepada responden. Sebelum mengisi kuesioner, siswa diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta hak mereka sebagai partisipan. Mereka juga diminta untuk menandatangani *informed consent* sebagai bentuk persetujuan mengikuti penelitian ini.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan distribusi frekuensi untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik siswa. Data yang terkumpul diolah menggunakan perangkat lunak statistik untuk menentukan kategori kecemasan akademik, yaitu ringan, sedang, dan berat, berdasarkan skor yang diperoleh dari kuesioner.

Selain itu, untuk memastikan akurasi data, dilakukan proses cleaning data dengan mengeliminasi data yang tidak valid atau tidak lengkap. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk mempermudah interpretasi.

Table 1. Kuesioner Academic Anxiety Scale (AAS)

Dimensi	Nomer Item Pernyataan	Jmlah
----------------	------------------------------	--------------

Pernyataan Favourable	1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10	10
Pernyataan Unfavourable	10	1
Total		10

Pertanyaan gejala afektif pada kuesioner ini merupakan item pertanyaan favourable dan gejala somatic merupakan item pertanyaan Unfavourable, pertanyaan favourable dan unfavourable dalam kuesioner ini memiliki skoring yang berbeda, penilaiannya sebagai berikut

Tabel 2. Jawaban Responden

Jawaban Responden				
	Sangat tidak Setuju	Tidak setuju	setuju	Sangat setuju
Favoriabel	1	2	3	4
Unfavorable	4	3	2	1

Setiap pertanyaan favoriabel dan Unfavorable memiliki penskoran yang berbeda. Berdasarkan skala Linkert pertanyaan Favoriabel memiliki skor 1-4, dimana favoriabel menggunakan hal positif dengan penilaian sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), sangat sesuai (4), sedangkan untuk pertanyaan unfavourable sangat sesuai (4), sangat sesuai (3), sesuai (2), sangat tidak sesuai (1)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun (72,7%), berjenis kelamin perempuan (93,4%), dan berasal dari jurusan Keperawatan (24%). Tingkat kecemasan akademik siswa dikategorikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil Tabel analisis lebih lanjut, ditemukan bahwa siswa dengan kecemasan akademik berat mengalami berbagai gejala seperti sulit berkonsentrasi, merasa cemas berlebihan menjelang ujian, mengalami gangguan tidur, serta tekanan mental yang tinggi akibat tuntutan akademik. Sebagian besar siswa yang memiliki kecemasan akademik tinggi berasal dari jurusan Keperawatan, yang memiliki lebih banyak tuntutan praktik dibandingkan jurusan Farmasi.

Selain itu, hasil penelitian juga mengungkap bahwa faktor utama penyebab kecemasan akademik adalah beban tugas yang berat (72%), tekanan ujian (68%), kesulitan dalam menyeimbangkan teori dan praktik (55%), serta faktor sosial seperti tekanan dari keluarga dan lingkungan sekolah (40%). Dari 121 siswa yang menjadi responden, 80% menyatakan bahwa mereka merasa lebih cemas menjelang ujian dibandingkan dengan aktivitas akademik lainnya.

Dari segi strategi koping, hanya 30% siswa yang mencoba teknik relaksasi atau berbicara dengan teman untuk mengurangi kecemasan mereka, sementara 70% lainnya lebih banyak mengabaikan atau menunda-nunda tugas akademik, yang justru meningkatkan kecemasan mereka. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih sistematis dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik mereka.

Peneliti ini dilaksanakan pada tanggal 4 November di SMK Mulyahusada Purwokerto. Responden dalam penelitian ini sejumlah 121 responden Hasil penelitian sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar usia responden yaitu 17 tahun sejumlah 72.7% (88 orang), jenis kelamin sebagian besar perempuan sejumlah 93.4% (113 orang), dan Jurusan sebagian besar Keperawatan 1 dan 2 sejumlah 24% (29 orang).

Tabel 4. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	16 tahun	27,3
	17 tahun	72.7
	Total	121
Jenis kelamin	Laki laki	6.6
	Perempuan	93.4
	Total	121
Jurusan	Keperawatan 1	24.0
	Keperawatan 2	24.0
	Farmasi 1	17.4
	Farmasi 2	17.4
	Farmasi 3	17.4
	Total	121
	Total	100.0

2. Tingkat Kecemasan

Table 3. Tingkat Kecemasan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	3	2.5
Sedang	50	41.3
Berat	68	56.2
Total	2	100.0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar tingkat kecemasan responden dalam kategori berat sejumlah 56.2% (68 orang).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang hingga berat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa siswa SMK memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan siswa SMA karena tuntutan akademik dan praktik kejuruan yang lebih kompleks. Faktor gender juga berpengaruh, di mana siswa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan akademik dibandingkan siswa laki-laki.

Tingginya kecemasan akademik pada siswa SMK Mulya Husada Purwokerto menunjukkan adanya tantangan besar dalam sistem pembelajaran yang diterapkan. Tuntutan untuk memahami teori dan keterampilan praktik dalam waktu yang bersamaan menyebabkan tekanan yang berlebihan pada siswa. Beberapa siswa mengaku mengalami kesulitan dalam mengelola waktu antara tugas akademik dan kehidupan pribadi mereka, yang memperburuk kecemasan yang mereka alami.

Selain itu, faktor sosial seperti harapan orang tua dan lingkungan sekolah juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kecemasan akademik siswa. Tekanan dari orang tua untuk meraih nilai tinggi, serta kompetisi antar siswa dalam mendapatkan peringkat terbaik, semakin menambah beban mental siswa. Hal ini diperparah dengan kurangnya dukungan emosional yang tersedia di lingkungan sekolah, seperti kurangnya sesi konseling atau bimbingan akademik yang memadai.

Dalam konteks strategi coping, penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar siswa tidak memiliki mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi kecemasan akademik. Sebagian besar dari mereka cenderung menunda pekerjaan, menghindari tugas akademik, atau hanya mengandalkan strategi belajar yang tidak optimal. Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat kecemasan lebih rendah cenderung memiliki keterampilan manajemen waktu yang lebih baik dan menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi atau berbicara dengan teman sebagai bentuk pelepasan stres.

Untuk mengatasi kecemasan akademik yang tinggi, diperlukan intervensi yang lebih terstruktur dari pihak sekolah. Program bimbingan konseling perlu ditingkatkan agar siswa memiliki akses yang lebih mudah terhadap bantuan psikologis. Selain itu, sekolah dapat mengimplementasikan program pelatihan manajemen stres dan teknik belajar efektif agar siswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan akademik adalah masalah serius yang perlu ditangani dengan pendekatan holistik, baik dari segi akademik, sosial, maupun psikologis. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan akademik yang tinggi dapat berujung pada penurunan motivasi belajar, menurunnya performa akademik, serta berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa tingkat kecemasan akademik siswa SMK Mulya Husada Purwokerto sebagian besar berada dalam kategori berat. Oleh karena itu, pihak sekolah diharapkan dapat memberikan intervensi yang tepat, seperti penyuluhan kesehatan mental, program pendampingan akademik, serta strategi manajemen stres bagi siswa.

Saran dari penelitian ini bagi sekolah yaitu menyediakan layanan bimbingan konseling dan terapi relaksasi bagi siswa. Bagi Guru: Menerapkan metode pembelajaran yang lebih fleksibel untuk mengurangi tekanan akademik. Dan bagi siswa mengembangkan strategi coping yang sehat untuk mengelola kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidatul. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964>
- Aulizalsini Alurmei, W., Saputra, F., Sharon Prameswari, A., Refa Mulya Dewa, M., & Gani Gynastiar, M. (2024). Kecemasan Akademik Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Jip*, 2(2), 292–301.
- Basaria, D., Zamralita, & Aryani, F. X. (2021). Peran Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik pada Remaja di DKI Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 14(1), 32–39. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v>
- Chairiyah, R. (2022). Persetujuan Etik: Hubungan Lama Menstruasi, Status Gizi Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Di Pondok Pesantren Periode Januari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2).
- Chairunnisa, M., Afriani, M., & Sitorus, M. A. (2019). Hubungan Pengetahuan, Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Penggunaan NAPZA Pada Remaja Provinsi Sumatera Utara (Analisis Data Sekunder SRPJMN Tahun 2017). *Jurnal Diversita*, 5(2), 86–94. <https://doi.org/10.31289/diversita.v5i2.2234>
- Citra Marhan, Muhammad Abas, & Selfiana Labaura. (2023). *Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Self-Regulated Learning Siswa (The Relationship Between Academic Anxiety and Students' Self-Regulated Learning)*. 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.36709/japend.v4i1.22>
- Debi, I. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 629–635.
- Edi, S., Suharno, S., & Widiastuti, I. (2019). Pengembangan Standar Pelaksanaan Praktik Kerja Industri (Prakerin) Siswa Smk Program Keahlian Teknik Pemesinan Di Wilayah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Dan Kejuruan*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.20961/jiptek.v10i1.14972>
- Evan Wijaya, A., Asmin, E., & B.E. Saptanno, L. (2023). Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156.
- Fazila Farrasia, Dela Safira, Susmita Hairul, Sigi Pegi Ramadhani, & Zakiyya Asroh Yulandari. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- Fitriahadi, E. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Gürbüz Ocar, Burcu Karafil, & Fatma Akar. (2022). *Menjelajahi Hubungan*
- Irmayanti, R., Fatimah, S., & Rayaginansih, S. F. (2022). Stres akademik siswa SMK Negeri se-kota Cimahi. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 82–86. <https://doi.org/10.26539/teraputik.61907>
- Kurniawati, R., W, T. S., & Lusmiati, R. (2021). Analisa Tingkat Kecemasan Siswa SMK 17 Temanggung dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.56186/jkkb.77>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Laduniyyah, M., & Suyanti, S. (2022). Hubungan Kecemasan Akademik dan

- Efikasi Diri dengan Keberhasilan Belajar Siswa Menengah Pertama. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 33–39.
- Mardiana, Ugi Nugraha, Iwan Budi Setiawan. (2021).
- Merry, & Christine, M. H. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Nisa, M. C., Riza, W. L., Psikologi, F., Buana, U., Karawang, P., Timur, T., & Akademik, P. (2024). *Pengantar*. 3(3), 40–45.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20
- Priyanti, S. Y., Mardi, M., & Fauzi, A. (2021). Analisis Kecemasan Akademis Melalui Self Efficacy dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 758–769. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.440>
- Putri, C. A., Tagela, U., & Windrawanto, Y. (2022). Studi Tentang Tugas Perkembangan Siswa dalam Program Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 3 Bringin Kabupaten Semarang. *Jurnal Wahana Konseling*, 5(2), 115–124. <https://doi.org/10.31851/juang.v5i2.7912>
- Rulmuzu, & Fahrul. (2021). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1), 364–373. <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i1.1727>
- Sari, E. P., Mardiyah, S., & Suparmanto, G. (2024). *Pengaruh Terapi Deep Breathing dan Terapi Musik Suara Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa di SMK Kesehatan Donohudan*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Wibowo, S. E., & Santoso, J. T. B. (2020). Pengaruh Praktik Kerja Industri, Prestasi Belajar dan Motivasi Memasuki Dunia Kerja terhadap Kesiapan Kerja Siswa XI SMK. *Business and Accounting Education Journal*, 1(1), 147–155.
- Widodo, H., Sari, D. P., Wanhar, F. A., & Julianto, J. (2021). Pengaruh Pemberian Zakaria, Sukomardojo, T., Sugiyem, Razali, G., & Iskandar. (2023). Menyiapkan Siswa untuk Karir Masa Depan Melalui Pendidikan Berbasis Teknologi: Meninjau Peran Penting Kecerdasan Buatan. *Journal on Education*, 5(04), 14141–14155. <http://jonedu.org/index.php/joe>