

DAMPAK KECEMASAN SISWA MENJELANG UKK DI KELAS 12 FARMASI SMK PELITA PESAWARAN

Bayu Sekar Larasati¹
bayusekarlarasati30@gmail.com
Meilia Wigati²
Meylia.wiggati@gmail.com
Alfiza Fakhriya Haq³
afh467@umkt.ac.id
Muflihah Awaliyah Sufti⁴
muflihaawaliyah@gmail.com
Sekar Dwi Wulandari⁵
Sekardwiwulandari0@gmail.com
Eva Agustian⁶
evaagustian1212@gmail.com

*^{1,2,4,5,6} Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis Universitas Aisyah Pringsewu
*³ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

ABSTRACT

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dampak kecemasan pada siswa kelas 12 SMK Pelita Pesawaran menjelang Uji Kompetensi Keahlian (UKK). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian merupakan siswa SMK Pelita Pesawaran jurusan Farmasi kelas 12 dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 3 orang. Dari hasil penelitian yang didapatkan, subjek mengalami kecemasan menjelang UKK. Subjek memiliki perasaan takut dan tidak mampu menjawab setiap soal yang ujian yang di adakan. Disisi lain subjek juga berharap mendapatkan nilai yang baik. Kecemasan yang lain subjek mendapatkan pengawas ujian yang galak membuat dirinya semakin takut dalam menghadapi ujian dan tidak lulus ujian sehingga harus mengulang pada tahun berikutnya.

Kata Kunci : Siswa, Uji Kompetensi Keahlian, Kecemasan

I. PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan suatu lembaga pendidikan menengah yang menyelenggarakan program pendidikan tiga tahun setelah Sekolah Menengah Pertama (SMP), dengan hasil yang diharapkan siswa siap terjun di dunia kerja setelah lulus dari bangku sekolah. Pada pendidikan SMK, pengetahuan tidak hanya satu-satunya bekal bagi siswa, melainkan keterampilan atau kompetensi sesuai bidang juga merupakan hal penting yang harus dikuasai siswa sebagai bekal untuk terjun ke dunia kerja, karena materi teori dan praktik yang dilakukan sudah diberikan sejak siswa

pertama masuk SMK (Prasetyo, 2017). Pengembangan diri secara profesional juga sangat diperlukan oleh siswa, agar siswa mampu berkompetisi dan bersaing mengikuti tuntutan perkembangan zaman.

Tantangan yang harus dihadapi dan rasa ketakutan berkepanjangan ketika tidak tertangani dengan baik maka akan menyebabkan munculnya kecemasan dalam diri siswa (Ramaiah, 2003). Hal ini Jika dibiarkan, maka akan mempengaruhi kondisi psikologis dan emosi siswa, baik saat belajar maupun saat berinteraksi dengan mata pelajaran yang menjadi sumber kecemasan.

Kecemasan bisa menjadi penghambat dalam proses belajar. Sieber (Sudrajat,

2008) menyatakan kecemasan dalam ujian merupakan faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang seperti berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis akut gejala kecemasan dapat membentuk gangguan fisik (somatik). Gangguan yang dapat dialami seperti sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemetar bahkan pingsan.

Penelitian Hill (Hasan, 2007) juga membuktikan bahwa kecemasan dapat menjadi faktor penghambat dalam proses belajar. Hasil dari penelitian Hill menyimpulkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti ujian dan memperoleh kegagalan disebabkan oleh situasi dan suasana ujian yang membuat mereka cemas. Sebaliknya, para siswa memperlihatkan hasil yang baik jika berada pada kondisi yang nyaman dan tidak menegangkan. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya para siswa tersebut menguasai materi yang diujikan namun gagal memperlihatkan kemampuan mereka yang sebenarnya karena kecemasan yang melanda mereka saat menghadapi tes. Hal serupa juga di rasakan oleh siswa di SMK Pelita Pesawaran dalam rangka mengikuti Uji Kompetensi Keahlian (UKK) menjadi syarat kelulusan siswa.

Menurut Bakrun (2019), Uji Kompetensi Keahlian (UKK) merupakan penilaian yang diselenggarakan khusus bagi Siswa SMK untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik yang setara dengan kualifikasi jenjang 2 (dua) atau 3 (tiga) pada Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). UKK dilaksanakan di akhir masa studi oleh lembaga Sertifikasi Profesi atau satuan pendidikan terakreditasi bersama mitra dunia usaha/industri. Hasil UKK bagi peserta didik akan menjadi indikator ketercapaian standar kompetensi lulusan. Sedangkan untuk *stakeholders* hasil UKK dijadikan sumber informasi atas kompetensi yang dimiliki calon tenaga kerja.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada siswa di kelas 12 jurusan farmasi SMK Pelita Pesawaran, peneliti memperoleh data bahwa subjek mengalami kecemasan menjelang Uji Kompetensi Keahlian (UKK). Subjek dan siswa lainnya merasa cemas ditandai dengan ingin buang air besar, keringat dingin, jantung berdegup kencang, badan teras bergetar dan ingin rasanya keluar dari ruangan sebelum ujian UKK akan berlangsung. Dari pernyataan tersebut peneliti memperoleh kesimpulan bahwa beberapa siswa kelas 12 SMK Pelita Pesawaran mengalami kecemasan menjelang menghadapi Uji Kompetensi Keahlian dan hal ini sangat berpengaruh pada kondisi fisik, kognitif, dan afektik siswa akibat dari kecemasan yang mereka alami. Maka berdasarkan pemaparan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Dampak Kecemasan menghadapi UKK pada kelas 12 farmasi SMK Pelita Pesawaran.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Salah satu bentuk perasaan seorang siswa ketika menghadapi ujian khususnya ujian kompetensi keahlian (UKK) adalah terjadinya perasaan tidak menyenangkan atau merasa takut dan tegang. Beberapa siswa kadang menyikapi ujian sebagai suatu permasalahan dalam hidupnya, baik karena nantinya ia akan malu karena tidak mendapat nilai yang bagus maupun karena merasa tidak percaya diri dengan persiapan yang dimilikinya. Perasaan takut atau tegang dalam menghadapi suatu persoalan tersebut disebut kecemasan.

Crow dan Crow (Hartanti, 1997) mengemukakan bahwa kecemasan adalah sesuatu kondisi kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang dapat mempengaruhi keadaan fisiknya. Senada dengan yang dikemukakan oleh Crow dan Crow, menurut Soehardjono (1988) kecemasan adalah manifestasi dari gejala-gejala atau gangguan fisiologi seperti: gemetar, banyak keringat, mual, sakit

kepala, sering buang air, palpitasi (debaran atau berdebar-debar).

Menurut Rathus (Nawang Sari, 2001) kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman yang berasal dari lingkungan. Sementara itu menurut Zakiyah Derajat (Hartanti, 1997) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan atau frustrasi dan pertentangan batin atau konflik. Sedangkan menurut Nawang Sari (2001) kecemasan adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi.

Dari definisi tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa kecemasan menghadapi ujian kompetensi keahlian (UKK) merupakan bentuk perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun cemas dalam menghadapi persoalan UKK dengan berbagai bentuk gejala yang ditimbulkan. Orang yang memiliki kecemasan UKK cenderung menganggap UKK sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Perasaan tersebut muncul karena beberapa faktor baik itu berasal dari pengalaman pribadi terkait dengan guru atau ejekan teman karena tidak bisa menyelesaikan permasalahan UKK.

Aspek-aspek dalam Kecemasan

Gail W. Stuart (Annisa & Ifdil, 2016) membagi kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- a. Perilaku, berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dll.
- b. Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada,

takut kehilangan kendali, mengalami mumpi buruk, dll.

- c. Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, malu, dll.

Menurut Vye (Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, 2016) mengungkapkan bahwa gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dalam tiga komponen yaitu:

- a. Komponen kognitif: Cara individu memandang keadaan yaitu mereka berfikir bahwa terdapat kemungkinan-kemungkinan buruk yang siap mengintainya sehingga menimbulkan rasa ragu, khawatir dan ketakutan yang berlebih ketika hal tersebut terjadi. Mereka juga menganggap dirinya tidak mampu, sehingga mereka tidak percaya diri dan menganggap situasi tersebut sebagai suatu ancaman yang sulit dan kurang mampu untuk diatasi.
- b. Komponen Fisik: Berupa gejala yang dapat dirasakan langsung oleh fisik atau biasa disebut dengan sensasi fisiologis. Gejala yang dapat terjadi seperti sesak napas, detak jantung yang lebih cepat, sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot. Gejala ini merupakan respon alami yang terjadi pada tubuh saat individu merasa terancam atau mengalami situasi yang berbahaya. Terkadang juga menimbulkan rasa takut pada saat sensasi fisiologis tersebut terjadi.
- c. Komponen Perilaku: Pada komponen perilaku melibatkan perilaku atau tindakan seseorang yang *over controlling*.

Greenberger dan Padesky (Fenn & Byrne, 2013) menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan yaitu:

- a. *Physical symptoms* atau reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, pusing ketika individu menghadapi kecemasan.
- b. *Thought*, yaitu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan tidak

mampu, tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, seperti tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif.

- c. *Behavior*, yaitu individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga gangguan tidur saat memikirkan dunia kerja kelak. Perilaku yang muncul seperti kesulitan tidur saat memikirkan pekerjaan.
- d. *Feelings*, yaitu susana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu seperti perasaan gugup saat ada perbincangan dunia kerja. Jadi aspek-aspek dari kecemasan yaitu respon reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati.

Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan ada dalam bermacam-macam bentuk dan kompleks, namun biasanya cukup mudah untuk dikenali. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung akan terus menerus merasa khawatir akan keadaan buruk yang akan menimpa dirinya atau orang lain. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur (Leonard, 2008).

Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan karena berolahraga, jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak

pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain. Mereka juga sering mengeluh pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan ada kalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus menerus, menggoyang-goyangkan kaki, meregangkan leher, mengernyitkan dahi dan lain-lain (Leonard, 2008).

Menurut Dacey (2000) dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

- a. Komponen psikologis, berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- b. Komponen fisiologis, berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala Respiratori (pernafasan), gejala Gastrointestinal (pencernaan), gejala Urogenital (perkemihan dan kelamin).
- c. Komponen sosial, sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Penyebab Kecemasan

Jersild dari Ahli Konstitusi mengatakan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh faktor konstitusi individu. Menurut Freud dari Ahli Psikoanalisis, kecemasan merupakan akibat dari hasil konflik antara dorongan instingtual yang ingin mencari kepuasan dengan kekuatan represi untuk menghambat dorongan yang muncul. Sementara itu Calvin S. Hall dari Ahli Kultural mengatakan bahwa kecemasan dipandang sebagai ekspresi langsung dari pengaruh sosiokultural. Mowrer dari Ahli Teori Belajar mengatakan kecemasan dipengaruhi oleh pola belajar

“Conditioning” dengan adaptasi yang salah serta didasarkan pada pembentukan “Conditioned Reflex”. Jersild dari Ahli Konstitusi (ahli yang meneliti tentang sifat alamiah yang dimiliki oleh setiap individu), Freud dari Ahli Psikoanalisis, Calvin S. Hall dari Ahli Kultural dan Mowrer dari Ahli Teori Belajar bersepakat untuk menggabungkan pendapat masing-masing, menjadi dua faktor yang mempengaruhi kecemasan (Soeharjono, 1988), yaitu:

- a. Mikrokosmos (keadaan diri individu)
 - 1) Sifat dasar konstitusi individu sejak lahir yang meliputi: emosi, tingkah laku, dan proses berpikir individu.
 - 2) Keadaan biologi individu seperti jenis kelamin.
 - 3) Perkembangan individu yang dapat dilihat dari usia individu.
- b. Makrokosmos (keadaan lingkungan)
 - 1) Orang tua atau keluarga dirumah.
 - 2) Sekolah (kelas), tetangga, teman-teman.
 - 3) Masyarakat, meliputi: keadaan sosial, budaya, lingkungan agama, dan sebagainya.

Adapun beberapa hal yang menyebabkan ketakutan anak terhadap Ujian Kompetensi Keahlian (UKK) di antaranya:

- a. Ujian Komentensi Keahlian (UKK) sebagai ujian akhir keahlian yang dilaksanakan di sekolah pada akhir semester kelas 12. Objek UKK adalah fakta, proses, prinsip, dan konsep yang semuanya berperan dalam proses berpikir UKK dengan salah satu cirinya yaitu adanya penalaran yang logis. Berbeda dengan ujian lainnya oleh sebab itu UKK dianggap relatif sulit karena diperlukan konsistensi dalam pengerjaannya.
- b. Persepsi yang berkembang oleh siswa-siswi SMK bahwa UKK itu sulit telah terkooptasi sebagian pikiran anak.
- c. Ujian Komentensi Keahlian (UKK) yang monoton, guru cenderung represif membuat anak tertekan. Anak cenderung menutup diri kurang dapat

mengolaborasi dan mengekspresikan dirinya dalam pembelajaran.

- d. Tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik dalam Ujian Komentensi Keahlian (UKK) oleh orang tua dan guru. Hal ini menyebabkan anak hanya berorientasi pada hasil dan nilai saja bukan proses pembelajaran itu sendiri. Ketika seorang anak mendapat nilai yang jelek, dia menjadi tertekan dan menganggap dirinya bodoh.

Menurut Skemp (1971), salah satu sebab utama kecemasan siswa adalah otoritas guru. Perlu diingat bahwa setiap kali skema yang diperlukan dalam pemahaman tidak hadir dan tersedia dalam pikiran siswa, apapun pembelajaran yang terjadi hanya didasarkan atas apa yang siswa terima dari otoritas guru. Belajar dengan cara tersebut adalah *rote-learning* (hafalan) bukan *schematic-learning* (secara skema). Pembelajaran tersebut mungkin tidak akan diawali dengan kecemasan siswa. Masalahnya adalah sulit membedakan antara anak yang cerdas dan anak yang mau/bisa menghafal banyak proses dasar UKK dengan baik dibanding berdasarkan pemahaman. Cepat atau lambat akan terjadi kecemasan pada siswa. Hal tersebut dapat terjadi karena dua hal, yaitu:

- a. Ilmu yang dipelajari semakin maju dan kompleks yang tidak mungkin dapat dihafalkan dengan memori yang dimiliki siswa unyuk menghadapi UKK.
- b. Masalah rutin terbatas pada masalah-masalah tertentu dan tidak dapat diadaptasikan ke masalah lain yang berbeda berdasarkan ide-ide yang sama untuk menghadapi UKK.

Oleh karena itu, pembelajaran skematik lebih cocok digunakan karena memudahkan siswa untuk beradaptasi dan mengurangi beban siswa dalam pemenuhan memori yang digunakannya untuk mengingat/menghafal. Pendekatan hafalan yang dilakukan siswa ataupun guru hanya menghasilkan efek jangka pendek dan tidak ada retensi (ingatan) jangka panjang. Kemajuan yang terhenti menyebabkan adanya kecemasan dan hilangnya

kepercayaan diri pada siswa. Sampai batas tertentu dalam suatu tingkat skema selalu ada. Bahkan aturan bisa dianggap sebagai sebuah skema. Siswa akan selalu mengatur apa yang mereka pelajari dalam beberapa cara. Poin pentingnya apakah pengorganisasian ini mewujudkan konsep-konsep matematika dasar dan struktur yang diperlukan untuk keberhasilan jangka panjang maupun jangka pendek.

Oleh sebab itu perbedaan di antara pembelajaran hafalan dan pembelajaran skematis tidak dikotomi, tetapi lebih kontinu. Hal yang sangat penting adalah skema yang tersedia dapat berkembang secara cepat mengimbangi materi baru untuk dipelajari. Pengorganisasian mental lebih mudah disebut kebiasaan atau rutinitas. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa kebiasaan diperlukan untuk melakukan manipulasi rutin dalam suatu masalah dan membebaskan perhatian untuk berkonsentrasi pada aspek baru yang membutuhkan adaptasi ide-ide.

Jenis Kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi beberapa jenis. Menurut Spilberger (Safaria & Saputra, 2012) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

a. *Trait anxiety*

Setiap individu mempunyai intensitas rasa cemas tersendiri. *Trait anxiety* adalah suatu respon terhadap situasi yang mempengaruhi tingkat kecemasannya. Individu yang memiliki *trait anxiety* tinggi, maka ia akan lebih cemas dibandingkan dengan individu yang *trait anxiety*nya rendah.

b. *State anxiety*

Kondisi emosional setiap dalam merespon suatu peristiwa berbeda. *State anxiety* adalah respon individu terhadap suatu situasi yang secara sadar menimbulkan efek tegang dan khawatir yang bersifat subjektif.

Menurut Freud (Nida, 2014), kecemasan mempunyai tiga bentuk:

a. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis dipengaruhi oleh tekanan id. Kecemasan ini muncul karena pengalaman pada suatu objek yang menurutnya berbahaya sehingga menimbulkan bayangan-bayangan yang membuatnya merasa terancam.

b. Kecemasan moral

Moral anxiety adalah kecemasan yang disebabkan adanya konflik antara ego dan superego. *Moral anxiety* muncul ketika individu merasa bersalah, yaitu ketika ia melanggar norma moral ataupun tidak sesuai dengan nilai moral yang ada sehingga ia mendapatkan hukuman dari superego.

c. Kecemasan realistik

Kecemasan ini dikenal sebagai kecemasan yang objektif sebagai reaksi dari ego yang terjadi setelah ia mengalami situasi yang membahayakan. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

Cara Mengatasi Kecemasan

Beberapa penelitian telah dilakukan oleh para ahli untuk mengatasi kecemasan khususnya kecemasan dalam menghadapi Ujian Kopetensi Keahlian (UKK). Beberapa ahli menggunakan teknologi pencitraan otak untuk pertama kalinya terhadap orang yang mengalami kecemasan dalam mengerjakan soal UKK, para ilmuwan telah memperoleh pengetahuan baru bagaimana beberapa siswa mampu mengatasi ketakutan mereka dan berhasil dalam UKK. Para peneliti dari *University of Chicago* menemukan hubungan yang kuat antara keberhasilan dalam mengerjakan UKK dengan aktivitas dalam jaringan area otak di lobus frontal dan parietal yang terlibat dalam mengontrol perhatian dan mengatur reaksi emosional negatif. Respon ini muncul ketika orang kesulitan dalam memecahkan masalah matematika.

Menurut Freedman ada 10 cara untuk mengatasi kecemasan Ujian Kopetensi Keahlian (UKK) (*Ten Ways To Reduce Math Anxiety*), yaitu:

1. Atasi *self-talk* negatif.

2. Ajukan pertanyaan.
3. Anggap matematika sebagai bahasa asing — harus dipraktikkan.
4. Jangan mengandalkan hapalan untuk belajar matematika.
5. BACA teks matematika Anda.
6. Belajar matematika sesuai dengan GAYA BELAJAR ANDA.
7. Dapatkan bantuan pada hari yang sama saat Anda tidak mengerti.
8. Santai dan nyaman saat belajar matematika.
9. Matematika “BICARA”.
10. Pengembang

III. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, pendekatan dilakukan dengan fenomenologi. Fenomenologi merupakan sebuah pendekatan filosofis yang menyelidiki pengalaman manusia. Fenomenologi bermakna metode pemikiran untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru atau mengembangkan pengetahuan yang ada dengan langkah-langkah logis, sistematis kritis, tidak berdasarkan apriori/prasangka dan tidak dogmatis (Anshori, 2018).

Pada penelitian ini subjek merupakan siswa dari SMK Pelita Pesawaran jurusan Farmasi kelas 12, dengan jumlah siswa satu kelas sebanyak 38 anak, dari 38 siswa tersebut di pilih menjadi 3 subjek dalam penelitian ini. Teknik pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti, Teknik *purposive sampling* ini digunakan dengan tujuan mengarahkan pengumpulan data agar sesuai dengan kebutuhan dan dilakukan dengan cara menyeleksi informan yang benar-benar menguasai informasi serta permasalahan yang ada serta dapat dipercaya. Penggunaan teknik *purposive sampling* ini memberikan kebebasan bagi peneliti dari keterikatan proses formal, yang berarti peneliti dapat

menentukan sampling sesuai dengan tujuan penelitian berdasarkan substansi permasalahan (Prameswari, 2019). Adapun karakteristik yang di gunakan untuk pengumpulan subjek yaitu,

1. Subjek berasal dari siswa SMK Pelita Pesawaran,
2. Subjek diambil dari kelas 12 Farmasi,
3. Subjek juga aktif dalam pembelajaran di sekolahnya,
4. Subjek juga di pilih karena akan melakukan ujian kompetensi (UKK).

Pengumpulan data pada penelitian ini, menggunakan teknik wawancara, observasi, dan juga dokumentasi.

Penelitian ini akan di lakukan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), tepatnya di SMK Pelita Gedong Tataan Pesawaran Subjek di pilih 3 orang dari 38 anak yang ada di kelas 12 Farmasi tersebut. Terpilihnya lokasi penelitian karena disaat menjelang UKK siswa kelas 12 Farmasi merasakan kecemasan yang amat sangat berlebih, disebabkan karena tuntutan dari guru, orang tua, serta lingkungan yang banyak menekan. Peneliti juga memiliki antisipasi jika data yang di inginkan kurang valid dan subjek tidak ingin terbuka, maka peneliti akan melakukan penelitian ulang dan mengganti subjek penelitian.

Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan observasi dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam katagori, menjabarkan ke dalam unit-unit, dan membuat kesimpulan sehingga mudah di pahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Teknik analisis data menurut Miles dan Huberman (Denzin dan Lincoln, 2009) terdiri dari tiga langkah, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasikan data. Penyajian data yang paling sering digunakan pada data kualitatif adalah teks naratif.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil yang di dapatkan dari penelitian mengenai dampak kecemasan menjelang UKK di SMK Pelita Pesawaran di peroleh data bahwa siswa kelas 12 di SMK Pelita Pesawaran kususnya jurusan Farmasi mengalami kecemasan menjelang UKK, bukan dari dalam dirinya sendiri tetapi juga dari lingkungan sekitarnya.

Subjek berpendapat bahwa kecemasan yang mereka alami terjadi karna takut tidak bisa mengikuti ujian dan bertemu asesor yang galak. Banyak tekanan dari keadaan, faktor keluarga yang tidak saling mendukung, teman yang sama-sama juga merasakan kecemasan. Di dukung dengan pendapat Sigmund Freud (1936) bahwa kecemasan adalah keadaan yang tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan individu terhadap bahaya yang akan datang.

Peneliti tidak hanya mendapatkan hasil dari kecemasan yang mejelang UKK pada siswa siswi SMK Pelita namun peneliti juga mendapatkan bahwa ketiga subjek memiliki latar belakang yang sama yakni *broken home*. Chaplin (2006) mengemukakan bahwa *broken home* berarti keluarga retak atau rumah tangga berantakan tanpa hadirnya salah seorang dari kedua orang tua (ayah atau ibu) yang disebabkan oleh kematian, perceraian, atau meninggalkan rumah. Hal itu membuat mereka manjadi cemas dan berdampak pada konsentrasi dan kesehatan mereka seperti di kelas menjadi tidak fokus, subjek gampang sakit serta harus di *obname* di rumah sakit.

V. PENUTUPAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh tiga subjek memiliki kecemasan dalam menghadapi UKK, bukan hanya dari dirinya namun juga dari dalam lingkungan yang mengakibatkan mereka memiliki kecemasan yang mendalam, mereka mengkhawatirkan hasil dan kedepanya

mereka akan melanjutkan perkuliahan atau bekerja yang di sarankan oleh keduanya. Namun dengan tekanan dan keinginan yang tidak tewujud ketiga subjek menjadi cemas atas tuntutan dan paksaan dari lingkungannya yang menekan mereka untuk menjadi bagus dan sempurna. Ketiga subjek memiliki harapan bahwa mereka bisa mendapatkan hasil yang maksimal dan bisa melanjutkan kenjenjang selajutnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun dan bisa menentukan pilihan yang akan di pilih untuk kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alwi, H.(2007). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- [2] Awaliyah, S. F. (2022). Gambaran Efikasi Diri Siswa Kelas XII Akuntansi Dan Keuangan Lembaga (AKL) Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Keahlian (UKK) Di SMK Mahardika Batujajar Pada Masa Pandemi COVID-19. Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 5(5), 367-377.
- [3] Hartanti, (1997). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Makna Hidup Pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasarakatan. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- [4] Ifdil & Anissa. (2016). "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." Konselor 5(2):93-99
- [5] Jalal, N. (2020). Kecemasan Siswa pada Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 257-258.
- [6] Lexy J., & Moleong. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung
- [7] Mardiana, M., & Prameswari,(2019). Pemetaan dan Perumusan Kompetensi Ahli Gizi Bidang Olahraga. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(2), 213-222.

- [8] Safari, Triantoro & Saputra. (2012) Manajemen Emosi. Jakarta : Bumi Aksara.
- [9] Sintawati, E. (2010). Pelaksanaan Uji Kompetensi Keahlian (UKK) Tata Busana di SMK: Antara Kenyataan dan Harapan. *Prosiding APTEKINDO*, 6(1).
- [10] Sudrajat, A. (2008). Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Model Pembelajaran. Bandung : Sinar Baru
- [11] AlgensindoArdianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9 (2), 87-91.
- [12] Wulandari, M. R., & Lestari, K. E. (2022). Analisis Dampak Kecemasan Matematis Siswa Terhadap Kemampuan Sintesis Matematika. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 8(1), 74-83.