

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini dijelaskan tentang: 1) konsep kecemasan dalam persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK), 2) konsep kesiapan memasuki dunia kerja, dan 3) Pengalaman Kecemasan dalam persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK) dan Kesiapan Menghadapi Dunia Kerja.

2.1 Konsep Kecemasan Dalam Persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK)

2.1.1 Pengertian Kecemasan Dalam Persiapan UKK

Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, tegang, dan takut terhadap sesuatu yang belum pasti. Menurut Ally (2024) kecemasan muncul sebagai respons terhadap ancaman, baik yang berasal dari konflik internal dalam diri individu maupun dari situasi eksternal yang dipersepsikan sebagai berbahaya. Selain itu, Spielberger (1983) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang disertai ketegangan subjektif serta peningkatan aktivitas sistem saraf otonom, sehingga melibatkan respons psikologis dan fisik. Barlow (2002) menambahkan bahwa kecemasan dapat muncul akibat prediksi terhadap ancaman di masa depan, yang disertai reaksi fisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot, serta dapat bersifat adaptif maupun maladaptif, tergantung pada intensitas dan konteksnya.

Dalam konteks pendidikan, kecemasan sering muncul akibat tuntutan evaluasi, khususnya pada situasi ujian yang menentukan hasil belajar. Tekanan untuk mencapai hasil yang diharapkan dapat memicu

kecemasan belajar pada siswa (Slameto, 2019). Evaluasi yang bersifat praktik, seperti Uji Kompetensi Keahlian (UKK), berpotensi meningkatkan ketegangan karena siswa dituntut untuk menunjukkan kemampuan secara langsung (Oemar Hamalik, 2008). Tekanan dalam situasi ujian dapat menimbulkan rasa takut akan kegagalan, sehingga semakin tinggi tuntutan evaluasi, semakin besar pula potensi munculnya kecemasan. Dalyono (2025) menjelaskan bahwa kondisi ujian sering memicu rasa takut gagal, sedangkan Winkel (2004) menyatakan bahwa evaluasi yang menentukan hasil akhir belajar dapat menimbulkan kecemasan yang berdampak pada kesiapan individu.

Kecemasan dalam menghadapi ujian dipengaruhi oleh persepsi siswa terhadap kemampuan diri (Rini, 2024). Siswa yang merasa kurang siap atau meragukan kemampuannya cenderung mengalami peningkatan kecemasan yang dapat mengganggu proses berpikir dan pengambilan keputusan (Khosraviani, 2023). Semakin tinggi tuntutan yang dirasakan dan semakin rendah keyakinan diri, maka semakin besar potensi munculnya kecemasan (Hanifia Nur, 2020). Dalam konteks Uji Kompetensi Keahlian (UKK), kecemasan menjadi lebih spesifik karena berkaitan dengan tuntutan praktik, standar kompetensi, serta konsekuensi terhadap kelulusan dan kesiapan memasuki dunia kerja (Dalyono, 2025).

Uji Kompetensi Keahlian (UKK) sebagai bentuk evaluasi akhir menuntut siswa untuk menampilkan keterampilan sesuai dengan standar industri, sehingga berpotensi meningkatkan kecemasan pada siswa

(Dalyono, 2025). Oleh karena itu, kecemasan dalam persiapan UKK dapat diartikan sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan takut yang muncul ketika siswa menjalani penilaian kompetensi praktik yang berkaitan dengan kelulusan serta kesiapan memasuki dunia kerja (D. Larasati, 2023).

2.1.2 Komponen Kecemasan Dalam Persiapan UKK

Menurut Putwain (2007), kecemasan yang dialami siswa saat persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK) terdiri dari beberapa komponen yang saling berinteraksi, meliputi aspek emosional, kognitif, dan fisiologis. Komponen-komponen ini memengaruhi bagaimana siswa merespon situasi evaluatif serta kesiapan mereka dalam menampilkan kemampuan praktik.

a. Ketegangan Psikologis (Tension)

Komponen ketegangan berkaitan dengan perasaan gelisah dan tertekan yang muncul sebelum maupun selama ujian. Siswa yang mengalami ketegangan cenderung mengalami kesulitan dalam mengingat materi yang telah dipelajari serta merasakan tekanan emosional yang cukup tinggi. Dalam konteks UKK, kondisi ini dapat menurunkan kesiapan siswa dalam menampilkan keterampilan praktik secara optimal (Putwain, 2007).

b. Kekhawatiran (Worry)

Kekhawatiran merupakan komponen kognitif yang ditandai oleh fokus berlebihan pada kemungkinan kegagalan serta konsekuensi negatif dari hasil ujian. Dalam konteks Uji Kompetensi Keahlian (UKK),

kekhawatiran berlebihan pada siswa cenderung meningkatkan tingkat kecemasan, karena perhatian lebih terarah pada konsekuensi kegagalan dibandingkan pada proses penyelesaian tugas praktik (Hembree, 1988). Komponen ini berkaitan dengan evaluasi diri dan persepsi ancaman terhadap kemampuan yang dimiliki (Putwain, 2007).

c. Pemikiran yang Tidak Relevan (Test-Irrelevant Thinking)

Komponen ini muncul ketika perhatian siswa teralihkan dari tugas ujian ke pikiran lain yang tidak berkaitan, seperti kekhawatiran pribadi. Siswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung lebih sering mengalami kondisi ini dibandingkan siswa dengan kecemasan rendah. Dalam pelaksanaan UKK, hal ini dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan kualitas performa praktik (Hembree, 1988).

d. Reaksi Fisiologis (Bodily Reactions)

Reaksi fisiologis mencakup gejala seperti jantung berdebar, tangan gemetar, keringat dingin, sakit kepala, dan mual sebelum maupun selama ujian. Gejala ini merupakan respons alami tubuh terhadap ancaman yang dipersepsikan dan mencerminkan aspek fisiologis dari kecemasan (Putwain, 2007). Dalam konteks UKK, kondisi tersebut dapat memengaruhi ketepatan gerakan dan kualitas hasil praktik siswa.

2.1.3 Aspek-Aspek Kecemasan Dalam Persiapan UKK

Kecemasan dalam persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK) merupakan reaksi kompleks yang melibatkan aspek kognitif, afektif/emosional, fisiologis, dan perilaku. Keempat aspek ini saling

berinteraksi dalam memengaruhi kesiapan serta performa siswa saat menjalani ujian praktik.

a. Aspek Kognitif (Cognitive Component)

Aspek kognitif berkaitan dengan pikiran dan kekhawatiran siswa terhadap kemungkinan kegagalan atau penilaian negatif dalam pelaksanaan UKK. Dalam pelaksanaan UKK, siswa dapat mengalami keraguan terhadap kemampuan diri serta kesulitan dalam memusatkan perhatian. Kondisi tersebut berpotensi mengganggu proses pengolahan informasi dan menurunkan kapasitas memori kerja, sehingga berdampak pada performa siswa saat ujian berlangsung (Bolbolian, 2021).

b. Aspek Afektif/Emosional (Emotional Response)

Aspek afektif atau emosional berkaitan dengan perasaan yang muncul saat siswa persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK), seperti rasa takut, cemas, tegang, dan khawatir akan kegagalan. Reaksi emosional ini dapat memengaruhi stabilitas perasaan siswa serta kesiapan dalam menghadapi situasi evaluasi praktik, sehingga berdampak pada performa selama pelaksanaan UKK (Bolbolian, 2021).

c. Aspek Fisiologis (Physiological/Physical Component)

Aspek fisiologis berkaitan dengan respons tubuh terhadap tekanan saat persiapan UKK, seperti peningkatan detak jantung, gemetar, berkeringat, dan ketegangan otot. Respons ini merupakan reaksi biologis terhadap kecemasan yang dapat mengganggu kenyamanan dan

konsentrasi siswa, sehingga berpotensi memengaruhi ketepatan gerakan dan kualitas performa praktik (Roos, 2021).

d. Aspek Perilaku (Behavioral Component)

Aspek perilaku mencerminkan respons nyata siswa dalam menghadapi kecemasan selama persiapan maupun pelaksanaan UKK, seperti menunda latihan praktik, menghindari tugas, atau kurang optimal dalam mengikuti kegiatan persiapan. Perilaku tersebut dapat memengaruhi kesiapan siswa dan berdampak pada hasil performa saat pelaksanaan UKK (Bolbolian, 2021).

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Persiapan UKK

Kecemasan dalam persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK) dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari pengalaman pribadi, proses pembelajaran, maupun lingkungan sosial. Secara teoritis, faktor-faktor ini dapat dijelaskan melalui beberapa model perkembangan kecemasan ujian, dengan mempertimbangkan konteks spesifik evaluasi praktik UKK.

Menurut model tersebut, kecemasan siswa berkembang tidak hanya karena pengalaman keluarga sejak masa kanak-kanak, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman selama pendidikan, interaksi sosial, dan pengalaman akademik. Faktor-faktor ini secara keseluruhan membentuk respons siswa terhadap tekanan evaluasi, termasuk saat mengikuti UKK.

a. Model Perkembangan Kecemasan dalam Persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK)

Model teoretis ini menjelaskan bagaimana kecemasan muncul dalam situasi evaluasi, termasuk Uji Kompetensi Keahlian (UKK), dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

1. Sarason's Psychodynamic Developmental Model of Test Anxiety

Menurut Sarason (dalam Zeidner, 1998) kecemasan dapat berkembang melalui interaksi antara anak dan orang tua sejak usia dini. Harapan yang tinggi dan cenderung tidak realistis dari orang tua dapat membentuk persepsi negatif terhadap diri, sehingga menimbulkan rasa takut gagal. Kondisi ini membuat siswa lebih rentan mengalami kecemasan saat menghadapi evaluasi, termasuk Uji Kompetensi Keahlian (UKK). Dari model ini, dapat dilihat bahwa perkembangan kecemasan siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor keluarga sejak masa kanak-kanak, tetapi juga dapat diperkuat atau dimodifikasi oleh berbagai faktor lain yang muncul selama proses pendidikan. Faktor-faktor tambahan tersebut berperan dalam membentuk pengalaman siswa menghadapi ujian dan kesiapan mereka memasuki dunia kerja. Faktor-faktor tersebut antara lain:

b. Faktor Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah dapat memperkuat kecemasan yang telah terbentuk sejak masa kanak-kanak. Kondisi pembelajaran, sistem

evaluasi, serta interaksi sosial di sekolah, seperti adanya kompetisi antar siswa, tuntutan praktik, dan hubungan dengan guru, dapat meningkatkan kecemasan siswa dalam persiapan UKK. Hal ini juga berpengaruh terhadap kesiapan siswa dalam memasuki dunia kerja (Zeidner, 1998).

c. Faktor Personal

Selain faktor lingkungan, karakteristik personal siswa juga berperan dalam memodifikasi tingkat kecemasan dan kesiapan kerja, antara lain:

1. Motivasi dan Efikasi Diri

Motivasi belajar dan keyakinan terhadap kemampuan diri (efikasi diri) berperan dalam menentukan kesiapan siswa dalam persiapan menghadapi UKK. Siswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan karena meragukan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas praktik. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi evaluasi serta tuntutan dunia kerja (Zeidner, 1998).

2. Optimisme

Sikap optimis membantu siswa fokus pada keberhasilan, sehingga mengurangi kecemasan dalam persiapan UKK dan meningkatkan kesiapan memasuki dunia kerja. Sebaliknya, siswa yang pesimis lebih mudah cemas karena terlalu fokus pada kemungkinan kegagalan (Zeidner, 1998).

3. Perasaan Tidak Berdaya

Perasaan tidak berdaya muncul ketika siswa merasa tidak memiliki kontrol atas hasil evaluasi. Kondisi ini dapat meningkatkan kecemasan yang telah terbentuk dan menurunkan kesiapan siswa dalam menghadapi tuntutan praktik dan transisi ke dunia kerja (Zeidner, 1998).

4. Perfeksionisme

Perfeksionisme, terutama yang bersifat *socially prescribed*, dapat meningkatkan kecemasan karena siswa merasa harus memenuhi standar tinggi dari orang lain. Dalam konteks UKK, tuntutan untuk mencapai hasil sempurna dapat menimbulkan tekanan psikologis yang lebih besar (Zeidner, 1998).

5. Gender

Perbedaan gender juga memengaruhi kecemasan dan kesiapan kerja. Perempuan cenderung menunjukkan kecemasan lebih tinggi, sedangkan laki-laki lebih melihat ujian sebagai tantangan. Faktor ini memodifikasi cara siswa merespons tekanan UKK dan kesiapan mereka dalam memasuki dunia kerja (Zeidner, 1998).

2.2 Konsep Kesiapan Memasuki Dunia Kerja

2.2.1 Pengertian Kesiapan Memasuki Dunia Kerja

Kesiapan memasuki dunia kerja adalah kondisi di mana individu tidak hanya menguasai kemampuan teknis dan pengetahuan profesional, tetapi juga memiliki sikap dan perilaku yang mendukung efektivitas dalam

lingkungan kerja (Hidayat, 2025). Selain penguasaan *hard skills*, kesiapan mental dan psikologis juga diperlukan agar seseorang dapat beradaptasi, menghadapi tantangan, dan bekerja secara efektif setelah menyelesaikan pendidikan formal (Zahmelinda, 2023). Dalam konteks pendidikan vokasi, khususnya di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), kesiapan memasuki dunia kerja menjadi indikator penting keberhasilan pendidikan, karena lulusannya diharapkan mampu langsung terserap dan berkontribusi secara optimal di dunia kerja (Dwijayanti, 2024).

Dalam penelitian ini, konsep kesiapan memasuki dunia kerja didasarkan pada *Work Readiness Theory*, yang menekankan bahwa individu harus menguasai kombinasi keterampilan teknis (*hard skills*), keterampilan nonteknis (*soft skills*), serta sikap profesional agar dapat berperan secara efektif di lingkungan kerja. Menurut Caballero & Walker (2021) kesiapan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh kesiapan mental dan kemampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan. Dengan ini, siswa SMK yang memiliki kesiapan kerja yang baik cenderung lebih percaya diri dan mampu mengelola kecemasan saat menghadapi persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK), sehingga kesiapan ini menjadi salah satu indikator penting keberhasilan pendidikan vokasi.

2.2.2 Aspek-Aspek Kesiapan Memasuki Dunia Kerja

Kesiapan memasuki dunia kerja merupakan konstruksi multidimensional yang meliputi kemampuan, sikap, dan kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Pada siswa kelas XII SMK, kesiapan

ini tidak hanya ditentukan oleh penguasaan keterampilan kejuruan, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan mental, pengalaman praktik, dan perencanaan karier. Adapun aspek-aspek kesiapan kerja pada siswa SMK dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Kompetensi Teknis (Hard Skills)

Kompetensi teknis merujuk pada penguasaan keterampilan spesifik sesuai bidang studi dan standar industri, yang menjadi aspek utama kesiapan memasuki dunia kerja. *Work Readiness Scale (WRS)* yang dikembangkan oleh Caballero & Walker (2021) menyatakan bahwa kesiapan kerja mencakup atribut, keterampilan, dan kompetensi yang membuat lulusan siap berkontribusi di tempat kerja. Di SMK, kompetensi teknis diperoleh melalui pembelajaran praktik dan dievaluasi melalui Uji Kompetensi Keahlian (UKK) sesuai standar industri (Amrullah, 2025).

b. Keterampilan Nonteknis (Soft Skills)

Keterampilan nonteknis mencakup kemampuan berkomunikasi, kerja sama tim, manajemen waktu, disiplin, dan pemecahan masalah, yang berperan penting dalam mendukung adaptasi dan interaksi profesional secara efektif. Keterampilan ini memungkinkan siswa menyelesaikan masalah secara kreatif, bekerja sama dengan rekan, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan di lingkungan kerja (Handari & Tuwoso, 2025).

c. Sikap dan Etos Kerja

Sikap dan etos kerja mencerminkan nilai profesional yang penting, seperti tanggung jawab, kedisiplinan, komitmen, dan semangat belajar berkelanjutan. Sikap profesional ini menjadi indikator perilaku siswa di lingkungan kerja dan mendukung adaptasi mereka terhadap budaya industri. Siswa dengan etos kerja tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, menjaga kualitas pekerjaan secara konsisten, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan dalam melaksanakan tugas profesional (Metris, 2026).

d. Kesiapan Psikologis

Kesiapan psikologis mencakup rasa percaya diri, kesiapan mental, kemampuan mengelola stres, dan ketahanan menghadapi tekanan kerja. Transisi dari sekolah ke dunia kerja sering menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesiapan siswa. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) berhubungan kuat dengan kesiapan menghadapi tuntutan profesi (Nabilah & Listiana, 2025). Latihan psikometrik terstruktur juga dapat meningkatkan kesadaran diri, efikasi, dan kepercayaan diri siswa, sekaligus mengurangi kecemasan terkait evaluasi dan proses rekrutmen (Nafia, 2021).

e. Pengalaman Kerja dan Praktik Industri

Praktik Kerja Lapangan (PKL/Prakerin) memberi kesempatan siswa mengaplikasikan pengetahuan sekolah ke dunia kerja nyata,

memahami budaya kerja, serta meningkatkan kesiapan mereka menghadapi tuntutan profesional. Siswa yang mengikuti praktik industri yang relevan dapat meningkatkan kompetensi, wawasan, dan keyakinan diri sehingga lebih siap menghadapi dunia kerja dibandingkan siswa dengan pengalaman praktik terbatas (Isnanur, 2024).

f. Perencanaan Karier dan Orientasi Masa Depan

Perencanaan karier meliputi penetapan tujuan, pemahaman peluang kerja, dan langkah-langkah yang akan ditempuh setelah lulus. Siswa dengan rencana karier yang matang biasanya lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dunia profesional, serta lebih percaya diri dalam persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK) dan transisi ke pekerjaan. Penelitian menunjukkan bahwa perencanaan karier yang baik berkorelasi positif dengan kesiapan siswa SMK memasuki dunia kerja (Tentama & Heryasa, 2022).

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Memasuki Dunia Kerja

Kesiapan siswa SMK untuk memasuki dunia kerja terbentuk secara bertahap melalui interaksi berbagai faktor, baik dari aspek internal siswa maupun dari lingkungan pendidikan dan sosial. Faktor-faktor ini saling memengaruhi dan bersama-sama membentuk kesiapan kerja yang komprehensif.

a. Penguasaan Kompetensi Kejuruan

Penguasaan kompetensi kejuruan menjadi faktor utama yang menentukan kesiapan siswa SMK menghadapi dunia kerja, karena keterampilan yang dimiliki mencerminkan kemampuan mereka memenuhi tuntutan profesional di lapangan. Pendekatan pembelajaran berbasis kompetensi (*Competency-Based Education*) menekankan pentingnya kurikulum yang disusun sesuai kebutuhan kompetensi industri, sehingga pendidikan vokasi mampu menghasilkan lulusan yang siap kerja dan relevan dengan pasar kerja yang dinamis. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan kurikulum berbasis kompetensi yang sesuai standar industri meningkatkan keterampilan praktik, kemampuan berpikir kritis, dan kemampuan kolaborasi siswa, sehingga secara signifikan memengaruhi kesiapan memasuki dunia kerja mereka (Mursalin, 2020). Selain itu, implementasi pembelajaran yang terintegrasi dengan dunia kerja (*work-integrated learning*) terbukti efektif dalam memperkuat keterampilan praktik dan meningkatkan indikator kesiapan memasuki dunia kerja siswa vokasi (Noviani, 2023).

b. Soft Skills dan Keterampilan Sosial

Kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dalam tim, disiplin, dan memecahkan masalah merupakan komponen penting dari *soft skills* yang memengaruhi kesiapan siswa SMK memasuki dunia kerja. Keterampilan ini tidak hanya mendukung adaptasi terhadap tugas profesional, tetapi juga memperlancar interaksi sosial dan pengambilan

keputusan di lingkungan kerja. Penguasaan *soft skills*, termasuk komunikasi, kolaborasi, dan keterampilan interpersonal, secara signifikan melengkapi kompetensi teknis dan meningkatkan kemampuan siswa menyesuaikan diri dengan tuntutan dunia profesional (Handari & Tuwoso, 2025).

c. Kesiapan Psikologis dan Kepercayaan Diri

Kesiapan psikologis mencakup rasa percaya diri, ketahanan mental, dan kemampuan mengelola stres, yang berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan dunia kerja. *Social Cognitive Career Theory* menekankan bahwa *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri, merupakan prediktor utama keputusan karier dan kesiapan memasuki dunia kerja. Penelitian pada siswa SMK menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan kesiapan memasuki dunia kerja, dan siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih siap menghadapi tuntutan profesional dibandingkan siswa dengan efikasi rendah (Hudaniah & Yudi, 2023). Selain itu, kemampuan pengambilan keputusan karier yang baik (*career decision-making self-efficacy*) membantu siswa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan pekerjaan dan uji kompetensi (Dwi, 2025).

d. Pengalaman Praktik Kerja Industri

Pengalaman praktik kerja di industri, seperti Praktik Kerja Lapangan (PKL/Prakerin), merupakan faktor eksternal penting dalam

membentuk kesiapan kerja siswa. Dengan terlibat langsung dalam praktik industri, siswa dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan sekolah ke dalam situasi kerja nyata, sehingga kompetensi mereka lebih siap menghadapi tuntutan profesional. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pengalaman praktik industri yang relevan cenderung memiliki wawasan, keterampilan, dan keyakinan diri yang lebih baik dibandingkan siswa dengan pengalaman praktik terbatas (Isnanur, 2024).

e. Dukungan Sekolah dan Bimbingan Karier

Dukungan sekolah melalui layanan bimbingan karier berperan penting dalam meningkatkan kesiapan siswa memasuki dunia kerja. Layanan ini membantu siswa memahami berbagai pilihan karier, mengenali potensi diri, dan merencanakan langkah pascapendidikan dengan matang. Program bimbingan karier yang terintegrasi dalam kurikulum vokasi memungkinkan siswa menetapkan tujuan karier dan mengembangkan keterampilan yang mendukung kesiapan mereka menghadapi dunia kerja (Sukma & Rasyid, 2024).

f. Lingkungan Sosial dan Dukungan Orang Tua

Lingkungan sosial, termasuk dukungan orang tua, turut berperan dalam membentuk kesiapan kerja siswa SMK. Dukungan ini membantu siswa mengenal dunia kerja, menetapkan tujuan karier, dan mengembangkan keterampilan yang mendukung kesiapan kerja secara menyeluruh. Kehadiran orang tua dalam mendukung perencanaan

karier anak dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan kesiapan menghadapi transisi dari pendidikan ke dunia kerja (Harianto, 2025).

2.3 Pengalaman Kecemasan Dalam Persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK) dan Kesiapan Menghadapi Dunia Kerja

2.3.1 Kecemasan Siswa dalam Persiapan UKK

Kecemasan kerap dialami siswa ketika persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK), karena mereka harus memperlihatkan kemampuan praktik sesuai standar industri. Menurut D. Larasati (2023) kecemasan ini muncul sebagai reaksi emosional, seperti kekhawatiran, ketegangan, dan rasa takut, ketika siswa dinilai atas kompetensi praktik yang memengaruhi kelulusan dan kesiapan mereka memasuki dunia kerja. Perasaan cemas ini tidak hanya dipicu oleh tekanan akademik, tetapi juga oleh persepsi siswa terhadap kesiapan diri sendiri. Selain itu, Dalyono (2025) menekankan bahwa tuntutan dan harapan tinggi dari guru maupun orang tua dapat memperkuat rasa takut gagal. Oleh karena itu, UKK dapat menjadi sumber kecemasan yang signifikan yang memengaruhi fokus, konsentrasi, dan kesiapan siswa saat evaluasi praktik.

2.3.2 Dampak Kecemasan Persiapan UKK terhadap Kesiapan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan yang dialami siswa selama persiapan UKK dapat memengaruhi tingkat kesiapan mereka memasuki dunia kerja. Siswa yang mampu mengelola kecemasan cenderung memiliki *self-efficacy* dan

kepercayaan diri yang lebih tinggi, sehingga lebih siap menghadapi tuntutan profesional. Menurut Gracia & Lasut (2024) kesiapan kerja yang optimal melibatkan penguasaan keterampilan teknis, kemampuan nonteknis, serta kesiapan mental dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Penelitian Siti Wahyuni (2021) menunjukkan bahwa rendahnya kesiapan mental berkaitan dengan meningkatnya kecemasan akademik, yang berpotensi menghambat performa siswa. Dengan ini, pengalaman kecemasan dalam persiapan UKK dapat menjadi indikator penting kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi transisi ke dunia kerja, dan pengelolaan stres yang efektif dapat meningkatkan kesiapan tersebut.

2.3.3 Strategi Mengurangi Kecemasan dan Meningkatkan Kesiapan

Memasuki Dunia Kerja

Berbagai strategi dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan selama persiapan UKK sekaligus meningkatkan kesiapan siswa memasuki dunia kerja. Strategi kognitif dan afektif, seperti *self-talk* positif, visualisasi keberhasilan, dan teknik relaksasi, terbukti efektif menurunkan gejala kecemasan sekaligus meningkatkan fokus belajar siswa (Ramadani, 2025). Selain itu, pengalaman praktik seperti Praktik Kerja Industri (Prakerin) memberi kesempatan bagi siswa untuk mengaplikasikan keterampilan dalam situasi kerja nyata, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kekhawatiran terkait performa (Isnanur, 2024). Dukungan dari guru, teman sebaya, dan keluarga juga menjadi faktor penting dalam memperkuat kesiapan mental siswa (Sukma & Rasyid, 2024). Dengan

pengelolaan kecemasan yang baik serta dukungan pengalaman praktik, siswa diharapkan lebih mampu menjalani persiapan Uji Kompetensi Keahlian (UKK) dengan lebih tenang dan memiliki kesiapan yang lebih optimal untuk memasuki dunia kerja.



2.4 Jurnal Relevan

Tabel 2. 1 Jurnal Relevan

NO	JUDUL	METODE	HASIL
1.	Interpretasi Fenomenologis tentang Pengalaman Siswa dalam Penanggulangan Math Anxiety Penulis: (Siti Hajar, 2025).	Populasi: 8 siswa kelas XI–XII jurusan teknik di SMK Negeri 1 Medang Deras. Variabel Independen: Faktor pemicu dan lingkungan sosial. Variabel Dependen: Math anxiety Alat Ukur: Wawancara fenomenologis & refleksi naratif tertulis. Desain Penelitian: kualitatif fenomenologi deskriptif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Kecemasan matematika dipengaruhi tekanan ujian, pengalaman kegagalan, dan stigma sosial. 2. Siswa mengalami ketakutan saat menghadapi evaluasi akademik. 3. Pembelajaran kontekstual dan praktikum membantu mengurangi kecemasan matematika siswa.
2.	Dampak kecemasan siswa menjelang ukk di kelas 12 farmasi smk pelita pesawaran :Studi Fenomenologi Penulis: (B. S. Larasati, 2023).	Populasi: 3 siswa kelas XII Farmasi di SMK Pelita Pesawaran. Variabel Independen: Faktor lingkungan dan tekanan. Variabel Dependen: kecemasan siswa menjelang UKK. Alat Ukur: wawancara, observasi, dan dokumentasi. Desain Penelitian: kualitatif fenomenologi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Siswa mengalami kecemasan menjelang UKK berupa gejala fisik, kognitif, dan emosional. 2. Kecemasan dipengaruhi tekanan keluarga dan lingkungan sekitar. 3. Ketakutan tidak lulus memengaruhi konsentrasi dan kondisi kesehatan siswa.
3.	Interpretasi Fenomenologis tentang Kesiapan	Populasi: 8 siswa kelas XII OTKP di SMK Negeri 1 Pantai Cermin	Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

NO	JUDUL	METODE	HASIL
	Kerja dalam Praktik Otomatisasi Perkantoran Penulis: (Ayu Permatasari, 2025).	yang telah menyelesaikan PKL. Variabel Independen: pengalaman praktik otomatisasi perkantoran (PKL). Variabel Dependen: kesiapan kerja siswa. Alat Ukur: wawancara mendalam naratif dan refleksi tertulis. Desain Penelitian: kualitatif fenomenologi hermeneutik.	1. Pengalaman praktik membantu membentuk kesiapan kerja siswa. 2. Siswa mengalami peningkatan self-efficacy dan rasa memiliki terhadap pekerjaan. 3. Muncul kecemasan terhadap tuntutan profesionalisme di dunia kerja.
4.	Exploring vocational students' work readiness through experiential learning: A qualitative study Penulis: (Suryani, 2021).	Populasi: siswa SMK tingkat akhir. Variabel Independen: pengalaman pembelajaran berbasis praktik (<i>experiential learning</i>). Variabel Dependen: kesiapan kerja (<i>work readiness</i>). Alat Ukur: wawancara mendalam dan dokumentasi. Desain Penelitian: kualitatif dengan pendekatan eksploratif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Pembelajaran berbasis praktik meningkatkan kesiapan kerja siswa. 2. Siswa mengalami peningkatan keterampilan teknis dan soft skills. 3. Pengalaman praktik membantu kesiapan psikologis siswa menghadapi dunia kerja.
5.	Tinjauan Kualitatif tentang Kesiapan Siswa Sekolah Menengah Kejuruan dalam Menghadapi	Populasi: 10 siswa kelas XII jurusan Teknik Mesin dan Otomotif, 4 guru produktif, serta 3 perwakilan industri.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Siswa memiliki pemahaman teori yang baik.

NO	JUDUL	METODE	HASIL
	Industri Kerja Pasca-Lulus Penulis: (Frensa Hasdian, 2025).	Variabel Independen: persepsi siswa, guru, dan industri terkait kesiapan kerja. Variabel Dependen: kesiapan kerja siswa. Alat Ukur: wawancara semi-terstruktur. Desain Penelitian: kualitatif studi kasus.	2. Keterampilan praktis dan soft skills siswa masih terbatas. 3. Terdapat kesenjangan antara kesiapan siswa dan tuntutan dunia kerja. 4. Diperlukan peningkatan praktikum dan kerja sama dengan industri.
6.	Faktor Penyebab Kecemasan Siswa dalam Ujian Praktik Kejuruan Penulis: (Rahman, A., & Sari, 2021).	Populasi: siswa SMK yang mengikuti ujian praktik kejuruan. Variabel Independen: tekanan waktu dan tuntutan performa ujian. Variabel Dependen: kecemasan siswa. Alat ukur: wawancara dan observasi. Desain penelitian: kualitatif deskriptif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Siswa mengalami kecemasan sebelum dan saat ujian praktik berlangsung. 2. Tekanan waktu pengerjaan meningkatkan rasa tegang dan panik siswa. 3. Tuntutan hasil praktik yang sesuai standar memperkuat tekanan psikologis siswa. 4. Kondisi ujian praktik yang formal menyebabkan siswa merasa lebih gugup dan khawatir melakukan kesalahan.
7.	Tekanan Psikologis Siswa SMK dalam Menghadapi Uji Kompetensi Keahlian	Populasi: siswa kelas XII SMK yang mengikuti UKK. Variabel Independen: persepsi kemampuan diri siswa. Variabel Dependen: tingkat kecemasan akademik. Alat ukur:	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri meningkatkan kecemasan siswa.

NO	JUDUL	METODE	HASIL
	Penulis: (Lestari, D., & Wibowo, 2023).	wawancara mendalam dan dokumentasi. Desain penelitian: kualitatif fenomenologi.	2. Siswa merasa takut gagal dan khawatir hasil UKK tidak memenuhi standar. 3. Keraguan terhadap kemampuan diri memengaruhi kesiapan mental siswa. 4. Persepsi negatif terhadap kemampuan diri memperkuat tekanan psikologis selama UKK.
8.	Strategi Coping Siswa SMK dalam Menghadapi Ujian Praktik Kejuruan Penulis: (Nurhayati, 2021).	Populasi: siswa SMK yang mengikuti ujian praktik kejuruan. Variabel Independen: strategi coping individu. Variabel Dependen: penurunan kecemasan siswa. Alat ukur: wawancara dan observasi. Desain penelitian: kualitatif deskriptif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Siswa menggunakan latihan praktik berulang untuk meningkatkan kesiapan diri. 2. Pengelolaan waktu membantu siswa mengurangi tekanan saat praktik berlangsung. 3. Penguatan mental dan berpikir positif membantu siswa mengontrol kecemasan.
9.	Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Siswa: Studi Kualitatif Penulis: (Sari, 2020a).	Populasi: siswa sekolah menengah yang mengalami stres akademik. Variabel Independen: dukungan sosial teman sebaya dan guru. Variabel Dependen: stres akademik siswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Dukungan teman sebaya membantu siswa merasa lebih tenang saat menghadapi tekanan akademik. 2. Motivasi dan arahan dari guru membantu

NO	JUDUL	METODE	HASIL
		Alat ukur: wawancara mendalam. Desain penelitian: kualitatif deskriptif.	mengurangi kecemasan siswa. - Interaksi sosial yang suportif membantu siswa merasa tidak sendirian menghadapi masalah akademik. - Dukungan sosial meningkatkan rasa percaya diri dan kestabilan emosional siswa.
10.	Pengalaman Praktik Kerja Lapangan dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMK: Studi Kualitatif Penulis: (Putri, A., & Handayani, 2021).	Populasi: siswa SMK yang telah mengikuti Praktik Kerja Lapangan (PKL). Variabel Independen: pengalaman praktik kerja lapangan. Variabel Dependen: kesiapan kerja dan kepercayaan diri siswa. Alat ukur: wawancara mendalam dan refleksi pengalaman. Desain penelitian: kualitatif fenomenologi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: - Pengalaman PKL membantu meningkatkan keterampilan dan kesiapan kerja siswa. - Siswa menjadi lebih percaya diri setelah terlibat langsung dalam lingkungan kerja nyata. - Pengalaman praktik membantu siswa memahami tuntutan dunia kerja secara lebih realistis. - PKL membantu siswa mulai membentuk orientasi dan rencana masa depan setelah lulus sekolah.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

2.5.1 Penjelasan Kerangka Konseptual

Penelitian ini melibatkan siswa kelas XII jurusan Tata Busana dan Teknik Sepeda Motor di SMK Baburrohman Mojokerto. Pada tahap ini, siswa berada pada masa akhir pendidikan kejuruan yang dituntut untuk menyelesaikan Uji Kompetensi Keahlian (UKK) sekaligus mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

Konteks penelitian berfokus pada persiapan UKK dan kesiapan memasuki dunia kerja. UKK merupakan evaluasi kompetensi sesuai bidang keahlian, sedangkan kesiapan kerja menuntut kemampuan teknis, kesiapan mental, dan kemampuan beradaptasi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis pada siswa.

Sumber kecemasan berasal dari tuntutan standar kompetensi, penilaian asesor, serta tekanan waktu dan hasil yang harus dicapai. Tuntutan tersebut dapat memunculkan kecemasan baik dalam persiapan UKK maupun saat siswa mulai memikirkan dunia kerja setelah lulus.

Kecemasan yang dialami siswa dapat terlihat melalui aspek fisik, kognitif, dan emosional. Aspek fisik ditunjukkan melalui reaksi tubuh seperti jantung berdebar dan ketegangan, aspek kognitif berupa pikiran negatif dan keraguan diri, sedangkan aspek emosional berupa rasa takut, cemas, dan khawatir.

Pengalaman kecemasan tersebut kemudian dimaknai secara subjektif oleh setiap siswa. Pemaknaan ini berkaitan dengan persepsi terhadap

kemampuan diri serta cara siswa memahami pengalaman selama persiapan UKK dan kesiapan memasuki dunia kerja.

Selanjutnya, pengalaman kecemasan memiliki hubungan dengan kesiapan kerja. Kecemasan dapat memengaruhi motivasi, keyakinan diri, dan kesiapan siswa dalam menghadapi dunia kerja, baik sebagai hambatan maupun sebagai dorongan untuk mempersiapkan diri secara lebih optimal.

Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman kecemasan siswa dalam persiapan UKK dan kesiapan memasuki dunia kerja serta makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut.

