

Stres Akademik pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan: Studi Kasus dan Implikasi Layanan Psikologi Sekolah

Pradigdo Hardianto^{*1}

Amanda Pasca Rini²

¹ Program Studi Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

² Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

*e-mail: 1542400085@surel.untag-sby.ac.id¹, amanda@untag-sby.ac.id²

Abstrak

Stres akademik merupakan fenomena psikologis yang umum dialami oleh siswa sekolah menengah, khususnya pada fase akhir pendidikan ketika tuntutan akademik, praktik kejuruan, serta tekanan transisi ke dunia kerja meningkat secara signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika stres akademik pada siswa kelas XII Jurusan Teknik Pemesinan di SMK PGRI Gresik serta menelaah implikasinya terhadap layanan psikologi sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode asesmen multimodal yang meliputi wawancara mendalam, observasi perilaku, studi dokumentasi, serta skrining psikologis menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42). Subjek penelitian terdiri atas 32 siswa kelas XII, dengan fokus analisis mendalam pada lima siswa yang menunjukkan tingkat stres sedang hingga parah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53% siswa berada pada kategori stres di atas normal. Manifestasi stres akademik tampak dalam bentuk kelelahan fisik, penurunan motivasi belajar, konflik interpersonal, penarikan diri sosial, serta kecemasan terhadap masa depan. Temuan ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kapasitas coping siswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis berbasis sekolah yang bersifat preventif dan kuratif melalui psikoedukasi dan konseling kelompok berbasis kekuatan (*strength-based counseling*) guna mendukung kesejahteraan psikologis siswa SMK menjelang kelulusan.

Kata kunci: stres akademik, siswa SMK, remaja akhir, psikologi sekolah

Abstract

Academic stress is a common psychological phenomenon experienced by senior high school students, particularly during the final stage of education when academic demands, vocational practice requirements, and pressure related to post-graduation transitions increase significantly. This study aims to describe the dynamics of academic stress among twelfth-grade students of the Machining Engineering Department at SMK PGRI Gresik and to examine its implications for school psychological services. This study employed a qualitative case study approach using a multimodal assessment method, including in-depth interviews, behavioral observation, document analysis, and psychological screening using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42). The research participants consisted of 32 twelfth-grade students, with in-depth analysis focused on five students who demonstrated moderate to severe stress levels based on the screening results. The findings revealed that 53% of students experienced stress levels above the normal range. Academic stress manifested in physical fatigue, decreased learning motivation, interpersonal conflicts, social withdrawal, and anxiety regarding graduation and future career prospects. These results indicate an imbalance between academic demands and students' coping capacities. The study highlights the importance of preventive and curative school-based psychological interventions, particularly through psychoeducation and strength-based group counseling, to support the psychological well-being and adaptive functioning of vocational high school students prior to graduation.

Keywords: academic stress, vocational high school students, late adolescence, school psychology, DASS-42

PENDAHULUAN

Masa remaja akhir merupakan salah satu fase perkembangan yang paling menentukan dalam perjalanan kehidupan individu, karena pada periode ini terjadi peralihan penting dari dunia remaja menuju kedewasaan awal. Pada tahap ini, individu tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan psikologis yang kompleks, tetapi juga dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perencanaan masa depan yang semakin nyata. Remaja mulai dihadapkan pada ekspektasi untuk mengambil keputusan jangka panjang seperti

menentukan pilihan karier, melanjutkan pendidikan, atau memasuki dunia kerja. Tekanan tersebut sering kali menjadi sumber stres yang signifikan, terutama ketika tuntutan yang dihadapi dipersepsikan melebihi kapasitas adaptasi yang dimiliki individu (Gadzella & Masten, 2005). Bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), tuntutan pada masa remaja akhir cenderung lebih berat dibandingkan siswa sekolah menengah umum karena selain harus memenuhi standar akademik, mereka juga dituntut menguasai kompetensi kejuruan yang aplikatif. Kurikulum SMK dirancang untuk mempersiapkan lulusan agar siap memasuki dunia kerja, sehingga siswa harus mampu menyeimbangkan pembelajaran teori, praktik keahlian, serta kesiapan mental dalam menghadapi persaingan kerja (Yuliani & Soeharto, 2024).

Stres akademik dapat dipahami sebagai respons individu terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasi yang dimiliki. Gadzella dan Masten (2005) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi ketika individu mengalami tekanan akibat tuntutan akademik yang tidak seimbang dengan sumber daya psikologis yang tersedia untuk menghadapinya, termasuk beban tugas, tekanan ujian, ekspektasi orang tua dan guru, serta persaingan dengan teman sebaya. Studi internasional menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan signifikan dengan dampak psikologis negatif seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kesejahteraan mental (Li et al., 2022). Tuntutan tersebut semakin tajam saat siswa berada pada kelompok usia menjelang kelulusan dimana evaluasi kinerja dan ketidakpastian masa depan semakin meningkat (Mastuti et al., 2024).

Dampak stres akademik yang berkepanjangan dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan kelelahan emosional hingga penurunan prestasi akademik dan motivasi belajar (Ki et al., 2025). Selain itu, stres yang tidak tertangani juga dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial siswa, termasuk meningkatnya konflik dengan teman sebaya serta menurunnya kemampuan bekerja sama. Dalam konteks perkembangan psikososial, Erikson (1968) menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika individu berusaha membentuk identitas diri yang stabil, sehingga tekanan akademik yang berlebihan dapat menghambat proses eksplorasi identitas dan meningkatkan risiko kebingungan peran (Teori Erikson). Penelitian juga menunjukkan bahwa regulasi emosi yang kurang baik berkaitan dengan tekanan psikologis yang lebih tinggi di lingkungan SMK, memperkuat hubungan antara tekanan akademik dengan proses perkembangan jati diri (Jannah, 2016; Buanasari, 2021).

Fenomena stres akademik pada siswa kelas XII SMK PGRI Gresik terlihat dari laporan guru wali kelas dan guru bimbingan konseling (BK) yang mengamati perubahan perilaku siswa, seperti kelelahan fisik dan mental, meningkatnya konflik interpersonal, serta menurunnya motivasi belajar. Perubahan-perubahan ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik dan tekanan menjelang kelulusan (Yuliani & Soeharto, 2024). Kondisi tersebut menegaskan pentingnya kajian ilmiah berbasis psikologi sekolah untuk memahami dinamika stres akademik pada siswa SMK kelas akhir, sekaligus merumuskan strategi intervensi yang tepat guna untuk mendukung kesejahteraan psikologis serta keberhasilan perkembangan siswa secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif dan mendalam mengenai fenomena stres akademik sebagaimana dialami oleh siswa di lingkungan sekolah. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif, makna personal, serta dinamika psikologis yang muncul dalam konteks nyata kehidupan siswa. Melalui desain studi kasus deskriptif, penelitian ini berupaya menggambarkan secara rinci kondisi, proses, dan faktor-faktor yang berkaitan dengan stres akademik pada siswa, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti.

Subjek penelitian melibatkan 32 siswa kelas XII Jurusan Teknik Pemesinan di SMK PGRI Gresik yang berada pada fase akhir pendidikan menengah kejuruan. Pemilihan subjek ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas XII menghadapi tuntutan akademik dan

kejuruan yang lebih kompleks, termasuk persiapan kelulusan dan kesiapan memasuki dunia kerja. Dari keseluruhan subjek tersebut, ditetapkan lima siswa sebagai subjek utama studi kasus melalui teknik purposive sampling. Pemilihan dilakukan secara selektif berdasarkan hasil skrining tingkat stres menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), yaitu siswa yang menunjukkan tingkat stres sedang hingga parah, sehingga dinilai mampu memberikan informasi yang relevan dan mendalam terkait fenomena yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan berbagai teknik untuk menjamin kedalaman dan keabsahan data. Wawancara semi-terstruktur dilaksanakan dengan siswa sebagai informan utama, serta dengan guru wali kelas dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai informan pendukung, guna memperoleh perspektif yang lebih menyeluruh mengenai kondisi akademik dan psikologis siswa. Selain itu, observasi non-partisipan dilakukan di lingkungan kelas dan bengkel praktik untuk mengamati perilaku, interaksi sosial, serta respons siswa terhadap aktivitas pembelajaran. Studi dokumentasi akademik juga digunakan untuk menelaah data pendukung seperti catatan kehadiran, hasil belajar, dan laporan sekolah. Sebagai bagian dari proses identifikasi kondisi psikologis, skrining menggunakan DASS-42 versi adaptasi bahasa Indonesia dilakukan untuk membantu pemetaan tingkat stres siswa secara sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) merupakan fenomena yang muncul dari interaksi antara tuntutan akademik dan keterbatasan kemampuan coping individu. Data penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik pada tingkat sedang hingga tinggi, terutama yang bersumber dari kombinasi beban mata pelajaran teoritis dan praktik kejuruan. Tuntutan praktik kejuruan yang mengharuskan siswa mencapai standar kompetensi tertentu dalam waktu terbatas, disertai jadwal praktik yang padat, menjadi faktor dominan yang memicu munculnya stres akademik.

Selain itu, tekanan psikologis juga dipengaruhi oleh ekspektasi eksternal, baik dari pihak sekolah, orang tua, maupun lingkungan sosial, yang menuntut siswa untuk segera siap memasuki dunia kerja setelah lulus. Kondisi ini membuat siswa SMK tidak hanya berhadapan dengan target akademik, tetapi juga tuntutan kesiapan mental dan profesional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut cenderung mempersepsikan situasi belajar sebagai beban yang menekan, sehingga memicu respons stres.

Penelitian ini juga menemukan variasi respons stres yang ditunjukkan oleh siswa. Sebagian siswa menunjukkan respons emosional berupa mudah marah, cemas, dan frustrasi, sementara sebagian lainnya memperlihatkan respons perilaku seperti menarik diri dari interaksi sosial, menurunnya motivasi belajar, serta kecenderungan menghindari tugas-tugas akademik. Pola respons ini mengindikasikan bahwa strategi coping yang digunakan siswa masih bersifat kurang adaptif dan belum sepenuhnya mendukung pengelolaan stres secara konstruktif.

Lebih lanjut, hasil penelitian memperlihatkan bahwa siswa yang mendapatkan intervensi berupa psikoedukasi dan konseling kelompok berbasis kekuatan menunjukkan penurunan tingkat stres akademik. Siswa menjadi lebih mampu mengenali sumber stres, memahami reaksi emosional yang muncul, serta mulai mengembangkan strategi coping yang lebih positif, seperti problem solving, regulasi emosi, dan pencarian dukungan sosial.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMK tidak dapat dipahami semata-mata sebagai konsekuensi dari tingginya beban belajar, melainkan sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kapasitas *coping* yang dimiliki individu. Perspektif psikologi stres menekankan bahwa respons stres sangat dipengaruhi oleh persepsi subjektif siswa terhadap tuntutan akademik yang dihadapi, bukan hanya oleh karakteristik objektif tugas atau evaluasi pembelajaran (Gadzella & Masten, 2005; Putri & Pratiwi, 2023). Dalam konteks SMK, sistem pembelajaran yang menuntut penguasaan teori sekaligus keterampilan

praktik menjadikan siswa menghadapi tekanan ganda, sehingga risiko stres akademik cenderung lebih tinggi dibandingkan siswa pada jalur pendidikan umum (Yuliani & Soeharto, 2024).

Dalam perspektif psikologi perkembangan, temuan ini menguatkan kerangka Erikson (1968) mengenai tahap *identity versus role confusion* pada remaja akhir. Tekanan akademik yang intens disertai tuntutan kesiapan kerja berpotensi menghambat proses eksplorasi identitas apabila tidak diimbangi dengan dukungan psikologis yang memadai. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres akademik tinggi cenderung menunjukkan kebingungan peran dan ketidakjelasan orientasi masa depan, terutama ketika ekspektasi sekolah dan lingkungan sosial dirasakan terlalu menekan (Mastuti et al., 2024; Li et al., 2022).

Variasi respons stres yang ditemukan dalam penelitian ini, seperti perilaku agresif maupun penarikan diri, mencerminkan bahwa sebagian siswa belum memiliki keterampilan *coping* yang adaptif. Respons tersebut mengindikasikan adanya kesulitan dalam regulasi emosi dan pemecahan masalah yang efektif. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi berkorelasi signifikan dengan meningkatnya stres akademik serta gangguan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah kejuruan (Jannah, 2016; Buanasari, 2021). Apabila kondisi ini dibiarkan, stres akademik berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan kualitas hubungan sosial siswa (Ki et al., 2025).

Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa intervensi psikoedukasi dan konseling kelompok berbasis kekuatan (*strength-based group counseling*) efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa SMK. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala stres, tetapi juga pada penguatan potensi, sumber daya personal, dan kesadaran diri siswa. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif yang menekankan pengembangan *coping skills* dan pemaknaan positif terhadap stres mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta ketahanan akademik siswa (Putri & Pratiwi, 2023; Li et al., 2022). Dengan demikian, integrasi layanan psikologis di lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung proses perkembangan identitas dan kesehatan mental siswa pada masa remaja akhir.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan permasalahan yang nyata dan signifikan pada siswa kelas XII SMK, khususnya pada fase akhir pendidikan yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik, praktik kejuruan, serta tekanan psikologis terkait kesiapan kelulusan dan transisi ke dunia kerja atau pendidikan lanjutan. Stres yang dialami siswa tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta kemampuan pengambilan keputusan apabila tidak dikelola secara adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMK perlu dipahami sebagai fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan lingkungan pendidikan dan kapasitas coping individu.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menekankan pentingnya penguatan layanan psikologi sekolah yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan sebagai bagian integral dari sistem pendidikan SMK. Layanan ini perlu diarahkan tidak hanya pada penanganan masalah, tetapi juga pada upaya preventif dan promotif melalui pengembangan keterampilan pengelolaan stres, regulasi emosi, serta peningkatan resiliensi siswa. Rekomendasi penelitian mencakup penguatan peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai fasilitator kesehatan mental siswa, pengembangan program psikoedukasi manajemen stres yang kontekstual dengan karakteristik siswa SMK, serta pelibatan orang tua secara aktif dalam mendukung kesiapan emosional dan psikologis siswa menjelang kelulusan. Dengan pendekatan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan siswa, diharapkan upaya pengelolaan stres akademik dapat berjalan lebih efektif dan berkontribusi pada terciptanya lingkungan belajar yang sehat, adaptif, dan mendukung perkembangan optimal siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Buanasari, D. (2021). Regulasi emosi dan stres akademik pada siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 145–156. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v7i2.XXXXX>
- Busari, A. O. (2012). Identifying differences in perceptions of academic stress and reactions to stressors based on gender among first year university students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(14), 138–146.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Jannah, M. (2016). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMK. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 42–50. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jppt/article/view/XXXX>
- Ki, M., Park, J., & Lee, S. (2025). The impact of academic stress on psychological well-being among vocational high school students. *International Journal of School Psychology*, 12(1), 33–45. <https://media.neliti.com/media/publications/642569-the-impact-of-academic-stress-on-psychol-31dc5a39.pdf>
- Li, Y., Zhang, Y., & Wang, M. (2022). Academic stress, anxiety, and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 13, 955890. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.955890>
- Mastuti, E., Hidayah, N., & Pradana, A. (2024). Stres akademik dan kebingungan identitas pada remaja akhir. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 112–120. <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Putri, A. R., & Pratiwi, I. Y. (2023). Persepsi stres akademik dan strategi coping pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 25–36. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 13–79.
- Yuliani, S., & Soeharto, T. N. E. D. (2024). Academic stress among vocational high school students: Demands of theory and practice. *Jurnal Dinamika Psikologi*, 15(2), 101–112. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JurnalDinamikaPsikologi/article/view/4016>