

Stres Akademik pada Siswa SMK: Demografi berdasarkan Jenjang Kelas, Jurusan, dan Kecenderungan Gejala Stres Akademik

Ulvina Rachmawati¹, Galih Fajar Fadillah², Sai Handari³, Muhammad Lutfi Hakim⁴

¹Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

¹Contributor Email: ulvinarachmawati@uny.ac.id

Abstract

Academic stress among vocational high school (SMK) students is a critical issue caused by the dual demands of intensive theoretical learning and practical training. However, the mapping of academic stress demographics based on grade level and program specialization remains limited. This study aims to describe the demographic pattern of academic stress among students in terms of grade level, program specialization, and the dominant symptoms of academic stress. A descriptive quantitative survey design was employed to collect data from 321 students selected through simple random sampling. An academic stress scale was developed based on the concept of Sarafino and Smith (46 valid items, $\alpha = 0.907$). The results show that the majority of students experience moderate academic stress, with cognitive symptoms such as frequent forgetfulness and difficulty concentrating being the most dominant. Grade X students exhibited higher academic stress compared to Grade XI, indicating adaptation challenges in the first year. Furthermore, the Culinary Arts and Fashion Design programs emerged as the specializations with the highest proportion of moderate academic stress. Meanwhile, the Banking Services and Computer and Network Engineering (TKJ) programs displayed a polarization between vulnerable and resilient students. The limitations of this study lie in the gender imbalance of respondents and the exclusion of Grade XII students, thus the generalization of findings should be made with caution. The findings also underscore the need to provide varied guidance and counseling interventions tailored to grade level and the characteristics of each program specialization.

Keywords: *Academic Stress; Demographic; Vocational Students*

Abstrak

Stres akademik pada siswa SMK merupakan isu krusial yang diakibatkan tuntutan ganda pembelajaran teori dan praktik intensif. Namun, penemuan demografi stres akademik berdasarkan jenjang kelas dan jurusan masih terbatas. Penelitian ini ditujukan untuk mendeskripsikan demografi stres akademik siswa berdasarkan jenjang kelas, jurusan, dan kecenderungan gejala stres akademik. Desain kuantitatif deskriptif atau survei digunakan untuk mengumpulkan data dari 321 siswa yang dipilih melalui simple random sampling. Skala stres akademik dikembangkan berdasarkan konsep Sarafino dan Smith (46 item valid, $\alpha=0.907$). Hasil menunjukkan mayoritas siswa mengalami stres akademik pada kategori sedang dengan gejala kognitif seperti sering lupa dan sulit berkonsentrasi yang paling dominan. Siswa kelas X memiliki stres akademik lebih tinggi dibandingkan kelas X yang menandakan tantangan adaptasi di tahun pertama. Selain itu, jurusan

Kuliner dan Desain Produk Busana menjadi jurusan dengan tingkat stres akademik sedang yang paling banyak. Sementara itu, jurusan Layanan Perbankan dan TKJ menunjukkan polarisasi antara siswa yang rentan dan siswa yang resilien. Keterbatasan penelitian ini terletak pada ketimpangan gender responden dan tidak dilibatkannya siswa kelas XII sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Temuan juga menegaskan perlu untuk memberikan intervensi bimbingan dan konseling yang bervariasi sesuai dengan jenjang kelas dan karakteristik program keahlian.

Keywords: *Stres Akademik; Demografi; Siswa SMK*

A. Pendahuluan

Pendidikan vokasi adalah pendidikan dengan fokus utamanya untuk menciptakan tenaga kerja yang terampil, siap kerja, dan siap bersaing dalam dunia industri (Yagishita 2020)(Lestari and Rudhito 2025; Riza and Yoto 2023). Di Indonesia, SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) merupakan salah satu ragam pendidikan vokasi yang setara dengan SMA dan menawarkan berbagai keahlian khusus. Keahlian khusus tersebut telah disesuaikan dengan kebutuhan pasar kerja di Indonesia meliputi perhotelan, teknik dan teknologi, bisnis dan manajemen, pertanian, seni dan industri kreatif (Gusman, Sholih, and Prabowo 2023; Lestari and Rudhito 2025). Kurikulum SMK menuntut siswa untuk menguasai teori di kelas dan juga dibebani praktik intensif di laboratorium/ bengkel serta praktik kerja industri untuk memastikan kompetensi utuh para lulusan (Alfin, Suhariadi, and Eko 2023; Hemasti et al. 2023). Sayangnya, tuntutan ganda tersebut terkadang mengakibatkan tekanan akademik yang berlebihan dan memicu stres akademik pada siswa SMK (Hemasti et al. 2023).

Stres akademik merupakan respon psikologis maladaptif ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang dihadapi (Arsy and Annisa 2022; Djoar and Anggarani 2024). Kondisi tersebut menyebabkan siswa menjadi lebih tertekan, tegang, dan tidak nyaman saat berada dalam situasi pembelajaran atau saat menerima tugas (Nurkholipah and Gumindari 2024; Rachmawati et al. 2024). Lebih lanjut, Sarafino and Smith (2022) mengategorikan gejala stres ke dalam dua dimensi yaitu dimensi biologis dan dimensi psikologis. Dimensi biologis mengacu pada adanya keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur,

kelelahan yang berlebihan, dan ketegangan otot akibat beban akademik yang intensif (Rachmawati et al. 2024; Rini and Marianti 2023). Sedangkan dimensi psikologis mencakup adanya gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala perilaku yang negatif dan tidak produktif. Gejala kognitif yang timbul seperti penurunan daya ingat dan kesulitan berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas atau ujian (Handika, Putri, and Sari 2021). Gejala emosional umumnya muncul dalam bentuk perasaan cemas, mudah marah, dan depresi yang kemudian terefleksi dalam gejala perilaku seperti penundaan, menarik diri dari pertemanan, dan penurunan performa akademik (Gurung et al. 2020; Rachmawati et al. 2024).

Stress akademik pada siswa SMK tidak hanya diakibatkan satu stresor melainkan akumulasi berbagai stresor internal maupun eksternal. Kurikulum SMK yang padat dengan tuntutan ganda memberikan beban akademik yang berlebihan pada siswa merupakan salah satu stresor eksternal (Irmayanti, Fatimah, and Rayaginansih 2022; Nurkholipah and Gumiandari 2024). Selain itu, rendahnya dukungan sosial dari keluarga, teman, ataupun masyarakat juga turut memicu tekanan dan ekspektasi tinggi atas akademik serta keberhasilan akademik (Sarafino and Smith 2022; Tin et al. 2024). Lebih jauh, standar dan persaingan yang ketat dalam dunia industri juga memicu kecemasan siswa terhadap masa depan setelah lulus (Bersamin and Posadas 2020). Pemicu eksternal diatas akan semakin besar pengaruhnya bila ada kerentanan dalam internal siswa. Faktor internal seperti efikasi diri, dan resiliensi diri yang rendah membuat siswa kesulitan untuk menggunakan coping yang adaptif dan menguasai kompetensi yang diperlukan (Bingge and Keat 2024; Nazari et al. 2025; Nurkholipah and Gumiandari 2024). Kondisi tersebut diperparah ketika siswa mudah pesimis dan memiliki regulasi diri yang rendah sehingga mereka cenderung mudah menyerah dan kesulitan untuk menyusun strategi belajar yang efektif (Palupi, Sunawan, and Murtadho 2020; Tsai et al. 2025).

Penelitian di tingkat nasional dan internasional menunjukkan stress akademik sebagai isu global yang perlu mendapat perhatian serius. Sebuah studi di Nepal menemukan 46.7% siswa mengalami stress

akademik tinggi (Karki 2026). Di Indonesia, hasil senada menunjukkan bahwa 17,5% siswa SMAN Sidoarjo dan 41% siswa di SMK Cimahi mengalami stress akademik tinggi dan sedang (Irmayanti et al. 2022; Putri and Hariastuti 2021). Perbedaan prosentase di Indonesia ini menyiratkan adanya perbedaan beban akademik antara pendidikan vokasi dan umum sehingga perlu penelitian ini relevan dan penting dilakukan. Studi observasi awal di SMKN 1 Bojonegoro juga mengungkapkan adanya siswa dengan gejala stress akademik seperti kurang konsentrasi dan antusias dalam kegiatan belajar mengajar, sulit dalam memahami materi dan pengerjaan tugas, dan adanya peningkatan jumlah siswa yang membolos.

Stress akademik yang tidak dikelola dengan baik akan mengakibatkan penurunan prestasi akademik, rendahnya penguasaan kompetensi keahlian, bahkan gangguan kesehatan mental yang serius (Cassidy et al. 2023; Ellen et al. 2023; Hemasti et al. 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami demografi stres akademik secara spesifik. Pemetaan demografi selama ini lebih banyak berfokus pada prevalensi umum dan perbedaan jenis kelamin sedangkan variabel demografi jenjang kelas dan jurusan di SMK masih terbatas. Padahal setiap kelas dan tingkat memiliki karakteristik beban dan tuntutan yang berbeda. Penelitian ini ditujukan untuk memetakan tingkat stress akademik pada siswa SMKN ditinjau dari berbagai variabel demografi. Sehingga hasilnya dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi bimbingan dan konseling secara tepat.

B. Metode

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif deskriptif atau penelitian survei yang mendeskripsikan fenomena stress akademik pada siswa generasi Z di SMK secara sistematis dan factual (Syahrizal and Jailani 2023). Dalam penelitian ini, tingkat stress akademik siswa generasi Z dideskripsikan berdasarkan gejala, jenjang kelas, dan jurusan di SMK. Sehingga peneliti mendapatkan gambaran yang komprehensif atas stress akademik tanpa melakukan intervensi khusus pada subjek penelitian (Mariyati and Tandiono 2026). Gambar 1 menunjukkan 3 tahapan penelitian yaitu persiapan, pengumpulan data,

dan analisis. Pada tahap persiapan, peneliti berfokus pada pengkajian literatur atas konsep stress akademik, teori stress akademik Sarafino, dan karakteristik siswa generasi Z serta pengembangan instrumen berupa skala stress akademik. Pada tahap pengumpulan data, peneliti menentukan populasi dan sample penelitian, dan menyebarkan skala stress akademik. Terakhir, tahap analisis, peneliti melakukan tabulasi data, analisis statistic deskriptif atas data skala stress akademik yang didapat, dan menginterpretasi hasil analisis.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Bojonegoro, sekolah vokasi di kota Bojonegoro, Jawa Timur, Indonesia. SMKN 1 Bojonegoro dipilih karena sesuai dengan karakteristik dan setting penelitian ini yaitu siswa generasi Z dan SMK. Populasi penelitian ini menggunakan seluruh siswa SMKN 1 Bojonegoro dan sebanyak 321 siswa dipilih sebagai sample berdasarkan perhitungan Slovin dan *simple randome sampling technique*. *Simple random sampling technique* dilakukan melalui pengundian sample secara acak dan tidak mempertimbangkan strata (Putri and Hariastuti 2021).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala akademik yang dikembangkan peneliti berdasarkan konsep stres akademik Sarafino & Smith (2022). Tinjauan komprehensif atas aspek biologis (gejala fisik) dan aspek psikologis (gejala kognitif, emosional, dan perilaku) dilakukan untuk mengembangkan 69 item skala (Sarafino and Smith 2022). Selanjutnya, skala diuji validasi isi oleh para ahli dan diuji validasi konstruk menggunakan analisis korelasi item serta uji reliabilitas

menggunakan koefisiensi Alpha (Handika et al. 2021; Moustaka et al. 2023). Hasil uji validitas dan reliabilitas menyatakan sebanyak 46 item dinyatakan valid dan reliable dengan $r > 0.3$ dan $\alpha = .907$. Data kuantitatif yang didapat kemudian diorganisasikan menggunakan Microsoft excel dan diolah menggunakan SPSS 25.0 untuk analisis statistic deskriptif.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian dengan tujuan memetakan tingkat akademik siswa SMKN 1 Bojonegoro berdasarkan jenjang kelas dan jurusan atau program keahlian. Tabel 1 menyajikan demografi responden dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin, jejang kelas, dan jurusan. Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan dengan presentase sebesar 94% (302 siswa) sedangkan responden laki-laki hanya 6% (19 siswa). Berdasarkan jenjang kelas, responden didominasi oleh kelas X yang sebanyak 263 siswa (82%) sementara kelas XI hanya berjumlah 58 siswa (18%). Selanjutnya berdasarkan jurusan diketahui bahwa responden berasal dari 8 jurusan di SMKN 1 Bojonegoro yang berbeda-beda. Responden terbesar berasal dari Manajemen Perkantoran dengan 64 siswa (19.9%) kemudian dari Desain Komunikasi Visual (DKV) dengan 39 siswa (12.2%). Responden dari Desain Produk Busana dan Teknik Komputer dan Jaringan memiliki jumlah responden yang sama yaitu 38 siswa (11.8%). Berikutnya responden dari Akuntansi, Kuliner, dan Layanan Perbankan juga memiliki proporsi yang sama yaitu 36 siswa (11.2%). Dan terakhir, responden Bisnis Digital dengan jumlah terkecil yaitu 34 siswa (10.6%).

Tabel 1. Demografi Responden

Karakteristik	Kategori	N	%	Total
Jenis Kelamin	Laki-Laki	19	6%	100%
	Perempuan	302	94%	
Jenjang Kelas	X	263	82%	100%
	XI	58	18%	
Jurusan	Akuntansi	36	11.2%	100%
	Kuliner	36	11.2%	
	Man. Perkantoran	64	19.9%	
	Layanan Perbankan	36	11.2%	
	DKV	39	12.2%	

Bisnis Digital	34	10.6%
Des. Produk Busana	38	11.8%
TKJ	38	11.8%

Selanjutnya, Tabel 2 menunjukkan bahwa baik responden kelas X maupun kelas XI didominasi oleh kategori stres akademik sedang. Pada kelas X, sebanyak 218 responden (83%) berada pada kategori sedang, 30 responden (11%) pada kategori rendah, dan sebanyak 15 responden (6%) berada pada kategori tinggi. Pola yang sama juga tampak pada responden kelas XI dimana sebanyak 43 responden (74%) berada pada kategori sedang, 12 responden (21%) berada pada kategori rendah, dan hanya 3 responden (5%) berada di kategori tinggi. Secara keseluruhan maka demografi stres akademik didominasi pada kategori sedang. Adapun rinciannya sebanyak 261 responden (81%) di kategori sedang, 42 responden berada pada kategori rendah, dan sebanyak 18 responden (6%) berada di kategori tinggi.

Tabel 2. Demografi Stres Akademik berdasarkan Jenjang Kelas dan Total

Kategori	X		XI		Total	
	N	%	N	%	N	%
Tinggi	15	6%	3	5%	18	6%
Sedang	218	83%	43	74%	261	81%
Rendah	30	11%	12	21%	42	13%
Total Score	263	100%	58	100%	321	100%

Pada Tabel 3 memperlihatkan tidak adanya perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan pada jurusan yang dijadikan sampel penelitian. Secara keseluruhan, semua jurusan memperlihatkan pola yang konsisten dengan temuan sebelumnya yaitu didominasi kategori stres akademik sedang dengan presentase 72%-92%. Meskipun demikian, variasi distribusi pada kategori tinggi tertinggi ditemukan pada jurusan Layanan Perbankan, DKV, dan TKJ yang masing-masing sebesar 8%. Sebaliknya, proporsi terendah pada kategori tinggi ditemukan pada jurusan Kuliner dan Desain Produk dengan presentase 3%.

Namun pada kategori sedang, jurusan Kuliner dan Desain Produk Busana memiliki presentase tertinggi (92%). Sementara Layanan Perbankan dan TKJ menjadi jurusan dengan stres akademik kategori

sedang terendah sebesar 72% dan 74%. Temuan ini mengindikasikan perbedaan karakteristik beban tugas, jenis praktik, intensitas praktik, dan tuntutan kompetensi spesifik berpotensi menghasilkan tekanan psikologis yang berbeda-beda pula. Lebih lanjut, data menunjukkan bahwa jurusan Layanan Perbankan dan TKJ memiliki presentase cukup besar pada kategori rendah yaitu 19% dan 18%. Temuan ini menarik karena kedua jurusan tersebut menunjukkan polarisasi pengalaman stres akademik yang kontras sekaligus indikasi segmentasi kelompok, dalam satu kelompok terdapat responden yang rentan dan yang resilien.

Tabel 3. Demografi Stres Akademik berdasarkan Jurusan

Jurusan	N	Tinggi		Sedang		Rendah	
		N	%	N	%	N	%
Akuntansi	36	1	3%	29	81%	6	17%
Kuliner	36	1	3%	33	92%	2	6%
Man. Perkantoran	64	4	6%	50	78%	10	16%
Layanan Perbankan	36	3	8%	26	72%	7	19%
DKV	39	3	8%	34	87%	2	5%
Bisnis Digital	34	2	6%	26	76%	6	18%
Des. Produk Busana	38	1	3%	35	92%	2	5%
TKJ	38	3	8%	28	74%	7	18%

Tabel 4 menyajikan data demografi gejala stres akademik yang dialami oleh responden. Gejala stres akademik yang dominan dialami oleh responden adalah gejala kognitif dengan presentase sebesar 35%. Berikutnya gejala emosional dengan presentase 28%, gejala fisik sebesar 26%, dan gejala perilaku dengan presentase 10%. Temuan ini menunjukkan bahwa responden lebih sering mengalami hambatan dalam proses berpikir ketika mengalami stres akademik seperti sulit berkonsentrasi, lebih banyak bengong, dan mudah lupa.

Tabel 4. Demografi Gejala Stres Akademik

Gejala	Total
Gejala Fisik	26%
Gejala Kognitif	35%
Gejala Emosional	28%
Gejala Perilaku	10%

2. Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan adanya ketimpangan sebaran responden dari segi jenis kelamin dan jenjang kelas. Dominasi responden perempuan pada penelitian ini dikarenakan karakteristik jurusan yang ditawarkan di SMKN 1 Bojonegoro didominasi jurusan *home economics* seperti Manajemen Perkantoran, Akuntansi, Tata Boga, dan Tata Busana (Cardinoza 2026). Jurusan *home economics* dipandang sebagai jurusan 'feminim' yang dinilai lebih butuh kerapian, ketelitian, dan estetika sehingga lebih populer bagi perempuan (Madina and Palilu 2024). Sementara itu, jurusan teknik seperti teknik mesin atau teknik elektro lebih banyak diminati oleh laki-laki karena dipandang 'maskulin' (Lestari, Cahyono, and Suhendar 2024). Penelitian menyebutkan bahwa bias gender dalam pemilihan jurusan di SMK masih sangat besar yang terbukti tidak begitu banyak laki-laki yang memilih bidang administrasi (Khabibah, Mutammimah, and Fajarman 2025).

Temuan lain menemukan adanya dominasi kelas X yang lebih besar dibandingkan kelas XI yang disebabkan kebijakan sekolah. Peneliti hanya diperkenankan mengambil data pada siswa yang berada di sekolah dan kelas yang tidak berada di laboratorium. Hal tersebut tidak lepas dari peranan sekolah sebagai '*gatekeeper*' yang memberikan ijin dan membatasi akses peneliti terhadap populasi target (Khuntari et al. 2025). Sedangkan kelas XII tidak diambil data karena saat peneliti mengambil data, siswa kelas XII sedang melakukan Praktik Kerja Lapangan (PKL). Hal tersebut sebagaimana yang telah dituliskan pada Kurikulum Merdeka yaitu PKL dilakukan di kelas XII dengan durasi minimal 1 semester (Sipuan et al. 2022).

Selanjutnya, temuan menunjukkan sebagian besar siswa SMKN 1 Bojonegoro berada di kategori sedang. Temuan ini memperkuat beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan siswa SMK rentan mengalami tekanan psikologis karena tuntutan ganda (Hemasti et al. 2023; Irmayanti et al. 2022). Dengan dominasi kategori sedang sebesar 81% menandakan bahwa siswa SMK mengalami tekanan dan mekanisme coping yang dilakukan masih belum adaptif dan efektif. Coping yang tidak tepat akan mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis siswa (Hemasti et al.

2023; Rachmawati et al. 2024). Sehingga guru BK di sekolah perlu memberikan intervensi yang tepat untuk mengatasinya, apalagi sebanyak 6% siswa SMKN 1 Bojonegoro berada di kategori stres akademik tinggi. Intervensi *art therapy* menjadi salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik (Cassidy et al. 2023; Fitria and Putri 2022).

Penelitian ini juga menemukan sebagian besar siswa SMK yang menjadi responden mengalami stres akademik pada kategori sedang. Temuan ini berbeda dengan penelitian Irmayanti et al.(2022) yang menyatakan sebagian besar siswa SMK memiliki stres akademik pada tingkat rendah. Namun, temuan ini senada dengan penelitian Putri and Hariastuti (2021) dan Safira and Hartati (2021) yang mengungkapkan sebagian besar siswa SMAN mengalami stres akademik di tingkat sedang. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, motivasi, dan performa akademik siswa (Karki 2026).

Meskipun secara statistik tidak ditemukan adanya perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan dan jika dilihat secara lebih rinci, siswa kelas X memiliki stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas XI. Temuan ini memperkuat pendapat tentang adaptasi merupakan salah satu pemicu utama stres akademik, khususnya pada siswa yang sedang mengalami transisi pendidikan baru (Kurniati 2021). Senada, menyatakan bahwa tuntutan penyesuaian diri di tahun pertama sekolah secara signifikan meningkatkan kerentanan akan stres akademik pada siswa (Korengkeng, Najoan, and Iman 2023). Hal ini karena siswa harus beradaptasi dengan lingkungan dan teman baru serta tuntutan kurikulum yang lebih kompleks (Dewi, Wahyuni, and Hidayat 2024).

Siswa kelas X dihadapkan untuk beradaptasi dengan budaya pendidikan vokasi yang lebih kompleks dari Sekolah Menengah Pertama (SMP). Proses adaptasi terhadap mata pelajaran kejuruan, peralatan praktik, dan sistem pembelajaran berbasis proyek menjadi stresor tambahan yang cukup signifikan (Hemasti et al. 2023). Sementara pada

kategori stres akademik rendah mengindikasikan siswa kelas XI mulai beradaptasi dengan budaya akademik di SMK. Mereka mulai mengembangkan resiliensi akademik dan efikasi diri yang lebih baik seiring penguasaan kompetensi (Akmal et al. 2024). Sehingga persepsi dan mekanisme coping terhadap beban akademik pada kelas XI lebih terkendali dan adaptif (Mahendika and Sijabat 2023)

Temuan lain menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat stres akademik antar setiap jurusan, namun data menunjukkan adanya gambaran spesifik atas karakteristik tekanan setiap jurusan. Siswa pada jurusan Kuliner dan Desain Produk Busana memiliki stres akademik dengan kategori sedang yang tertinggi. Hal ini dikarenakan kedua jurusan tersebut dituntut untuk memiliki *fine motor skills*, ketelitian, dan kreatifitas yang tinggi serta evaluasi subjektif atas hasil karya (Madina and Palilu 2024). Tekanan untuk menghasilkan produk yang sempurna, estetik, dan fungsional menciptakan kecemasan yang persisten sehingga mendorong munculnya stres akademik (Irmayanti et al. 2022).

Sementara itu, jurusan Layanan Perbankan dan TKJ menunjukkan adanya pola yang berkebalikan. Kedua jurusan tersebut merupakan jurusan dengan kategori stres akademik tinggi terbanyak tetapi juga kategori rendah terbanyak. Temuan ini menunjukkan adanya pengelompokan penguasaan kompetensi yang cukup jelas. Pada jurusan TKJ, siswa yang memiliki minat dan bakat pada bidang logika pemrograman dan jaringan cenderung menikmati proses pembelajaran sehingga mengalami stres akademik yang rendah (Zanirah, Suratni, and Akbar 2025). Sebaliknya, siswa yang tidak berminat akan cenderung kesulitan dalam memahami pelajaran yang kemudian memicu stres akademik (Lestari and Rudhito 2025). Hal yang sama juga terjadi pada Jurusan Layanan Perbankan dimana tekanan penguasaan regulasi keuangan dan perhitungan menjadi pemicu kecemasan akademik sebagian siswa yang jika tidak teratasi akan menjadi stres akademik (Arsy and Annisa 2022).

Penelitian ini juga menemukan bahwa gejala kognitif merupakan gejala stres akademik yang paling banyak dialami oleh siswa SMKN 1 Bojonegoro. Gejala kognitif umumnya ditandai adanya keluhan atas kesulitan konsentrasi, mudah lupa, mudah bengong, dan sulit dalam mengambil keputusan (Deborah and Immanuel 2024). Gejala ini erat kaitannya dengan fungsi berbagai area otak seperti amigdala, korteks prefrontal, korteks singulata posterior, insula posterior dan serotonin (Jannata 2023; Lestari and Rudhito 2025; Limbachia et al. 2021). Saat siswa menghadapi tekanan akademik, amigdala mereka akan lebih aktif dan memicu respons emosional seperti cemas dan takut (Lestari and Rudhito 2025). Aktivitas amigdala yang berlebihan ini akan mengganggu fungsi korteks prefrontal yang mengatur konsentrasi, pengendalian diri, dan pengambilan keputusan (Lestari and Rudhito 2025). Gangguan tersebut akan mempengaruhi kinerja korteks singulata posterior dan insula posterior dalam mengatur kesadaran diri, memantau konflik kognitif, dan pemrosesan emosi (Limbachia et al. 2021). Sementara itu, serotonin yang berperan dalam mengatur *mood*, kestabilan emosi, dan resiliensi juga ikut terpengaruh secara negatif (Yagishita 2020). Semua fungsi area otak ini mempengaruhi munculnya gejala kognitif ketika siswa mengalami beban akademik.

Hasil sebaliknya menemukan hanya sedikit siswa SMKN 1 Bojonegoro yang melaporkan gejala perilaku. Artinya hanya sedikit siswa yang mengalami sakit kepala, insomnia, mudah lelah, gangguan makan, atau sakit fisik lainnya ketika menghadapi beban akademik yang berlebih (Korengkeng et al. 2023). Hal ini terjadi karena adanya supervisi yang intensif dari guru ketika melakukan praktik di laboratorium atau di bengkel (Alfianida and Basuki 2024). Dengan supervisi tersebut, siswa lebih menaati aturan sekolah dan instruksi guru. Namun disisi lain, supervisi mampu memperbesar kerentanan atas faktor internal siswa seperti kecemasan dan kesulitan kognitif (Octavia, Putri, and Junilia 2025).

Penelitian ini memperkuat bukti bahwa stres akademik pada siswa merupakan fenomena multidimensi dengan variasi tingkat dan gejala stres akademik berdasarkan jenjang kelas dan karakteristik jurusan. Dominasi

gejala kognitif mengkonfirmasi model biopsikososial Sarafino and Smith (2022) dimana tekanan akademik mempengaruhi fungsi kognitif seperti konsentrasi dan daya ingat. Dengan analisis demografi berdasarkan jenjang kelas dan program keahlian, penelitian ini menambahkan variabel lain yang perlu dipertimbangkan ketika meneliti stres akademik. Hal ini karena sebagian besar penelitian stres akademik hanya melihat berdasarkan perbedaan gender saja (Arsy and Annisa 2022; Merry and Mamahit 2020).

Demografi stres akademik yang dihasilkan dalam penelitian ini memberikan landasan empiris yang kuat untuk mengembangkan program BK yang terdiferensiasi dan tepat sasaran. Dominasi gejala kognitif yang dialami siswa menjadi dasar untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dengan berbagai strategi kognitif dan metakognitif (Hemasti et al. 2023). Pemberian pelatihan strategi kognitif yang mencakup *organization*, *elaboration*, dan *rehearsal* akan membantu siswa untuk mengelola beban informasi akademik yang dihadapi (Acosta-Gonzaga 2023). Sementara itu, strategi metakognitif seperti pelatihan *self-regulation* dan pelatihan berpikir kritis akan mendorong siswa untuk lebih mampu memantau dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri (Acosta-Gonzaga 2023). *Stress Inoculation Training* juga dapat diberikan agar siswa terlatih dalam mengantisipasi stresor dan menyusun strategi coping yang adaptif (Rini and Marianti 2023). Dengan menyelaraskan jenis layanan BK dengan karakteristik demografi stres akademik ini, konselor tidak hanya akan menjalankan fungsi kuratif atas stres akademik tetapi juga fungsi preventif yang berfokus pada pengembangan resiliensi akademik siswa.

Penelitian ini masih jauh dari sempurna, beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil temuan. Pertama, distribusi sampel yang sangat timpang antara perempuan dan laki-laki akibat konsekuensi karakteristik populasi di SMKN 1 Bojonegoro. Kedua, ketidakterlibatan siswa kelas XII menyebabkan dinamika stres akademik pada fase transisi ke dunia kerja belum terekam. Ketiga, desain penelitian kuantitatif deskriptif atau survei ini hanya ditujukan untuk memberikan gambaran tingkat dan sebaran stres akademik tanpa hubungan kausal

dengan variabel lain. Keempat, instrumen yang digunakan bersifat *self-report* sehingga berpotensi mengandung bias subjektif dari responden. Terakhir, penelitian ini berfokus pada satu sekolah sehingga membatasi generalisasi temuan pada konteks SMK.

Atas dasar keterbatasan tersebut, penelitian disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih bervariasi secara gender, jenjang kelas, dan program keahlian yang berbasis teknik, serta pelibatan siswa kelas XII untuk memperoleh data demografi yang lebih komprehensif termasuk stres akademik di masa transisi ke dunia kerja. Penelitian jenis lain seperti korelasi, eksperimen, kualitatif, dan *mixed-method* juga direkomendasikan untuk menguji hubungan kausal, efektifitas intervensi, dan penggalian makna subjektif siswa atas pengalaman stres akademik yang dihadapi. Selanjutnya, eksplorasi pengaruh variabel psikologis lain seperti resiliensi, regulasi diri, dan strategi coping terhadap stres akademik akan memperluas pemahaman tentang stres akademik pada siswa SMK sekaligus memperkuat landasan pengembangan intervensi yang tepat.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMKN 1 Bojonegoro secara umum berada pada kategori sedang dengan dominasi gejala kognitif. Gejala kognitif seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, sering bengong, dan mekanisme coping yang maladaptif merupakan manifestasi utama tekanan psikologis yang dialami oleh siswa. Siswa kelas X menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi akibat masa transisi dari SMP ke SMK. Keragaman variasi stres akademik berdasarkan jurusan mengindikasikan adanya perbedaan karakteristik stress yang dipengaruhi tuntutan kompetensi masing-masing jurusan. Meskipun temuan ini memberikan gambaran awal atas stres akademik dan pengembangan program BK yang variatif, penelitian ini masih memiliki keterbatasan mendasar seperti ketimpangan proporsi responden dan tidak terlibatnya siswa kelas XII. Sehingga hasil penelitian ini masih belum sepenuhnya mempresentasikan dinamika stres akademik pada populasi SMK secara menyeluruh. Karenanya penelitian lanjutan dengan

cakupan sampel yang beragam secara gender, jenjang kelas, dan jurusan sangat direkomendasikan agar mendapatkan demografi yang utuh dan komprehensif.

Daftar Referensi

- Acosta-Gonzaga, Elizabeth. 2023. "The Effects of Self-Esteem and Academic Engagement on University Students' Performance." *Behavioral Sciences* 13(4). doi: 10.3390/bs13040348.
- Akmal, Sari Zakiah, Miwa Patnani, Entin Nurhayati, and Endang Fourianalistyawati. 2024. "Strategi Peningkatan Motivasi Dan Resiliensi Akademik Siswa SMK Melalui Pembekalan Guru Bimbingan Konseling." 5(1):62-73.
- Alfianida, Laveria Dwi, and Imam Agus Basuki. 2024. "Peran Dan Fungsi Pembelajaran Terhadap Ketidakefektifan Strategi Mengajar Guru." *Journal of Language, Literature, and Arts* 4(4):346-56. doi: 10.17977/um064v4i42024p346-356.
- Alfin, Mahasin, Fendy Suhariadi, and Maria Eko. 2023. "Pemberian Pelatihan SISKa Untuk Meningkatkan Kesiapan Kerja Pada Siswa Kelas XII SMKN 1 Singosari." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5(1):4694-4700.
- Arsy, Wingki Mulia, and Fitri Annisa. 2022. "Tingkat Stres Akademik Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Siswi SMA Kartika VIII-1 Di Jakarta Selatan." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada* 6(1):68-74.
- Bersamin, Rachele A., and Flordeliza C. Posadas. 2020. "Stress Inoculation Training (SIT) on State-Trait Anxiety of High Stress Senior College." Bingge, He, and Ooi Boon Keat. 2024. "Investigating the Impact of Stressors on Stress Level among the Chinese's Students: The Moderating Role of Chinese Painting Experience." *Salud, Ciencia y Tecnologia - Serie de Conferencias* 3. doi: 10.56294/sctconf2024.1242.
- Cardinoza, Katrina E. 2026. "Learning Competencies of Junior High School Learners in Home Economics in District V, Manila City Division." *Aloysian Interdisciplinary Journal of Social Sciences, Education, and Allied Fields* 2(1):137-47. doi: 10.5281/zenodo.18308399.
- Cassidy, Simon, Andrew Mawdsley, Catherine Langran, Louise Hughes, and Sarah C. Willis. 2023. "A Large-Scale Multicenter Study of Academic Resilience and Well-Being in Pharmacy Education." *American Journal of Pharmaceutical Education* 87(2):265-72. doi: 10.5688/ajpe8998.
- Deborah, Evangeline, and Aria Saloka Immanuel. 2024. "Faktor Risiko Dan Perbandingan Stres Akademik Mahasiswa Baru Sebelum Dan Sesudah COVID-19." *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* 01(02):37-50.

- Dewi, Dwika Sukma, Eka Wahyuni, and Dede Rahmat Hidayat. 2024. "Gambaran Stres Akademik Siswa Baru Sekolah Boarding Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9(2):740–51. doi: 10.31316/g-couns.v9i2.7010.
- Djoar, Raditya Kurniawan, and Anastasia Putu Martha Anggarani. 2024. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jambura Health and Sport Journal* 6(1). doi: 10.37311/jhsj.v6i1.24064.
- Ellen, Melanie J. Zimmer-gembeck, A. Skinner Riley, A. Scott Katherine, M. Ryan Tanya, Alex A. Gardner, and Amanda L. Duffy. 2023. "Parental Support and Adolescents ' Coping with Academic Stressors : A Longitudinal Study of Parents ' In Fl Uence Beyond Academic Pressure and Achievement." *Journal of Youth and Adolescence* 2023(52):2464–79. doi: 10.1007/s10964-023-01864-w.
- Fitria, Linda, and Ananda Maha Putri. 2022. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Art Therapi Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Mengikuti Perkuliahan Daring Dalam Kondisi Pandemi." *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 8(1):53–57. doi: 10.29210/020221460.
- Gurung, Minani, Natkamol Chansatitporn, Kanittha Chamroonsawasdi, and Punyarat Lapvongwatana. 2020. "Academic Stress among High School Students in A Rural Area of Nepal: A Descriptive Cross-Sectional Study." *Journal of the Nepal Medical Association* 58(225):306–9. doi: 10.31729/jnma.4978.
- Gusman, Wilasantika, Sholih, and Arga Satrio Prabowo. 2023. "Profil Harga Diri Siswa SMK Nasyrul Ulum Kota Pandeglang." *Diversity Guidance and Counseling Journal* 1(2):51–65. doi: 10.30870/diversity.v1i2.20.
- Handika, Yudi, Ramtia Darma Putri, and Syska Purnama Sari. 2021. "Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa." *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 2(02). doi: 10.36728/cijgc.v2i02.1615.
- Hemasti, Randwitya Ayu Ganis, Puspa Rahayu Utami Rahman, Gina Kania Rumanti, and Marhisar Simatupang. 2023. "Stres Akademik Ditinjau Dari Self-Regulated Learning Dan Student Well-Being Pada Siswa Kelas X Di SMKN 1 Karawang." *Jurnal Ilmiah Global Education* 4(1):88–95. doi: 10.55681/jige.v4i1.548.
- Irmayanti, Rima, Siti Fatimah, and Syari Fitrah Rayaginsih. 2022. "Stres Akademik Siswa SMK Negeri Se-Kota Cimahi." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6(1):82–86. doi: 10.26539/teraputik.61907.
- Jannata, Rahma Winahyu. 2023. "Pengaruh Serotonin Terhadap Perubahan Mood Pada Remaja Wanita Prementrual." *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 33(3):68–77. doi:

- 10.34011/jmp2k.v33i3.1750.
- Karki, Rajesh. 2026. "Perceived Academic Stress and Its Correlates Among Secondary School Adolescents in Kathmandu , Nepal." *Public Health Challenges* 5(Januari):1–9. doi: 10.1002/puh2.70186.
- Khabibah, Siti, Heppy Mutammimah, and Fajarman Fajarman. 2025. "The Social Construction of Gender in Teh Experience of Vocational School Adolescents: A Critical Approach." *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran (JDPP)* 13(1):95–108.
- Khuntari, Diana, Arum Marwati, Rahmat Rian Hidayat, and Sigit Permasnyah. 2025. "Information Technology Education Survey on School Awareness in Protecting Students ' Personal Data at Vocational High Schools in Manado Using ISO 27001 : 2022 Framework." *Information Technology Eduacation Journal* 4(2):272–81.
- Korengkeng, Loura, Santi Najooan, and Dian Pratiwi Iman. 2023. "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 3(6):1699–1709.
- Kurniati, Khofifah. 2021. "Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1(1):649–55.
- Lestari, Fina Ayu, Bagus Dwi Cahyono, and Suhendar Suhendar. 2024. "Penerapan Kesetaraan Gender Dalam Proses Pembelajaran Program Keahlian Teknik Instalasi Tenaga Listrik Di SMK." *Journal of Education Research* 5(2):1147–56.
- Lestari, Yuliastuti Dwi, and Marcellinus Andy Rudhito. 2025. "Hubungan Tingkat Efikasi Diri Dan Kecemasan Matematika Terhadap Nilai Kognitif Pelajaran Matematika Siswa SMK Jurusan Pariwisata Dari Sudut Pandang Neurosains." *Jurnal Pendidikan Matematika Unpatti* 6(April):9–16.
- Limbachia, Chirag, Kelly Morrow, Anastasiia Khibovska, Christian Meyer, Srikanth Padmala, and Luiz Pessoa. 2021. "Controllability Over Stressor Decreases Responses in Key Threat-Related Brain Areas." *Communications Biology* 4(42):1–11.
- Madina, La Ode, and Aram Palilu. 2024. "Pengaruh Stereotip Gender Terhadap Pilihan Jurusan Pendidikan (Studi Empiris Pada Siswa SMK Negeri Di Kota Sorong)." *SOSCIED* 7(2):1–14.
- Mahendika, Devin, and Saut Gracer Sijabat. 2023. "Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Di Kota Sukabumi." *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1(2):76–89. doi: 10.58812/jpkws.v1i02.261.
- Mariyati, Puput, and Indira Mustika Tandiono. 2026. "Perilaku Penggunaan Internet Pada Remaja: Survei Deskriptif Pada Siswa

- SMK Y Kediri." *JURNAL PIKES: Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan* 7(1):40-53.
- Merry, Merry, and Henny Christine Mamahit. 2020. "Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di DKI Jakarta." *Jurnal Konseling Indonesia* 6(1).
- Moustaka, Evangelia, Flora Bacopoulou, Kyriaki Manousou, Christina Kanaka-gantenbein, George P. Chrousos, and Christina Darviri. 2023. "Reliability and Validity of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in a Sample of Greek Students." *Children* 10(292):1-10.
- Nazari, Amir Mohamad, Fariba Borhani, Abbas Abbaszadeh, Mohamad Amir, and Kakaee Kangarban. 2025. "Self-Compassion, Academic Stress, and Academic Self-Efficacy among Undergraduate Nursing Students: A Cross- Sectional, Multi-Center Study."
- Nurkholipah, Fitri, and Septi Gumiandari. 2024. "Pengaruh Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon." *Jurnal Inovasi Pendidikan* 1(2):137-53.
- Octavia, Yurika, Asri Mutiara Putri, and Elsy Junilia. 2025. "Pengaruh Antara Internalizing and Externalizing Behavior Dan Social Acceptance Terhadap Student A subjective Well-Being." *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* 8(2):228-39.
- Palupi, Elvia Purwaningrum Diyah, Sunawan Sunawan, and Ali Murtadho. 2020. "The Effectiveness of Group Counseling With Stress Inoculation Training to Improve Students Self-Esteem." *Jurnal Bimbingan Konseling* 9(3):164 - 168. doi: 10.15294/jubk.v9i3.43586.
- Putri, Andini Dwi, and Retno Tri Hariastuti. 2021. "Tingkat Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Peserta Didik SMA Negeri Di Kabupaten Sidoarjo." *Jurnal BK Unesa* 12(3):511-22.
- Rachmawati, Ulvina, Mualwi Widiatmoko, Fadhila Malasari Ardini, Distira Riski Putra Ayu, and Nimas Ayu Salsabila. 2024. "Coping Stress: How Studets Cope with Academic Stress?" *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4(1):64-69.
- Rini, Yolanda Setio, and Lena Marianti. 2023. "Peran Konseling Individu Dengan Teknik Stress Inoculation Training (SIT) Untuk Mengatasi Stress Pada Lansia." *Journal Society of Counseling* 1(1):112-19.
- Riza, Fahru, and Yoto Yoto. 2023. "Membangun Kecerdasan Emosional Siswa SMK Untuk Menjawab Tantangan Industri Modern." *BRILIANT: Jurnal Riset Dan Konseptual* 8(5):940-47.
- Safira, Livia, and Maria Theresia Sri Hartati. 2021. "Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)." *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8(1). doi:

- 10.26877/empati.v8i1.7909.
- Sarafino, Edward P., and Timothy W. Smith. 2022. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*: Tenth Edit. USA: Wiley (John Wiley & Sons).
- Sipuan, Sipuan, Rahman Umar, Rohimin Rohimin, Hery Noer Hery Noer, and Alfauzan Amin. 2022. "Analisis Kurikulum PAI SMA/SMK/MA Kelas XII." *Jurnal Literasiologi* 8(3):1-9. doi: 10.47783/literasiologi.v8i3.398.
- Syahrizal, Hasan, and M. Syahran Jailani. 2023. "Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif." *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora* 1(1):13-23.
- Tin, Ting Tin, Winnie Chin, Lim Le Xin, Yuen Siu Mei, Chaw Jun Kit, Wan Nor Al Ashekin Wan Husin, Ali Aitizaz, Lee Kuok Tiung, Ayodeji Olalekan Salau, Umar Farooq Khattak, and Yasin Ahmed Siddiqui. 2024. "Exploring the Factors Affecting Mental Health and Digital Cultural Dependency among University Students." *Pakistan Journal of Life and Social Sciences* 22(2):16062-80. doi: 10.57239/PJLSS-2024-22.2.001163.
- Tsai, Chia Wen, Lynne Lee, Michael Yu-Ching Lin, Yih Ping Cheng, Chih Hsien Lin, and Meng Chuan Tsai. 2025. "Effects of Integrating Self-Regulation Scaffolding Supported by Chatbot and Online Collaborative Reflection on Students' Learning in an Artificial Intelligence Course." *Computers and Education* 232(November 2024):105305. doi: 10.1016/j.compedu.2025.105305.
- Yagishita, S. 2020. "Transient and Sustained Effect of Dopamine and Serotonin Signaling in Motivation-Related Behavior." *Psychiatry and Clinical Neurosciences Neurosci*(74):91-98. doi: 10.1111/pcn.12942.
- Zanirah, Fairuz, Dyah Ratna Suratri, and Zarina Akbar. 2025. "Academic Stress and Happiness among Students : A Literature Review." Pp. 1-11 in *The 4th International Conference on Psychology and Education (ICPE)*.