

DAMPAK STRES AKADEMIK SISWA DALAM MENENTUKAN PERENCANAAN KARIER DI SMA JAKARTA

Dyah Pitaloka Putri Dewi¹, Nurmawati²

^{1,2} BK FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

dyahpitalokasukses@gmail.com¹, nurmawati@uhamka.ac.id²

ABSTRACT

This study aimed to describe the forms of academic stress experienced by students, examine students' career planning, and analyze the impact of academic stress on career planning among students at SMA Islam PB Soedirman Jakarta. The study employed a qualitative approach with a descriptive research design. The participants were Grade XI students identified as experiencing academic stress based on counseling assessment results and supported by information from guidance and counseling teachers as well as subject teachers. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which includes data condensation, data display, and conclusion drawing and verification. The findings revealed that students experienced academic stress due to several factors, including heavy academic workloads, an accelerated curriculum system, demands for high academic achievement, academic competition, and expectations from parents and the school environment. Academic stress was reflected in physical reactions such as fatigue and sleep disturbances, emotional reactions such as anxiety and emotional instability, and cognitive reactions such as difficulty concentrating and self-doubt. These conditions affected students' career planning, particularly in career exploration, career information seeking, decision-making, and confidence in career choices. As a result, students tended to experience confusion in determining future educational pathways and career directions. The study concludes that academic stress can hinder the development of mature career planning. Therefore, guidance and counseling services play an important role in helping students manage academic stress, enhance self-understanding, and develop more mature, independent, and realistic career plans.

Keywords: *academic stress, career planning, guidance and counseling*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk stres akademik yang dialami siswa, mendeskripsikan perencanaan karier siswa, serta menganalisis dampak stres akademik terhadap perencanaan karier siswa di SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI yang teridentifikasi mengalami stres akademik berdasarkan hasil asesmen layanan bimbingan dan konseling serta didukung oleh informasi dari guru bimbingan dan konseling dan guru mata pelajaran. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan

verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik siswa dipengaruhi oleh beban tugas yang tinggi, sistem kurikulum percepatan, tuntutan pencapaian nilai, persaingan akademik, serta ekspektasi orang tua dan lingkungan sekolah. Stres akademik ditunjukkan melalui reaksi fisik berupa kelelahan dan gangguan tidur, reaksi emosional berupa kecemasan dan ketidakstabilan emosi, serta reaksi kognitif berupa kesulitan berkonsentrasi dan keraguan terhadap kemampuan diri. Kondisi tersebut berdampak pada perencanaan karier siswa, terutama dalam aspek eksplorasi karier, pencarian informasi karier, pengambilan keputusan, dan keyakinan terhadap pilihan karier. Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik dapat menghambat kematangan perencanaan karier siswa sehingga layanan bimbingan dan konseling diperlukan untuk membantu siswa mengelola stres akademik dan mengembangkan perencanaan karier yang lebih matang, mandiri, dan realistis.

Kata Kunci: *stres akademik, perencanaan karier, bimbingan dan konseling*

A. Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi peserta didik, baik pada aspek akademik maupun dalam masa depan melalui perencanaan karier. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa berada pada fase perkembangan remaja yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik serta kebutuhan untuk menentukan pilihan pendidikan lanjutan dan arah karier. Oleh karena

itu, siswa tidak hanya dituntut mencapai prestasi akademik yang optimal, tetapi juga mampu merencanakan masa depan sesuai minat, bakat, dan kemampuan yang dimiliki. Perencanaan karier menjadi salah satu tugas perkembangan penting karena membantu siswa memahami berbagai pendidikan dan pekerjaan yang akan dipilih setelah lulus (Rohman, 2023). Berbagai data empiris menunjukkan bahwa stres akademik dan permasalahan

perencanaan karier merupakan isu yang masih banyak dialami oleh remaja Indonesia. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang diselenggarakan oleh kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada kelompok usia remaja masih menjadi perhatian, dengan kecemasan dan tekanan psikologis sebagai salah satu keluhan yang sering dilaporkan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi tersebut tidak terlepas dari meningkatnya tuntutan akademik, persaingan dalam pendidikan, serta tekanan untuk menentukan pilihan pendidikan lanjutan dan karier sejak berada di jenjang Sekolah Menengah Atas. Selain itu, fenomena tersebut juga tampak pada siswa SMA di Jakarta, sebagaimana ditemukan oleh Gusti, Saputera, dan Chris (2023) bahwa 57,1% siswa SMA di Jakarta mengalami stres, dengan tekanan belajar untuk memperoleh nilai tinggi serta banyaknya tugas sekolah sebagai salah satu sumber utamanya. Situasi tersebut mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang tidak hanya terjadi pada satuan pendidikan tertentu, tetapi

telah menjadi tantangan yang dialami oleh banyak siswa. Permasalahan perencanaan karier juga masih menjadi perhatian dalam dunia pendidikan. Penelitian Aminah et al. (2025) menunjukkan bahwa masih banyak siswa SMA di Indonesia yang mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karier career indecision karena kurangnya pemahaman mengenai potensi diri, minimnya informasi karier, serta adanya pengaruh dari lingkungan keluarga dan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesiapan siswa dalam merencanakan karier belum sepenuhnya berkembang secara optimal. Apabila situasi ini disertai dengan tingginya tingkat stres akademik, siswa berpotensi mengalami kesulitan dalam melakukan eksplorasi karier, mengambil keputusan, dan menetapkan pilihan pendidikan maupun pekerjaan secara matang.

Menurut Gadzella dan Masten (2005), stres akademik merupakan kondisi yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres akademik dapat bersumber dari beban tugas yang

tinggi, tuntutan pencapaian nilai, persaingan akademik, serta ekspektasi orang tua dan lingkungan sekolah. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai reaksi fisik, emosional, dan kognitif, seperti kelelahan, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Hasil penelitian Arsy dan Annisa (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi, yang berpotensi memengaruhi proses belajar dan perkembangan pribadi siswa. Di sisi lain, perencanaan karier memerlukan kesiapan psikologis yang baik. Berdasarkan teori perkembangan karier Super (1980), siswa SMA berada pada tahap eksplorasi karier, yaitu fase ketika individu mulai mengenali potensi diri, mengeksplorasi berbagai pilihan pendidikan dan pekerjaan, serta mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan karier. Namun, tingginya tingkat stres akademik dapat menghambat proses tersebut. Penelitian Nurhalidza dan Marsofiyati (2024) menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam mengambil keputusan karier secara matang. Selain itu, Khaira (2023) menemukan

bahwa tekanan belajar yang berlebihan dapat mengurangi kepercayaan diri siswa dalam menentukan pilihan pendidikan dan karier masa depan.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada siswa SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Berdasarkan hasil observasi awal dan asesmen layanan bimbingan dan konseling menggunakan instrumen AUM Umum dan Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami tekanan akademik akibat tuntutan kurikulum percepatan, target pencapaian prestasi, dan padatnya aktivitas pembelajaran. Kondisi ini menyebabkan siswa merasa cemas, kelelahan, serta mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan jurusan maupun rencana karier setelah lulus. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk stres akademik yang dialami siswa, mendeskripsikan perencanaan karier siswa, serta menganalisis dampak stres akademik terhadap perencanaan karier siswa di SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi

pengembangan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengelola stres akademik dan meningkatkan kematangan perencanaan karier.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memahami secara mendalam bentuk-bentuk stres akademik yang dialami siswa serta dampaknya terhadap perencanaan karier. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berupaya mengungkap pengalaman, persepsi, dan makna yang dibangun oleh siswa terhadap fenomena stres akademik dalam konteks kehidupan sekolah. Penelitian dilaksanakan di SMA Islam PB Soedirman Jakarta pada bulan Maret hingga Mei 2026. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil asesmen layanan bimbingan dan konseling yang menunjukkan adanya fenomena stres akademik dan permasalahan dalam perencanaan karier siswa, sehingga sekolah tersebut dinilai relevan sebagai lokasi penelitian. Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas empat siswa kelas XI yang dipilih menggunakan teknik

purposive sampling. Pemilihan partisipan didasarkan pada hasil Asesmen Umum Masalah (AUM Umum), Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), serta rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Teknik purposive sampling digunakan karena memungkinkan peneliti memilih partisipan yang memiliki karakteristik sesuai dengan fokus penelitian. Jumlah partisipan dalam penelitian ini tidak ditentukan secara pasti sejak awal, melainkan mengacu pada prinsip kejenuhan data (data saturation), yaitu proses pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh dari partisipan mulai menunjukkan pola dan tema yang berulang sehingga tidak lagi ditemukan variasi data baru yang signifikan. Setelah wawancara terhadap empat partisipan, peneliti menemukan bahwa tema-tema mengenai bentuk stres akademik dan dampaknya terhadap perencanaan karier telah menunjukkan kejenuhan, sehingga jumlah tersebut dinilai memadai untuk menjawab fokus penelitian. Keempat partisipan dipilih karena memiliki pengalaman yang berkaitan dengan stres akademik dan perencanaan karier. Keempat partisipan memiliki karakteristik yang

beragam, baik dari segi jenis kelamin, capaian akademik, maupun latar belakang sosial dan pendidikan, sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai pengalaman stres akademik dan kaitannya dengan perencanaan karier. Partisipan AT merupakan siswa laki-laki dengan capaian akademik yang tergolong stabil dan memiliki kebiasaan mengikuti proses pembelajaran secara teratur, namun ketika mengalami stres akademik cenderung meninggalkan kelas sebagai bentuk penghindaran terhadap situasi yang dirasakan menekan; kondisi ini turut dipengaruhi oleh adanya perbedaan pandangan dengan orang tua mengenai arah pilihan karier. Partisipan AI merupakan siswa perempuan yang menjalani proses belajar secara sederhana dan ketika mengalami stres lebih memilih diam, meskipun tetap mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas; latar belakang kondisi ekonomi keluarga yang terbatas turut memengaruhi keyakinan AI terhadap kemampuannya melanjutkan pendidikan sesuai pilihan kariernya. Partisipan LT merupakan siswa perempuan dengan latar belakang pendidikan sebelumnya di

lingkungan pesantren sehingga harus menyesuaikan diri dengan mata pelajaran umum yang belum pernah diperolehnya pada jenjang pendidikan sebelumnya. Kondisi tersebut membuatnya perlu belajar lebih intensif, bahkan mengurangi waktu istirahat menjelang ujian. Saat mengalami stres akademik, LT memilih untuk menyendiri dan diam sebagai cara memulihkan kondisi emosionalnya. Sementara itu, partisipan AK merupakan siswa laki-laki yang memiliki pola belajar seperti siswa pada umumnya, namun ketika menghadapi tekanan akademik lebih memilih menghabiskan waktu bersama teman-temannya serta menunjukkan kebingungan dalam menentukan pilihan karier akibat adanya perbedaan antara minat pribadi di bidang kewirausahaan dan harapan keluarga agar menempuh pendidikan di bidang hukum.

Keberagaman karakteristik, pengalaman belajar, dan respons terhadap stres akademik pada keempat partisipan memberikan data yang kaya sehingga memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai variasi bentuk stres akademik serta

implikasinya terhadap perencanaan karier siswa. Untuk memperkuat pemahaman terhadap fenomena yang diteliti, peneliti juga melibatkan guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas sebagai informan pendukung. Informasi dari para informan digunakan untuk memperkaya deskripsi fenomena sekaligus melakukan triangulasi terhadap data yang diperoleh dari partisipan utama.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi nonpartisipatif, dan studi dokumentasi. Wawancara semiterstruktur digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman, pandangan, dan makna yang diberikan partisipan terhadap stres akademik serta perencanaan karier. Observasi nonpartisipatif dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku, interaksi, dan respons partisipan dalam situasi akademik. Sementara itu, studi dokumentasi dilakukan terhadap hasil asesmen, catatan layanan bimbingan dan konseling, serta dokumen lain yang relevan sebagai data pendukung penelitian. Analisis data dilakukan secara simultan sejak proses pengumpulan data menggunakan

model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Selama proses analisis, peneliti melakukan pengorganisasian, pengkodean, pengelompokan, dan interpretasi data untuk menemukan tema-tema yang merepresentasikan pengalaman partisipan sesuai dengan fokus penelitian.

Keabsahan data dijaga melalui penerapan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking kepada partisipan dan informan pendukung untuk memastikan bahwa hasil interpretasi peneliti telah sesuai dengan pengalaman dan makna yang mereka sampaikan. Langkah-langkah tersebut dilakukan agar temuan penelitian memiliki tingkat kredibilitas, konsistensi, dan keterpercayaan yang baik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian dan pembahasan diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap empat siswa dengan nama samaran AT, AI, LT, dan AK. Untuk

meningkatkan kredibilitas data, peneliti melakukan triangulasi sumber melalui wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling. Analisis data menunjukkan tiga tema utama, yaitu stres akademik siswa, perencanaan karier siswa, dan pengaruh stres akademik terhadap perencanaan karier siswa. Ketiga tema tersebut saling berkaitan dan menggambarkan bahwa tekanan akademik yang dialami siswa berpengaruh terhadap proses menyusun rencanakarier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami stres akademik, namun dengan bentuk dan intensitas yang berbeda. Sumber stres berasal dari tingginya tuntutan akademik, target pencapaian nilai, proses adaptasi terhadap lingkungan belajar, serta harapan yang tinggi terhadap prestasi. Tekanan tersebut memunculkan berbagai respons berupa frustrasi, kecemasan, penurunan motivasi belajar, dan berkurangnya kepercayaan diri. AT mengungkapkan bahwa dirinya merasa kecewa ketika hasil belajar yang diperoleh tidak sesuai dengan usaha yang telah dilakukan. "Saya

sudah belajar sungguh-sungguh dan mengerjakan tugas dengan baik, tapi hasil yang saya dapat sering enggak sesuai sama yang saya harapkan. Rasanya kecewa karena usaha saya enggak sebanding sama hasilnya." (AT, Hasil Wawancara, 2026)

Sementara itu, LT menjelaskan bahwa dirinya mengalami tekanan karena harus menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran di SMA setelah sebelumnya menempuh pendidikan di lingkungan pesantren. *"Dulu di pesantren saya hanya belajar pelajaran agama, jadi begitu masuk SMA umum saya harus mengejar ketertinggalan di Pelajaran umum seperti matematika, fisika, sama kimia. Sudah belajar sampai malam, tapi hasilnya belum banyak berubah dari tahun sebelumnya."* (LT, Hasil Wawancara, 2026)

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil triangulasi dengan Guru BK. *"Sebagian besar siswa memang mengeluhkan beban belajar yang cukup berat. Mereka harus menyesuaikan diri dengan kurikulum percepatan dan target nilai yang tinggi, sehingga banyak yang merasa lelah, cemas, bahkan kehilangan motivasi belajar. Kondisi itu sering*

kami temukan saat layanan konseling berlangsung." (R, Guru BK, Hasil Wawancara, 2026)

Berdasarkan ketiga kutipan tersebut, terlihat bahwa penyebab stres akademik setiap siswa tidak sama. AT mengalami frustrasi karena hasil belajar yang tidak sesuai harapan, sedangkan LT mengalami tekanan akibat proses adaptasi terhadap lingkungan belajar yang baru. Guru BK juga mengonfirmasi bahwa beban akademik yang tinggi merupakan keluhan yang paling sering disampaikan siswa selama layanan konseling. Temuan ini memperlihatkan bahwa stres akademik tidak hanya dialami secara individual, tetapi juga menjadi fenomena yang diamati oleh pihak sekolah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Gadzella dan Masten (2005) yang menjelaskan bahwa stres akademik terdiri atas dua komponen, yaitu academic stressors dan reaction to stressors. Academic stressors merupakan berbagai tuntutan yang berasal dari lingkungan akademik, seperti tekanan memperoleh nilai tinggi, banyaknya tugas, persaingan belajar, serta

proses penyesuaian terhadap sistem pembelajaran. Sementara itu, reaction to stressors merupakan respons yang muncul akibat tekanan tersebut, baik secara emosional, fisik, kognitif, maupun perilaku. Pada penelitian ini, frustrasi yang dialami AT, kesulitan adaptasi yang dialami LT, serta penurunan motivasi dan rasa percaya diri yang dialami AI dan AK menunjukkan bahwa tuntutan akademik telah memunculkan berbagai respons stres sebagaimana dijelaskan oleh Gadzella dan Masten. Dengan demikian, teori tersebut mampu menjelaskan bahwa stres akademik muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang diterima siswa dengan kemampuan mereka dalam menghadapinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan perencanaan karier siswa berbeda-beda. Sebagian siswa telah memiliki tujuan karier yang jelas dan aktif mencari informasi mengenai pendidikan lanjutan, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami keraguan dalam menentukan pilihan karena dipengaruhi oleh harapan keluarga maupun kurangnya keyakinan

terhadap kemampuan diri Al mengungkapkan bahwa dirinya tertarik menjadi perawat dan mulai mencari berbagai informasi mengenai profesi tersebut. *"Saya tertarik jadi perawat soalnya lihat tetangga saya kerja jadi perawat, kelihatannya bagus. Dari situ saya mulai cari tahu lebih jauh soal dunia keperawatan dan makin yakin sama pilihan saya."* (Al, Hasil Wawancara, 2026)

Sebaliknya, AK masih mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karier. *"Saya masih bingung antara ngikutin minat saya di bidang kewirausahaan atau ngikutin harapan keluarga di bidang hukum. Keyakinan saya sama pilihan karier sekarang belum sepenuhnya stabil."* (AK, Hasil Wawancara, 2026)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa Al telah melakukan eksplorasi karier melalui pencarian informasi mengenai profesi yang diminatinya sehingga memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap pilihan karier. Sebaliknya, AK masih berada pada tahap mempertimbangkan berbagai alternatif karena adanya konflik antara minat pribadi dan harapan keluarga. Perbedaan tersebut

menunjukkan bahwa kematangan karier setiap siswa berkembang secara berbeda sesuai dengan pengalaman, dukungan lingkungan, dan kesiapan individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Donald Super yang menyatakan bahwa siswa SMA berada pada tahap exploration, yaitu tahap ketika individu mulai mengenali minat, kemampuan, nilai, serta mengeksplorasi berbagai alternatif pendidikan dan pekerjaan. Pada tahap ini, individu diharapkan mampu mengembangkan konsep diri melalui pengalaman eksplorasi sehingga dapat mengambil keputusan karier secara lebih realistis. Al telah menunjukkan karakteristik tahap eksplorasi karena secara aktif mencari informasi dan mulai memantapkan pilihan kariernya. Sebaliknya, AK masih berada pada proses kristalisasi pilihan karena belum mampu menyelaraskan minat pribadi dengan tuntutan keluarga. Dengan demikian, teori Donald Super menjelaskan bahwa perbedaan kematangan karier yang ditemukan dalam penelitian ini merupakan bagian dari proses perkembangan karier yang dialami setiap individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memengaruhi proses perencanaan karier siswa. Tingginya tekanan akademik menyebabkan siswa lebih berfokus pada penyelesaian tugas dan pencapaian nilai dibandingkan melakukan eksplorasi karier. Selain itu, tekanan dari keluarga juga memengaruhi keyakinan siswa dalam menentukan pilihan pendidikan dan pekerjaan

AT mengungkapkan bahwa dirinya mengalami konflik antara minat pribadi dengan harapan orang tua. *"Orang tua saya pengennya saya masuk kedokteran, tapi saya lebih tertarik ke peternakan. Saya juga takut lihat darah, jadi ngerasa enggak cocok kalau harus jadi dokter."* (AT, Hasil Wawancara, 2026). AI juga menjelaskan bahwa tekanan akademik membuat dirinya kurang fokus memikirkan rencana karier. *"Tekanan belajar itu bikin saya kadang jadi malas dan kurang fokus mikirin rencana karier saya sendiri."* (AI, Hasil Wawancara, 2026) Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada proses belajar, tetapi juga memengaruhi kemampuan siswa dalam mengeksplorasi pilihan karier

dan mengambil keputusan mengenai masa depannya. Ketika siswa lebih banyak menghabiskan energi untuk mengatasi tekanan akademik, kesempatan untuk mengenali potensi diri dan mencari informasi karier menjadi semakin terbatas. Akibatnya, proses perencanaan karier belum berkembang secara optimal

Temuan ini memperkuat teori Gadzella dan Masten (2005) bahwa respons terhadap stres akademik dapat memengaruhi aspek psikologis siswa, seperti motivasi, konsentrasi, dan kemampuan berpikir. Penurunan motivasi dan fokus yang dialami AI merupakan bentuk *reaction to stressors* yang akhirnya menghambat proses eksplorasi karier. Di sisi lain, teori Donald Super menjelaskan bahwa keberhasilan individu pada tahap *exploration* bergantung pada kesempatan untuk mengenali diri, mengeksplorasi berbagai alternatif, serta mengambil keputusan berdasarkan konsep diri yang berkembang. Ketika siswa mengalami stres akademik yang tinggi, proses eksplorasi tersebut menjadi kurang optimal sehingga kematangan karier berkembang lebih lambat. Dengan demikian, hasil

penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi pencapaian akademik, tetapi juga berdampak terhadap kesiapan siswa dalam merencanakan karier.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dan perencanaan karier merupakan dua aspek yang saling berkaitan. Semakin tinggi tekanan akademik yang dialami siswa, semakin besar hambatan yang mereka hadapi dalam mengeksplorasi pilihan pendidikan, menetapkan tujuan karier, dan mengambil keputusan mengenai masa depannya. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling perlu mengintegrasikan program pengelolaan stres akademik dengan layanan bimbingan karier agar siswa mampu mengembangkan kematangan karier secara optimal sesuai dengan minat, kemampuan, dan potensi yang dimiliki.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak stres akademik terhadap perencanaan karier siswa di SMA Islam PB Soedirman Jakarta, dapat disimpulkan bahwa stres

akademik merupakan kondisi yang dialami siswa akibat tingginya tuntutan akademik, standar nilai yang tinggi, sistem pembelajaran yang padat, serta adanya perbedaan antara minat karier siswa dan harapan orang tua. Stres akademik yang dialami siswa ditunjukkan melalui berbagai respons fisik, emosional, perilaku, dan kognitif, seperti kelelahan, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat perencanaan karier siswa masih beragam. Sebagian siswa telah memiliki tujuan karier yang jelas, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karier. Dalam proses perencanaan karier, siswa lebih banyak memanfaatkan informasi dari media sosial, keluarga, dan lingkungan sekitar dibandingkan layanan bimbingan karier di sekolah.

Penelitian ini menemukan bahwa stres akademik memengaruhi proses perencanaan karier siswa. Tingginya tekanan akademik menyebabkan siswa lebih fokus pada penyelesaian tugas dan pencapaian nilai sehingga

eksplorasi karier menjadi kurang optimal. Selain itu, stres akademik juga dapat menurunkan kepercayaan diri siswa dalam menentukan pilihan pendidikan dan karier di masa depan. Dengan demikian, stres akademik menjadi salah satu faktor yang menghambat kematangan perencanaan karier siswa. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK dapat mengembangkan program intervensi yang mengintegrasikan manajemen stres akademik dengan layanan bimbingan karier secara terpadu, misalnya melalui pelatihan keterampilan coping, bimbingan kelompok berbasis eksplorasi minat dan potensi diri, serta konseling individual yang menasar siswa dengan tingkat stres akademik tinggi. Selain itu, layanan BK perlu melibatkan orang tua secara lebih aktif melalui kegiatan parenting atau konsultasi berkala, mengingat ekspektasi keluarga terbukti menjadi salah satu sumber tekanan sekaligus faktor yang memengaruhi keyakinan siswa dalam menentukan pilihan karier. Pihak sekolah juga disarankan untuk mengevaluasi kembali beban

kurikulum dan sistem penilaian agar tidak menimbulkan tekanan akademik yang berlebihan bagi siswa.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan dan metode penelitian guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara stres akademik dan perencanaan karier siswa. Pendekatan kuantitatif atau mixed methods dapat digunakan untuk menguji dan mengukur secara lebih terukur kekuatan hubungan antarvariabel yang ditemukan dalam penelitian ini. Penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar juga diperlukan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penelitian lanjutan dapat membandingkan kondisi siswa dari sekolah dengan karakteristik berbeda, seperti sekolah dengan sistem kurikulum reguler dan akselerasi, sekolah negeri dan swasta, atau sekolah di wilayah perkotaan dan pedesaan, sehingga diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai variasi stres akademik dan perencanaan karier siswa di berbagai konteks pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Bhakti, C. P., Jayus, R., Khususmadewi, A., & Abdillah, H. (2025). Exploring career indecision among Indonesian high school students: A Rasch model insight. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1). Arsy, W. M., & Annisa, F. (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. Creswell, J. W. (2015). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- 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.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 331–341. Khaira, W. (2023). Faktor penyebab stres akademik siswa remaja. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 5(1), 123–135.
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Nurhalidza, S., & Marsofiyati. (2024). Stres akademik siswa. *Cendekia Pendidikan*, 7(9). Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Purwati, M., & Japar, M. (2019). Hubungan stres akademik dengan prestasi belajar siswa SMA di Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 98–106. Rohman, R. N. (2023). Perencanaan karir siswa SMA: Tinjauan literatur yang sistematis. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 50–60.
- Super, D. E. (1980). A life-span, lifespace approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298.