



Dampak Stres Akademik Siswa dalam Menentukan Perencanaan Karier di SMA Islam PB Soedirman Jakarta

The Impact of Students Academic Stress on Career Planning at SMA Islam PB Soedirman Jakarta

Dyah Pitaloka Putri Dewi¹, Nurmawati²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Email: dyahpitalokasukses@gmail.com

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk stres akademik siswa dalam menentukan perencanaan karier di SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik akibat beban tugas, sistem kurikulum percepatan, tekanan nilai, serta ekspektasi orang tua dan lingkungan sekolah. Kondisi tersebut berdampak pada kebingungan siswa dalam menentukan jurusan dan perencanaan karier masa depan. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik dan meningkatkan kematangan karier.

Kata Kunci: Stres Akademik; Perencanaan Karier; Bimbingan konseling

Abstract This study aims to describe students' academic stress in determining career planning at SMA Islam PB Soedirman Jakarta. The study used a descriptive qualitative approach with data collection techniques through observation, in-depth interviews, and documentation. The results showed that students experienced academic stress due to assignment loads, accelerated curriculum systems, grade pressure, and expectations from parents and schools. These conditions affected students' confusion in determining majors and future career planning. Guidance and counseling services play an important role in helping students manage academic stress and improve career maturity.

Keywords: Academic Stress; Career Planning; Guidance And Counseling

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengembangkan potensi diri, baik dalam aspek akademik maupun perencanaan masa depan. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa berada pada fase perkembangan remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik serta kebutuhan untuk menentukan arah karier. Dalam kondisi tersebut, siswa tidak hanya dituntut mencapai prestasi belajar yang optimal, tetapi juga mulai mempersiapkan pilihan pendidikan lanjutan dan karier sesuai minat serta kemampuan yang dimiliki. Namun, tingginya tuntutan akademik sering kali memunculkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai stres akademik. Menurut Gadzella, stres akademik merupakan kondisi yang muncul akibat adanya tuntutan

akademik yang dipersepsikan siswa sebagai tekanan yang melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Gadzella membagi stres akademik ke dalam dua dimensi utama, yaitu *academic stressors* dan *reactions to stressors*. *Academic stressors* meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, sedangkan *reactions to stressors* mencakup reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif siswa terhadap tekanan akademik yang dialami. Teori ini menjelaskan bahwa stres akademik tidak hanya berasal dari faktor lingkungan belajar, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana siswa memaknai dan merespons tuntutan akademik tersebut. Dalam konteks pendidikan, stres akademik dapat dipicu oleh beban tugas yang tinggi, persaingan akademik, sistem penilaian yang ketat, serta ekspektasi orang tua dan sekolah terhadap prestasi siswa. Penelitian Purwati dan Japar (2019) menunjukkan bahwa siswa SMA di Indonesia mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi akibat tekanan akademik yang terus meningkat. Dampak dari kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis siswa, tetapi juga menghambat kemampuan siswa dalam mengenali minat, potensi, dan menentukan perencanaan kariernya.

Perencanaan karier merupakan proses penting dalam perkembangan remaja, khususnya siswa SMA yang berada pada tahap eksplorasi karier menurut teori Donald Super. Pada tahap ini siswa diharapkan mulai mengenali potensi diri, mengeksplorasi berbagai pilihan pendidikan dan pekerjaan, serta membuat keputusan karier yang sesuai dengan minat dan kemampuan. Akan tetapi, tingginya stres akademik dapat menghambat proses tersebut. Siswa yang mengalami tekanan akademik cenderung merasa cemas, bingung, kehilangan fokus, dan kurang percaya diri dalam menentukan pilihan masa depannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Siti Nurhalidza dan Marsofiyati (2024) yang menyatakan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam membuat keputusan karier secara logis dan matang.

Fenomena tersebut terlihat pada siswa di SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Berdasarkan hasil observasi dan asesmen melalui layanan bimbingan dan konseling, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami tekanan akibat kurikulum percepatan, tingginya target akademik, serta padatnya aktivitas belajar. Kondisi tersebut menyebabkan siswa merasa lelah, cemas, dan bingung dalam menentukan pilihan jurusan maupun karier di masa depan. Selain itu, masih terdapat siswa yang belum memiliki gambaran jelas mengenai arah pendidikan lanjutan yang sesuai dengan kemampuan dan minat dirinya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai dampak stres akademik terhadap perencanaan karier siswa penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bentuk stres akademik yang dialami siswa berdasarkan teori Gadzella serta pengaruhnya terhadap proses perencanaan karier. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang tepat untuk membantu siswa mengelola stres akademik sekaligus meningkatkan kematangan karier siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Creswell (2015) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan memahami makna dari permasalahan sosial melalui pengumpulan data di lingkungan alamiah dengan peneliti sebagai instrumen utama. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman siswa dalam menghadapi stres akademik dan proses perencanaan karier. Penelitian deskriptif kualitatif digunakan untuk menggambarkan kondisi siswa, faktor-faktor yang memengaruhi, serta dampaknya terhadap perencanaan karier tanpa adanya perlakuan atau manipulasi variabel.

Penelitian dilaksanakan di SMA Islam PB Soedirman Jakarta yang beralamat di Jl. Raya Bogor KM. 24, Cijantung, Jakarta Timur. Pemilihan lokasi didasarkan pada beberapa pertimbangan, yaitu sekolah menerapkan kurikulum percepatan dengan beban akademik

tinggi, ditemukan permasalahan stres akademik dan kebingungan perencanaan karier berdasarkan hasil asesmen AUM Umum, AKPD, dan konseling individu, serta tingginya Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 80-85 yang menambah tekanan akademik siswa.

Creswell (2015) menyatakan bahwa pemilihan lokasi penelitian kualitatif harus mempertimbangkan relevansi konteks dengan permasalahan penelitian. Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan, yaitu dari Maret hingga Mei 2026.

Sumber data terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam dengan siswa kelas XI SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, seperti kecemasan terhadap nilai, tekanan akademik, kebingungan menentukan karier, kelelahan belajar, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Identifikasi awal dilakukan berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling melalui hasil asesmen AUM Umum dan AKPD. Selain siswa, data primer juga diperoleh dari guru bimbingan dan konseling serta guru mata pelajaran. Data sekunder diperoleh melalui dokumentasi berupa hasil asesmen, catatan konseling, data akademik, dan kajian literatur yang relevan.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi-terstruktur, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur digunakan sebagai teknik utama untuk menggali pengalaman dan pandangan partisipan mengenai stres akademik dan perencanaan karier. Peneliti menggunakan pedoman wawancara, namun tetap memberi ruang kepada partisipan untuk menjelaskan pengalaman secara mendalam. Observasi nonpartisipatif dilakukan dengan mengamati perilaku, ekspresi, dan respons siswa dalam situasi akademik tanpa terlibat langsung dalam aktivitas mereka. Dokumentasi dilakukan melalui penelaahan dokumen sekolah, seperti hasil asesmen, catatan konseling, dan program bimbingan dan konseling. Ketiga teknik tersebut digunakan secara terpadu sebagai bentuk triangulasi data untuk meningkatkan keabsahan penelitian (Patton, 2015).

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana (2014) yang meliputi tiga tahap, yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Kondensasi data dilakukan dengan menyeleksi dan menyederhanakan data melalui proses pengkodean untuk menemukan tema utama penelitian. Data kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif dan kutipan wawancara agar hubungan antarkategori lebih mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi dengan mengidentifikasi pola, membandingkan temuan dengan teori, dan memvalidasi hasil analisis. Proses analisis dilakukan secara induktif dan berulang hingga diperoleh kesimpulan yang kredibel.

Pemeriksaan keabsahan data dilakukan melalui kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Kredibilitas dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik serta member checking untuk memastikan kesesuaian hasil wawancara dengan makna yang dimaksud informan. Transferabilitas dilakukan dengan memberikan deskripsi rinci mengenai konteks penelitian dan karakteristik partisipan. Dependabilitas dijaga melalui dokumentasi seluruh proses penelitian secara sistematis, sedangkan konfirmabilitas dilakukan dengan menyimpan bukti data berupa transkrip wawancara, catatan lapangan, dan dokumen pendukung serta melakukan diskusi dengan dosen pembimbing untuk memastikan kesesuaian antara data dan interpretasi peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk-Bentuk Stres Akademik yang Dialami Siswa

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap empat siswa dengan nama samaran AT, AI, LT, dan AK, serta triangulasi data melalui wawancara guru BK (R) dan wali kelas (E), ditemukan bahwa seluruh subjek mengalami stres akademik yang memanifestasikan diri dalam dua dimensi utama: stressor akademik dan respons terhadap stres. Dari dimensi stressor, frustrasi menjadi bentuk yang paling dominan dan konsisten

pada semua subjek. AT mengungkapkan rasa kecewa yang mendalam saat nilai yang diperoleh tidak mencerminkan usahanya, dan merespons kondisi tersebut dengan sikap pasrah. AI mengalami frustrasi serupa yang mendorongnya bersikap malas dan lebih banyak bermain *handphone* sebagai bentuk pelampiasan. LT mengalami frustrasi berlapis akibat kesenjangan latar belakang pendidikan pesantren dengan tuntutan pelajaran umum di SMA, sehingga harus mengejar banyak ketertinggalan dalam waktu singkat. Adapun AK mengalami frustrasi yang diiringi rasa minder ketika melihat teman sebaya memperoleh nilai lebih baik meskipun menurutnya usaha yang dilakukan tidak berbeda.

Konflik nilai antara aspirasi pribadi dan ekspektasi keluarga juga teridentifikasi pada keempat subjek. AT menghadapi benturan antara minatnya di bidang peternakan dengan keinginan orang tua agar masuk kedokteran. AI mengalami konflik karena terpaksa masuk SMA padahal lebih menginginkan SMK, dan kini berupaya meyakinkan orang tua mengenai pilihan karier keperawatan yang diminatinya. LT menghadapi larangan atas keinginannya menjadi tentara dan harus mencari alternatif pilihan yang disetujui keluarga. AK mengalami tekanan antara ketertarikannya pada kewirausahaan dengan dorongan ayah agar menekuni bidang hukum. Tekanan akademik yang bersumber dari sistem kurikulum percepatan menjadi stressor institusional yang dirasakan seluruh subjek. Guru BK (R) mengonfirmasi bahwa KKM progresif yang tidak diperkenankan stagnan maupun menurun, ditambah durasi pembelajaran dari pagi hingga sore hari, menciptakan beban kumulatif yang terus meningkat. Wali kelas (E) menambahkan bahwa sistem ini menuntut adaptasi tinggi, dan siswa dengan motivasi rendah cenderung mengalami ketertinggalan akademik yang semakin melebar dari waktu ke waktu.

Dari dimensi respons, ditemukan manifestasi multidimensional pada keempat subjek. Secara fisik, AI melaporkan gangguan tidur berat dengan rata-rata hanya sekitar empat jam per malam, sakit kepala, dan kerontokan rambut yang memburuk selama dua tahun terakhir. AT mengalami sakit kepala dan kerap keluar kelas menuju toilet untuk menghindari tekanan pelajaran tertentu. LT mengalami kelelahan fisik akibat sering tidak tidur menjelang ujian. AK mengeluhkan sakit kepala, kehilangan nafsu makan, dan kelelahan tubuh secara umum. Secara emosional, seluruh subjek menunjukkan kecemasan, ketakutan gagal, dan mudah tersinggung. Dari aspek perilaku, keempat siswa memperlihatkan kecenderungan menarik diri dan mengurangi kegiatan yang disenangi. Pada dimensi kognitif, kesulitan berkonsentrasi, kebiasaan berpikir berlebihan, dan hambatan dalam pengambilan keputusan menjadi pola yang konsisten ditemukan.

Perencanaan Karier Siswa

Hasil penelitian menggambarkan variasi yang signifikan dalam tingkat kematangan perencanaan karier di antara keempat subjek. AT memiliki gambaran karier yang relatif jelas di bidang peternakan, didorong oleh minat yang terbentuk sejak kecil melalui pengalaman memelihara hewan bersama keluarga. AI memiliki tujuan karier yang cukup terarah di bidang keperawatan berdasarkan inspirasi dari tetangganya yang berprofesi sebagai perawat, meskipun pengetahuannya tentang perguruan tinggi dan persyaratan masuk masih terbatas. LT menunjukkan eksplorasi yang lebih aktif, antara lain dengan menghadiri expo kampus, memanfaatkan media sosial secara mandiri, serta mendiskusikan pilihan karier di bidang psikologi dan kriminologi secara terbuka bersama orang tua. AK berada pada posisi paling ambigu karena masih mengalami tarik-menarik antara minat pribadi di kewirausahaan dengan tekanan keluarga yang menginginkannya menekuni bidang hukum.

Dari aspek sumber informasi karier, keempat siswa lebih banyak mengandalkan sumber informal seperti media sosial, orang tua, dan tokoh di lingkungan sekitar dibandingkan layanan bimbingan karier terstruktur di sekolah. AT dan AI menyatakan belum banyak memanfaatkan layanan guru BK secara spesifik untuk perencanaan karier. LT memanfaatkan expo pendidikan sebagai modalitas eksplorasi tambahan. AK relatif lebih aktif berkonsultasi dengan guru BK dibandingkan tiga subjek lainnya. Guru BK (R) mengonfirmasi bahwa keaktifan eksplorasi karier baru meningkat secara signifikan saat kelas

XII, sementara pada kelas XI masih cenderung pasif dan tidak terarah. Dalam aspek pengambilan keputusan karier, ketiga subjek (AT, AI, LT) menunjukkan preferensi yang berakar pada minat intrinsik, namun tetap menempatkan restu dan dukungan keluarga sebagai pertimbangan utama sebelum menetapkan pilihan. AK belum mampu mengambil keputusan secara otonom karena intervensi orang tua yang sangat dominan. Wali kelas (E) mengamati bahwa sebagian besar siswa di kelas belum mampu mengambil keputusan karier secara mandiri dan rasional tanpa bergantung pada arahan pihak luar.

Dampak Stres Akademik terhadap Perencanaan Karier

Temuan penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berdampak nyata terhadap proses perencanaan karier keempat subjek, meskipun intensitas dampaknya bervariasi. AT menyatakan bahwa ketika tekanan belajar meningkat, pikirannya lebih banyak tertuju pada penyelesaian tugas sehingga perhatian terhadap perencanaan karier secara serius menjadi berkurang. AI mengungkapkan bahwa kelelahan akibat begadang membuat dirinya terkadang malas dan tidak bersemangat memikirkan masa depan. LT menyampaikan bahwa tekanan belajar menyita sebagian besar waktu dan energinya sehingga kegiatan eksplorasi karier menjadi tidak optimal. AK mengalami dampak yang paling intens, yakni tekanan akademik pernah mendorongnya pada keinginan untuk segera menetapkan pilihan karier tanpa pertimbangan yang matang, sekadar untuk menghentikan kebingungan yang terus dirasakan.

Stres akademik juga berdampak pada kepercayaan diri keempat subjek dalam meyakini ketercapaian karier yang diimpikan. AT menyatakan ketakutan bahwa kemampuan akademiknya yang dirasa masih kurang belum cukup untuk mendukung pencapaian cita-cita di bidang peternakan. AI mengungkapkan keraguan yang dipicu oleh kekhawatiran terhadap kondisi ekonomi keluarga, meskipun dukungan orang tua kemudian memulihkan kembali semangatnya. LT mengungkapkan ketakutan serta kebingungan bahwa kemampuan akademiknya yang kurang mendukung pencapaian cita-citanya karena adaptasi dari sekolah pesantren yang tidak ada Pelajaran umum. AK mengaku bahwa hasil belajar yang kurang memuaskan sempat menurunkan keyakinannya terhadap kemampuan diri secara keseluruhan. Guru BK (R) menegaskan bahwa siswa yang berada dalam kondisi stres tinggi menunjukkan kebutuhan pendampingan yang lebih intensif karena belum mampu menavigasi proses perencanaan karier secara mandiri.

Bentuk Stres Akademik Siswa SMA Islam PB Soedirman Jakarta

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa memanifestasikan diri melalui struktur dua dimensi sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Gadzella dan Masten (2005), yakni stressor dan respons. Hal ini sejalan dengan pandangan Lazarus dan Folkman (1984) yang menegaskan bahwa inti stres akademik terletak pada kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dengan kapasitas yang diyakini siswa dimiliki untuk mengatasinya. Penerapan kurikulum percepatan di sekolah ini menciptakan tekanan akademik yang melampaui konteks sekolah pada umumnya. Sistem KKM progresif yang bersifat akumulatif menjadikan tekanan yang dialami siswa bersifat persisten dan terus meningkat. Kondisi ini memperkuat temuan Purwati dan Japar (2019) bahwa faktor sistemik sekolah berkontribusi signifikan terhadap tingkat stres akademik siswa SMA. Kasus LT yang berasal dari latar pesantren menghadirkan dimensi tambahan berupa kesenjangan kompetensi awal yang memperparah beban adaptasi, suatu kondisi yang masih jarang dieksplorasi secara mendalam dalam literatur stres akademik di Indonesia.

Respons psikosomatik yang ditemukan pada keempat subjek, khususnya kerontokan rambut pada AI dan perilaku menghindar dari kelas pada AT, mengindikasikan bahwa dampak stres akademik di sekolah ini berpotensi lebih berat dibandingkan temuan-temuan sebelumnya. Secara emosional, dominasi kecemasan dan ketakutan akan kegagalan yang konsisten muncul pada keempat siswa selaras dengan temuan Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) mengenai komponen afektif stres akademik yang kuat pada siswa.

Perencanaan Karier Siswa

Hasil penelitian menempatkan keempat subjek pada tahap eksplorasi perkembangan karier menurut Super (1980, 1990), namun dengan tingkat kemajuan yang berbeda-beda. AT dan AI menunjukkan *kristalisasi* pilihan yang lebih mantap berbasis minat intrinsik. LT berada pada tahap eksplorasi aktif yang lebih luas dan sistematis. AK masih berada pada tahap awal dengan gambaran karier yang belum terkonsolidasi akibat tekanan eksternal yang kuat. Variasi ini merefleksikan bahwa proses eksplorasi karier pada usia SMA tidak berjalan secara linear dan sangat dipengaruhi oleh konteks individual masing-masing siswa. Ketergantungan pada sumber informasi informal dan dominasi pengaruh orang tua yang ditemukan pada keempat subjek selaras dengan temuan Aminah dkk. (2025) bahwa ketidakpastian karier siswa SMA Indonesia seringkali disebabkan minimnya dukungan terstruktur dari sekolah dan keterbatasan akses terhadap informasi karier yang berkualitas. Fakta bahwa tiga dari empat subjek belum pernah memanfaatkan layanan BK secara spesifik untuk perencanaan karier mengindikasikan adanya kesenjangan antara ketersediaan layanan dan pemanfaatannya yang perlu mendapat perhatian dalam pengembangan program bimbingan karier di sekolah.

Dampak Stres Akademik terhadap Perencanaan Karier

Temuan paling sentral dalam penelitian ini adalah adanya hubungan *resiprokal* antara stres akademik dan perencanaan karier sebagaimana diungkap melalui perspektif guru BK (R). Stres akademik yang tinggi menyita kapasitas kognitif dan emosional siswa sehingga energi yang tersedia untuk eksplorasi dan perencanaan karier menjadi sangat terbatas. Kondisi ini mempertegas argumen Nurhalidza dan Marsofiyati (2024) bahwa stres akademik berdampak besar terhadap kemampuan siswa membuat keputusan karier secara logis. Menariknya, penelitian ini menemukan pola yang tidak sepenuhnya seragam di antara keempat subjek. LT dan AT, meskipun mengalami stres akademik yang cukup tinggi, mampu mempertahankan orientasi karier yang stabil berkat kekuatan minat intrinsik yang sudah terbentuk sejak lama. Sebaliknya, AK mengalami dampak paling *disruptif* di mana tekanan akademik pernah mendorongnya pada keinginan membuat keputusan karier secara terburuburu. Temuan ini mengindikasikan bahwa kekuatan minat *intrinsik* dan dukungan sosial yang memadai dapat berfungsi sebagai faktor *protektif* terhadap dampak negatif stres akademik pada proses perencanaan karier siswa.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan urgensi pendekatan *holistik* dalam layanan bimbingan dan konseling di SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Guru BK (R) dan wali kelas (E) secara konsisten menyatakan kebutuhan akan *intervensi* yang mengintegrasikan penanganan stres akademik dengan pembimbingan karier secara *simultan*, didukung kolaborasi aktif antara guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua. Temuan ini memperkuat posisi layanan BK sebagai komponen *esensial* dalam ekosistem pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan perkembangan karier siswa secara menyeluruh.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif deskriptif mengenai dampak stres akademik terhadap perencanaan karier siswa di SMA Islam PB Soedirman Jakarta, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang dialami siswa sebagai akibat dari tingginya tuntutan akademik, penerapan kurikulum percepatan, standar penilaian yang tinggi, serta adanya tekanan dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Kondisi tersebut memunculkan berbagai respon pada diri siswa, baik secara fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif. Bentuk stres akademik yang paling dominan ditunjukkan melalui munculnya rasa cemas terhadap pencapaian nilai, kelelahan belajar, sulit berkonsentrasi, menurunnya motivasi, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada tahap awal eksplorasi karier dan belum memiliki perencanaan karier yang matang. Siswa belum sepenuhnya memahami potensi diri, minat, dan bakat yang dimiliki sebagai dasar dalam menentukan arah pendidikan maupun pilihan karier di masa depan. Selain itu, pencarian informasi karier yang dilakukan siswa

masih terbatas dan cenderung tidak terarah, sehingga proses pengambilan keputusan karier belum dilakukan secara mandiri. Dalam kondisi tertentu, pilihan karier siswa juga masih dipengaruhi oleh ekspektasi dan arahan orang tua, sehingga otonomi siswa dalam menentukan masa depannya belum berkembang secara optimal.

Penelitian ini juga menemukan bahwa stres akademik memberikan dampak yang signifikan terhadap proses perencanaan karier siswa. Tingginya tekanan akademik menyebabkan siswa lebih terfokus pada pencapaian nilai dan tuntutan sekolah dibandingkan melakukan eksplorasi terhadap potensi serta tujuan kariernya. Kondisi tersebut menghambat kemampuan siswa dalam mengenali diri, mencari informasi karier, mempertimbangkan pilihan yang sesuai, serta mengambil keputusan karier secara realistis dan matang. Selain itu, ketidakjelasan arah karier turut memperkuat kondisi stres yang dialami siswa karena munculnya rasa bingung, khawatir, dan takut gagal dalam menentukan masa depan.

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bersifat resiprokal antara stres akademik dan perencanaan karier siswa. Stres akademik yang berkepanjangan memengaruhi kesiapan psikologis siswa dalam menjalani tahap eksplorasi karier, sedangkan rendahnya kematangan perencanaan karier dapat memperburuk tekanan psikologis yang dirasakan siswa. Dengan demikian, kondisi psikologis siswa menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kesiapan individu dalam menentukan arah pendidikan dan kariernya. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kajian dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait hubungan antara stres akademik dan perkembangan karier siswa SMA. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori perkembangan karier Donald Super yang menekankan bahwa kesiapan individu dalam menjalani tahap eksplorasi karier dipengaruhi oleh kondisi psikologis, pengalaman belajar, serta lingkungan sosial yang mendukung. Oleh karena itu, perencanaan karier tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik siswa, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola tekanan dan memahami dirinya secara positif. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, dalam merancang layanan yang lebih komprehensif terkait pengelolaan stres akademik dan pengembangan karier siswa. Pendampingan yang berkelanjutan diperlukan agar siswa mampu mengembangkan kesiapan karier secara optimal tanpa mengalami tekanan akademik yang berlebihan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa, strategi coping stres akademik, kematangan karier, maupun efektivitas layanan bimbingan dan konseling di lingkungan 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*. 7(1).
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2022). *Konsep Stres Akademik Siswa*. 5(2005), 143-148.
- Dwi Handayani. (2020). *Hubungan Antara Sense of Humor dan Stres Akademik pada Siswa Full Day School*. *Repository Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 16-44.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus*. 5(1), 331-341.
- Hapsyah, D. R., Jabbar, A. A., & Hidayat, D. R. (2021.). *Implementasi Teori Donald E. Super Pada Program Layanan BK Karir di SMK*. 17, 7661-7680.
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2014). *Stes akademik menurut teori Gadzella*. 2012, 9-18.
- Stres, T., & Siswa, A. (2024). *Cendekia pendidikan*. 7(9).
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2025). *An analysis of the categories in the Student-life Stress Inventory*. *American Journal of Psychological Research*,
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2020). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2024). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2024). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148.
- Nurhalidza, S., & Marsofiyati. (2024). Stres Akademik Siswa. *Cendekia Pendidikan*, 7(9).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282-298.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career Choice and Development: Applying Contemporary Theories to Practice* (2nd ed., pp. 197-261). San Francisco: Jossey-Bass.