

---

**STRES AKADEMIK PADA SISWA KEJURUAN PENYUSUN LAPORAN PRAKTIK KERJA INDUSTRI**  
(Studi Kasus Pada Salah Satu Siswa Kompetensi Keahlian Agribisnis Tanaman Pangan Dan Hortikultura SMK Negeri 1 Kelapa Tahun Pelajaran 2019/2020)<sup>1</sup>

Ameliana Tri Prihatini Novianti  
SMK Negeri 1 Kelapa, Kabupaten Bangka Barat, Indonesia  
[athalla.amel@gmail.com](mailto:athalla.amel@gmail.com)

---

Received: 02-06-2020 / Accepted: 08-09-2024 / Doi: <https://doi.org/10.32923/sci.v9i1.1291>

**ABSTRACT**

This research aims to examine the stress levels, symptoms of academic stress, and factors contributing to academic stress among a student from the Agribusiness Food Crops and Horticulture program at SMK Negeri 1 Kelapa during the 2019/2020 academic year, who is working on the Industrial Work Practices (Prakerin) implementation report. Utilizing a qualitative descriptive approach with a case study method, data were collected through interviews, observations, and the internationally standardized Self Report Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS-42) questionnaire. The study involved twelfth-grade vocational high school students who had not completed their Prakerin report due to various inhibiting factors, leading to academic stress. Findings reveal that the academic stress experienced by the subjects was at a moderate level, as indicated by a total DASS-42 score of 20. This stress was attributed to students' difficulties in overcoming challenges during the report preparation process. The stress manifested as negative, impacting students adversely. Symptoms included physical aspects such as fatigue, headaches/dizziness, and cold sweating; mental aspects such as confusion, negative thinking, near despair, and restlessness; behavioral aspects such as nervousness, insomnia, and difficulty concentrating; and emotional aspects such as irritability and anxiety. Contributing factors included Task Demands (unmet quality standards of the Prakerin report) and Role Demands (school requirements for report completion as a graduation criterion). The study highlights the significant impact of these stressors on students' academic performance and well-being.

**Keywords: Academic Stress, Vocational Students, Industrial Work Practices (Prakerin) report**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa tingkat stres, gejala-gejala stres akademik, dan faktor-faktor penyebab stres akademik yang dialami oleh seorang siswa dari program Agribisnis Tanaman Pangan dan Hortikultura di SMK Negeri 1 Kelapa selama Tahun Pelajaran 2019/2020, yang sedang menyelesaikan laporan Pelaksanaan Praktik Kerja Industri (Prakerin). Menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan kuesioner Self Report Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS-42) yang terstandarisasi internasional. Penelitian ini melibatkan siswa kelas dua belas sekolah menengah kejuruan yang belum menyelesaikan laporan Prakerin mereka karena berbagai faktor penghambat, yang menyebabkan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami oleh subjek berada pada tingkat sedang, sebagaimana ditunjukkan oleh skor total DASS-42 sebesar 20. Stres ini disebabkan oleh kesulitan siswa dalam mengatasi tantangan selama proses penyusunan laporan. Stres yang dialami termasuk stres negatif yang berdampak buruk pada siswa. Gejala yang diamati meliputi aspek fisik seperti kelelahan, sakit kepala/pusing, dan keringat dingin; aspek mental seperti kebingungan, pemikiran negatif, hampir putus asa, dan kegelisahan; aspek perilaku seperti gugup, insomnia, dan kesulitan berkonsentrasi; serta aspek emosional seperti mudah marah dan kecemasan. Faktor-faktor penyebab meliputi Tuntutan Tugas (standar kualitas laporan Prakerin yang tidak terpenuhi) dan Tuntutan Peran (kewajiban sekolah untuk menyelesaikan laporan Prakerin sebagai syarat kelulusan). Penelitian ini menyoroti dampak signifikan dari stresor-stresor ini terhadap kinerja dan kesejahteraan akademik siswa.

**Kata Kunci: Stres Akademik, Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Laporan Praktik Kerja Industri (Prakerin)**

---

<sup>1</sup> Tri Prihatini Novianti, 3 Juni 2020.

## 1. Pendahuluan

Siswa kejuruan adalah sebutan bagi pelajar yang sedang menempuh pendidikan pada sekolah menengah kejuruan. Sebutkan siswa kejuruan juga disematkan bagi pelajar Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kelapa, Kabupaten Bangka Barat. Pembelajaran pada sekolah menengah kejuruan menerapkan 30 persen teori dan 70 persen praktik. Persentase praktik yang lebih besar dari teori inilah yang menjadi modal utama siswa untuk siap kerja ataupun membuka usaha.

SMK Negeri 1 Kelapa melaksanakan kurikulum SMK tiga tahun sehingga setiap siswa kejuruan dituntut untuk menyelesaikan pendidikannya tepat waktu selama durasi waktu yang telah ditetapkan tersebut. Prasyarat kelulusan pada SMK Negeri 1 Kelapa sama dengan prasyarat sekolah menengah kejuruan pada umumnya yaitu telah menuntaskan tagihan-tagihan pembelajaran salah satunya adalah telah menyelesaikan kegiatan praktik kerja industri (Prakerin). Kegiatan Prakerin di SMK Negeri 1 Kelapa biasanya dilaksanakan di kelas XI. Sejak dua tahun terakhir, setelah siswa selesai melaksanakan kegiatan Prakerin di dunia usaha / dunia industri (DU/DI), SMK Negeri 1 Kelapa memberlakukan suatu bentuk pertanggungjawaban siswa peserta Prakerin secara tertulis dalam bentuk laporan pelaksanaan Prakerin dan secara lisan dalam bentuk presentasi.

Proses penyusunan laporan Prakerin dilakukan secara perorangan maupun kelompok bergantung pada jumlah siswa yang melaksanakan Prakerin di suatu dunia usaha/dunia industri (DU/DI). Secara logika, tentu hal ini bukan merupakan suatu permasalahan dikarenakan siswa peserta Prakerin mengalami sendiri kegiatan praktik di dunia usaha/dunia industri (DU/DI) sehingga siswa peserta Prakerin dapat menceritakan pengalaman melakukan kegiatan praktik langsung di dunia usaha / dunia industri (DU/DI) tersebut baik secara lisan maupun tertulis.

Mirisnya, kenyataan dilapangan menunjukkan fakta kontradiksi. Tahun Pelajaran 2019/2020 siswa SMK Negeri 1 Kelapa melaksanakan Prakerin untuk kelas XI mulai dari bulan Juni sampai dengan Oktober 2019. Namun sampai pada siswa-siswa tersebut naik kelas XII dan mengikuti ujian nasional berbasis komputer (UNBK), banyak dari mereka yang belum menyelesaikan pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan Prakerin secara lisan atau secara tertulis bahkan kedua-duanya. Mengutip pertanyaan salah satu guru kepada salah satu siswa penyusun laporan Prakerin, "apa kendala yang dihadapi pada saat penyusunan laporan Prakerin?" jawabannya adalah "Biasanya sih kendalanya suka menunda mungkin karena malas atau kurang berpengalaman, kurang informasi, bingung sistematika dalam pembuatan laporan Prakerin yang benar".

Kebiasaan menunda-nunda penyelesaian pekerjaan sekolah (prokrastinasi), malas bersekolah, kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya atau bahkan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan beresiko dikalangan siswa merupakan akibat dari stres akademik yang dialami siswa<sup>2</sup>. Data dilapangan memaparkan bahwa satu dari empat siswa mengalami tingkat stress akademik yang tinggi<sup>3</sup>.

Stres biasanya merupakan istilah yang ditujukan kepada seseorang ketika tidak mampu melaksanakan tuntutan kewajiban yang dibebankan kepadanya yang menampakkan perilaku anomali. Stres akademik terjadi karena ketegangan-ketegangan dalam kegiatan belajar yang dialami siswa disekolah sehingga mengakibatkan terjadinya penurunan motivasi, konsentrasi, daya juang, dan mempengaruhi fisik, emosi, serta tingkah laku siswa<sup>4</sup>.

Hasil observasi peneliti pada salah satu siswa peserta kegiatan Prakerin Kompetensi Keahlian Agribisnis Tanaman Pangan dan Hortikultura SMK Negeri 1 Kelapa Tahun Pelajaran 2019/2020, peneliti mendapatkan data bahwa subjek belum melaksanakan pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan Prakerin baik secara lisan maupun tertulis. Peneliti mendapati subjek menampakkan keinginan untuk menyelesaikan pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan Prakerin, namun dalam proses penyelesaiannya terdapat banyak hambatan dan kesulitan yang dialami subjek. Peneliti beberapa kali melihat subjek duduk diteras samping Laboratorium Hewani SMK Negeri 1 Kelapa bersama rekannya melakukan diskusi sambil menunjuk kertas laporan Prakerin yang dipegangnya. Peneliti juga pernah mendapati salah satu guru produktif Program Studi Agribisnis Produksi Tanaman berbicara dengan subjek, selama pembicaraan tersebut subjek selalu menundukan kepalanya. Beberapa kali subjek nampak lesu dan terlihat letih setelah melakukan bimbingan dengan guru pembimbing. Subjek juga pernah beberapa kali terlihat mem-*posting* status kekesalan dimedia sosialnya. Subjek juga pernah mengeluh perihal laporan Prakerin yang sedang dikerjakan kepada temannya. Dari apa yang dilihat peneliti, nampaknya subjek sedang mengalami stress akademik.

---

<sup>2</sup> Nurmaliyah, Faridah. 2014. *Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instuction*. Jurnal Pendidikan Humaniora. 2(3): 274-275.

<sup>3</sup> Ika. 2019. Siswa Rentan Alami Stres Akademik. <https://ugm.ac.id/id/berita/18172-siswa-rentan-alami-stres-akademik>. Diakses 9 April 2020 Pukul 22.15 WIB.

<sup>4</sup> Op.cit

Berdasarkan latar belakang dan fakta yang telah dijabarkan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Stres Akademik Pada Siswa Kejuruan Penyusun Laporan Prakerin (Studi Kasus Pada Salah Satu Siswa Kompetensi Keahlian Agribisnis Tanaman Pangan Dan Hortikultura SMK Negeri 1 Kelapa Tahun Pelajaran 2019/2020)”.

Berlandaskan pada penjabaran di atas, maka dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:  
1). Bagaimana gambaran stres dan tingkat stres akademik pada siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin?  
2). Apa saja gejala-gejala stres akademik yang dialami oleh siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin?  
3). Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin mengalami stres akademik?.

Sejalan dengan permasalahan penelitian di atas, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini yakni:  
1). Mendapatkan informasi gambaran stres dan tingkat stres pada siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin.  
2). Mengetahui gejala-gejala stres akademik yang dialami siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin.  
3). Menemukan faktor-faktor yang menyebabkan siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin mengalami stres akademik.

Kemudian, manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni: manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah menambah khazanah keilmuan mengenai tingkat stres pada siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin kemudian mengetahui gejala-gejala stres akademik yang dialami siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin dan menemukan faktor-faktor yang menyebabkan siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin mengalami stres akademik dan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan stres akademik siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin. Bersisian dengan itu, manfaat praktis dari penelitian ini bagi guru pembimbing Prakerin yaitu dapat memberikan sumbangan informasi mengenai tingkat stres pada siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin kemudian mengetahui gejala-gejala stres akademik yang dialami siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin dan menemukan faktor-faktor yang menyebabkan siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin mengalami stres akademik; Bagi siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin yaitu diharapkan dapat menjadi informasi yang berguna bagi siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin mengenai gejala stres akademik selama penyelesaian laporan Prakerin sehingga dapat mencari jalan keluar jika mengalami stres akademik tersebut. Bagi akademisi dan peneliti yaitu mendapatkan pemahaman tingkat stres pada siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin dan memiliki pengetahuan tentang gejala-gejala stres akademik yang dialami siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin dan faktor-faktor yang menyebabkan siswa kejuruan penyusun laporan Prakerin mengalami stres akademik.

Stres akademik adalah respon diri yang muncul dan tampak dari luar ketika terlalu banyak tugas ataupun tagihan yang wajib dikerjakan siswa. Stres akademik tampak pada reaksi psikis dan fisik tubuh terhadap tagihan yang dibebankan pada siswa baik itu berbentuk tuntutan dari dalam dirinya maupun tuntutan dari orang diluar dirinya yang dirasa memberatkan siswa. Stres akademik menutut dapat muncul karena keinginan untuk meraih prestasi akademik sangat tinggi, baik dari orang tua, guru, teman sejawat, maupun lingkungannya namun keinginan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan atau kompetensi yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi penyelesaian tagihan ketuntasan belajar dan pencapaian prestasi siswa<sup>5</sup>.

Stres akademik merupakan suatu keadaan tegang yang dirasakan siswa karena ketidakseimbangan antara tagihan akademik yang sedang dihadapi dengan kemampuan dirinya dan usaha yang dapat dilakukannya. Tingkat stres akademik dapat menjadi lebih tinggi ketika siswa menemukan hambatan dan kesulitan dalam menyelesaikan target, tagihan maupun tugas kemudian siswa tidak paham cara mengatasi hambatan dan kesulitan tersebut serta kebingungan untuk menjelaskan tentang ketidapkahamannya<sup>6</sup>.

Stres akademik dibedakan menjadi dua kategori ditinjau dari pemicunya, yaitu: *Academic Stressor* dan *Social Stressor*<sup>7</sup>. *Academic Stressor* adalah stres akademik yang disebabkan oleh bermacam-macam pekerjaan akademik siswa misalnya penguasaan materi, tugas yang diberikan guru, pembuatan laporan pasca pelaksanaan kegiatan sekolah, dan lain-lain<sup>8</sup>. Sedangkan *Social Stressor* merupakan stres akademik yang diakibatkan dari hubungan interpersonal siswa dengan teman sejawat, guru, kepala sekolah, serta hubungan sosial siswa dengan segala macam bentuk peran serta siswa di dalam kelas maupun di lingkungan sekolah<sup>9</sup>.

<sup>5</sup> Barseli, Mufadhal. Ifdil dan Nikmarijal. 2017. *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling Dan Pendidikan. 5(3): 143.

<sup>6</sup> Riadi, Muchlisin. 2018. *Penyebab, Gejala dan Terapi Stres Akademik*. <https://www.kajianpustaka.com/2018/01/penyebab-gejala-dan-terapi-stres-akademik.html>. (diakses 10 April 2020 Pukul 17.02 WIB).

<sup>7</sup> Loc.cit

<sup>8</sup> Loc.cit

<sup>9</sup> Loc.cit

Lebih lanjut, Faktor-faktor yang menyebabkan stres dikenal dengan istilah stresor. Stresor inilah yang memberikan stimulus yang membuat siswa menampakkan perubahan. Penyebab Stres akademik diklasifikasikan menjadi empat faktor, yaitu: *Physical Demands* (Tuntutan Fisik) yang mana berasal dari lingkungan fisik sekolah seperti keadaan ruangan kelas, suhu di dalam kelas yang panas, pencahayaan dan penerangan di dalam kelas yang tidak nyaman, kebersihan dan kesehatan di lingkungan sekolah yang kurang atau bahkan berlebihan, aspek keamanan dalam lingkungan sekolah, dan lain-lain; faktor *Task Demands* (Tuntutan Tugas) berkaitan dengan berbagai macam tugas dan tagihan akademis yang tidak seimbang antara kemampuan siswa dan kualitas tugas yang harus diselesaikan baik itu berupa tugas yang dikerjakan di sekolah, di rumah, tuntutan kurikulum, tuntutan peraturan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, menghadapi ujian atau ulangan, dan lain sebagainya sehingga menimbulkan perasaan tertekan atau perilaku anomali pada siswa; faktor *Role Demands* (Tuntutan Peran) yang berupa kewajiban-kewajiban yang diharapkan dapat dipenuhi siswa dalam kaitannya terhadap pemenuhan fungsi dari pendidikan yang dilaksanakan di sekolah misalnya harapan mendapatkan nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, mempunyai kebiasaan yang mulia, mempunyai semangat belajar yang tinggi, mempunyai keterampilan yang lebih, dan sebagainya; faktor *Interpersonal Demands* (Tuntutan Interpersonal) yaitu ketika siswa gagal dalam menjalin interaksi sosial atau menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain secara positif di dalam lingkungan sekolah seperti ketidakmampuan siswa dalam menghadapi persaingan dengan teman sejawat, ketidakberdayaan siswa untuk mengutarakan perasaannya terhadap guru yang subjektif melihat kepribadian atau kemampuan siswa, dan lain sebagainya. sehingga memunculkan ketegangan dalam diri siswa<sup>10</sup>.

Apapun jenis dan faktor penyebab stres akademik pada siswa, pengejawantahannya selalu negatif karena menimbulkan perasaan dan reaksi yang kurang baik siswa. jika dilihat dari pemaparan di atas, bukan suatu hal yang mustahil jika nantinya stres akademik akan berimbas pada fisik, pikiran, perilaku, dan emosional siswa.

Berdasarkan peraturan akademik SMK Negeri 1 Kelapa, untuk menyelesaikan studi di SMK Negeri 1 Kelapa, salah satu hal yang wajib diselesaikan adalah membuat pertanggungjawaban pasca pelaksanaan Prakerin dalam bentuk lisan yaitu berupa presentasi maupun dalam bentuk tertulis yang berupa laporan pelaksanaan kegiatan Prakerin. pertanggungjawaban pasca pelaksanaan Prakerin secara tertulis dapat dibuat secara individu maupun kelompok tergantung banyaknya siswa yang melaksanakan kegiatan Prakerin di DU/DI tersebut. Namun, pertanggungjawaban pasca pelaksanaan Prakerin secara lisan yang berupa presentasi harus dilakukan secara individu dengan teknis fleksibel tergantung pada kebijakan masing-masing program studi.

Laporan pelaksanaan kegiatan Prakerin Sekolah Menengah Kejuruan merupakan suatu keharusan bagi siswa karena telah melakukan kegiatan Praktik di Dunia Usaha / Dunia Industri (DU/DI) sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan tersebut. Untuk itu, SMK Negeri 1 Kelapa menerapkan aturan siswa selambat-lambatnya menyelesaikan laporan pelaksanaan kegiatan Prakerin baik secara lisan maupun tulisan yaitu satu hari sebelum pelaksanaan Ujian Sekolah (US), jika laporan pelaksanaan kegiatan Prakerin belum terselesaikan secara tuntas maka siswa akan mengalami hambatan dalam mengikuti Ujian Sekolah (US).

Kendala-kendala dalam menulis bersifat umum dan khusus<sup>11</sup>. Kendala yang bersifat umum dapat diklasifikasikan berupa kekurangan materi sebagai bahan isi laporan, kesulitan memulai dan mengakhiri tulisan, kesulitan dalam struktur dan keselarasan isi, kesulitan memilih topik tulisan, dan lain sebagainya. Kendala yang bersifat khusus dapat dijabarkan diantaranya kehilangan gairah menulis karena kebuntuan ide, kesibukan lain yang menghambat, dan fluktuasi psikis, dan lain sebagainya.

Selain kendala-kendala dalam menulis seperti yang dipaparkan di atas, jika dikaitkan menulis dengan laporan tentunya tidak terlepas dari ciri-ciri sebuah tulisan yang berbentuk laporan. Ciri-ciri laporan pertanggungjawaban suatu kegiatan termasuk kegiatan Prakerin yaitu "*ringkas, menyeluruh, rasional, dan terstruktur*". Lebih lanjut, laporan pertanggungjawaban suatu kegiatan merupakan suatu bentuk laporan formal yang mana siswa dituntut untuk memiliki pemahaman dan pengalaman dalam menulis jenis tulisan formal. Kemudian, siswa juga dituntut untuk membaca banyak literatur sesuai dengan laporan yang disusun, menghindari plagiasi, mengecek ulang tulisan seperti kalimat yang bermakna ganda, mengoreksi adanya ketidaksinkronan antara kutipan yang di isi tulisan dengan yang di bagian daftar pustaka karya ilmiah, membetulkan kesalahan penulisan nama penulis yang dikutip, dan kesalahan-kesalahan penulisan lainnya. Hambatan dalam penyusunan laporan akan meningkat jika siswa tidak menguasai topik yang akan ditelaah.

## 2. Metode

---

<sup>10</sup> Loc.cit

<sup>11</sup> Zainurrahman. (2013). Menulis dari teori hingga praktik (penawar racun plagiarisme). Bandung: Alfabeta

Subjek dalam penelitian ini adalah Arianto, satu siswa peserta kegiatan Prakerin Kompetensi Keahlian Agribisnis Tanaman Pangan dan Hortikultura SMK Negeri 1 Kelapa Tahun Pelajaran 2019/2020. Alasan pemilihan Arianto sebagai subjek karena peneliti mendapatkan fakta di lapangan bahwa subjek belum melaksanakan pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan Prakerin baik secara lisan maupun tertulis bahkan sampai batas tengat waktu penyelesaian laporan pelaksanaan Prakerin selesai yaitu satu hari sebelum pelaksanaan Ujian Sekolah (US). Peneliti merupakan guru subjek yang menguasai penggunaan aplikasi pengolah kata dan membantu subjek mengetik laporan pelaksanaan kegiatan Prakerin sehingga diharapkan subjek akan terbuka dalam proses penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang natural.

Pendekatan kualitatif merupakan suatu pilihan pendekatan yang sesuai dalam penelitian ini karena membutuhkan data yang komprehensif dan rinci ikhwal stres akademik yang dialami siswa penyusun laporan Prakerin yang tak kunjung selesai. Data dikumpulkan dengan cara wawancara langsung dengan subjek penelitian, observasi langsung pada subjek penelitian, instrumen *Self Report Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) yang diisi oleh subjek penelitian pada skala pengukuran tingkat stres sehingga mendapatkan kesimpulan yang valid dan reliabel.<sup>12</sup> Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus. penelittian yang menggunakan metode kualitatif menghasilkan data berbentuk deskriptif, berupa kata-kata tertulis maupun lisan serta hasil dari pengamatan dari orang atau perilaku yang diamati.<sup>13</sup>

Jenis dan sumber data pada penelitian ini adalah data primer berupa data hasil observasi langsung, wawancara, dan pengisian kuesioner instrumen *Self Report Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode wawancara, metode observasi, dan metode kuesioner. Metode wawancara dalam penelitian ini diadakan bebas terpimpin dengan menggunakan petunjuk umum wawancara. Peneliti terlebih dahulu merumuskan pokok pertanyaan dan tidak harus ditanyakan secara berurutan. Perumusan pokok pertanyaan dimaksudkan agar tetap fokus sehingga semua fokus dapat terungkap kemudian peneliti menulis jawaban subjek pada kolom jawaban. Peneliti melakukan wawancara langsung dengan subjek yang diteliti dengan kondisi *natural setting* pada tanggal 15 April 2020 dan 20 April 2020. Metode observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengamatan langsung dan pencatatan secara sistematis terhadap subjek yang diteliti. Observasi dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan cara pengamatan dan pencatatan mengenai perilaku subjek. Peneliti mempersiapkan ceklis observasi dan melakukan pengamatan terhadap subjek pada tanggal 8 April 2020, 9 April 2020, 15 April 2020, dan 20 April 2020. Pada penelitian ini kuesioner yang dipakai adalah instrumen *Self Report Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42). Instrumen *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) ini juga digunakan oleh *Armada Clinic* yang terletak di Kota Armadale, Australia dan *Riverton Clinic* yang terletak di Kota Perth, Australia. ini membuktikan bahwa instrumen DASS-42 telah terstandarisasi dan digunakan dilingkup internasional. Instrumen DASS-42 ini dapat diakses secara bebas, bahkan *Armada Clinic* dan *Riverton Clinic* dalam *website official*-nya juga memberikan tes *online* untuk mengukur keadaan emosi negatif menggunakan instrumen DASS-42. Pengunjung web dapat langsung mengetahui tingkat emosi negatif mereka setelah mengisi tes *online* ini dan menekan tombol *submit*. Selain itu, panduan peskoran juga diberikan pada akhir instrumen DASS-42. Tes online ini dapat diakses melalui link <https://www.healthfocuspsychology.com.au/tools/dass-42/>. Instrumen DASS-42 ini berisi empat puluh dua pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, stres, dan depresi seseorang. Namun pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan instrumen pertanyaan yang mengukur tingkat stress subjek sebanyak 14 pertanyaan yang terletak pada nomor instrumen 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39<sup>14</sup> dan dilakukan pada tanggal 04 Mei 2020.

Penelitian ini dikatakan valid apabila hasil penelitian menjawab rumusan masalah yang disebutkan diatas. Validitas pada penelitian ini dilakukan dengan sintesis data dari metode observasi, wawancara, dan kuesioner secara tumpang tindih atau yang dikenal dengan istilah triangulasi. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi teknik pengumpulan data. Data yang dihasilkan dari wawancara, observasi/pengamatan peneliti, kuesioner instrumen DASS-42 yang diisi oleh subjek dicocokkan satu sama lain. Bagian-bagian yang tidak berhubungan dengan lingkup penelitian atau bagian yang terlalu luas dihilangkan dan bagian-bagian yang menjadi fokus penelitian dicocokkan satu sama lain dan dianalisa secara kualitatif. Reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengaudit keseluruhan proses penelitian

<sup>12</sup> Semi, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 1993), hlm 24.

<sup>13</sup> Moleong. Lexy J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

<sup>14</sup> Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd. Ed.). Sydney: Psychology Foundation.



yang dilakukan oleh teman sejawat. Teman sejawat mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian meliputi penentuan masalah, melakukan penelitian, menentukan metode pengumpulan data, mengamati proses analisis data dan triangulasi, sampai pada mengamati proses pengambilan kesimpulan yang dilakukan peneliti.

Analisis data adalah proses mengelompokkan dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, pengisian instrumen menghasilkan informasi yang berguna untuk<sup>15</sup>. Penelitian ini memakai analisis data model Miles dan Huberman<sup>16</sup> yang dibagi menjadi tiga tahapan yaitu: tahapan pertama berupa *data collection* (pengumpulan data) yang mana data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan pengisian kuesioner oleh subjek dicatat dalam catatan lapangan yang terdiri dari dua aspek yaitu deskripsi dan refleksi. Catatan deskripsi merupakan data natural yang berisikan tentang keadaan subjek berdasarkan apa yang didengar, dirasakan, dilihat, disaksikan, dan dialami peneliti selama berinteraksi dengan subjek tanpa adanya tambahan pendapat maupun tambahan tafsiran dari peneliti. Catatan refleksi merupakan catatan yang memuat temuan peneliti dari hasil wawancara dan hasil pengisian kuesioner DASS-42 pada asesmen stres yang diisi oleh subjek; tahapan kedua berupa *data reduction* (reduksi data); tahapan ketiga berupa *data display* (penyajian data); tahapan terakhir berupa *conclusions/verifying* (penarikan kesimpulan).

### Deskripsi Karakteristik Kasus

#### 1. Identitas Subjek

Nama : Ariandi  
Tempat dan Tanggal Lahir : Kacung, 15 September 2001  
Agama : Islam  
Usia : 18 Tahun  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Alamat Rumah : Desa Kacung, Kec. Kelapa  
Penampilan Fisik : Tinggi Badan  $\pm$  165cm, berat badan  $\pm$  49kg, warna kulit coklat rambut hitam ikal tebal, wajah tirus.  
Hobi : Bermain Bola  
Sumber Informasi : Subjek

#### 2. Latar Belakang Kehidupan Keluarga

- 1) Ayah: Ariyanto; usia: 45 tahun; pendidikan: SD, pekerjaan: buruh PT. Sinar Mas, hobi: berkebun; agama: Islam.
- 2) Ibu: Aili; usia: 50 tahun; pendidikan: SD, pekerjaan: ibu rumah tangga, hobi: berkebun; agama: Islam.
- 3) Saudara perempuan (kakak): Arianti; usia: 21 tahun; Pendidikan: SMK Kompetensi Keahlian Agribisnis Tanaman Pangan dan Hortikultura; agama: Islam.
- 4) Taraf pendidikan ayah dan ibunya memang hanya lulusan sekolah dasar namun keluarga ini terlihat mendukung terhadap pendidikan anak, hal ini terbukti dengan kemauan menyekolahkan anaknya sampai jenjang sekolah menengah kejuruan (SMK).

#### 3. Pertumbuhan Jasmani dan Riwayat Kesehatan

Subjek tidak memiliki bawaan lahir maupun penyakit khusus lainnya, subjek tumbuh besar dengan sehat walaupun dilihat secara fisik subjek terlihat kurus. Subjek mengatakan bahwa subjek jarang sakit. Subjek juga mengatakan bahwa subjek pernah mengalami kecelakaan bermotor di depan sekolahnya tanggal 23 Februari 2020 dengan luka cidera hampir diseluruh tubuhnya dan mengalami patah tulang tangan sebelah kiri kemudian subjek tidak masuk sekolah selama  $\pm$  satu bulan untuk pemulihan. Pasca kecelakaan tangan kiri subjek kurang luwes untuk digerakkan namun kondisi fisik subjek terlihat normal dan subjek dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara normal.

#### 4. Perkembangan Kognitif

Subjek mengenyam pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 11 Kelapa kemudian melanjutkan ke jenjang menengah pertama di SMP Negeri 2 Kelapa dan melanjutkan jenjang

---

<sup>15</sup> Bogdan dalam Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm 244.

<sup>16</sup> Sugiyono. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

menengah kejuruan di SMK Negeri 1 Kelapa. Subjek tidak pernah mengalami tinggal kelas sejak sekolah dasar sampai sekolah menengah kejuruan.

#### 5. Perkembangan Sosial

Subjek mampu membangun hubungan baik dengan siapa saja dan mampu bekerja sama dengan orang lain, subjek juga komunikatif dan dapat menyampaikan pendapatnya dengan jelas. Subjek tidak mengalami kendala dalam penggunaan bahasa Indonesia. Subjek berperilaku sopan terhadap guru dan orangtua subjek belum pernah dipanggil kesekolah karena perilaku negatif subjek sejak sekolah dasar sampai sekolah menengah kejuruan.

#### 6. Karakteristik Kepribadian

Subjek memiliki rasa solidaritas kepada teman-temannya. Subjek suka membantu menawarkan bantuan ke teman-temannya sekalipun teman-temannya tidak meminta bantuan secara khusus kepada subjek. Hanya saja subjek terlihat mudah putus asa ketika usaha yang dilakukannya mengalami hambatan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Gambaran dan Tingkat Stres Pada Subjek Penelitian

Pada awalnya pelaksanaan praktik kerja industri, subjek menyadari bahwa setelah selesai pelaksanaan kegiatan tersebut, semua peserta kegiatan diharuskan untuk melaporkan pelaksanaan praktik kerja industri secara lisan dan tertulis. Subjek mengetahui hal tersebut dari sosialisasi yang diberikan panitia praktik kerja industri. Subjek pun telah menyiapkan salah satu tanaman yang akan dibahas dalam pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan praktik kerja industri dan memiliki pemikiran bahwa tugas ini tidaklah terlalu berat. Subjek kemudian mendapati bahwa pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan praktik kerja industri dalam bentuk lisan dan tertulis memang berbeda dari tugas sekolah lainnya. Satu bab saja ternyata banyak menghabiskan energi dan subjek sudah merasa kesulitan untuk menyelesaikannya. Padahal awalnya subjek berpikir, sesudah bab I tuntas, pasti dapat langsung mengerjakan bab selanjutnya akan tetapi pemikirannya ternyata tak sepenuhnya benar karena subjek harus menghadapi koreksi dari pembimbing internal praktik kerja industri yaitu beberapa kali revisi sehingga bab tersebut menjadi bab yang sempurna sebagai penunjang bab berikutnya.

*“saya menyangka tugas ini sama dengan tugas sekolah yang lain, apalagi sudah banyak contoh tugas ini dari kakak-kakak kelas yang judulnya sama, jadi saya rasa jika bab 1 selesai dapat pindah ke bab-bab selanjutnya. Tetapi rupanya sesulit ini karena harus dikoreksi berkali-kali dan dibenahi untuk menjadi satu bab yang benar”*

Kemampuan penggunaan aplikasi pengolah kata juga sangat penting dalam menyelesaikan penulisan laporan pelaksanaan kegiatan praktik kerja industri ini dan subjek memiliki keterbatasan kemampuan dalam menggunakan aplikasi untuk mengetik laporan menggunakan komputer tersebut. Awalnya subjek memiliki semangat untuk menyelesaikan penulisan laporan pelaksanaan kegiatan praktik kerja industri dan dikarenakan keterbatasan kemampuan subjek dalam menggunakan aplikasi pengolah kata, subjek meminta bantuan teman yang dapat menggunakan aplikasi pengolah kata untuk membantu subjek mengetik laporan pelaksanaan kegiatan praktik kerja industri. Kemudian ditengah penyelesaiannya, subjek mengalami kendala dikarenakan teman subjek tersebut terkadang tidak dapat membantu subjek mengetik laporan subjek. Ini merupakan salah satu faktor laporan subjek tidak dapat diselesaikan tepat waktu dan membuat subjek hampir putus asa.

Disisi lain, mekanisme bimbingan laporan Prakerin yang dilakukan oleh subjek dan guru pembimbing adalah bimbingan laporan Prakerin tatap muka dengan cara subjek memberikan file laporan Prakerin yang disimpan dalam flashdisk dan guru pembimbing memeriksa laporan tersebut dan memberikan *comment* pada bagian yang perlu diperbaiki memiliki kesulitan tersendiri bagi subjek. Subjek maupun teman subjek yang membantu mengetik laporan Prakerin subjek seringkali mengalami kendala untuk menghilangkan *comment* saat akan mencetak laporan yang telah subjek perbaiki tersebut. Alhasil subjek mencetak laporan yang sudah direvisi beserta *comment* yang melekat pada laporan tersebut namun ukuran laporan hasil cetak malah menjadi setengah dari halaman A4. Berdasarkan pernyataan subjek diatas, hal ini juga merupakan kendala untuk subjek.

Tingkatan stres subjek berdasarkan *self report* kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 42* (DASS-42) adalah stres tingkat sedang dengan perolehan jumlah skor sebesar 20. Indikator penilaian untuk *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) untuk skala stres berdasarkan panduan dari *Armada Clinic* dan *Riverton Clinic* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tingkat Stres	Jumlah Skor
Normal	0-14

Ringan	15-18
Sedang	19-25
Parah	26-33
Sangat Parah	> 34

**Tabel 4.1.** Indikator Penilaian Tingkat Stres Kuesioner DASS-42

## Gejala Stres Akademik Yang Tampak Pada Subjek Penelitian

### 1) Gejala Fisik

Subjek mengatakan dari segi fisik yang dirasakan adalah keluarnya keringat dingin.

*"Pernah keluar keringat dingin waktu ada guru bilang kalau laporan Prakerin belum selesai itu dapat menyebabkan siswa tidak lulus SMK"*

Kemudian yang subjek rasakan dari segi fisik adalah mudah lelah. Subjek tidak pernah merasakan mudah lelah seperti yang dialaminya selama menulis laporan Prakerin. Subjek merasa lelah yang dialaminya karena terlalu cemas memikirkan laporan Prakerinnya yang selalu revisi dan tak kunjung selesai.

*"Capek sekali rasanya mengerjakan laporan Prakerin ini. lebih capek dari mengerjakan tugas sekolah lainnya bahkan lebih capek dari main bola. Ketika memikirkan siswa lain sudah selesai laporan Prakerinnya dan saya belum selesai, timbul cemas. Usaha tiap hari kalo tidak ada halangan selalu ke sekolah. Kadang memang disuruh guru ke sekolah, kadang inisiatif sendiri ke sekolah. Siapa tau entah Pak Sandra, Bu Amel, atau Pak Robi saat itu lagi gak sibuk dan bisa dimintai tolong untuk membantu mengetik revisi laporan".*

Lebih lanjut, subjek mengatakan bahwa subjek sering mengalami pusing. Itu ada kaitannya dengan kesulitan untuk bersantai, terlebih pasca bimbingan laporan Prakerin. Subjek merasa sudah membuat laporan Prakerin dengan benar baik dari segi kaidah penulisan dan tata bahasa maupun dari segi kerapian laporan, namun selalu ada saja revisi sehingga subjek seringkali merasa kepalanya pusing.

*"setiap konsul selalu saja ada yang salah, padahal saya merasa sudah memperbaiki kesalahan kalimat dan letak-letak tulisan yang disebut pada konsul sebelumnya. Setiap konsul selalu membaca bismillah dalam hati dan menghadap dengan penuh harap agar tidak ada revisi lagi. Jadinya hanya bisa pasrah kalau dibilang masih salah lagi, nggak bisa berbuat apa-apa. Tapi terus berusaha memperbaiki laporan walau pusing sebenarnya"*

### 2) Gejala Pikiran

Pada gejala ini diperoleh hasil bahwa laporan Prakerin yang tak kunjung selesai membuat subjek merasa bingung dan hampir putus asa. Subjek juga menjadi sering berpikir negatif. Subjek mengatakan kebingungan untuk menyelesaikan hambatan teknis berupa pengetikan revisi laporan karena teman yang biasa membantunya untuk mengetikkan laporan Prakerin tidak memiliki waktu lagi untuk membantunya. Subjek pun hampir putus asa dan kebingungan. Subjek kemudian berkonsultasi kepada beberapa guru disekolah subjek dan ada beberapa guru yang bersedia membantu subjek untuk mengatasi masalah teknis yang dihadapi subjek dengan catatan subjek sendiri yang menyusun kalimat dalam laporan, guru hanya membantu mengetikkan laporan tersebut.

Subjek menyatakan jika laporan Prakerin belum selesai, subjek merasa tidak menikmati hidup karena perasaannya tidak tenang dan sulit untuk bersantai walau beberapa saat.

*"kepikiran terus. makan juga gak terasa enak. Biasa main game semangat banget namun akhir-akhir ini tak ada gairah ketika teman mengajak untuk bermain game."*

### 3) Gejala Perilaku

Pada gejala ini didapatkan hasil berikut ini: subjek mengatakan bahwa ketika datang untuk melakukan bimbingan subjek merasa gugup namun subjek berusaha serius mendengarkan hal-hal yang disampaikan pembimbing begitu pula dengan masukan dan revisi yang diberikan pembimbing didengarkan subjek dengan sungguh-sungguh. Ketika subjek akan memperbaiki laporannya, subjek tidak mampu mengingat semua yang disampaikan pembimbingnya, hanya beberapa hal saja yang diingat. Ketika guru yang membantu subjek untuk mengetik revisi laporan menanyakan kepada subjek kalimat apa yang harus diketik pada bagian yang direvisi, subjek menampakkan perilaku diam dengan mata yang fokus pada layar monitor komputer dan terlihat berpikir dalam waktu yang lama kemudian subjek mengatakan lupa untuk menanyakan maksud dari komentar yang disertakan pembimbing pada kalimat-kalimat tertentu dalam laporan subjek berbentuk file yang diperiksa oleh pembimbing tersebut sehingga subjek membutuhkan waktu yang lama untuk merangkai kalimat yang akan diketikan sebagai bentuk revisi kalimat sebelumnya.

Subjek juga mengatakan sulit untuk tidur di malam hari. Ketika subjek hendak tidur, seringkali pikiran tentang laporan Prakerin yang belum selesai membuat subjek susah untuk memejamkan mata.



Subjek menjadi gelisah karena takut tidak lulus namun subjek berusaha untuk menenangkan pikirannya walau tetap saja hal tersebut tak membuat subjek dapat dengan mudah tertidur.

*"Biasanya mudah untuk tidur tapi sejak gak selesai-selesai laporan Prakerin ini jadi sulit untuk tidur. Gelisah bolak balik badan tapi gak bisa tertidur karena tiba-tiba kepikiran bagaimana kalo memang gak lulus karena laporan Prakerin belum selesai".*

#### 4) Gejala Emosional

Bagi siswa yang tidak terbiasa menulis, menuangkan pengalaman melakukan praktik kerja di dunia usaha/dunia industri dalam kalimat yang orisinal membutuhkan energi yang besar. Jika energi telah terkuras maka kelelahan akan menimpa tubuh dan dalam keadaan lelah, orang cenderung lebih emosional. Sama seperti yang diungkapkan subjek, laporan Prakerin yang menguras energi membuat subjek menjadi mudah kesal dan mudah marah.

### Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Stres Pada Subjek

Berikut ini dijabarkan beberapa faktor yang menyebabkan subjek menjadi stres dalam proses menyelesaikan laporan pelaksanaan kegiatan Prakerin. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Subjek mengatakan bahwa subjek memang kurang mampu merespon dan memahami dengan cepat perihal ilmu yang disampaikan oleh pembimbing laporan Prakerin sehingga subjek sering mendapatkan revisi karena tulisan yang subjek buat belum sesuai dengan yang pembimbing maksudkan. Subjek mengatakan bahwa subjek memang mengalami kesulitan untuk membuat kalimat yang baik dan benar, bahkan seringkali subjek mengalami kesulitan menemukan kata yang pas untuk ditulis pada laporannya. Subjekpun mengeluh karena subjek sulit untuk mencari sumber pustaka yang relevan. Subjek juga mengeluh karena subjek tidak mampu mengetik laporan di *software* pengolah kata dengan baik sehingga subjek mencari bantuan teman yang dapat menolongnya untuk mengetik laporan yang telah dikonsepsinya ke dalam *software* pengolah kata.
- 2) Subjek mengungkapkan bahwa setelah subjek selesai melaksanakan ujian nasional berbasis komputer (UNBK) dan ujian sekolah (US). Subjek menyadari masa kelulusan akan segera tiba sedangkan subjek belum menyelesaikan laporan pelaksanaan kegiatan Prakerin. Hal ini membuat subjek tertekan. Perasaan cemas dan takut tampak pada dirinya sebagai siswa tingkat akhir/tahun ketiga studi sekolah kejuruan. Subjek khawatir laporannya tidak selesai sampai masa studi kelas XII berakhir dan akhirnya tidak lulus SMK.

Penyusunan laporan Prakerin sebagai bentuk pertanggungjawaban siswa SMK Negeri 1 Kelapa yang telah menyelesaikan kegiatan pelaksanaan Prakerin di dunia usaha/dunia industri tidak lepas dari berbagai hambatan maupun kesulitan. Ada siswa yang dapat mengatasi hambatan dan kesulitan tersebut namun ada pula siswa yang tertekan dengan hambatan dan kesulitan yang dialami. Jika siswa tidak mampu mengatasi tekanan tersebut, maka dapat mengakibatkan stres akademik. Hal ini disepakati oleh Kendall dan Hammen (dalam Saputra, 2009)<sup>17</sup> yang mengemukakan bahwa stres dapat terjadi pada seseorang ketika ada ketidakseimbangan antara masalah dengan kemampuannya dalam mengatasi masalah tersebut.

Stres akademik yang dialami siswa penulis laporan Prakerin termasuk stres negatif karena memberikan dampak buruk bagi diri siswa. Dampak buruk tersebut nampak dalam beberapa aspek. Aspek fisik, subjek mengeluhkan mudah lelah, sakit kepala/pusing, dan berkeringat dingin; aspek pikiran, subjek mengeluhkan bingung atau pikiran kacau, berpikir negatif, hampir putus asa, merasa tidak menikmati hidup, perasaan tidak tenang, dan sulit untuk relaksasi; aspek perilaku, subjek mengalami gugup, insomnia sulit konsentrasi, dan tidak punya keterampilan atau kompetensi; aspek emosional, subjek merasa mudah marah, mudah kesal, gelisah, dan merasa ketakutan. Aspek-aspek tersebut sesuai dengan tinjauan tentang stres akademik oleh Sriati (dalam Riadi, 2018)<sup>18</sup> yang memaparkan bahwa stres akademik ditandai dengan timbulnya gejala-gejala yang dapat dilihat dari reaksi fisik, reaksi pikiran, reaksi perilaku, dan reaksi emosi. Reaksi fisik ditunjukkan oleh siswa yang mengalami stres akademik antara lain: sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang, sakit kepala, suka berkeringat dingin, sering buar air kecil, denyut jantung meningkat, tangan dingin; reaksi pikiran antara lain: Gejala pada aspek pikiran antara lain: bingung atau pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak

<sup>17</sup> Safria, Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara

<sup>18</sup> Op.cit

punya prioritas; reaksi perilaku antara lain: gugup, suka bohong, suka bolos, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit konsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan pintas, tidak punya keterampilan atau kompetensi, suka menyendiri, menghindari situasi stres, insomnia, menyalahkan orang lain; dan reaksi emosi antara lain: mudah marah, panik, mudah kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, merasa ketakutan.

Faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik diklasifikasikan oleh Desmita (dalam Riadi, 2018)<sup>19</sup> menjadi empat faktor, yaitu: *Physical Demands* (Tuntutan Fisik), *Task Demands* (Tuntutan Tugas), *Role Demands* (Tuntutan Peran), dan faktor *Interpersonal Demands* (Tuntutan Interpersonal). Hasil penelitian menyajikan bahwa faktor *Task Demands* (Tuntutan Tugas) dan *Role Demands* (Tuntutan Peran) yang memiliki kontribusi memunculkan stres akademik siswa penulis laporan Prakerin. faktor *Task Demands* (Tuntutan Tugas) adalah tagihan kualitas laporan Prakerin yang tidak seimbang dengan kemampuan siswa dan faktor *Role Demands* (Tuntutan Peran) ialah tuntutan sekolah yang mana siswa wajib menyelesaikan laporan Prakerin sebagai salah satu syarat kelulusan.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: 1). Stres yang terjadi pada siswa penulis laporan Prakerin terjadi karena siswa tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan laporan Prakerin dan tingkat stres pada siswa penulis laporan Prakerin berada dalam kisaran stres tingkat sedang. 2). Gejala stres negatif yang dialami siswa penulis laporan Prakerin terdiri dari: gejala fisik tampak dalam wujud mudah lelah, sakit kepala/pusing, dan berkeringat dingin; gejala pikiran tampak dalam wujud bingung atau pikiran kacau, berpikir negatif, hampir putus asa, merasa tidak menikmati hidup, perasaan tidak tenang, dan sulit untuk relaksasi; gejala perilaku tampak dalam wujud gugup, insomnia sulit konsentrasi, dan tidak punya keterampilan atau kompetensi; gejala emosional tampak dalam wujud mudah marah, mudah kesal, gelisah, dan merasa ketakutan. 3). Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada siswa penulis laporan Prakerin yaitu faktor *Task Demands* (Tuntutan Tugas) dan faktor *Role Demands* (Tuntutan Peran). Faktor *Task Demands* (Tuntutan Tugas) berupa tagihan kualitas laporan Prakerin yang tidak seimbang dengan kemampuan siswa dan faktor *Role Demands* (Tuntutan Peran) berupa tuntutan sekolah yang mana siswa wajib menyelesaikan laporan Prakerin sebagai salah satu syarat kelulusan.

Adapun saran berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut: 1). siswa penyusun laporan Prakerin: sebaiknya siswa yang sedang menyusun laporan prakerin jangan memberikan waktu atau jeda yang cukup lama sebab akan muncul rasa malas untuk menyelesaikannya; stres akademik dikarenakan pengerjaan laporan Prakerin yang tak kunjung selesai dapat dihindari dengan aktif mengungkapkan permasalahan yang dialami dan memohon bantuan solusi dari pembimbing (internal); ada baiknya untuk melakukan diskusi dan bimbingan berkelompok baik sesama siswa dalam satu pembimbing maupun sesama siswa dalam satu kompetensi keahlian agar tidak merasa sendiri dalam menghadapi kesulitan yang dialami; ada baiknya siswa mempelajari dasar-dasar mengetik dan membuat laporan di aplikasi pengolah kata seperti microsoft word dan juga mempelajari bagaimana mencetak dokumen tersebut melalui printer. 2). Pihak SMK Negeri 1 Kelapa: dapat mengkaji ulang kualitas laporan Prakerin siswa disesuaikan dengan level dan kemampuan akademis siswa SMK; dapat mengadakan kegiatan solutif sehingga dapat memicu kesadaran diri siswa agar dapat menyelesaikan laporan Prakerin tepat waktu.

#### 5. Daftar Pustaka

- Barseli, Mufadhal Ifdil dan Nikmarijal. 2017. *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling Dan Pendidikan. 5(3): 143.
- Bogdan dalam Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm 244.
- Ika. 2019. *Siswa Rentan Alami Stres Akademik*. <https://ugm.ac.id/id/berita/18172-siswa-rentan-alami-stres-akademik>. Diakses 9 April 2020 Pukul 22.15 WIB.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed.)*. Sydney: Psychology Foundation.
- Moleong. Lexy J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

---

<sup>19</sup> Op.cit

Nurmaliyah, Faridah. 2014. *Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instuction*. Jurnal Pendidikan Humaniora. 2(3): 274-275.

Riadi, Muchlisin. 2018. *Penyebab, Gejala dan Terapi Stres Akademik*. <https://www.kajianpustaka.com/2018/01/penyebab-gejala-dan-terapi-stres-akademik.html>. (diakses 10 April 2020 Pukul 17.02 WIB).

Safria, Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Semi, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 1993), hlm 24.

Sugiyono. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Zainurrahman. (2013). *Menulis Dari Teori Hingga Praktik (Penawar Racun Plagiarisme)*. Bandung: Alfabeta.