

Stres Akademik dan Burnout Pada Siswa SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi

Hariesty Octari Utami^{1*}, Robin Pratama², Yudo Handoko³

^{1,2,3}Program Studi Administrasi Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Email: ¹hariesty.oct@gmail.com, ²robinpratama@gmail.com, ³yudo@unja.ac.id

Email Penulis Korespondensi: ¹hariesty.oct@gmail.com

Abstrak– Stres akademik merupakan permasalahan yang semakin menonjol pada siswa sekolah menengah kejuruan dengan tuntutan akademik dan disiplin tinggi. Kondisi ini berpotensi memicu burnout yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan capaian belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengalaman stres akademik siswa serta mengidentifikasi faktor-faktor pemicu burnout pada siswa SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi berdasarkan dimensi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi terhadap guru pembina serta siswa kelas X, XI, dan XII yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa mengalami stres akademik dengan tingkat dan bentuk yang berbeda pada tiap jenjang kelas. Sumber stres utama meliputi beban tugas teori dan praktik yang tinggi, penerapan sistem disiplin semi-militer, tuntutan prestasi dari orang tua dan guru, serta keterbatasan waktu istirahat. Stres akademik tersebut memunculkan gejala burnout berupa kelelahan emosional, sikap menarik diri dan acuh, serta penurunan persepsi terhadap pencapaian akademik. Faktor internal seperti perfeksionisme dan kemampuan regulasi emosi turut memperkuat tingkat stres yang dialami siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik pada siswa SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi merupakan fenomena multidimensional yang memerlukan strategi pendampingan akademik dan psikologis yang lebih adaptif guna mencegah burnout dan meningkatkan kesejahteraan siswa.

Kata Kunci: Stress Akademik; Kelelahan Siswa; Kelelahan Emosional; Pendidikan Vokasional

Abstract– Academic stress is an increasingly prominent problem among vocational high school students with high academic and disciplinary demands. This condition has the potential to trigger burnout, which impacts psychological well-being and student learning outcomes. This study aims to uncover students' experiences of academic stress and identify factors that trigger burnout in students at the Indonesian Aviation Technology Vocational School in Jambi, based on the dimensions of emotional exhaustion, depersonalization, and decreased personal achievement. This study used a qualitative approach with a case study design. Data were obtained through in-depth interviews, observations, and documentation studies of supervising teachers and students in grades 10, 11, and 12 selected using a purposive sampling technique. Data analysis was carried out through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that almost all students experienced academic stress at different levels and forms at each grade level. The main sources of stress included high theoretical and practical assignments, the implementation of a semi-military discipline system, achievement demands from parents and teachers, and limited rest time. This academic stress gave rise to burnout symptoms such as emotional exhaustion, withdrawal and indifference, and decreased perceptions of academic achievement. Internal factors such as perfectionism and emotional regulation skills also exacerbated the stress levels experienced by students. This study concludes that academic stress in students of the Indonesian Aviation Technology Vocational School in Jambi is a multidimensional phenomenon that requires more adaptive academic and psychological support strategies to prevent burnout and improve student well-being.

Keywords: Academic Stressors; Student Burnout; Emotional Exhaustion; Vocational Education

1. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan fenomena yang banyak dikaji dalam konteks pendidikan menengah dan pendidikan tinggi karena dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis serta capaian akademik siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi, beban tugas yang berlebihan, serta tekanan evaluasi berkontribusi terhadap munculnya stres akademik yang berpotensi berkembang menjadi burnout pada peserta didik. Burnout akademik umumnya ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi, yang secara simultan dapat menurunkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Proses belajar mengajar siswa sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu tantangan utama yang dihadapi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat tekanan dalam menjalani aktivitas belajar, seperti banyaknya

tugas, tuntutan pencapaian akademik, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan belajar. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik yang berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik siswa, termasuk peningkatan risiko kecemasan dan depresi, gangguan tidur, sakit kepala, serta penurunan konsentrasi yang berpengaruh pada hasil belajar. Selain itu, stres akademik yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi burnout, yaitu kondisi kelelahan mental, emosional, dan fisik yang diakibatkan oleh tekanan akademik yang berlebihan [1]. Teori Burnout memberikan kerangka kerja yang komprehensif dalam memahami bagaimana stres akademik dapat berkembang menjadi burnout di kalangan siswa. Menurut teori ini, burnout terdiri dari tiga komponen utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Kelelahan emosional terjadi ketika siswa merasa kehabisan energi akibat beban akademik yang berlebihan, yang berdampak pada hilangnya motivasi dan minat belajar [2]. Depersonalisasi mengacu pada munculnya sikap negatif terhadap proses belajar dan interaksi sosial, yang menyebabkan siswa menarik diri dari lingkungan sekolah dan mengurangi keterlibatan dalam kegiatan akademik. Sementara itu, penurunan pencapaian pribadi membuat siswa merasa tidak mampu mencapai target akademik, sehingga memunculkan perasaan putus asa dan rendah diri [3].

Selain itu, stres akademik yang berkepanjangan juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental dan fisik siswa, menurut Sriwahyuningsih dan Barseli dalam [4]. Beberapa dampak yang dapat muncul meliputi peningkatan risiko kecemasan dan depresi, gangguan tidur, sakit kepala, serta penurunan konsentrasi yang dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan analisis mendalam mengenai faktor-faktor penyebab stres akademik serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan prestasi akademik siswa. Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat enam faktor utama yang dapat menyebabkan burnout dalam lingkungan akademik, yaitu beban akademik yang berlebihan, kurangnya kontrol atas proses belajar, kurangnya penghargaan dan pengakuan terhadap usaha siswa, kurangnya dukungan sosial dari guru dan teman sebaya, ketidakadilan dalam lingkungan sekolah, serta ketidaksesuaian nilai antara siswa dan sistem pendidikan [5].

Dalam konteks SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi, tantangan akademik semakin kompleks karena selain harus menguasai teori, siswa juga dituntut untuk memiliki keterampilan praktis yang siap diterapkan di dunia industri. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang diterapkan, termasuk perubahan jadwal yang mendadak, metode pengajaran yang kurang konsisten, serta tekanan dari tugas yang menumpuk. Selain itu, adanya pergantian guru dalam satu mata pelajaran serta kesulitan mengatur jadwal pengajaran dengan dunia industri dapat semakin memperumit proses adaptasi siswa. Faktor-faktor ini menyebabkan siswa mengalami tekanan psikologis yang berujung pada stres akademik, yang pada akhirnya menghambat proses pembelajaran [6].

Sejumlah penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti stres akademik dan burnout pada siswa sekolah menengah umum dan mahasiswa, dengan penekanan pada faktor akademik seperti beban tugas, tekanan ujian, dan persaingan prestasi. Namun, konteks pendidikan kejuruan, khususnya sekolah menengah kejuruan dengan karakteristik disiplin tinggi dan pembelajaran berbasis praktik, masih relatif terbatas dikaji secara mendalam. Padahal, sistem pembelajaran kejuruan menuntut siswa untuk mampu menyeimbangkan penguasaan teori, keterampilan praktik, serta kepatuhan terhadap aturan dan budaya sekolah yang ketat. SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi memiliki karakteristik pembelajaran yang berbeda dibandingkan sekolah menengah kejuruan pada umumnya, antara lain penerapan sistem disiplin semi-militer, beban praktik yang intensif, serta tuntutan prestasi yang tinggi sebagai persiapan memasuki dunia kerja penerbangan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan akademik yang khas dan berdampak pada pengalaman psikologis siswa. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji stres akademik dan burnout siswa dalam konteks sekolah kejuruan bidang teknologi penerbangan, terutama melalui pendekatan kualitatif yang menggali pengalaman subjektif siswa, masih sangat terbatas.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengeksplorasi stres akademik dan burnout siswa SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi secara mendalam berdasarkan pengalaman langsung siswa dan guru pembina. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi sumber stres akademik, tetapi juga mengaitkannya dengan dimensi burnout berupa kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi dalam konteks pendidikan kejuruan yang berciri disiplin tinggi. Dengan pendekatan studi kasus kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika stres akademik pada siswa sekolah kejuruan bidang penerbangan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi yang beralamat di Jalan Dharma Karya RT 2, Kelurahan Kenali Asam Bawah, Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi. Sekolah ini dipilih karena dinilai memiliki lingkungan belajar yang cukup unik dan kompleks. Para siswanya berasal dari berbagai latar belakang yang beragam, baik dari sisi sosial maupun akademik. Selain itu, mereka juga menghadapi berbagai tuntutan dalam proses belajar, seperti padatnya kegiatan praktik, disiplin tinggi, serta tekanan dalam menghadapi tugas-tugas akademik dan non-akademik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memahami secara mendalam stress akademik pada siswa di SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada penggalian makna, proses, dan dinamika dalam konteks nyata, bukan pada pengukuran kuantitatif fenomena [7]. Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan keterlibatan dan pengetahuan mereka terhadap stress akademik di sekolah. Informan penelitian terdiri atas 1 guru pembina, dan 6 siswa, sehingga total informan berjumlah 7 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti [8].

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi pedoman wawancara semi-terstruktur untuk menggali informasi mengenai kebijakan, strategi, dan praktik pencegahan bullying; lembar observasi untuk mengamati pelaksanaan kegiatan sekolah dan interaksi sosial siswa; serta lembar dokumentasi untuk menelaah dokumen pendukung seperti program sekolah, SOP pencegahan bullying, dan perangkat pembelajaran [9]. Analisis data dilakukan secara interaktif dengan mengacu pada model Miles dan Huberman, yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Uji keabsahan data dilakukan melalui teknik triangulasi sumber dan teknik, dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Melalui proses triangulasi ini, peneliti memastikan konsistensi dan validitas temuan sehingga data yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah [10].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Hasil wawancara menunjukkan bahwa hampir semua siswa mengalami stres akademik dengan tingkat dan bentuk yang berbeda. Siswa kelas XII cenderung menghadapi tekanan yang lebih berat karena harus mempersiapkan ujian akhir dan proyek kejuruan, sementara siswa kelas X masih dalam tahap adaptasi terhadap sistem pendidikan yang baru dan lebih disiplin dibandingkan jenjang sebelumnya [6].

Siswa O (XII-*EA*) menyampaikan bahwa ia *“sering merasa kelelahan akibat tumpukan tugas teori dan praktik yang datang bersamaan dan juga padatnya kegiatan membuatnya sulit beristirahat dan sering kali kehilangan fokus belajar”*. Siswa N (XII-*EA*) menjelaskan bahwa ia *“merasa cemas ketika mendekati ujian karena takut tidak memenuhi harapan guru dan orang tua”*. Sementara siswa I (XII-*EA*) mengaku *“stres setiap kali menghadapi ujian praktik, karena takut membuat kesalahan kecil yang dapat memengaruhi nilai akhir”*.

Pada tingkat kelas XI, siswa A (XI-*EA*) mengatakan bahwa *“tekanan terbesar berasal dari sistem disiplin sekolah. Ia merasa harus selalu berhati-hati agar tidak melanggar aturan sekecil apa pun”*. Siswa K (XI-*EA*) mengaku *“jenuh dengan rutinitas yang monoton dan waktu belajar yang panjang”*. Sementara siswa M (XI-*EA*) menyampaikan bahwa *“kegiatan ekstrakurikuler sering kali melelahkan fisik, sehingga ia kesulitan menjaga motivasi belajar”*.

Siswa kelas X yang baru memasuki sistem semi-militer memiliki pengalaman stres yang berbeda. Siswa L (X-*EA*) merasa *“takut ketika guru memberikan pertanyaan langsung di kelas karena khawatir menjawab salah”*. Siswa AA (X-*EA*) mengatakan bahwa ia merasa *“tertekan ketika harus bekerja dalam kelompok yang tidak kompak”*. Sedangkan RRJ (X-*EA*) menyebutkan bahwa *“kegiatan sekolah yang berlangsung sejak pagi hingga sore membuatnya kehilangan waktu pribadi untuk beristirahat atau bersosialisasi”*.

Selain dari siswa, wawancara dengan guru pembina, Pak Ahmed, memberikan perspektif penting mengenai fenomena stres akademik di sekolah tersebut. Ia menjelaskan bahwa *“tekanan yang dirasakan siswa muncul sebagai bagian dari proses pembentukan karakter. Menurutnya, sistem semi-militer sengaja dirancang untuk mengajarkan kedisiplinan, tanggung jawab, dan ketahanan diri. Namun, ia juga menyadari bahwa tidak semua siswa mampu menyesuaikan diri dengan cepat terhadap pola kedisiplinan yang ketat. Ia menilai bahwa stres adalah hal yang wajar, tetapi perlu dikelola dengan pendekatan pembinaan yang seimbang antara ketegasan dan empati”*.

Berdasarkan hasil observasi, stres akademik di lingkungan sekolah ini muncul dari kombinasi antara tuntutan akademik dan nonakademik. Tuntutan akademik meliputi banyaknya tugas teori dan praktik, ujian beruntun, serta standar nilai yang tinggi. Sementara tuntutan nonakademik berasal dari penerapan kedisiplinan, tanggung jawab sosial, serta pengawasan ketat terhadap perilaku siswa. Interaksi antara kedua aspek tersebut menciptakan tekanan yang berkelanjutan pada siswa, terutama mereka yang belum memiliki kemampuan manajemen stres yang baik [9].

Dalam keseharian, stres akademik tampak melalui perubahan perilaku seperti mudah lelah, menurunnya motivasi belajar, gangguan konsentrasi, hingga munculnya perasaan jenuh dan apatis. Sebagian siswa juga menunjukkan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial ketika tekanan meningkat. Namun, di sisi lain terdapat pula siswa yang memandang tekanan tersebut sebagai tantangan untuk meningkatkan ketahanan mental.

Dari hasil wawancara juga ditemukan bahwa sebagian siswa berusaha mengatasi stres dengan cara-cara yang berbeda. Beberapa memilih melakukan aktivitas positif seperti mendengarkan musik, berolahraga ringan, atau berbicara dengan teman sebaya. Ada pula yang mencari bimbingan dari guru pembina untuk menenangkan diri atau memperoleh arahan. Pendekatan spiritual, seperti berdoa dan refleksi diri, juga disebutkan sebagai salah satu cara untuk meredakan tekanan emosional.

Secara umum, temuan penelitian menggambarkan bahwa stres akademik di SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi tidak hanya berkaitan dengan faktor akademik, tetapi juga dengan struktur sosial dan budaya disiplin yang melekat pada sistem sekolah. Siswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan pola belajar yang intens dan aturan yang ketat, sehingga stres menjadi bagian alami dari proses adaptasi mereka. Namun, perbedaan dalam kemampuan mengelola stres dan dukungan dari lingkungan sekolah menjadi faktor penentu apakah stres tersebut akan berkembang menjadi burnout atau justru menjadi pengalaman belajar yang memperkuat karakter siswa.

3.2 Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan pengalaman yang hampir tidak terpisahkan dari proses pembelajaran siswa SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi. Tingginya tuntutan akademik, baik dalam pembelajaran teori maupun praktik, menempatkan siswa pada kondisi tekanan yang berkelanjutan. [7] Variasi tingkat stres antar jenjang kelas mengindikasikan bahwa stres akademik bersifat kontekstual dan berkembang seiring meningkatnya tanggung jawab akademik. Siswa kelas X cenderung mengalami stres pada tahap adaptasi terhadap budaya sekolah dan sistem disiplin yang baru, sedangkan siswa kelas XII menghadapi tekanan yang lebih tinggi akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir dan ujian praktik kejuruan. Pola ini sejalan dengan pandangan bahwa stres akademik meningkat seiring bertambahnya kompleksitas tugas dan ekspektasi akademik.

Bentuk stres akademik yang dialami siswa, seperti kecemasan, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, serta ketakutan akan kegagalan, menunjukkan bahwa stres tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi fungsi kognitif dan motivasi belajar. Temuan ini memperkuat konsep stres akademik sebagai respons emosional terhadap tekanan belajar yang berkepanjangan. Tekanan yang berasal dari tuntutan prestasi guru dan orang tua semakin memperbesar beban psikologis siswa, terutama ketika standar yang ditetapkan dipersepsikan sulit dicapai.

Konteks pembelajaran semi-militer di SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi memberikan dinamika tersendiri dalam pengalaman stres siswa. Di satu sisi, disiplin tinggi dan keteraturan waktu berpotensi menjadi sumber tekanan tambahan. Namun, di sisi lain, temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian siswa memaknai sistem tersebut sebagai sarana pembentukan mental dan kesiapan kerja. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap tuntutan lingkungan sangat menentukan apakah tekanan tersebut dipersepsikan sebagai stres yang melemahkan atau sebagai tantangan yang memotivasi. Perbedaan persepsi ini menjelaskan mengapa dampak stres tidak dirasakan secara seragam oleh seluruh siswa.

Jika ditinjau melalui kerangka burnout akademik, stres akademik yang dialami siswa berdampak langsung pada tiga dimensi utama burnout, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Kelelahan emosional muncul sebagai dampak yang paling dominan, ditandai dengan hilangnya energi, menurunnya motivasi belajar, dan perasaan jenuh terhadap aktivitas akademik. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa kelelahan emosional merupakan fase awal burnout yang paling mudah diamati dalam konteks pendidikan[4].

Depersonalisasi tampak dalam bentuk sikap acuh, menarik diri dari interaksi sosial, serta respon negatif terhadap proses pembelajaran. Sikap ini dapat dipahami sebagai mekanisme pertahanan diri siswa dalam menghadapi tekanan akademik yang dirasakan berlebihan. Ketika tuntutan akademik tidak lagi dapat dikelola secara adaptif, siswa cenderung menciptakan jarak emosional terhadap lingkungan belajar sebagai upaya mengurangi beban psikologis. Penurunan pencapaian pribadi tercermin dari perasaan tidak mampu memenuhi standar akademik dan munculnya keraguan terhadap kompetensi diri. Meskipun sebagian siswa telah berupaya maksimal, ketidaksesuaian antara usaha dan hasil yang dicapai menimbulkan rasa kecewa dan pesimis terhadap masa depan akademik maupun karier. Temuan ini menegaskan bahwa burnout tidak hanya berkaitan dengan kelelahan fisik dan emosional, tetapi juga menyentuh aspek evaluasi diri dan kepercayaan terhadap kemampuan pribadi.

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti regulasi emosi, manajemen waktu, dan karakter kepribadian menentukan sejauh mana siswa mampu merespons tekanan akademik secara adaptif. Sementara itu, faktor eksternal berupa beban tugas, sistem disiplin sekolah, serta ekspektasi orang tua dan guru berperan sebagai pemicu utama munculnya stres. Interaksi kedua faktor tersebut menjelaskan mengapa siswa dengan lingkungan akademik yang sama dapat menunjukkan tingkat stres dan burnout yang berbeda. Dalam menghadapi tekanan akademik, siswa mengembangkan berbagai strategi koping, baik secara individual, sosial, maupun spiritual. Strategi ini berperan penting dalam menekan dampak negatif stres akademik[8]. Selain itu, temuan penelitian menegaskan

pentingnya peran guru pembina dalam menciptakan keseimbangan antara tuntutan kedisiplinan dan dukungan emosional. Pendekatan guru yang suportif dan hubungan interpersonal yang positif terbukti mampu memperkuat resiliensi siswa, menurunkan tingkat stres, serta menjaga motivasi belajar dalam jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang dialami oleh siswa SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi di seluruh jenjang pendidikan, dengan karakteristik dan intensitas yang berbeda sesuai dengan tuntutan akademik yang dihadapi. Stres akademik muncul sebagai respons terhadap kombinasi tekanan akademik, sistem disiplin sekolah, serta tuntutan pencapaian prestasi yang tinggi. Kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi burnout akademik yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa interaksi antara faktor internal dan eksternal memegang peranan penting dalam membentuk pengalaman stres akademik siswa. Kemampuan regulasi diri dan pemaknaan siswa terhadap tuntutan lingkungan menentukan apakah stres dipersepsikan sebagai beban yang melemahkan atau sebagai tantangan yang dapat meningkatkan ketahanan akademik. Dengan demikian, stres akademik tidak selalu berdampak negatif, tetapi dapat dikelola secara adaptif apabila didukung oleh strategi koping yang tepat dan lingkungan sekolah yang suportif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan lokasi yang terbatas pada satu sekolah dan penggunaan pendekatan kualitatif, sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak sekolah kejuruan dengan karakteristik yang berbeda serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai stres akademik dan burnout pada siswa sekolah menengah kejuruan. Selain itu, penelitian lanjutan dapat difokuskan pada pengembangan dan pengujian program intervensi sekolah yang terstruktur untuk pencegahan stres akademik dan burnout siswa.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pengelolaan pendidikan di SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan stres akademik siswa. Sekolah perlu mengembangkan sistem pendampingan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik dan kedisiplinan, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa. Program bimbingan dan konseling dapat diarahkan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi, manajemen waktu, serta strategi koping yang adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Bagi guru dan guru pembina, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan pedagogis yang seimbang antara penegakan disiplin dan dukungan emosional. Guru diharapkan mampu mengenali tanda-tanda awal stres dan burnout pada siswa serta menciptakan iklim pembelajaran yang suportif dan komunikatif. Interaksi positif antara guru dan siswa berpotensi memperkuat resiliensi siswa, sehingga tuntutan akademik dan kedisiplinan tidak dipersepsikan semata-mata sebagai beban, melainkan sebagai tantangan yang membangun. Selain itu, penelitian ini juga memiliki implikasi bagi orang tua untuk lebih memahami tekanan akademik yang dihadapi siswa di lingkungan sekolah kejuruan dengan sistem disiplin tinggi. Dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, serta ekspektasi yang realistis terhadap capaian akademik anak dapat berperan penting dalam menekan risiko burnout. Secara lebih luas, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pengambil kebijakan pendidikan dalam merancang program penguatan kesehatan mental siswa di sekolah menengah kejuruan, khususnya pada institusi pendidikan dengan tuntutan akademik dan disiplin yang tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses penelitian, kepada Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Guru, serta seluruh pendidik dan tenaga kependidikan di sekolah tempat penelitian dilaksanakan atas izin dan kerja samanya, serta kepada para peserta didik yang berpartisipasi sebagai responden. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang tua dan keluarga atas doa serta dukungan yang tak terhingga, dan kepada rekan-rekan yang telah memberikan bantuan dan motivasi. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pihak-pihak terkait.

REFERENCES

- [1] C. Maslach and M. P. Leiter, *The Burnout*, 2022.
- [2] U. Sidiq, M. Choiri, and A. Mujahidin, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, 2019.

- [3] N. Z. Septiana, “Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi Covid-19,” *Sittah: Journal of Primary Education*, vol. 2, no. 1, pp. 49-64, 2021.
- [4] M. Barseli, I. Ifdil, and N. Nikmarijal, “Konsep stres akademik siswa,” *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 5, no. 3, pp. 143-148, 2017.
- [5] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, Indonesia: CV Alfabeta, 2022.
- [6] D. Mardiyanti, I. Kurniawati, and W. W. Timur, “Penyuluhan psikoedukasi manajemen stress akademik pada siswa di SMK Islam Sudirman, Kabupaten Semarang,” *Jurnal*, vol. 6, pp. 268-273, 2024.
- [7] J. W. Creswell and C. N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, 5th ed. Thousand Oaks, CA, USA: Sage Publications, 2023.
- [8] M. B. Tasalim and A. D. Cahyani, “Stres akademik mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 ditinjau dari dukungan sosial dan efikasi diri,” *Jurnal Psikologi*, vol. 18, no. 1, pp. 23-33, 2021.
- [9] R. Irmayanti, S. Fatimah, and S. F. Rayaginansih, “Stres akademik siswa SMK negeri se-Kota Cimahi,” *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 6, no. 1, pp. 82-86, 2022.
- [10] P. Rosanti and L. Wicaksono, “Studi tentang stres akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak,” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 11, no. 9, pp. 1576-1583, 2022.