

## **GAMBARAN TINGKAT STRES SISWA SMK PROGRAM 4 TAHUN KELAS XIII SIJA SAAT MELAKUKAN PRAKTEK KERJA LAPANGAN**

**Andriani Vivi Rahmawati<sup>1</sup>, Dian Pitaloka Priasmoro<sup>2</sup>, Ardhiles Wahyu Kurniawan<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> *Jurusan Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, ITSK RS dr.Soepraoen Malang*

**\*Correspondence: Andriani Vivi Rahmawati**

*Email: 191066.andrianivivi@gmail.com*

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Praktik kerja lapangan merupakan satu persyaratan utama siswa SMK untuk menyelesaikan studi pembelajarannya. Kondisi tersebut sering kali mengakibatkan siswa mengalami stres, dimana hal tersebut disebabkan oleh adaptasi lingkungan dan tugas baru, yang tentunya tidak sama dengan keadaan di sekolah. stres yang dialami oleh siswa mengakibatkan perasaan tidak nyaman, bosan, atau penurunan semangat saat melaksanakan praktek yang berujung pada kegagalan proses akademik. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat stres Siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA saat melakukan praktek kerja lapangan.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian ini adalah siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA saat melakukan praktek kerja lapangan yang diambil dengan teknik total sampling dan didapatkan sebanyak 33 responden. Variabel penelitian adalah tingkat stres siswa SMK program 4 tahun kelas XIII SIJA saat melakukan praktek kerja lapangan. Pengambilan data dilakukan dengan lembar kuesioner DASS yang disebar dengan media *google form* dan selanjutnya dianalisis menggunakan analisis univariat.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres siswa SMK program 4 tahun kelas XIII SIJA adalah stres ringan (11 siswa atau 33,3%) dan stres sedang (22 siswa atau 66,7%).

**Kesimpulan:** Stres yang dialami siswa SMK Program 4 Tahun SIJA disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu umur, jenis kelamin, dan jumlah anggota keluarga  $\geq 4$  orang. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi pihak sekolah dan guru pembimbing praktek tentang keadaan psikologis siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA saat melakukan praktek kerja lapangan.

**Kata Kunci:** Tingkat Stres; Siswa SMK; Praktek Kerja Lapangan

### **ABSTRACT**

**Introduction** Fieldwork practice is one of the main requirements for vocational students to complete their studies. This condition often causes students to experience stress caused by environmental adaptation and new assignments, which are not the same as the situation at school. The stress experienced by students causes feelings of discomfort, boredom, or a decrease in enthusiasm when carrying out a practice, leading to the failure of the educational process. The study aimed to determine the stress level of the 4-Year Class XIII SIJA Vocational School Students while doing fieldwork practices.

**Method** This research is quantitative research with a descriptive design. The samples of this research were students of 4-year SMK Program Class XIII SIJA while doing fieldwork, which was taken by total sampling technique and obtained as many as 33 respondents. The research variable is the stress level of the 4-year class XIII SIJA SMK students while doing

fieldwork. Data collection was carried out using a DASS questionnaire distributed using google form media. And then analyzed using univariate analysis.

**Results:** The results showed that the stress level of 4-year class XIII SIJA SMK students was mild (11 students or 33.3%) and moderate (22 students or 66.7%).

**Conclusion:** The stress experienced by students of the 4-Year SIJA Vocational School is caused by several factors, namely age, gender, and the number of four family members. It is hoped that this research can be used as a source of information for schools and practice guidance teachers about the psychological state of students of the 4th Year SMK Program Class XIII SIJA when doing field work practices.

**Keywords:** Stress Level; Vocational High School Students; Field Practice

## PENDAHULUAN

Praktek kerja lapangan adalah kegiatan pembekalan kerja industri yang penting untuk persiapan kerja pada Siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII Sistem Informatika, Jaringan, dan Aplikasi (SIJA) (Astuti, 2020). Praktek kerja lapangan sebagai salah satu persyaratan utama untuk menyelesaikan studi pembelajaran yang dilengkapi dengan tambahan ilmu dari sekolahnya masing-masing. Bagi siswa yang melakukan praktek kerja lapangan, mereka melaksanakan pekerjaan sesuai dengan jurusannya seperti melakukan mengelola aplikasi di komputer. Siswa cenderung mendapatkan tekanan saat melaksanakan praktek kerja lapangan seperti siswa harus berusaha menyesuaikan diri dengan kondisi baru, bertemu dengan orang baru, berada dalam keadaan baru yang tentunya tidak sama dengan keadaan di sekolah. Siswa diberikan tuntutan memenuhi kompetensinya dengan baik agar bisa dinyatakan lulus. Jika siswa tidak bisa memenuhi tuntutan yang telah diberikan dengan baik akan menyebabkan beban pikiran pada siswa dan akan menyebabkan stres (Mashita dan Naqiyah, 2013).

Stres adalah suatu kondisi yang dialami individu ketika terjadi ketidakseimbangan antara perintah yang diberikan dengan kemampuan untuk menyelesaikannya sehingga dapat memicu tekanan (Moh Muslim, 2020). Banyak hal yang dapat memicu tekanan, seperti kekhawatiran, perasaan marah, perasaan lelah yang melampaui batas, kecewa, putus asa, kasihan, terlalu terpusat pada sesuatu, dan bingung. Kondisi mental ini bisa terjadi pada siapa saja, termasuk anak muda. Selanjutnya, stres dapat ditimbulkan dari sudut pandang yang berbeda seperti adanya perubahan kehidupan sehari-hari dan perasaan yang terbawa oleh kondisi daerah terdekat. Beberapa perasaan ini dapat dialami oleh siswa saat melakukan praktek kerja lapangan yang dapat mendorong siswa mudah mengalami stres (Musabiq & Karimah, 2018). Menurut Atziza (2015) tingkat stres diklasifikasikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat. Dampak dari stres ini dibagi menjadi 2, yaitu *Eustres* (berdampak positif) dan *distress* (berdampak negatif) (Lumban Gaol, 2016).

Survei *American College Health Association* (ACHA) di Amerika, menampilkan jika salah satu permasalahan besar yang dialami siswa sepanjang pendidikan merupakan tekanan pikiran atau stres. Sebanyak 27, 9% dari total 32. 964 siswa mengakui kalau tekanan pikiran menjadi penghalang untuk akademik mereka. Bersumber pada Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menampilkan kalau 6,8% penduduk diatas 15 tahun menghadapi kendala mental emosional serta 4, 5% penduduk menghadapi tekanan mental (Rinawati & Sucipto, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di siswa SMK yang sedang melakukan PKL salah satunya di kelas XIII SIJA, dengan mengambil 5 responden secara acak saat praktek didapatkan semua siswa mengalami stres.

Munculnya stres terjadi karena siswa mendapatkan tekanan atau tuntutan dari pihak praktek kerja lapangan maupun sekolah (Asih, Widhiastuti, dan Dewi, 2018). Tekanan tersebut berasal dari tugas yang banyak, kesulitan mengatur waktu, kesulitan dalam

memahami materi pembelajaran yang diajarkan, kesulitan beradaptasi di tempat praktek kerja lapangan dan mendapatkan tugas yang sulit. Adanya tekanan yang dihadapi tersebut, siswa cenderung mengalami stres dan kesulitan dalam melaksanakan praktek kerja lapangan dengan baik. Dengan adanya stres tersebut, siswa mengalami beberapa perubahan pada aspek fisik, kognitif, emosi, dan perilakunya. Perubahan fisik berupa mudah lelah, jantung berdebar-debar, nafsu makan menurun dan sulit tidur. Perubahan kognitif berupa sulit berkonsentrasi dan gelisah. Perubahan emosi berupa mudah merasa tersinggung. Perubahan perilaku berupa timbulnya rasa malas (Musabiq dan Karimah, 2018).

Dampak dari terjadinya stres pada siswa SMK yang melaksanakan PKL yaitu siswa mengalami penurunan semangat. Penurunan semangat ini dapat mengganggu proses pembelajaran di tempat PKL dan dapat menyebabkan siswa merasa tidak nyaman dengan lingkungannya. Perasaan tidak nyaman ini bisa mendorong siswa melakukan pembolosan saat PKL berlangsung. Siswa yang melakukan pembolosan paling banyak dipengaruhi oleh adanya perasaan tidak nyaman, bosan, atau penurunan semangat saat melaksanakan praktek (Musabiq & Karimah, 2018).

Adanya penelitian ini, diharapkan pihak sekolah menengah kejuruan dapat memaksimalkan pelatihan atau bimbingan pada siswa SMK dalam segi keterampilan skill dan mengelola stres sehingga siswa tidak akan mengalami stres saat melakukan praktek kerja lapangan. Siswa tidak akan mengalami gejala stres seperti adanya rasa cemas tidak bisa beradaptasi, tertinggal pembelajaran dari siswa lain di tempat praktek kerja lapangan yang berbeda, kesulitan membagi dan mengerjakan tugas sekolah dan di praktek kerja lapangan, serta dapat menambah motivasi siswa untuk bisa terus berkembang sesuai keahliannya (Mashita dan Naqiyah, 2013).

## **METODE**

Desain penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA yang sedang melakukan praktek kerja lapangan sejumlah 33 responden. Variabel yang diteliti adalah tingkat stres siswa saat melakukan praktek kerja lapangan. Instrumen menggunakan lembar kuesioner DASS yang disebar dengan media *google form*. Analisis penelitian menggunakan analisis univariat. Teknik sampling yang digunakan adalah total *sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 - 4 Desember 2021.

## **HASIL**

Hasil penelitian menunjukkan beberapa data meliputi data umum dan data khusus pada siswa SMK kelas XIII SIJA sesuai tabel dibawah:

**Tabel 1.** Data Umum Responden

No.	Karakteristik	f	%
1.	Kelas		
	X	0	0%
	XI	0	0%
	XII	0	0%
	XIII	33	100%
	Total	33	100%
2.	Umur		
	12 - 14 tahun	0	0%
	15 - 17 tahun	0	0%

	18 - 20 tahun	33	100%
	Total	33	100%
3.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	14	42,4%
	Perempuan	19	57,6%
	Total	33	100%
4.	Jumlah Anggota Keluarga Dalam 1 Rumah		
	< 3 orang	1	3%
	3 orang	4	12,1%
	≥ 4 orang	28	84,9%
	Total	33	100%

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa: Seluruh siswa (33 siswa atau 100%) berasal dari XIII berumur 18 - 20 tahun yang sebagian besar (19 siswa atau 57,6%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar (28 siswa atau 84,9%) jumlah anggota keluarga siswa dalam 1 rumah berjumlah  $\geq 4$  orang.

**Tabel 2.** Data Tingkat Stres Siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA

Tingkat Stres	f	Presentase (%)
1. Tingkat stres ringan	11	33,3%
2. Tingkat stres sedang	22	66,7%
3. Tingkat stres berat	0	0%
Total	33	100%

Berdasarkan data di atas didapatkan siswa SMK Program 4 Tahun berjumlah 33 orang (100%) memiliki tingkat stres ringan berjumlah 11 orang (33,3%), tingkat stres sedang berjumlah 22 orang (66,7%), dan tidak satupun yang mengalami tingkat stres berat (0%).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan data bahwa siswa SMK Program 4 Tahun SIJA menunjukkan keseluruhan (33 siswa atau 100%) berumur 18-20 tahun yang sebagian besar (22 siswa atau 66,7%) memiliki tingkat stres sedang. Pada tahap remaja akhir (usia 18 sampai 20 tahun) ini, remaja mulai mendekati kedewasaan untuk memiliki identitas diri yang lebih stabil. Mereka juga lebih waspada terhadap rasa aman, kenyamanan, kemandirian, dan sudah memikirkan banyak hal seperti masa depannya. Sehingga mereka lebih sensitif dalam berbagai hal yaitu tentang hal kenyamanan dan privasi (Hasanusi, 2019).

Temuan lain juga didapatkan sebagian besar (19 siswa atau 57,6%) siswa berjenis kelamin perempuan. sesuai dengan penelitian Wahyuni dan Annisa (2020) perempuan sangat rentan mendapatkan tekanan, terutama stres yang bersumber dari fisik dan dari persaingan antar teman sebaya. Stres dapat muncul pada tanda-tanda afeksi (perasaan dan emosi). Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi manusia (Meidiana & Munif, 2022). Orang yang mengalami tekanan akan menunjukkan tanda-tanda mudah marah, ketegangan yang berlebihan dalam segala hal, merasa cemas, sedih, dan putus asa (Ismiati, 2015). Menurut peneliti siswa berjenis kelamin perempuan yang mengalami stres memerlukan dukungan emosional yang lebih besar dari pada siswa berjenis kelamin laki-laki dari lingkungan sekitarnya terutama dari lingkungan keluarga karena perempuan mudah mengalami perubahan perasaan dan rentan terhadap stres.

Selain itu penelitian ini juga menemukan faktor penyebab stres lainnya adalah jumlah anggota keluarga  $\geq 4$  orang. Siswa yang memiliki anggota keluarga yang banyak atau lebih dari 4 orang akan mengalami kesulitan dalam membagi perhatiannya. Setiap anggota keluarga memiliki porsi kebutuhan perhatian yang berbeda-beda dilihat dari faktor biologis, fisik, dan psikologisnya. Bentuk perhatian yang diberikan keluarga terhadap kondisi yang dialami oleh siswa sangat berpengaruh untuk membantu mengendalikan perasaan emosional yang dialami oleh siswa agar tidak mudah mengalami tekanan atau stres (Hasanusi, 2019). Selain faktor-faktor yang ditemukan dalam penelitian ini dimungkinkan adanya faktor lain penyebab stres antara lain interpersonal, intrapersonal, akademik dan lingkungan.

Berdasarkan penelitian faktor penyebab stres pada siswa SMK kelas XIII yang paling berpengaruh adalah interpersonal yaitu siswa banyak yang berumur 18-20 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan banyaknya jumlah anggota keluarga siswa yang dapat menyebabkan siswa kurang mendapatkan perhatian. faktor yang paling berpengaruh kedua yaitu dukungan dari keluarga sangat dibutuhkan untuk memperkuat jati diri mereka dan mengarahkan mereka dalam mengambil keputusan jika mengalami masalah. Sehingga siswa tidak merasa tertekan dengan masalahnya sendiri sehingga mengakibatkan stres

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat stres siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA saat melakukan praktek kerja lapangan adalah stres ringan sebesar 33,3% dan stres sedang sebesar 66,7%. Penyebab siswa SMK mengalami stres paling banyak dipengaruhi dari faktor interpersonal yaitu umur, jenis kelamin, dan jumlah keluarga  $\geq 4$  orang.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kepada Rektor Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, berbagai pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian dan penyusunan artikel publikasi, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Asih, Gusti Yuli dkk. (2018). Stres Kerja. In *Semarang University Press* (hal. i–100). Semarang University Press. <https://repository.usm.ac.id/files/bookusm/F013/20190627091334-STRESS-KERJA.pdf>.
- Astuti, A. N. F. (2020). Pengembangan Model Praktek Kerja Industri (Prakerin) berbasis Integrated Blended Learning Unit Produksi (IBL UP) SMK Pascapandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpsca/article/download/573/492>.
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agromed Unila*, 2(3), 317–320. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>.
- Hasanusi, H. (2019). Penalaran Moral dalam Mencegah Delikueni Remaja. *Jurnal Qiro'ah*, 9(1), 1–15. <https://ejurnal.iiq.ac.id/index.php/qiroah/article/view/91>.
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/view/420/385>.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Mashita, Arinda Nur dan Najlatun Naqiyah. (2013). Penerapan Modifikasi Kognitif-Perilaku

- Untuk Mengelola Stres Terhadap Kegiatan Praktek Kerja Industri (PRAKERIN) Siswa Kelas XI-MM 1 (MULTI MEDIA) Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4, 319–328. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/6628/736>
- Meidiana Dwidiyanti, S. K., Munif, N. B., & Kep, M. (2022) Panduan Praktis Happy Spiritual. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Musabiq, S., dan Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.
- Muslim, Moh . (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/view/205/181>.
- Priasmoro, D. P. dkk. (2022). Factor Predictors of Prolonged Stress of University Students Taking Online Learning. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 9(1), 092-098.
- Rinawati, F., dan Sucipto. (2019). Hubungan antara Stres, Motivasi dan Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 23–32. <https://ejurnal-citrakeperawatan.com/index.php/JCK/article/view/123>.
- Wahyuni, Eka dan Yustia Nova Annisa. (2020). Stres Remaja: Kebutuhan Video Mindfulness-Breathing Meditation Untuk Mengurangi Stres Remaja. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 117–125. <https://doi.org/10.21009/insight.092.02>.