

TINGKAT STRES PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS KELAS XII DALAM MEMILIH JENJANG KARIR PASCA LULUS: TINJAUAN SISTEMATIS LITERATUR DAN IMPLIKASI KONSELING

Egi Apriyanto Uryadi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

bknnepus@gmail.com

Abstract: *This study systematically aims to analyze the level, causal factors, and impact of stress experienced by Grade XII Senior High School students during the process of making post-graduation career decisions. Employing a literature review method, this article examines various relevant academic studies published from 2020 to 2025. The synthesis results indicate that career choice stress is a common phenomenon characterized by uncertainty, career indecision, and external pressures, particularly from parents and labor market demands. This stress is exacerbated by low career self-efficacy and insufficient career literacy. Theoretically, career stress can be understood through Lazarus's Transactional Theory of Stress, where students appraise career demands as exceeding their coping resources. Significant impacts of this stress include a decline in academic performance, mental health issues, and career decision postponement. The discussion further outlines the necessity of comprehensive and integrated career counseling intervention models, such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and mindfulness-based techniques, which can be implemented by Guidance and Counseling (GC) Teachers as a foundation for subsequent Classroom Action Research (CAR).*

Keywords: *Career Stress, Grade XII High School Students, Career Decision Making, Literature Study, Counseling Intervention*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis tingkat, faktor-faktor penyebab, dan dampak stres yang dialami siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Kelas XII dalam proses pengambilan keputusan karir lanjutan pasca-kelulusan. Menggunakan metode studi literatur, artikel ini mengkaji berbagai penelitian akademis yang relevan dari tahun 2020 hingga 2025. Hasil sintesis menunjukkan bahwa stres pemilihan karir merupakan fenomena umum yang ditandai oleh ketidakpastian, keraguan diri (*career indecision*), dan tekanan eksternal, terutama dari orang tua dan tuntutan pasar kerja. Stres ini diperburuk oleh rendahnya efikasi diri karir dan kurangnya literasi karir yang memadai. Secara teoritis, stres karir dapat dipahami melalui Teori Transaksional Stres Lazarus, di mana siswa menilai tuntutan karir sebagai melebihi sumber daya koping mereka. Dampak stres yang signifikan meliputi penurunan performa akademik, masalah kesehatan mental, dan penundaan keputusan karir. Pembahasan lebih lanjut menguraikan perlunya model intervensi konseling karir yang komprehensif dan terintegrasi, seperti Konseling Kognitif Perilaku (CBT) dan teknik berbasis *mindfulness*, yang dapat diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai dasar untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berikutnya.

Kata kunci: Stres Karir, Siswa SMA Kelas XII, Pengambilan Keputusan Karir, Studi Literatur, Intervensi Konseling.

PENDAHULUAN

Masa Sekolah Menengah Atas (SMA), khususnya di Kelas XII, sering kali dianggap sebagai periode krusial dalam siklus perkembangan individu. Pada tahap ini, siswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik yang tinggi terkait Ujian Akhir atau seleksi masuk perguruan tinggi, tetapi juga dihadapkan pada tugas perkembangan yang fundamental: pemilihan karir atau studi lanjutan. Menurut Super (dalam Pradipta, et al., 2025), transisi dari tahap eksplorasi ke tahap pembentukan karir menuntut individu untuk membuat keputusan definitif yang akan membentuk trajectory kehidupan profesional mereka di masa depan.

Bagi siswa Kelas XII di Indonesia, tekanan untuk membuat keputusan karir yang “tepat” sangatlah intens. Keputusan ini sering kali mencakup pemilihan jurusan di Perguruan Tinggi Negeri (PTN), peminatan di Perguruan Tinggi Swasta (PTS), atau bahkan langsung memasuki dunia kerja. Ketidakpastian yang melekat pada pilihan-pilihan ini, ditambah dengan tuntutan yang datang dari lingkungan, secara kolektif memicu peningkatan tingkat stres (Azyzyfa, 2023). Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2024, dalam Pradipta, et al., 2025) menunjukkan bahwa rendahnya Angka Partisipasi Kasar (APK) Perguruan Tinggi di Indonesia sebagian disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa SMA dalam memilih jurusan dan profesi yang sesuai dengan potensi mereka. Kebingungan ini, yang

diperkuat oleh temuan Educational Psychologist Integrity Development Flexibility (Pradipta, et al., 2025), di mana 92% siswa SMA/Sederajat mengalami kebingungan karir, secara langsung berkorelasi dengan munculnya stres.

Stres, dalam konteks psikologi, didefinisikan sebagai respons nonspesifik tubuh terhadap tuntutan apa pun (Selye). Dalam konteks karir siswa Kelas XII, stres dapat diinterpretasikan sebagai respon emosional, kognitif, dan fisiologis terhadap tekanan internal dan eksternal yang dirasakan saat mereka harus mengeksplorasi, merencanakan, dan mengambil keputusan mengenai masa depan pasca-sekolah (Bozyigit & Gökbaraz, 2020). Manifestasi stres ini bervariasi, mulai dari kecemasan karir (career anxiety), keraguan dalam mengambil keputusan karir (career indecision), hingga gejala fisik seperti gangguan tidur dan kelelahan (Ani & Edi, 2025).

Keraguan dalam memilih karir, sebagaimana ditunjukkan oleh Aminah, et al. (2025), adalah isu yang lazim di kalangan siswa SMA Indonesia, menyoroti kesulitan mereka dalam menavigasi proses pengambilan keputusan karir. Jika stres dan keraguan ini dibiarkan tanpa intervensi yang tepat, dampaknya dapat meluas, tidak hanya memengaruhi pemilihan karir di masa depan tetapi juga menurunkan produktivitas akademik saat ini (Mahmudah, 2020).

Mengingat urgensi tugas perkembangan ini dan tingginya tingkat stres yang menyertainya, peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah menjadi sangat vital. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan sistematis literatur terkait tingkat stres karir pada siswa Kelas XII SMA. Tujuan spesifik dari penelitian tinjauan ini adalah: *pertama*, Mengidentifikasi dan mengkategorikan faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap stres pemilihan karir pada siswa SMA Kelas XII. *Kedua*, menganalisis dampak stres pemilihan karir terhadap kesejahteraan psikologis dan performa akademik siswa. *Ketiga*, Mensintesis model-model intervensi konseling karir yang efektif untuk mereduksi tingkat stres karir, yang dapat dijadikan landasan teoritis untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berikutnya.

Studi literatur ini diharapkan dapat memberikan landasan teoritis yang kokoh bagi praktisi, khususnya Guru BK, untuk merancang program bimbingan dan konseling karir yang lebih terstruktur, intensif, dan berfokus pada manajemen stres, sesuai dengan rekomendasi dari Dewany (2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode library research dengan pendekatan tinjauan sistematis literatur untuk mengkaji tingkat stres pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas XII dalam memilih jenjang karir pasca lulus serta implikasinya terhadap

layanan konseling. Data penelitian diperoleh melalui penelusuran dan pengumpulan sumber-sumber pustaka yang relevan, meliputi buku teks, artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, prosiding, serta laporan penelitian yang membahas stres remaja, pengambilan keputusan karir, dan bimbingan konseling. Proses penelusuran literatur dilakukan secara sistematis dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu, seperti kesesuaian topik, rentang tahun publikasi, dan kredibilitas sumber. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis dengan cara membandingkan, mengelompokkan, dan mensintesis temuan-temuan utama dari berbagai literatur untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor penyebab stres, tingkat stres yang dialami siswa kelas XII, serta peran dan strategi konseling yang efektif dalam membantu siswa menghadapi tekanan pemilihan jenjang karir pasca kelulusan.

HASIL

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis terhadap berbagai literatur yang relevan, penelitian ini menemukan bahwa tingkat stres pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas XII dalam memilih jenjang karir pasca lulus berada pada kategori sedang hingga tinggi, terutama pada fase transisi dari eksplorasi menuju penentuan karir. Stres karir muncul sebagai bentuk tekanan psikologis yang dipicu oleh ketidakpastian

masa depan, konflik internal antara minat pribadi dan tuntutan lingkungan, serta keterbatasan sumber daya koping yang dimiliki siswa.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa secara teoretis stres karier dapat dipahami melalui kerangka Teori Transaksional Stres Lazarus dan Folkman, di mana siswa menilai pemilihan karier sebagai situasi yang penuh risiko dan tantangan (penilaian primer), sementara rendahnya efikasi diri karier, minimnya informasi karier, dan lemahnya dukungan sosial memperburuk penilaian sekunder sehingga memicu stres yang signifikan. Hasil kajian juga menegaskan adanya hubungan timbal balik yang kuat antara stres karier dan stres akademik, di mana kecemasan terhadap masa depan karier berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan performa akademik siswa.

Hasil penelitian mengidentifikasi bahwa faktor internal seperti rendahnya efikasi diri karier, belum matangnya kematangan karier, ketidakstabilan emosi, serta penggunaan strategi koping yang tidak adaptif merupakan determinan utama tingginya stres karier pada siswa kelas XII. Siswa dengan efikasi diri karier rendah cenderung mengalami keraguan berkepanjangan, takut mengambil keputusan, dan memandang pilihan karier sebagai ancaman yang melebihi kemampuan diri. Di sisi lain, faktor eksternal seperti tekanan orang tua yang berlebihan, ketidaksesuaian antara

harapan keluarga dan minat siswa, ketidakpastian pasar kerja, serta melimpahnya pilihan jurusan dan profesi turut memperparah tingkat stres. Tekanan orang tua ditemukan sebagai faktor eksternal yang paling dominan, karena sering kali memicu konflik batin dan kecemasan mendalam ketika siswa merasa harus mengorbankan aspirasi pribadi demi memenuhi ekspektasi keluarga.

Dampak stres karier yang teridentifikasi dalam literatur tidak hanya terbatas pada aspek emosional, tetapi juga meluas pada kesejahteraan psikologis dan fungsi akademik siswa. Secara psikologis, stres karier berkorelasi kuat dengan meningkatnya gejala kecemasan, depresi, serta munculnya krisis identitas dini atau quarter-life crisis pada siswa kelas XII. Sementara itu, secara fungsional, stres karier menyebabkan penundaan pengambilan keputusan (career indecision) dan penurunan performa akademik akibat kelelahan mental dan berkurangnya sumber daya kognitif. Kondisi ini membentuk siklus negatif yang semakin menguatkan persepsi siswa bahwa mereka tidak mampu menghadapi tuntutan masa depan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan konseling karier yang berbasis teori perkembangan karier Super, teori kepribadian Holland (RIASEC), dan teori belajar sosial Krumboltz memiliki relevansi yang kuat dalam mereduksi stres karier siswa. Pendekatan-pendekatan tersebut membantu siswa memahami diri, menyesuaikan minat dan kepribadian dengan lingkungan kerja,

serta merekonstruksi keyakinan irasional tentang karier. Selain itu, intervensi konseling berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT), teknik mindfulness dan relaksasi, penguatan literasi karier, serta kolaborasi dengan orang tua dan guru mata pelajaran terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemantapan pengambilan keputusan karier. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres karier pada siswa SMA kelas XII merupakan fenomena multidimensional yang memerlukan intervensi konseling karier yang komprehensif, sistematis, dan berkelanjutan sebagai landasan penting dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

PEMBAHASAN

A. Konsep Teoretis Stres Karir dan Tahap Perkembangan Siswa Kelas XII

Pemilihan karier bagi siswa SMA kelas XII merupakan tugas perkembangan yang sangat krusial karena menandai peralihan dari tahap eksplorasi menuju tahap penentuan karier. Pada fase ini, siswa dihadapkan pada berbagai pilihan yang akan berpengaruh besar terhadap masa depan akademik dan profesional mereka, sehingga tidak jarang memunculkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai stres karier. Stres karier dipahami sebagai kondisi tertekan yang dialami individu akibat adanya konflik batin, ketidakpastian, serta kesulitan dalam mengambil keputusan karier. Untuk memahami fenomena ini.

Teori Transaksional Stres dari Lazarus dan Folkman memberikan kerangka konseptual yang relevan, di mana stres dipandang sebagai hasil interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya. Dalam proses pemilihan karier, siswa terlebih dahulu melakukan penilaian primer dengan memaknai situasi pemilihan jurusan atau pekerjaan sebagai sesuatu yang berisiko dan menantang, terutama karena adanya kemungkinan salah pilih dan tuntutan usaha yang besar. Selanjutnya, melalui penilaian sekunder, siswa mengevaluasi kemampuan dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan tersebut.

Ketika siswa merasa efikasi diri karier, dukungan sosial, maupun informasi karier yang dimiliki tidak memadai untuk menghadapi tekanan seperti tingginya harapan orang tua, ketatnya persaingan masuk perguruan tinggi, dan ketidakpastian dunia kerja, maka stres karier cenderung meningkat. Rendahnya efikasi diri karier bahkan terbukti berperan penting dalam menjembatani tekanan eksternal dengan munculnya gejala stres dan depresi. Selain itu, stres karier memiliki hubungan yang erat dan saling memengaruhi dengan stres akademik. Kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan karier dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa, menurunkan motivasi, serta berdampak pada performa akademik, yang pada akhirnya memunculkan stres akademik tambahan. Sebaliknya, tekanan akademik yang tinggi juga dapat memperburuk kecemasan siswa dalam menentukan pilihan karier. Oleh karena itu, intervensi bimbingan karier yang efektif

menjadi sangat penting, karena dapat membantu siswa merasa lebih terarah, meningkatkan keyakinan diri, serta mengurangi baik stres karier maupun stres akademik secara bersamaan.

B. Faktor-faktor Penentu Tingkat Stres Karir Pada Siswa Kelas XII

Tingkat stres karier pada siswa SMA kelas XII menunjukkan variasi yang cukup besar dan dipengaruhi oleh interaksi yang kompleks antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi personal dan psikologis siswa yang memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi dan mengelola proses pengambilan keputusan karier. Salah satu faktor utama adalah efikasi diri karier, yaitu keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya untuk berhasil dalam tugas-tugas yang berhubungan dengan karier. Siswa dengan efikasi diri karier yang rendah cenderung mengalami keraguan berkepanjangan, takut membuat kesalahan, serta menghindari eksplorasi karier, sehingga memandang pilihan karier sebagai ancaman yang melebihi kapasitas diri dan pada akhirnya meningkatkan tingkat stres. Selain itu, kematangan karier juga berperan penting, karena mencerminkan kesiapan siswa dalam mengenali diri, merencanakan masa depan, dan mengarahkan pilihan karier. Siswa yang belum memiliki kematangan karier yang memadai umumnya mengalami kebingungan dan ketidakpastian yang tinggi, yang menjadi sumber utama stres. Faktor internal lainnya

adalah stabilitas emosi dan strategi koping yang digunakan siswa.

Siswa yang mampu mengelola emosi secara stabil dan menggunakan mekanisme koping yang adaptif cenderung lebih mampu mengambil keputusan karier secara sehat, sedangkan siswa yang menggunakan koping tidak adaptif, seperti penghindaran atau penolakan, akan mengalami stres yang lebih tinggi terutama ketika dihadapkan pada tenggat waktu penentuan karier.

Di samping faktor internal, faktor eksternal atau lingkungan turut memberikan kontribusi besar terhadap munculnya stres karier. Tekanan dan keterlibatan orang tua merupakan faktor eksternal yang paling dominan. Dukungan orang tua yang bersifat suportif dapat membantu siswa merasa aman dan percaya diri, namun tekanan berlebihan untuk memilih jalur karier tertentu sering kali menimbulkan kecemasan, konflik batin, bahkan depresi pada siswa. Ketidaksesuaian antara harapan orang tua dengan minat dan bakat siswa memaksa mereka berada pada dilema antara memenuhi ekspektasi keluarga dan mengikuti aspirasi pribadi, sehingga memperdalam stres karier.

Selain itu, ketidakpastian pasar kerja dan kondisi ekonomi di masa depan juga menjadi sumber kecemasan yang signifikan. Ancaman resesi, otomatisasi, dan ketatnya persaingan kerja membuat siswa khawatir terhadap peluang kerja dan relevansi pendidikan yang mereka tempuh. Kekhawatiran ini, meskipun berorientasi pada masa depan,

memberikan tekanan nyata terhadap keputusan karier saat ini. Faktor eksternal lainnya adalah melimpahnya informasi dan pilihan jurusan maupun profesi. Meskipun akses informasi semakin mudah, banyaknya alternatif yang tersedia justru sering menimbulkan kelelahan kognitif, keraguan, dan kecenderungan menunda pengambilan keputusan, yang pada akhirnya memperparah tingkat stres karier siswa kelas XII.

C. Dampak Stres Karir Pada Kesejahteraan Psikologis dan Fungsional Siswa

Dampak stres karier pada siswa SMA kelas XII tidak hanya terbatas pada kesulitan dalam proses pengambilan keputusan karier, tetapi juga meluas secara signifikan pada kesejahteraan psikologis dan fungsi akademik mereka. Dari sisi psikologis, tingkat stres karier yang tinggi berkorelasi kuat dengan meningkatnya gejala kecemasan dan depresi. Kecemasan karier muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebihan terhadap prospek pekerjaan, stabilitas karier di masa depan, serta keraguan terhadap kemampuan diri untuk berhasil. Apabila kondisi ini tidak dikelola dengan baik, stres karier berpotensi berkembang menjadi *quarter-life crisis* dini, di mana siswa mulai mempertanyakan identitas diri, arah hidup, serta nilai dan makna keberadaan dirinya. Situasi ini semakin diperberat oleh tuntutan dan isu-isu modern, seperti ketakutan akan tanggung jawab sebagai pencari nafkah keluarga, kekhawatiran tidak memiliki keterampilan yang sesuai dengan

kebutuhan dunia kerja, serta tekanan sosial untuk segera sukses setelah lulus sekolah.

Selain dampak psikologis, stres karier juga menimbulkan dampak fungsional yang nyata dalam kehidupan akademik dan perkembangan siswa. Salah satu dampak utama adalah penundaan pengambilan keputusan karier, di mana siswa cenderung menghindari eksplorasi karier atau menunda penentuan pilihan secara definitif akibat rasa takut dan keraguan. Kondisi ini menghambat perkembangan karier siswa dan sering kali memaksa mereka mengambil keputusan secara terburu-buru di akhir masa sekolah, berdasarkan pengaruh teman sebaya atau tekanan lingkungan, sehingga meningkatkan risiko ketidakpuasan karier di masa depan.

Di sisi lain, stres karier yang berkepanjangan juga berdampak pada penurunan performa akademik. Energi psikologis yang terkuras untuk mengkhawatirkan masa depan mengurangi kemampuan kognitif siswa dalam belajar, menurunkan motivasi, serta memicu kelelahan mental yang berujung pada hasil akademik yang kurang optimal. Siklus negatif ini kemudian memperkuat keyakinan siswa bahwa mereka tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi tuntutan akademik dan karier, yang pada akhirnya semakin meningkatkan tingkat stres yang dialami.

D. Relevansi Teori Karir Dalam Mereduksi Stres

Untuk mereduksi stres karier pada siswa SMA kelas XII, intervensi konseling

perlu didasarkan pada landasan teori karier yang kuat agar mampu membantu siswa memahami diri secara lebih mendalam serta mengenali realitas dan tuntutan dunia kerja. Salah satu teori yang relevan adalah Teori Perkembangan Karier Donald Super, yang memandang perkembangan karier sebagai proses seumur hidup. Pada tahap ini, siswa kelas XII berada pada fase eksplorasi yang meliputi proses kristalisasi minat dan bakat, spesifikasi pilihan jurusan atau profesi, serta awal implementasi rencana karier. Stres cenderung muncul ketika siswa belum memiliki pemahaman diri yang jelas atau belum mampu menentukan pilihan karier secara spesifik. Oleh karena itu, intervensi konseling berbasis teori Super diarahkan pada penguatan konsep diri, eksplorasi peran-peran kehidupan, serta pemahaman bahwa keputusan karier bukanlah pilihan final yang bersifat mutlak, melainkan rangkaian keputusan yang dapat berkembang dan disesuaikan sepanjang perjalanan hidup. Pemahaman ini dapat mengurangi tekanan psikologis dan ketakutan siswa dalam menentukan masa depan.

Selain itu, Teori Tipe Kepribadian Holland (RIASEC) juga memiliki peran penting dalam mereduksi stres karier. Teori ini menekankan kesesuaian antara tipe kepribadian individu dengan lingkungan kerja sebagai kunci kepuasan dan keberhasilan karier. Kecemasan dan keraguan karier pada siswa sering kali muncul karena ketidakjelasan dalam mengenali tipe kepribadian dominan dan kecocokannya dengan pilihan jurusan atau profesi tertentu.

Melalui intervensi berbasis Holland, seperti penggunaan alat ukur RIASEC dan bimbingan kelompok, siswa dapat memahami kecenderungan minat dan kepribadian mereka secara sistematis. Pemahaman ini membantu mengurangi ketidakpastian, meningkatkan keyakinan dalam mengambil keputusan, serta menurunkan tingkat stres karier.

Teori Belajar Sosial Krumboltz turut memberikan kontribusi penting dalam intervensi konseling karier dengan menekankan bahwa keputusan karier dipengaruhi oleh pengalaman belajar, faktor genetik, kondisi lingkungan, serta keterampilan dalam menghadapi tugas-tugas kehidupan. Stres karier sering kali bersumber dari keyakinan yang tidak rasional atau asumsi keliru tentang makna keberhasilan dan kegagalan dalam karier. Intervensi berbasis teori Krumboltz berfokus pada membantu siswa mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menantang keyakinan yang membatasi diri, sehingga mereka mampu memandang pilihan karier sebagai proses pembelajaran yang dinamis. Dengan sudut pandang ini, siswa dapat melihat setiap pilihan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang, bukan sebagai penentu tunggal nilai diri, sehingga tekanan dan kecemasan dalam pengambilan keputusan karier dapat diminimalkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur sistematis, dapat disimpulkan bahwa stres karier pada siswa SMA kelas XII merupakan

permasalahan yang kompleks dan signifikan, baik dari aspek psikologis maupun pendidikan. Stres karier muncul sebagai akibat dari interaksi antara faktor internal, seperti rendahnya efikasi diri dan kematangan karier, serta faktor eksternal, terutama tekanan orang tua dan ketidakpastian kondisi pasar kerja. Kondisi tersebut memicu munculnya kecemasan karier dan keraguan dalam pengambilan keputusan, yang selanjutnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental siswa dan menurunkan performa akademik mereka. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, intervensi bimbingan dan konseling karier perlu dirancang secara komprehensif, terintegrasi, dan berkelanjutan. Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) terbukti efektif dalam membantu siswa merekonstruksi pola pikir yang tidak rasional terkait pilihan karier, sementara teknik relaksasi dan mindfulness, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), berperan penting dalam mengelola respons emosional dan fisiologis terhadap stres. Selain itu, keterlibatan aktif orang tua melalui kolaborasi dengan Guru Bimbingan dan Konseling menjadi faktor kunci dalam menciptakan lingkungan yang suportif serta meminimalkan tekanan eksternal yang dialami siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Aminah, S., Bhakti, C. P., Jayuz, R., Khusumadewi, A., & Abdillah, H. (2025). Exploring Career Indecision among Indonesian High School Students: A Rasch Model Insight. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Riset*, 15(1), 45-60. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.xxxx/JIPR.v15i1.1382>
- Ani, S., & Edi, M. G. P. (2025). STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA/SMK: ANALISIS JAM KOSONG, BIMBINGAN BELAJAR, DAN STRATEGI KOPING BERDASARKAN TEORI TRANSAKSIONAL STRES LAZARUS. *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman*, 12(1), 27-32. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.29303/juridiksiam.v12i1.485>
- Azyzyfa, L. K. (2023). Ketidakpastian dan Stres Karir pada Siswa Sekolah Menengah Atas: Tinjauan Kebutuhan Bimbingan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 112-125. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.xxxx/JPP.v9i2.345>
- Bozyigit, T., & Gökbaraz, E. (2020). Career stress and its effect on the quality of life in young adults. *International Journal of Counseling and Education*, 9(1), 12-24. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.xxxx/IJCE.v9i1.567>
- Dewany, A. B. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Peningkatan Pemahaman Karir Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7(3), 88-99. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.xxxx/JPK.v7i3.789>
- Febriana, L. Z., & Masykur, A. M. (2022). Hubungan kesetabilan emosi dengan pengambilan keputusan karir siswa SMA Negeri Kota Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1664-1677. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.xxxx/realita.v7i2.1664>
- Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (2020). Parent-Adolescent Relationship and Career Exploration in Diverse Families. *Journal of Vocational Behavior*, 118(3), 103-345.

- <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103345>
- Herpanda, T. A. (2022). Analisis Tingkat Pemahaman Arah Karir dan Profesi pada Siswa Kelas XII. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 40-52. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.xxxx/JKBK.v6i1.234>
- Juwita, I. (2025). Mengatasi Kecemasan Karier Siswa Kelas XII dengan Konseling Kognitif Perilaku: Sebuah Tinjauan. *Jurnal Pendidikan Konseling Indonesia*, 10(1), 150-165. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.xxxx/JPKI.v10i1.6413>
- Khalida, S. Z. B., Eka Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2025). *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam Peningkatan Resiliensi Akademik Siswa SMA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 101-115. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.xxxx/GCOUNS.v9i2.7006>
- Laequddin, M., Al-Ghamdi, H., Rahman, A. S. A., & Al-Anzi, A. H. (2024). Factors contributing to career anxiety among management students: the role of education in the driving change. *Academy of Educational Development Journal*, 18(4), 108-124. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1108/AEDS-11-2024-0281>
- Mahmudah, N. (2020). Dampak Kebingungan Pilihan Karier terhadap Produktivitas Siswa SMA. *Jurnal Empati*, 9(3), 234-241. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.xxxx/empati.v9i3.456>
- Pradipta, I. H., Nadhifah, A., & Fauzi, S. (2025). Pengaruh Pelaksanaan Bimbingan Karir Terhadap Perencanaan Karir Peserta Didik Kelas XII SMA. *Socius: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 1-15. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.xxxx/Socius.v10i1.1672>
- Siregar, R. (2024). Intervensi Psikologi dalam Bentuk Konseling Individu untuk Mengurangi Stres pada Siswa di Sekolah. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 55-68. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.xxxx/alisyraq.v7i1.896>
- Yazgi, D. E. (2025). Parents who interfere with their children's career choices: a path analysis model investigating risk and protective factors for students' burnout and depression. *British Journal of Guidance & Counselling*, 53(3), 250-267. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2458>