

ANALISIS KEBUTUHAN APLIKASI UNTUK MENGELOLA STRES AKADEMIK MURID SMKN 2 MAKASSAR

Nur Safitri¹, Agung Surya Salam², Abid Raisardhi Abdullah³, Sinta Nurul Oktaviana Kasim⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar

E-mail: Nursafitriiii261201@gmail.com agungsurysalam37@gmail.com

abid.raisardhi.abdullah@unm.ac.id sinta.kasim@unm.ac.id

Diterima: 22/6/2026; Direvisi: 14/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

ABSTRAK

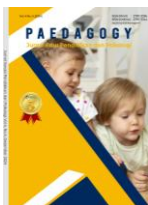
Beban kompetensi vokasional, tuntutan praktik industri, serta kecemasan transisional menuju dunia kerja yang memicu tekanan psikologis bagi para siswa melatarbelakangi penelitian ini. Masalah operasional tersebut menimbulkan penurunan konsentrasi belajar serta keterbatasan layanan Bimbingan dan Konseling konvensional yang masih bersifat reaktif. Fokus utama kajian ilmiah ini adalah menganalisis tingkat stres akademik siswa serta mengidentifikasi spesifikasi kebutuhan pengembangan aplikasi mobile pengelolaan stres berbasis *mindfulness* di SMKN 2 Makassar. Langkah-langkah penelitian pengembangan (*Research and Development*) dengan model ADDIE ini dibatasi pada tahap analisis (*analyze*) melalui pendekatan *mixed-methods* strategi *explanatory sequential design*. Penarikan sampel dijalankan menggunakan metode *purposive sampling* yang melibatkan 27 siswa kelas dua belas dan 2 guru konselor sebagai informan. Pengumpulan data primer dihimpun lewat Skala Stres Akademik, wawancara semi-terstruktur, dan observasi lapangan. Data kuantitatif secara empiris menyingkap bahwa tingkat stres siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, di mana sebanyak 68,96 persen siswa sering merasa cemas akibat beban evaluasi tugas dan 75,86 persen siswa khawatir terhadap karier masa depan. Kemampuan *coping* adaptif siswa juga tergolong minim yakni hanya berkisar 15 persen. Simpulan utama menegaskan adanya urgensi nyata terhadap draf cetak biru aplikasi manajemen stres digital sebagai inovasi layanan BK preventif.

Kata kunci: *Stres Akademik, Mindfulness, Aplikasi Mobile*

ABSTRACT

The burden of vocational competencies, the demands of industrial practice, and the anxiety of transitioning into the world of work that trigger psychological stress for students are the background of this research. These operational issues lead to decreased learning concentration and limitations in conventional Guidance and Counseling services that are still reactive. The main focus of this scientific study is to analyze the level of academic stress of students and identify the specific needs for developing a mindfulness-based stress management mobile application at SMKN 2 Makassar. The steps of the development research (R&D) with the ADDIE model are limited to the analysis stage through a mixed-methods explanatory sequential design strategy approach. Sampling was carried out using a purposive sampling method involving 27 twelfth-grade students and 2 counselor teachers as informants. Primary data collection was collected through the Academic Stress Scale, semi-structured interviews, and field observations. Quantitative data empirically revealed that the level of student stress was in the moderate to high category, where as many as 68.96 percent of students often felt anxious due to the burden of assignment evaluations and 75.86 percent of students were worried about





their future careers. Students' adaptive coping skills were also minimal, at only around 15 percent. The main conclusion underscores the real urgency of drafting a blueprint for a digital stress management application as an innovative preventive guidance and counseling service.

Keywords: *Academic stress, Mindfulness, Mobile application*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental murid saat ini menjadi isu strategis dalam sistem pendidikan Indonesia, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan. Berbeda dengan Sekolah Menengah Atas yang lebih berorientasi pada penguatan akademik menuju perguruan tinggi, Sekolah Menengah Kejuruan memiliki karakteristik pembelajaran yang menekankan penguasaan kompetensi vokasional, praktik kerja lapangan, sertifikasi keahlian, serta kesiapan memasuki dunia kerja dalam waktu relatif singkat. Di dalam tatanan persekolahan yang ideal, proses pembelajaran vokasional diidealkan mampu memfasilitasi pengembangan keterampilan teknis sekaligus kesiapan psikologis peserta didik secara seimbang. Pengondisian iklim persekolahan yang kondusif diidealkan bertindak sebagai ruang aman yang menuntun anak didik untuk mengelola tekanan belajar teori dan praktik laboratorium secara adaptif (Dalimunthe et al., 2024; Lestari et al., 2025; Ruwaidah et al., 2025). Keharmonisan tata kelola instruksional, dukungan layanan bimbingan dan konseling, serta kesiapan mental siswa dipandang sebagai pilar utama untuk menciptakan ketahanan kognitif, mendongkrak ketangkasan vokasional, serta memberikan jaminan keberhasilan transisi menuju dunia kerja. Melalui penguasaan regulasi emosi yang matang, setiap peserta didik diharapkan mampu menghadapi kompetensi keahlian tanpa mengalami kelelahan emosional (Anggraeni & Sholichah, 2026; Hakim et al., 2026; Yasmin & Mardiani, 2024).

Namun demikian, terdapat kesenjangan yang sangat nyata antara idealisme kesiapan psikologis tersebut dengan kenyataan lahiriah yang berlangsung di lapangan saat ini. Kondisi ideal menghendaki agar tuntutan praktik dan sertifikasi keahlian diimbangi oleh kemampuan regulasi emosi serta strategi penanganan stres mandiri yang adekuat. Sayangnya, fakta empiris menyingkapkan bahwa kecenderungan stres akademik dan kecemasan transisional menuju dunia kerja pada murid kejuruan berada pada tingkat yang memprihatinkan. Kesenjangan ini diperparah oleh dinamika era pascapandemi, percepatan pemulihan kompetensi, serta sistem layanan bimbingan dan konseling konvensional yang masih bersifat reaktif, terpisah dari media digital, dan belum berfokus pada pencegahan dini. Ketiadaan media intervensi yang kontekstual menyebabkan siswa mengalami ketegangan emosional berlebihan, penurunan motivasi, serta kekhawatiran tinggi terhadap masa depan. Apabila kelesuan regulasi emosi dan tingginya tekanan akademik ini terus dibiarkan tanpa adanya tindakan perbaikan yang terstruktur, maka kualitas kesehatan mental serta kesiapan kerja lulusan kejuruan akan mengalami penurunan drastis (Ardi et al., 2022; Lubis et al., 2021; Mahardhani et al., 2020).

Kondisi kesenjangan regulasi emosi serta kelesuan kesehatan mental akibat beban vokasional tersebut terkonfirmasi secara nyata melalui analisis kebutuhan pada peserta didik jenjang kejuruan. Di dalam lingkungan persekolahan kejuruan tersebut, tampak jelas bahwa subjek penelitian yang merupakan 27 murid Sekolah Menengah Kejuruan senantiasa menghadapi tantangan tekanan akademik dan kecemasan masa depan yang sangat kompleks. Berdasarkan data pengamatan awal, subjek penelitian menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, di mana 68,96% merasa cemas akibat beban tugas atau ujian dan 75,86% merasa khawatir terhadap masa depan mereka. Meskipun 65,51% subjek penelitian merasa mendapat dukungan sosial dari pertemanan sebaya, sebanyak 44,83% secara eksplisit membutuhkan



panduan pengelolaan stres yang terstruktur. Fenomena maraknya kecemasan transisional dan tingginya kebutuhan media pengelolaan stres yang melanda subjek penelitian ini menjadi penanda kuat bahwa pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis digital preventif mendesak untuk segera dirancang secara ilmiah (Miftakhurrohman & Suyadi, 2020; Praekanata et al., 2024; Wider et al., 2023).

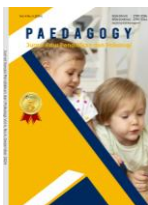
Guna meretas belenggu tekanan akademik dan mengurai krisis kecemasan pada subjek penelitian tersebut, pemanfaatan pendekatan perhatian penuh atau *mindfulness* berbasis teknologi digital menjadi sebuah inovasi pedagogis yang sangat vital. Pelatihan *mindfulness* yang melatih kesadaran penuh saat ini tanpa penilaian diidealkan mampu meningkatkan kesadaran diri, penerimaan pribadi, serta kecerdasan mengelola emosi peserta didik secara mandiri. Tingginya kepemilikan gawai pintar serta karakter khas generasi digital pendukung integrasi media *application* sebagai sarana layanan konseling yang fleksibel dan interaktif. Kebanyakan aplikasi *mindfulness* yang beredar di masyarakat umum saat ini masih bersifat generik, kurang kontekstual dengan iklim vokasional, serta belum terintegrasi dengan program bimbingan sekolah. Penguraian kebutuhan spesifik siswa kejuruan terhadap media kesadaran penuh digital ini dipandang sangat strategis untuk membangun ekosistem pendampingan mental yang preventif, inklusif, dan berorientasi pada kebutuhan riil peserta didik (Ariffudin et al., 2026; Kusumawati, 2023; Nurfiani et al., 2025).

Berpijak pada seluruh rangkaian latar belakang dan pemetaan masalah tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa nilai kebaruan serta inovasi berupa perancangan aplikasi *mindfulness* yang disesuaikan khusus dengan karakteristik murid kejuruan. Nilai inovasi dari kajian ini memfokuskan sasarannya pada pembongkaran pemetaan tingkat stres akademik dan analisis kebutuhan empiris guna mentransformasi layanan konseling konvensional menjadi layanan preventif berbasis *digital application*. Fokus subjek penelitian ini diarahkan secara spesifik untuk menganalisis tingkat stres akademik dan mengidentifikasi kebutuhan pengembangan aplikasi pengelolaan stres berbasis *mindfulness* pada para 27 murid Sekolah Menengah Kejuruan tanpa keterikatan pada nama sekolah ataupun kurikulum tahun ajaran tertentu. Kebaruan riset ini bersumber dari penyajian kerangka instruksional Bimbingan dan Konseling digital terintegrasi yang memanfaatkan preferensi generasi muda dalam mengelola kecemasan transisi kerja, sebuah dimensi praktis yang luput dari perhatian periset terdahulu. Melalui pembuktian ilmiah terhadap subjek penelitian ini, luaran riset diharapkan dapat menyajikan rekomendasi layanan psikologis yang kontekstual.

METODE PENELITIAN

Riset pengembangan ini menerapkan model ADDIE yang dibatasi secara sengaja hanya sampai pada tahapan pertama, yaitu *analyze*. Peneliti menggunakan pendekatan *mixed-methods* melalui strategi *explanatory sequential design* untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan akademik siswa serta kebutuhan platform pendampingan siber secara mandiri. Agenda penajakan lapangan ini dilaksanakan di SMKN 2 Makassar pada tahun 2025 dengan melibatkan subjek utama sejumlah 27 murid kelas XII serta 2 guru Bimbingan dan Konseling selaku informan pendukung. Penentuan perwakilan sampel dioperasikan memakai teknik *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan variasi tingkat partisipasi belajar serta kepemilikan akses perangkat digital. Fokus amatan diarahkan untuk memetakan beban penugasan, kesiapan kerja, regulasi emosi, tingkat literasi siber, hingga ketersediaan sarana prasarana sekolah secara naturalistik. Peneliti bertindak sebagai pengamat independen yang mengontrol jalannya pengisian perangkat ukur tanpa paksaan guna merekam draf informasi





yang orisinal, sehingga dinamika psikososial dalam mendeteksi kebutuhan fitur latihan *mindfulness*, jurnal emosi, dan materi psikoedukasi dapat dipetakan secara terencana, terstruktur, objektif, transparan, dan akurat.

Teknik pengumpulan data primer mengandalkan angket kuesioner tertutup berskala Likert 5 pilihan jawaban, dipadukan bersama wawancara semi-terstruktur, observasi visual, serta studi dokumentasi program kerja sekolah. Alat ukur angket diadaptasi dari skala stres akademik terstandar yang diselaraskan dengan iklim sekolah kejuruan, ditambah instrumen analisis kebutuhan aplikasi digital. Sebelum diaplikasikan untuk penjarangan data aktual, seluruh instrumen pengumpulan data telah melewati pengujian kualitas lewat validitas isi atau *content validity* menggunakan teknik kalkulasi statistik Gregory yang melibatkan 2 orang panel ahli. Pengolahan data kuantitatif dikerjakan secara elektronik memakai statistik deskriptif persentase untuk mengelompokkan kecenderungan respons ke dalam 5 kategori klasifikasi formal, mulai dari tingkat sangat rendah 0% sampai sangat tinggi 100%. Sementara itu, data kualitatif diproses melewati urutan interaktif yang terdiri dari reduksi data, kategorisasi, serta interpretasi tematik. Langkah akhir dilakukan dengan menyintesis kedua draf informasi tersebut guna merumuskan draf cetak biru atau *blueprint* desain awal aplikasi kesehatan mental yang sah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 2 Makassar dengan melibatkan 27 murid kelas XII DPIB sebagai responden. Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik, dampaknya terhadap perilaku belajar, serta kebutuhan murid terhadap pengembangan aplikasi pengelolaan stres berbasis *mindfulness*. Data diperoleh melalui Skala Stres Akademik adaptasi Bedewy & Gabriel (2015) serta angket analisis kebutuhan aplikasi yang dikembangkan peneliti, kemudian diperkuat dengan wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa murid SMKN 2 Makassar mengalami stres akademik yang bersifat multidimensional, mencakup aspek emosional, kognitif, akademik, dan sosial. Tekanan tidak hanya berasal dari beban tugas dan ujian, tetapi juga dari kekhawatiran terhadap masa depan dan tuntutan kesiapan kerja sebagai karakteristik khas pendidikan vokasional. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan akademik dan kesiapan regulasi emosi murid.

Analisis Tingkat Stres Akademik Murid

Tabel 1. Hasil Angket Siswa

Aspek Stres Akademik	Jumlah Murid (n=27)	Persentase	Kategori
Kesulitan mengendalikan pikiran	14	51,85%	Sedang
Mudah merasa lelah	12	44,44%	Sedang
Sulit mencapai kondisi tenang	11	40,74%	Rendah-Sedang
Minder dan kurang aktif di kelas	10	37,04%	Rendah
Memiliki dukungan sosial teman sebaya	18	66,67%	Tinggi

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis angket, menunjukkan bahwa Sebanyak 14 dari 27 murid (51,85%) mengalami kesulitan mengendalikan pikiran, 12 murid (44,44%) mudah merasa lelah, dan 11 murid (40,74%) mengalami kesulitan mencapai kondisi tenang.. Hasil ini



sejalan dengan penelitian terbaru yang menyatakan bahwa stres akademik pada siswa SMK didominasi oleh tekanan evaluasi dan kesiapan karier. Pada aspek kognitif dan emosional, murid cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan pikiran, mudah merasa lelah, serta sulit mencapai kondisi tenang. Beberapa murid juga menunjukkan respons emosional seperti mudah marah, tersinggung, dan merasa sedih. Pada aspek akademik, mayoritas murid menganggap beban tugas cukup berat dan mengalami kecemasan saat menghadapi evaluasi. Sebagian murid juga mengalami kesulitan berkonsentrasi yang berdampak pada proses belajar.

Dampak Stres terhadap Aspek Sosial dan Perilaku

Dari aspek sosial, Sebanyak 10 murid (37,04%) menunjukkan kecenderungan minder dan kurang aktif dalam interaksi kelas, seperti jarang bertanya atau berpendapat. Sementara itu, 18 murid (66,67%) menyatakan memiliki dukungan sosial dari teman sebaya. kecenderungan minder dan kurang aktif dalam interaksi kelas, seperti jarang bertanya atau berpendapat. Namun demikian, secara umum hubungan sosial masih relatif baik karena sebagian besar murid memiliki dukungan dari teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik.

Strategi Coping dan Dukungan Sosial

Hasil analisis menunjukkan bahwa murid telah memiliki strategi coping dasar, seperti mengatur waktu belajar dan istirahat. Namun, tidak semua murid memiliki strategi yang efektif dalam mengelola stres. murid masih cenderung memendam perasaan atau mengalihkan perhatian tanpa menyelesaikan sumber stres. Data menunjukkan bahwa hanya 15% murid menggunakan *coping* reflektif, sedangkan 33% masih menggunakan *coping* distraksi, yang mengindikasikan rendahnya efektivitas strategi pengelolaan stres. Temuan ini konsisten dengan studi terbaru yang menunjukkan bahwa remaja cenderung menggunakan coping maladaptif ketika tidak memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai.

Temuan Kualitatif (Wawancara dan Observasi)

Hasil wawancara memperkuat temuan kuantitatif bahwa stres akademik dialami secara nyata oleh murid. Tekanan tidak hanya berasal dari tugas dan ujian, tetapi juga dari tuntutan praktik kejuruan dan kecemasan terhadap masa depan.

Salah satu murid (S1) menyatakan:

“Tugas banyak, ditambah praktik, jadi sering kepikiran terus tentang nilai dan masa depan.”

Murid lain (S2) mengungkapkan:

“Kalau stres biasanya cuma dipendam atau main HP, tapi tidak benar-benar membantu.”

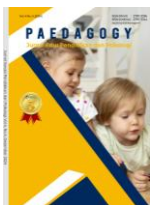
Dari sisi guru BK, diperoleh informasi bahwa layanan BK masih bersifat konvensional dan belum didukung media digital:

“Layanan masih terbatas tatap muka, belum ada aplikasi khusus untuk membantu siswa mengelola stres secara mandiri.”

Meskipun dukungan sosial teman dan keluarga relatif baik, data menunjukkan bahwa dukungan eksternal belum sepenuhnya diimbangi dengan keterampilan regulasi emosi internal. Oleh karena itu, intervensi yang dibutuhkan tidak hanya berbentuk konseling kuratif, tetapi juga program preventif yang dapat meningkatkan self-awareness dan kemampuan pengelolaan stres secara mandiri. Hal ini didukung oleh data bahwa 67% murid memiliki dukungan teman sebaya, namun hanya 48% yang merasa nyaman berbagi dengan orang dewasa. Penelitian terbaru menegaskan bahwa dukungan sosial tanpa keterampilan internal tidak cukup dalam mengurangi stres akademik.

Hasil observasi menunjukkan bahwa murid tampak kurang fokus, pasif, dan mudah terdistraksi saat pembelajaran berlangsung. Temuan ini menunjukkan adanya keterbatasan





dalam regulasi emosi serta kebutuhan akan layanan yang lebih fleksibel dan berkelanjutan.

5. Kebutuhan Aplikasi Pengelolaan Stres

Berdasarkan sintesis data kuantitatif dan kualitatif, diperoleh kebutuhan utama murid terhadap aplikasi, yaitu:

1. Fitur asesmen mandiri tingkat stres
2. Panduan latihan *mindfulness* sederhana
3. Materi psikoedukasi terkait stres akademik
4. Fitur jurnal emosi
5. Akses mudah melalui smartphone

Mayoritas murid menunjukkan kesiapan dalam penggunaan teknologi, sehingga aplikasi berbasis mobile dinilai relevan sebagai layanan pendukung BK.

Pembahasan

Hasil analisis kebutuhan di SMKN 2 Makassar yang melibatkan 27 murid kelas XII menunjukkan bahwa siswa mengalami tekanan akademik multidimensional. Karakteristik khusus pendidikan vokasi yang menggabungkan beban teori, praktik kejuruan, dan kesiapan dunia kerja memicu kecemasan yang berdampak pada ranah emosional dan kognitif. Secara rinci, sebanyak 14 murid atau 51,85% mengalami kesulitan dalam mengendalikan pikiran, 12 murid atau 44,44% mudah merasa lelah, serta 11 murid atau 40,74% merasa kesulitan mencapai kondisi tenang. Pada aspek sosial, sebanyak 10 murid atau 37,04% menunjukkan kecenderungan minder dan pasif di kelas. Implikasi dari temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan yang nyata antara tingginya tuntutan akademis dengan kapasitas regulasi emosi siswa, sehingga diperlukan intervensi khusus. Kendati demikian, keterbatasan penelitian ini terletak pada ukuran sampel yang terbatas pada satu program keahlian, sehingga gambaran tingkat tekanan ini belum tentu dapat digeneralisasi pada seluruh siswa pendidikan vokasi di wilayah lain (Hakim et al., 2026; Kärner et al., 2024; Simón et al., 2024)

Meskipun data kuantitatif mencatatkan bahwa 18 murid atau 66,67% memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya, keberadaan dukungan eksternal ini terbukti belum diimbangi oleh keterampilan regulasi emosi internal yang adekuat. Dalam hal strategi penanganan masalah, hanya 15% murid yang menerapkan mekanisme reflektif adaptif, sedangkan 33% masih mengandalkan strategi pengalihan perhatian sementara yang tidak menyelesaikan akar masalah. Keadaan ini menegaskan bahwa keberadaan jejaring sosial di sekolah bersifat melindungi, tetapi tidak cukup untuk mereduksi tekanan tanpa disertai kemampuan pengontrolan diri mandiri. Implikasi metodologis dari temuan ini menuntut agar program bimbingan dan konseling sekolah tidak hanya berfokus pada layanan kuratif tatap muka, melainkan juga menyediakan pelatihan peningkatan *self-awareness* secara preventif. Namun, keterbatasan analisis pada aspek ini adalah ketiadaan pengukuran tingkat kecerdasan emosional bawaan siswa, yang sebenarnya dapat memengaruhi kecepatan adaptasi strategi penanganan masalah tersebut (Ghasemi et al., 2023; Joshi et al., 2024; Sari et al., 2020).

Keterbatasan layanan bimbingan dan konseling konvensional yang masih bergantung pada interaksi tatap muka langsung menjadi pendorong utama pentingnya digitalisasi media konseling. Temuan kualitatif melalui observasi memperlihatkan perilaku siswa yang kurang fokus, pasif, dan mudah terdistraksi saat pembelajaran berlangsung, sementara hasil wawancara mengonfirmasi bahwa siswa cenderung memendam masalah emosionalnya sendiri. Implikasi praktis dari kondisi ini menunjukkan urgensi pengembangan sarana bantuan psikologis yang lebih fleksibel, mandiri, dan dapat diakses kapan saja tanpa terhalang ruang dan waktu. Oleh karena itu, integrasi intervensi berbasis *mindfulness* yang melatih kesadaran penuh tanpa



menghakimi menjadi sangat relevan untuk dikembangkan dalam platform seluler. Walaupun demikian, keterbatasan riset ini bertumpu pada belum diukurnya tingkat literasi digital guru bimbingan konseling di sekolah, yang berpotensi menjadi faktor penghambat dalam pendampingan penggunaan aplikasi media baru tersebut (Chintyasari, 2025; Hidayatullah & Muslihati, 2025; Rochayah et al., 2025).

Sintesis data kebutuhan secara komprehensif menghasilkan rancangan fitur utama aplikasi yang disesuaikan secara langsung dengan kondisi aktual siswa. Fitur asesmen mandiri dirancang untuk menjawab masalah tingginya kecemasan, latihan *mindfulness* interaktif untuk mengatasi kesulitan regulasi emosi, materi psikoedukasi untuk membenahi strategi penanganan masalah yang maladaptif, serta fitur jurnal emosi berbasis *smartphone* untuk mengatasi keterbatasan akses layanan fisik. Implikasi institusional dari perancangan media ini memberikan solusi konkrit bagi sekolah dalam mendukung kesehatan mental dan daya tahan akademis siswa menghadapi uji kompetensi keahlian. Kendati demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena baru berada pada tahap analisis kebutuhan awal dalam kerangka pengembangan, sehingga efektivitas fungsional dari fitur-fitur aplikasi tersebut belum diuji coba secara langsung pada pengguna (Fitri et al., 2025; Hafidz & Effendi, 2023; Trinaldi et al., 2022).

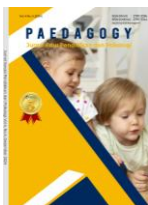
Secara keseluruhan, hasil analisis ini mempertegas kesenjangan antara kondisi ideal siswa yang mampu mengelola tekanan secara mandiri dengan kondisi empiris yang menunjukkan dominasi tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Implikasi teoritis dari penelitian ini mendukung pentingnya integrasi teknologi komunikasi digital dalam memperluas jangkauan layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah kejuruan. Kerangka kebutuhan yang diperoleh dari penelitian ini selanjutnya menjadi fondasi utama untuk melangkah ke tahap perancangan *blueprint* aplikasi dalam model pengembangan yang berkesinambungan. Sementara itu, keterbatasan utama dari keseluruhan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan deskriptif yang belum menguji hubungan kausalitas antar-variabel secara eksperimental, sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk melanjutkan ke tahap pengujian efektivitas aplikasi guna mengukur tingkat penurunan kecemasan siswa secara presisi.

KESIMPULAN

Siswa kejuruan terbukti mengalami tingkat stres akademik multidimensional pada kategori sedang hingga tinggi, yang dipicu oleh akumulasi beban tugas, evaluasi kompetensi, dan kecemasan transisional menuju dunia kerja. Kondisi ini diperparah oleh minimnya kemampuan *adaptive coping* serta terbatasnya sistem Bimbingan dan Konseling konvensional yang masih bersifat reaktif. Kendati dukungan sosial dari teman sebaya tergolong tinggi, faktor eksternal tersebut belum diimbangi oleh keterampilan *emotional regulation* internal yang adekuat. Tingginya kepemilikan *smartphone* serta keterbukaan siswa terhadap teknologi siber mengonfirmasi adanya kesiapan digital yang matang. Oleh sebab itu, integrasi intervensi berbasis *mindfulness* ke dalam aplikasi *mobile* terbukti menjadi kebutuhan yang sangat urgen untuk menyajikan layanan konseling preventif, fleksibel, serta terstruktur bagi siswa kejuruan.

Implikasi dari penelitian ini memberikan panduan praktis bagi sekolah dan konselor untuk merancang *blueprint* aplikasi kesehatan mental berbasis *user-centered design*. Pemanfaatan sarana digital interaktif diharapkan mampu mentransformasi Bimbingan dan Konseling dari pendekatan responsif-kuratif menuju tindakan preventif-adaptif yang mandiri. Namun demikian, karena riset R&D ini dibatasi hanya pada tahap *analyze* dengan sampel

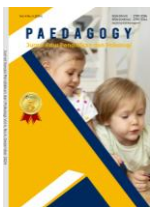




terbatas di satu instansi, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam menguji efektivitas fungsional aplikasi secara langsung. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk melanjutkan tahapan pengembangan ADDIE secara utuh hingga tahap *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*, serta menguji dampaknya terhadap *academic resilience* siswa melalui eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N. F., & Sholichah, I. F. (2026). Psikoedukasi regulasi emosi untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa SMK X. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(1), 12–21. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.8449>
- Ardi, Z., Eseadi, C., Ade, A. H., Hidayat, H., & Guspriadi, Y. (2022). Students' study pressures during the Covid-19 global pandemic: Exploration of the effects of workload, self-expectation, grade worriness and despondency on college students in Indonesia. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(1), 32–47. <https://doi.org/10.23916/0020220737710>
- Ariffudin, I., Rahmawati, A. I. N., & Nugraha, D. A. (2026). Pelatihan media digital deteksi dini kesehatan mental berbantuan Glide Apps dengan chatbot AI untuk guru BK SMA/MA Kota Kediri. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 542–551. <https://doi.org/10.36728/ganesha.v6i1.5638>
- Chintyasari, R. (2025). Peran teknologi informasi dalam revolusi digital konseling dan dampaknya terhadap praktik bimbingan konseling. *Jurnal Pembelajaran Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(2), 4–14. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i2.2025.4>
- Dalimunthe, H. A., Dewi, I. K., Yunita, Y., Faadhil, F., & Lubis, D. M. G. S. (2024). Building a supportive learning environment: The role of psychology in increasing student motivation and engagement. *OPSearch: American Journal of Open Research*, 3(4), 934–939. <https://doi.org/10.58811/opsearch.v3i4.107>
- Fitri, R., Alfiriani, A., & Siska, F. (2025). Analysis of students' learning needs for teaching materials in Informatics subject at Senior High School. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, 14(2), 87–101. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v14i2.1866>
- Ghasemi, M., Seif, D., & Pirzadi, H. (2023). Predicting depression based on dimensions of social-emotional competence among gifted students. *Research and Development in Medical Education*, 12, Artikel 29. <https://doi.org/10.34172/rdme.2023.33141>
- Hafidz, M. A., & Effendi, P. M. (2023). Aplikasi penentuan kebutuhan pelatihan berbasis kompetensi untuk peningkatan kinerja staf analis laboratorium. *Teknika*, 12(2), 129–137. <https://doi.org/10.34148/teknika.v12i2.622>
- Hakim, M. F. F., Daniyatillah, D., Wardani, H. K., Sari, A. I. N., & Khusumadewi, A. (2026). Gambaran regulasi emosi siswa SMK dan implikasinya bagi layanan bimbingan konseling. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(1), 599–605. <https://doi.org/10.54371/jiip.v9i1.10377>
- Hidayatullah, H. T., & Muslihati, M. (2025). AI literacy as a catalyst for future school counselors: Enhancing guidance and counseling services. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 55–65. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i1.3637>
- Joshi, P., Gahlon, A., Mann, S. K., Vincent, J., & Dubey, S. (2024). Impact of self-awareness training on students' emotional and social wellbeing. *Journal of Integrated Health*,



- 3(2), 206–218. <https://doi.org/10.51219/jih/shivam-dubey/36>
- Kärner, T., Shkoza, L., & Pohlmeier, W. (2024). A network model of stress contagion: Evidence from the vocational classroom. *Empirical Research in Vocational Education and Training*, 16(1), Artikel 4. <https://doi.org/10.1186/s40461-024-00166-0>
- Kusumawati, N. A. (2023). Karakteristik kategori adopter dalam difusi pengembangan media pembelajaran interaktif berbasis komik digital sebagai sarana edukasi kesehatan mental untuk mencegah perilaku bullying di SMA Dharma Praj. *Sang Acharya: Jurnal Profesi Guru*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.25078/sa.v4i1.3228>
- Lestari, A. T., Anjani, D. P., Az-zahra, M. A., Wamalia, W., & Faturrohman, L. (2025). Kenyamanan lingkungan sekolah sebagai faktor pembentukan ritme belajar yang lebih seimbang. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 2502–2509. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.3862>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–42. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60–70. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Miftakhurrohman, M., & Suyadi, S. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring perspektif neurosains pendidikan Islam. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 12(2), 127–137. <https://doi.org/10.47498/tadib.v12i02.375>
- Norfiani, Ailani, A. H., Nurhalima, H. N., & Bakri, R. A. (2025). Alternatif e-counseling sebagai layanan kesehatan mental remaja: Studi literatur. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 9(2), 189–195. <https://doi.org/10.29408/jkp.v9i2.32932>
- Praekanata, I. W. I., Yulastini, K. S., Zagoto, S. F., Suarni, N. K., & Dharmayanti, P. A. (2024). Strategi bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital. *Empiricism Journal*, 5(2), 561–572. <https://doi.org/10.36312/ej.v5i2.2477>
- Rochayah, S., Sitoresmi, D., & Fitriawati. (2025). Peningkatan kompetensi guru BK dalam konseling digital di SMKS Miftahul Ulum Muncar. *Jurnal Mitra Dedikasi Masyarakat*, 2(2), 91–99. <https://doi.org/10.70305/jmdm.v2i2.192>
- Ruwaidah, A. I. S., Adriawan, A. N. A., Melisa, D. C., Fitriani, F., Hasanah, S. A., & Prihantini, P. (2025). Manajemen lingkungan sekolah untuk mewujudkan proses pembelajaran yang kondusif. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(1), 748–757. <https://doi.org/10.54373/imeij.v6i1.2544>
- Simón, E. J. L., Gijón, M. K., Malagón, M. C. G., & Puerta, J. G. (2024). Challenge-obstacle stressors and cyberloafing among higher vocational education students: The moderating role of smartphone addiction and maladaptive. *Frontiers in Psychology*, 15, Artikel 1358634. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358634>
- Trinaldi, A., Bambang, S. E. M., Afriani, M., Rahma, F. A., & Rustam, R. (2022). Analisis kebutuhan penggunaan bahan ajar berbasis teknologi informasi. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 9304–9314. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i6.4037>
- Wider, W., Seok, C. B., Mutang, J. A., & Pan, L. C. (2023). Secondary school students' school-related stressors during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic in Sabah,



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 3, Juli-September 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



Malaysia. *Frontiers in Education*, 8, Artikel 1138226.

<https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1138226>

Yasmin, N., & Mardiani, M. (2024). Hubungan kecerdasan emosional dengan resiliensi dalam menghadapi dunia kerja. *Jurnal Pendidikan Teknik Bangunan* 4(2), 105–114. <https://doi.org/10.17509/jptb.v4i2.75755>