

STUDI FENOMENOLOGI: PENGELOLAAN STRES SISWA SMK JURUSAN PERHOTELAN DALAM MELAKSANAKAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN DI LUAR NEGERI

Charishma Devi Risty Mustaniroh

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
charishma.22007@mhs.unesa.ac.id

Elisabeth Christiana

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan di luar negeri merupakan kesempatan bagi siswa untuk mendapatkan pengalaman kerja yang berharga, namun juga terdapat potensi yang dapat menyebabkan stres akibat tuntutan kerja serta adaptasi lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran pengalaman stres siswa mulai dari karakteristik stres, faktor penyebab stres, serta pengelolaan stres siswa yang melaksanakan PKL di luar negeri. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan tiga siswa SMK perhotelan yang telah melaksanakan PKL di luar negeri sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik stres siswa adalah stres fisik berupa penurunan kondisi kesehatan, serta stres psikologis berupa rasa tertekan, kesal, takut, sedih, dan rasa ingin pulang. Faktor penyebab stres meliputi faktor pekerjaan, faktor sosial budaya, faktor lingkungan, serta faktor internal siswa. Pengelolaan stres yang dilakukan oleh siswa adalah dengan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Pengelolaan stres yang telah dilakukan menunjukkan bentuk upaya siswa dalam beradaptasi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Kata Kunci: stres, strategi pengelolaan stres, siswa SMK, praktik kerja lapangan.

Abstract

The implementation of field work practice abroad provides students with the opportunity to gain valuable work experience. However, during the implementation, there is a potential for stress due to work demands and adaptation to a new environment. This study aims to examine in depth the stress experiences of students, including stress characteristics, stress factors, and stress management. This study uses a qualitative approach with a phenomenology method involving three vocational high school students who had participated in field work practice abroad as research subjects. Data were collection through interviews and analyzing using data collection, data reduction, data display, dan conclusion drawing. The results of the study indicate that the characteristics of student stress including physical stress in the form of fatigue, as well as psychological stress in the form of irritated, afraid, sad, and wanting to go home. The stress factors include work-related factors, socio-cultural factors, environmental factors, and students internal factors. The stress management by students are emotion-focused coping and problem-focused coping. Based on the results of the study, it can be concluded that stress is part of the students' experience related to the adaptation process and work demands they face. The stress management that has been carried out shows the students' efforts to adapt according to their abilities.

Keywords: stress, stress management, field work practice, vocational high school student.

PENDAHULUAN

Praktik Kerja Lapangan (PKL) merupakan salah satu proses pembelajaran sekaligus kegiatan inti yang wajib dilakukan oleh siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Bukit dalam (Sari dan Mariyanti, 2024) menyebutkan bahwa praktik kerja lapangan bertujuan agar siswa mengasah keahlian dan pengalaman kerjanya sehingga mudah dalam memperoleh pekerjaan sesuai bidangnya. Seiring dengan perkembangan globalisasi, pelaksanaan praktik kerja lapangan kini tidak hanya dilaksanakan dengan industri yang ada di dalam negeri, tetapi juga dilaksanakan di luar negeri.

Praktik kerja lapangan di luar negeri memberikan pengalaman yang lebih kompleks untuk siswa dibandingkan dengan praktik kerja di dalam negeri. Penelitian yang dilakukan oleh Saifudin, dkk (2025) menunjukkan bahwa beberapa hal dapat menyebabkan hambatan pada individu yang melakukan magang di luar negeri adalah hambatan bahasa, metode kerja yang ada di tempat magang, makanan, lingkungan alam, serta kebiasaan budaya yang berbeda. Siswa yang melaksanakan PKL di luar negeri pastinya juga dihadapkan pada lingkungan yang berbeda, baik dalam perbedaan bahasa, budaya, nilai-nilai sosial, serta sistem kerja yang mungkin belum pernah dihadapi sebelumnya. Kondisi tersebut menuntut siswa untuk memiliki kemampuan beradaptasi yang tinggi. Melaksanakan praktik kerja lapangan di luar negeri dapat memberikan pengalaman yang membantu perkembangan diri dalam karir, tetapi juga berpotensi untuk menimbulkan tekanan bagi siswa.

Al Gandhi dan Ridha (2024) menyebutkan bahwa dalam melaksanakan magang, atau praktik kerja, siswa perlu cepat beradaptasi dengan lingkungannya terutama saat lingkungan sekolah dan industri sangat berbeda, mengelola tugas-tugasnya yang lebih sulit dari kemampuannya, serta perlu menyelesaikan tugas akademiknya. Terutama pada siswa jurusan perhotelan di mana industri tersebut menuntut siswa untuk menguasai kompetensi *hard skills* berupa keterampilan teknis operasional perhotelan, serta kompetensi *soft skills* berupa kemampuan komunikasi, disiplin, serta cara melayani tamu yang baik (Muttaqin, dkk., 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara awal dengan guru bimbingan dan konseling di SMK YPM 2 Taman, didapatkan informasi bahwasanya siswa mengeluhkan jam kerja yang melebihi kemampuan fisiknya. Selain itu, beban tugas yang tinggi berdampak pada menurunnya kondisi fisik pada siswa sehingga terdapat kasus yang menyebabkan siswa tidak dapat mengikuti kegiatan PKL secara optimal.

Wawancara juga dilakukan kepada ketua jurusan mengenai tahapan yang perlu dipenuhi oleh siswa untuk dapat melaksanakan praktik kerja lapangan di luar negeri dan didapatkan bahwa syarat untuk dapat melaksanakan PKL di luar negeri adalah saat usia siswa telah memenuhi standar juga dipastikan bahwa siswa berada di tempat industri sesuai dengan jurusan yang telah dipelajari salah satunya adalah perhotelan. Meskipun kemampuan bahasa Inggris bukanlah syarat utama untuk mengikuti kegiatan PKL di luar negeri, sekolah telah mengoptimalkan pendidikan bahasa Inggris untuk mempersiapkan siswa terutama banyak istilah bahasa Inggris dalam dunia industri.

Kemudian wawancara dengan salah satu siswa perhotelan yang menjalani PKL di luar negeri juga mengungkapkan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan industri yang berbeda dengan lingkungan sekolah di mana dia perlu berinteraksi dengan orang-orang baru, mematuhi atasan yang terkadang memberikan tugas secara mendadak tanpa pemberian penjelasan yang menyebabkan kepanikan. Siswa juga mengungkapkan kebingungan atas perbedaan bahasa yang agak berbeda dari bahasa sehari-harinya. Hal ini akhirnya berdampak pada kondisi fisiknya yang kelelahan dan kurangnya istirahat.

Dalam pelaksanaan PKL, tuntutan kerja merupakan hal yang tidak dapat dihindari dan merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh siswa. Oleh karena itu, permasalahan utama terletak pada bagaimana siswa merespon faktor-faktor stres yang muncul serta bentuk pengelolaan terhadap stres tersebut. Pelaksanaan PKL di luar negeri memiliki berbagai tantangan yang perlu dihadapi seperti kesulitan dalam berkomunikasi karena perbedaan bahasa, terdapat perbedaan budaya kerja, serta penyesuaian terhadap aturan kerja yang berbeda. Selain itu, jauh dari keluarga dan lingkungan asal yang familiar dapat menimbulkan perasaan kesepian. Tantangan tersebut dapat memunculkan potensi yang menyebabkan tekanan psikologis apabila tekanan tersebut tidak dapat dikelola dengan baik sehingga berkembang menjadi stres (Nilma, 2022).

Lazarus & Folkman dalam Paramitha, dkk. (2023) menyebutkan pengelolaan stres dengan sebutan *coping*. *Coping* merupakan kemampuan individu dalam menerima situasi yang membuatnya stres. Lazarus & Folkman yaitu *emotion-focused coping* dan juga *problem-focused coping* (Knapp & Sweeny, 2022). *Emotion-focused coping* merupakan jenis strategi *coping* yang berorientasi kepada pendekatan atau penghindaran misalnya meluapkan emosi, berbelanja, makan atau tidur untuk menghindari emosi yang meluap-luap. Sementara *problem-focused coping* merupakan strategi *coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah, mencari informasi, mendefinisikan

masalah, serta berperilaku aktif dalam menyelesaikan masalah tersebut.

Oleh karena itu, pemahaman mengenai karakteristik stres, faktor penyebab stres, serta strategi pengelolaan stres yang dialami siswa menjadi hal yang penting untuk dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bentuk dan pola pengelolaan stres yang dilakukan oleh siswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling baik berupa bimbingan dasar serta layanan responsif terhadap kebutuhan siswa terkait pengembangan keterampilan *coping stress*. Bimbingan dan Konseling berperan dalam membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan siswa terutama dalam menghadapi tuntutan yang ada di luar sekolah terutama dalam menjalani praktik kerja lapangan di luar negeri.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman stres yang dialami oleh siswa serta bentuk pengelolaan stres yang digunakan selama pelaksanaan PKL berlangsung. Hal ini dapat dijadikan landasan dalam upaya membentuk layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk siswa SMK, khususnya dalam mempersiapkan serta mendampingi siswa yang akan melaksanakan PKL di luar negeri.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Creswell (2018) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap suatu masalah. Penelitian ini menggunakan desain penelitian fenomenologi. Fenomenologi menurut Arianto & Handayani (2024) merupakan eksplorasi pada pengalaman subjektif individu untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek yang menekankan pada pengalaman langsung individu dengan lingkungannya. Pendekatan fenomenologi melibatkan deskripsi tentang pengalaman subjektif untuk mencapai pemahaman yang mendalam dan komprehensif tentang pengalaman individu.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK YPM 2 TAMAN. Pemilihan lokasi berdasarkan pada studi pendahuluan berupa wawancara awal mengenai masalah yang ingin diteliti yaitu stres siswa yang melaksanakan praktik kerja lapangan di luar negeri. Penelitian melalui wawancara oleh peneliti dilaksanakan pada bulan Januari 2026 yaitu pada saat siswa mulai beraktivitas kembali di sekolah. Kehadiran peneliti adalah sebagai pewawancara tanpa terlibat langsung dalam aktivitas praktik kerja lapangan yang dilaksanakan oleh subjek. Peneliti berupaya membangun hubungan yang terbuka sehingga subjek dapat menceritakan pengalaman secara jujur dan mendalam.

Subjek pada penelitian ini didapatkan melalui pemilihan *purposive sampling* yaitu pemilihan sumber data berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini subjek penelitian adalah tiga siswa SMK jurusan perhotelan yang telah melaksanakan PKL di luar negeri. Siswa yang telah melaksanakan PKL dipilih karena mereka telah memahami bagaimana lapangan industri serta telah menghadapi tantangan berupa adaptasi budaya yang ada di luar negeri.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara semi terstruktur dengan pedoman wawancara mengenai bentuk stres, faktor penyebab stres, serta bentuk pengelolaan stres kepada sumber data utama yaitu 3 siswa SMK jurusan perhotelan yang telah melaksanakan PKL di luar negeri. Sementara sumber data sekunder berupa dokumen laporan praktik kerja lapangan siswa sebagai penguat hasil wawancara. Selain itu juga digunakan alat perekam suara untuk menyimpan hasil wawancara.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2023) yang terdiri dari empat langkah yaitu: 1) *data collection* yaitu perolehan informasi terkait fenomena atau objek yang diteliti. 2) *data reduction* yaitu artinya memilih data yang sesuai dengan fokus penelitian yaitu tentang faktor stres serta strategi *coping stress* selama melaksanakan PKL. 3) *data display* yaitu Penyajian data berupa teks yang bersifat naratif yang menjelaskan hasil dari penelitian serta reduksi data yang sudah dilakukan. 4) *conclusion drawing* yaitu Penarikan kesimpulan dapat dilakukan apabila hasil penelitian yang telah dianalisis telah menjawab rumusan masalah. Hasil kesimpulan berupa deskripsi atau gambaran hasil yang telah didapatkan dari penelitian yang sudah dilakukan.

HASIL

Hasil penelitian merupakan hasil data yang diperoleh melalui wawancara serta dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMK jurusan perhotelan yang melaksanakan praktik kerja lapangan di luar negeri dengan fokus penelitian adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai pengalaman stres serta pengelolaan stres yang dialami. Dokumentasi merupakan data tambahan yang diperoleh melalui laporan praktik kerja lapangan yang ditulis oleh siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga siswa SMK jurusan perhotelan yang telah melaksanakan PKL di luar negeri, ditemukan beberapa tema yang menggambarkan makna pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi tantangan yang ditemui selama proses adaptasi selama melaksanakan PKL di luar negeri.

1. Gambaran Umum Siswa

Ketiga subjek penelitian yaitu siswa jurusan perhotelan yang melaksanakan PKL di luar negeri melaksanakan PKL di Malaysia. Pelaksana PKL di dua hotel yang berlangsung selama enam bulan dengan sistem rotasi serta penempatan kerja pada divisi yang berbeda-beda.

S1 merupakan siswa berjenis kelamin laki-laki dan ditempatkan pada bagian front office atau resepsionis. Pekerjaan yang dia lakukan selama praktik kerja lapangan antara lain adalah menyambut dan menerima tamu yang datang, melakukan proses *check-in* dan *check-out*, menangani reservasi, dan memberikan informasi mengenai fasilitas hotel kepada tamu. Divisi kerja ini menuntut S1 untuk memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan juga kecepatan serta ketelitian dalam memberikan pelayanan kepada tamu.

S2 merupakan siswa berjenis kelamin laki-laki yang melaksanakan praktik kerja lapangan di bagian housekeeping dengan tugasnya antara lain adalah membersihkan kamar tamu, menyediakan amenities atau kebutuhan tamu, serta memastikan standar kelengkapan fasilitas di kamar telah sesuai dengan prosedur. Divisi ini menuntut ketahanan fisik karena beban kerja dengan kegiatan aktif yang cukup tinggi.

S3 merupakan siswa berjenis kelamin perempuan yang di tempatkan di bagian restoran hotel. Pekerjaan yang dilakukan antara lain menyambut tamu, mengantarkan makanan, melayani permintaan tamu, serta *room service* yaitu mengantarkan makanan ke kamar tamu. Divisi ini menuntut siswa untuk memiliki kemampuan komunikasi yang baik serta kecepatan dalam merespon kebutuhan tamu.

Gambaran umum ketiga siswa tersebut memberikan latar belakang pengalaman siswa dalam pekerjaan yang perlu dilakukan selama melaksanakan kegiatan PKL. Selanjutnya, hasil wawancara berfokus pada penggalian makna berdasarkan pengalaman subjektif siswa yang menunjukkan pengalaman stres, faktor stres, serta strategi pengelolaan stres yang dilakukan oleh siswa

2. Bentuk-bentuk Stres yang Dialami Siswa

Hasil wawancara kepada tiga siswa menunjukkan bahwa terdapat dua bentuk stres yang muncul selama melaksanakan PKL di luar negeri. Bentuk stres yang pertama merupakan

stres fisik yang ditandai dengan penurunan kondisi fisik seperti kelelahan.

Tekanan dan tuntutan kerja yang besar menyebabkan siswa mengalami penurunan kondisi fisik. Hal ini dapat mengganggu siswa dalam menyelesaikan pekerjaan yang perlu dilakukan karena saat kondisi fisik siswa tidak optimal, siswa rentan melakukan kesalahan yang pada akhirnya menyebabkan siswa mendapatkan teguran. Teguran dari rekan kerja dan atasan memunculkan bentuk stres yang lain pada siswa yaitu stres emosional berupa perasaan sensitif yang menyebabkan sering munculnya rasa kesal, takut, sedih, kecewa, hingga keinginan untuk pulang.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa reaksi stres yang dialami oleh siswa merupakan bentuk interaksi yang saling mempengaruhi. Kondisi fisik yang menurun menyebabkan tekanan emosional yang dirasakan oleh siswa lebih kuat, begitupun sebaliknya, tekanan emosional dapat mempengaruhi kondisi fisik siswa selama melaksanakan PKL. Stres dapat dimaknai sebagai pengalaman individu secara menyeluruh, bukan hanya perasaan sesaat yang muncul.

3. Faktor Lingkungan dan Pekerjaan Penyebab Stres Siswa

Bentuk-bentuk stres yang muncul pada siswa seperti penurunan kondisi fisik serta reaksi emosional disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor pertama adalah faktor lingkungan yaitu ketegangan yang muncul pada kegiatan siswa sehari-hari. Dalam konteks ini merupakan kegiatan PKL yaitu ketegangan yang muncul selama bekerja ramainya tamu atau teguran yang diberikan atasan dan rekan kerja.

Melayani tamu merupakan tugas utama sebagai siswa SMK jurusan perhotelan yang sedang melaksanakan PKL di sebuah hotel. Namun, ketegangan yang muncul akibat tugas yang perlu diselesaikan serta teguran dari atasan dan rekan kerja menambah tekanan bagi siswa. Hal ini juga ditunjukkan oleh siswa melalui laporan praktik kerja lapangan yang menyebutkan kendala atau masalah yang dihadapi selama melaksanakan PKL adalah ritme kerja hotel yang cepat serta banyaknya tamu pada saat rush hour. Namun, tekanan yang dialami oleh siswa bukan hanya berasal dari beban pekerjaan yang banyak, tetapi juga berasal dari sikap yang diberikan oleh rekan kerja atau atasan berupa teguran atau kemarahan.

Dalam konteks ini, bentuk stres yang muncul dimaknai sebagai pengalaman emosional yang muncul akibat tekanan sosial di tempat kerja terutama dalam bentuk evaluasi kerja yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Beban kerja yang tinggi ditambah dengan tekanan sosial dari rekan kerja atau atasan menyebabkan siswa mengalami stres yang berpengaruh pada fisik serta psikologis siswa.

Selain itu, masih berhubungan dengan faktor lingkungan berupa ketegangan pada lingkungan kerja, faktor lain yang menyebabkan stres pada siswa adalah faktor pekerjaan itu sendiri. Tuntutan kerja yang tinggi terutama saat terdapat event atau perayaan besar sehingga ramai tamu dapat menyebabkan siswa memunculkan bentuk stres seperti kelelahan serta reaksi emosional. Hal tersebut menunjukkan bahwa situasi seperti adanya perayaan sehingga terdapat lonjakan tamu yang menyebabkan ketegangan pada siswa karena pekerjaan yang bertambah sehingga terjadi kesalahan kerja yang memunculkan kelelahan fisik serta reaksi emosional seperti rasa takut melakukan kesalahan dan rasa tak nyaman saat mendapat teguran. Dengan demikian, stres pada pengalaman siswa tersebut dapat dimaknai sebagai sifat yang situasional dan dipicu oleh ketegangan akibat tuntutan kerja yang tinggi serta otoritas dari senior dan atasan, bukan hanya karena ketidakmampuan siswa dalam bekerja.

4. Faktor Perbedaan Budaya Penyebab Stres Siswa

Hasil wawancara kepada ketiga siswa menunjukkan bahwa pada awal pelaksanaan PKL merupakan periode yang rentan terhadap munculnya stres. Hal ini dikarenakan siswa perlu menghadapi lingkungan yang baru dengan budaya dan sistem kerja yang berbeda, serta tuntutan komunikasi dalam bahasa yang belum sepenuhnya dikuasai. Ketiga siswa menyampaikan bahwa adanya perbedaan bahasa memberikan tuntutan pada proses penyesuaian selama melaksanakan PKL.

Kesulitan dalam berkomunikasi dapat memunculkan kekhawatiran serta kesalahan dalam melaksanakan pekerjaan yang dilakukan. Stres dalam konteks ini dapat dimaknai sebagai bentuk kekhawatiran tidak dapat memenuhi ekspektasi kerja karena keterbatasan pemahaman bahasa. Saat siswa tidak dapat berkomunikasi dengan baik, mereka juga akan sulit untuk mencerna informasi terkait pekerjaan dari rekan kerja serta pemenuhan kebutuhan tamu selama

bekerja. Hal tersebut dapat membuat siswa mengalami penurunan kepercayaan diri siswa dalam melaksanakan pekerjaan terutama saat siswa perlu berinteraksi langsung dengan tamu. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan pada siswa sehingga muncul bentuk stres seperti rasa takut dan kecewa.

5. Strategi Pengelolaan Stres Siswa

Dalam menghadapi tekanan yang terjadi selama pelaksanaan PKL berlangsung, hasil wawancara siswa menunjukkan beberapa strategi pengelolaan stres yang cenderung berfokus pada regulasi emosi. Siswa juga menunjukkan cara untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan menangis.

Strategi-strategi yang disebutkan oleh siswa menunjukkan bahwa siswa lebih banyak mengelola emosi mereka saat terjadi stres dibandingkan dengan menyelesaikan secara langsung sumber masalah yang membuat mereka stres. Dalam konteks ini, stres dapat dimaknai sebagai kondisi yang dapat diredakan secara internal sehingga siswa dapat menjalankan kegiatan sehari-hari dengan baik. Selain itu, strategi penyelesaian masalah juga ditunjukkan oleh siswa melalui laporan hasil praktik kerja lapangan yang menunjukkan bahwa siswa dapat mencari solusi untuk mengurangi sumber.

Dalam laporan, S1 mengungkapkan kendala yang dialami mengenai perbedaan bahasa adalah dengan menggunakan bahasa tubuh, bahasa penerjemah, serta meminta bantuan rekan kerja yang lebih fasih. S2 dalam laporannya menunjukkan strategi yang dia lakukan dalam mengatasi kendala berupa ritme kerja hotel yang cepat serta rasa lelah akibat pekerjaan fisik adalah dengan menjaga kondisi tubuh serta meminta bimbingan dari senior.

Hasil dari laporan tersebut menunjukkan bahwa selain menggunakan strategi pengelolaan emosi untuk meredakan tekanan yang dirasakan akibat sumber stres, siswa juga menunjukkan upaya untuk menyelesaikan masalah terhadap sumber stres. Hal ini ditunjukkan siswa dalam mencari solusi yang konkrit dalam permasalahannya seperti memanfaatkan bahasa tubuh dan aplikasi penerjemah serta menjaga kondisi fisik. Stres dapat dimaknai sebagai respon terhadap tuntutan yang dapat mendorong siswa untuk mengembangkan proses belajar siswa dalam beradaptasi dengan lingkungan. Dengan demikian, pengalaman siswa terhadap stres menunjukkan kombinasi antara regulasi

emosi dengan penyelesaian masalah sebagai bentuk adaptasi.

6. Peran Dukungan Sosial

Tekanan yang diperoleh selama pelaksanaan PKL dari lingkungan dan rekan kerja mendorong siswa untuk menyusun strategi dalam mengelola stres yang dihadapi seperti regulasi emosi serta pencarian solusi. Selain itu, siswa juga memperoleh dukungan dari teman dan rekan kerja.

Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh oleh siswa dapat dimaknai sebagai pendukung yang membantu siswa untuk tetap bertahan. Keberadaan senior yang membantu serta teman yang dapat dijadikan untuk berbagi cerita membantu siswa sehingga tidak mengalami gangguan yang lebih serius karena memberikan rasa aman bagi siswa.

7. Interpretasi Pengalaman Stres Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dibandingkan dalam beberapa tema, pengalaman stres siswa SMK perhotelan yang melaksanakan PKL di luar negeri dapat dipahami sebagai suatu pengalaman adaptasi yang melibatkan tuntutan kerja profesional, hubungan interpersonal, dan juga perbedaan budaya. Stres dalam konteks ini merupakan suatu proses berkembang yang muncul antara siswa dengan lingkungan yang baru.

Pada periode awal pelaksanaan PKL, stres dimaknai sebagai respon terhadap fase transisi dengan ketidakpastian. Tuntutan untuk segera menyesuaikan diri menciptakan tekanan psikologis bagi siswa sehingga memunculkan ketakutan, kebingungan dalam berkomunikasi, serta perubahan kondisi fisik seperti sakit perut. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami melibatkan aspek emosional sekaligus perubahan fisik. Kemudian, perbedaan bahasa dan budaya juga menambah beban dalam proses adaptasi siswa selama melaksanakan PKL. Komunikasi yang terhambat dapat memunculkan rasa takut berbuat salah. Dengan demikian, stres yang muncul merupakan tuntutan sosial dan budaya yang perlu dipahami dalam waktu yang singkat.

Selanjutnya, sumber stres yang muncul pada siswa bertambah pada tekanan kerja serta relasi dengan tamu, atasan dan rekan kerja. Beban kerja yang meningkat saat hotel ramai tamu sehingga siswa melakukan kesalahan hingga mendapatkan teguran dari atasan yang disampaikan secara langsung dan juga senior

yang mendiamkan siswa memperkuat pengalaman stres siswa. Dalam konteks ini stres dapat dimaknai sebagai pengalaman evaluatif di mana siswa dinilai, diawasi, dan dituntut untuk memenuhi ekspektasi profesional dalam dunia kerja.

Meskipun demikian, pengalaman stres tidak sepenuhnya menimbulkan dampak negatif pada siswa. Sumber serta dampak stres yang muncul mendorong siswa untuk menumbuhkan kemampuan dalam mengelola tekanan. Aktivitas seperti beristirahat, menangis, dan berjalan-jalan menjadi strategi yang dapat digunakan dalam mengelola tekanan emosional. Sementara menggunakan aplikasi penerjemah, menjaga kondisi fisik, serta meminta bantuan senior menunjukkan adanya upaya dalam menyelesaikan masalah yang menimbulkan stres. Dukungan sosial juga merupakan faktor pendukung yang membantu siswa bertahan dalam situasi yang membuat tertekan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa stres bukan hanya kondisi yang melemahkan individu, tetapi juga bagian dari proses adaptasi dan pembentukan diri. Pengalaman stres mendorong siswa untuk mengembangkan strategi yang adaptif sehingga membantu mereka untuk belajar dalam menyelesaikan masalah, meningkatkan profesionalitas, memperluas kemampuan komunikasi siswa, serta memperkuat ketahanan psikologis siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian melalui wawancara diperoleh hasil bahwa siswa yang melaksanakan praktik kerja lapangan di luar negeri mengalami stres secara fisik serta secara psikologis. Stres secara fisik ditunjukkan oleh siswa melalui keluhan seperti kelelahan, sakit perut, demam atau flu, dan juga penurunan kondisi kesehatan hingga siswa tidak dapat melaksanakan kegiatan praktik. Sementara stres secara psikologis ditunjukkan siswa melalui perasaan kesal, sedih, takut, tertekan, hingga terdapat keinginan untuk kembali pulang.

Hal tersebut menunjukkan bahwa bentuk stres yang dialami oleh siswa bermacam-macam. Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan bahwasanya stres merupakan rangkaian efek yang disebabkan oleh yang disebut dengan *stressor* yaitu stimulus yang mempengaruhi kondisi seseorang. Stres yang terjadi pada seseorang merupakan bentuk hasil dari proses antara individu dengan lingkungan yang membebani dan melebihi sumber daya yang membahayakan kesejahteraan individu.

Stres merupakan rangkaian proses yang disebut oleh Lazarus & Folkman (1984) sebagai *Cognitive Appraisal* atau penilaian kognitif. Saat stres terjadi, penilaian individu terhadap lingkungannya merupakan peristiwa yang berbahaya, mengancam, atau menantang. Individu yang tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi suatu peristiwa yang mereka definisikan sebagai tantangan dan hal tersebut yang menyebabkan stres.

Karakteristik atau bentuk stres yang muncul pada siswa yang melaksanakan praktik kerja lapangan berbeda antara satu dan yang lainnya. Bentuk stres S1 adalah tekanan emosional berupa sedih terutama rasa kesepian, S2 cenderung mengalami kelelahan fisik akibat beban kerja yang ada, sementara S3 mengalami kombinasi antara tekanan emosional berupa rasa kesal dan takut, serta kelelahan fisik yang cukup intens hingga dia perlu ijin tidak mengikuti praktik kerja.

Perbedaan karakteristik antara siswa menunjukkan bahwa stres merupakan hasil subjektif dan dipengaruhi oleh tiap-tiap individu seperti yang disebutkan oleh American Institute of Stres dalam Hamid & Taslim (2024) di mana stres bersifat individu dan setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap *stressor* yang sama. Faktor-faktor yang menyebabkan stres berbeda pada tiap individu. Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres selama melaksanakan praktik kerja di luar negeri di antaranya yaitu faktor lingkungan, faktor pekerjaan, serta faktor internal siswa.

Stres yang dialami oleh siswa terlihat lebih kuat muncul pada masa awal menjalani praktik kerja lapangan serta pada situasi tertentu seperti saat ada acara tertentu yang menyebabkan ramai tamu. Hal tersebut menunjukkan bahwa fase adaptasi merupakan fase yang rentan dalam memunculkan stres pada individu terutama pada siswa yang melakukan praktik kerja lapangan di luar negeri. Sesuai dengan penelitian Malota & Muksi (2025) bahwa siswa yang belajar ke luar negeri memiliki risiko yang signifikan terhadap ketidaksesuaian akademis, sosial, dan emosional akibat tantangan pribadi dan akademis serta kompleksitas akulturasi.

Santrock (2006) juga menyebutkan bahwa faktor sosial budaya merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya stres. Saat individu memasuki lingkungan baru dengan budaya yang berbeda, mereka perlu beradaptasi untuk menyesuaikan diri hingga sesuai dengan budaya yang ada. Fikria, dkk. (2024) menyebutkan bahwa budaya yang dimaksudkan adalah budaya kerja, budaya industri, serta tata krama. Pemahaman mengenai aturan, norma, serta budaya lokal sangat penting untuk kelancaran praktik kerja yang dilakukan. Siswa yang melaksanakan praktik kerja lapangan di luar negeri perlu menyesuaikan diri

dengan bahasa yang berbeda. Proses adaptasi dalam komunikasi membutuhkan usaha yang dapat berpotensi menambah beban psikologis siswa.

Faktor pekerjaan merupakan faktor utama yang menyebabkan stres pada siswa yang melaksanakan praktik kerja lapangan di luar negeri. Praktik kerja lapangan sendiri memiliki tujuan agar siswa dapat menerapkan serta mengembangkan keterampilan teknis serta menerapkan keterampilan budaya kerja di lapangan industri yang sebenarnya (Kemendikbudristek, 2024). Tujuan tersebut perlu dicapai oleh siswa dengan baik sehingga mereka memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan seluruh pekerjaan dengan baik.

Pada siswa yang melakukan praktik kerja lapangan di luar negeri, beban kerja meningkat saat terdapat acara tertentu yang menyebabkan jumlah tamu ramai. Hal tersebut menyebabkan siswa perlu bekerja lebih cepat namun tetap harus teliti. Kondisi tersebut menyebabkan siswa melakukan kesalahan dalam pekerjaan yang menyebabkan mereka mendapatkan teguran dari atasan atau keluhan dari tamu yang ada.

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Tania & Hastuti (2023) menyebutkan beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan kesulitan konsentrasi pada individu. Kesalahan yang dibuat serta teguran yang didapatkan oleh siswa menyebabkan mereka tertekan hingga stres. Santrock (2006) juga menyebutkan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi sementara individu tidak memiliki kemampuan dalam memenuhi tuntutan tersebut akan mudah mengalami stres. Teguran serta sikap didiamkan oleh rekan kerja memiliki peran dalam membentuk stres siswa terutama saat mereka berada pada tahap belajar dan beradaptasi.

Faktor tersebut berhubungan dengan faktor lingkungan yang disebutkan oleh Santrock (2006) yaitu masalah yang timbul dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menyebabkan individu merasakan kelebihan beban. Pekerjaan yang perlu dilakukan oleh siswa merupakan pekerjaan rutin dan sesuai dengan kemampuan mereka, namun intensitas waktu serta beban kerja yang tinggi dapat membuat mereka terbebani.

Lazarus & Folkman (1984) juga menyebut faktor penyebab stres tersebut sebagai "*daily hassle*" yaitu gangguan yang muncul pada hal yang dilakukan sehari-hari. Gangguan tersebut merupakan gangguan kecil dan bukanlah perubahan besar yang terjadi pada individu, tetapi mereka sangat penting dalam adaptasi serta kesehatan individu. Meningkatnya jumlah tamu yang datang merupakan salah satu contoh bentuk gangguan yang menyebabkan siswa perlu mengeluarkan lebih banyak tenaga meskipun pekerjaan yang dilakukan kurang lebih sama setiap harinya.

Faktor internal pada siswa seperti rasa takut untuk bertemu dengan orang-orang baru dan takut dalam melakukan kesalahan, serta kurangnya kepercayaan diri dalam komunikasi juga mempengaruhi tingkat stres yang dialami. Siswa yang melaksanakan praktik kerja lapangan merupakan individu yang berada pada usia remaja akhir di mana mereka sedang berada dalam tahap pengembangan dan kemandirian.

Salah satu tugas perkembangan remaja akhir yang perlu dicapai oleh remaja menurut Sulhan (2024) adalah mampu berkolaborasi dengan orang lain. Kesulitan siswa dalam beradaptasi dengan bahasa lokal yang ada membuat tugas tersebut terhambat. Selain itu, memahami dan menerima kemampuan diri juga merupakan tugas perkembangan yang perlu dicapai oleh remaja tahap akhir. Saat siswa ditegur saat melakukan kesalahan, motivasi mereka bisa menurun yang menyebabkan mereka tidak dapat menerima kemampuan diri mereka.

Oleh karena itu, pengelolaan stres sangat diperlukan dalam membantu individu mengatasi masalah atau tekanan yang didapatkan. Lazarus & Folkman (1984) menyebut bentuk pengelolaan stres dengan *coping* yaitu tindakan dalam menerima kondisi stres yang dialami. Lebih lanjut Santrock (2006) mendefinisikan *coping* sebagai cara untuk mengatasi masalah atau proses mengelola keadaan yang berat, mengerahkan upaya untuk memecahkan masalah hidup, dan berusaha menguasai atau mengurangi stres.

Hasil penelitian menggambarkan cara siswa mengelola stres yang didapatkan selama melaksanakan praktik kerja lapangan cenderung berfokus pada pengelolaan emosi seperti memberikan hadiah pada diri sendiri atau *self reward* oleh S1, beristirahat untuk memulihkan tenaga, berjalan-jalan, dan mengeluarkan emosi dengan menangis oleh S3, atau mengalihkan stres yang dialami dengan bermain ponsel oleh S2.

Strategi pengelolaan stres tersebut merupakan bentuk strategi *coping* oleh Lazarus & Folkman (1984) yaitu *emotion-focused coping* yaitu bentuk *coping* yang mengatur respon emosional terhadap situasi stres yang terjadi tanpa mengubah situasi yang terjadi. Strategi ini berfungsi untuk meredakan emosi negatif yang muncul akibat situasi yang menyebabkan stres seperti mengeluarkan emosi yang tertahan dengan menangis di kamar (S1 dan S3) atau mengalihkan rasa sedih dengan kegiatan lain seperti bermain ponsel, *self reward*, atau berjalan-jalan (S1, S2, S3).

Pada dasarnya, siswa yang melaksanakan praktik kerja lapangan melakukan mekanisme *coping* berupa *accepting responsibility* (Varadaraan & Rani, 2021) yaitu menerima tanggungjawab dalam menghadapi situasi stres. Saat terjadi tekanan berupa beban kerja yang tinggi atau teguran dari atasan dan rekan kerja, mereka menerima hal

tersebut sebagai bentuk kesalahan yang mereka buat dan tetap bekerja dengan tanggungjawab. Siswa juga melakukan mekanisme *coping* yang disebut dengan *positive reappraisal* yaitu memberikan makna-makna positif dari pengalaman stres yang mereka alami. Siswa menganggap tekanan yang didapatkan merupakan situasi yang dapat mereka jadikan pengalaman serta pelajaran untuk masa depan.

Selain itu, siswa juga telah melakukan strategi pengelolaan stres berupa *problem-focused coping* yaitu bentuk pengelolaan stres yang berfungsi untuk mengelola masalah yang menyebabkan situasi stres terjadi (Lazarus & Folkman, 1984). Upaya yang ditunjukkan oleh siswa dalam menerapkan strategi ini berupa menggunakan bahasa tubuh dan aplikasi penerjemah (S1), menjaga kondisi fisik (S2), serta meminta bantuan pada senior dan rekan kerja (S2 dan S3).

Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa telah menerapkan mekanisme *coping* berupa *planful problem solving* (Varadajan & Rani, 2021) yaitu pemecahan masalah yang melibatkan proses perencanaan serta analisis dalam menangani masalah. Strategi *seeking social support* atau mencari dukungan sosial juga dilakukan dalam menghadapi situasi stres yang terjadi.

Dukungan sosial berupa berbagi cerita dengan teman sesama praktik kerja lapangan dapat membantu siswa dalam meredakan tekanan emosional yang didapat dan mempertahankan kestabilan emosi selama menjalani praktik kerja lapangan. Penelitian oleh Batubara & Abadi (2022) membuktikan bahwa peran dukungan rekan kerja dapat membantu dalam menurunkan stres karena memberikan dampak psikologis berupa kenyamanan.

Strategi pengelolaan stres yang dilakukan oleh siswa merupakan strategi yang sederhana dan cukup dalam membantu siswa bertahan hingga menyelesaikan praktik kerja lapangan dengan baik dan tidak menimbulkan masalah yang besar. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan pengelolaan stres yang berkembang melalui pengalaman langsung di lapangan industri. Dalam melaksanakan strategi pengelolaan stres, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses pengelolaan stres seperti kesehatan fisik (Lazarus & Folkman, 1984). Penelitian oleh Han, dkk., (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rendah memperburuk stres dan mengurangi kemampuan dalam mengelola tekanan. Sehingga upaya siswa dalam menjaga kondisi tubuh melalui istirahat berperan dalam membantu proses pengelolaan stres.

Selanjutnya, keyakinan positif merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses pengelolaan stres. Hal ini sama halnya dengan *positive reappraisal* (Varadaraan & Rani, 2021) yang telah diterapkan oleh siswa dalam memberikan makna pada pengalaman yang telah dijalani

sebagai proses pembelajaran. Hal ini membantu siswa dalam memunculkan harapan serta memperkuat pertahanan psikologis dalam menghadapi situasi stres.

Kemampuan penyelesaian masalah yang telah ditunjukkan oleh siswa baik dalam meregulasi emosi serta pencarian solusi menunjukkan kemampuan siswa dalam menganalisis situasi masalah sehingga dapat menghasilkan tindakan alternatif dalam menghadapi situasi stres (Lazarus & Folkman, 1984). Selain itu, kemampuan dalam berkomunikasi serta berperilaku juga mempengaruhi proses pengelolaan stres. Mencari bantuan orang lain dalam memecahkan masalah merupakan tahapan yang penting dalam fungsi sosial manusia (Lazarus & Folkman, 1984). Hal ini dapat mendukung individu dalam mempertahankan keseimbangan emosional serta mencegah terjadinya tekanan yang berkembang.

Secara keseluruhan, pengelolaan stres dapat dipahami sebagai proses adaptasi dinamis yang melibatkan interaksi antara lingkungan dengan sumber daya individu. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa stres tidak hanya bersifat negatif, tetapi juga merupakan proses pembelajaran yang dapat mendorong individu dalam menguatkan ketahanan psikologis apabila dikelola dengan baik dengan strategi yang adaptif.

Pengalaman stres serta strategi pengelolaan stres yang telah dilakukan oleh siswa menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan strategi pengelolaan stres untuk membantu mempersiapkan siswa sebelum pelaksanaan PKL. Layanan bimbingan dan konseling tidak hanya bersifat administratif tetapi juga berfungsi sebagai dukungan sistem bagi siswa. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran dalam melatih siswa untuk mengembangkan keterampilan problem solving melalui bimbingan klasikal sebelum siswa terjun ke dunia industri.

Penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan stres siswa selama melaksanakan PKL bukan hanya bergantung pada faktor individu serta pengalaman langsung di lapangan, melainkan juga pada dukungan sistem dalam pendidikan khususnya layanan bimbingan dan konseling untuk memberikan pembekalan terkait keterampilan pengelolaan stres, pendampingan psikologis, serta monitoring selama pelaksanaan PKL. Dengan demikian, pemberian layanan bimbingan menjadi aspek strategis dalam mempersiapkan siswa untuk menghadapi tuntutan profesional di lingkungan industri.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan mengenai pengelolaan stres siswa yang melaksanakan praktik kerja lapangan di luar negeri, dapat ditarik

beberapa kesimpulan bahwa pengalaman stres yang muncul pada siswa yang melaksanakan praktik kerja lapangan di luar negeri berupa stres fisik berupa rasa lelah, sakit demam serta penurunan kesehatan tubuh. Sementara stres psikologis ditandai dengan rasa takut, kesal, sedih, rasa sendirian, dan rasa ingin pulang. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman stres siswa mempengaruhi baik kondisi emosional serta kondisi fisik siswa. Kemudian, Faktor penyebab stres siswa berasal dari beberapa faktor yang saling berkaitan yaitu faktor pekerjaan seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi serta faktor sosial dari interaksi dengan atasan serta rekan kerja. Selain itu, faktor sosial budaya di mana terdapat perbedaan bahasa, serta faktor internal siswa seperti rasa takut melakukan kesalahan dan bertemu dengan orang baru.

Selain itu, ditemukan bahwa pengelolaan stres yang dilakukan siswa dalam menghadapi tekanan dan tuntutan yang didapat cenderung pada *emotion-focused coping* yaitu mengelola emosi. Namun, siswa juga telah menerapkan *problem-focused coping* yang bersifat sederhana dan mencerminkan upaya dalam beradaptasi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Saran

Adapun saran-saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah untuk mempersiapkan siswa dengan baik sebelum keberangkatan praktik kerja lapangan di luar negeri seperti kesiapan mental, kesiapan akademis terutama keterampilan bahasa Inggris sehari-hari, serta pengelolaan stres.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan yang berfokus pada pengelolaan stres serta melakukan evaluasi berkala untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa dalam sisi psikologis dan membantu siswa untuk melatih keterampilan pengelolaan stres sehingga siswa lebih siap dalam melaksanakan praktik kerja lapangan.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk melibatkan jumlah subjek pada sektor industri yang berbeda sehingga memperoleh gambaran pengalaman stres siswa dalam menjalankan praktik kerja lapangan yang lebih luas dan bervariasi.
4. Bagi peneliti selanjutnya untuk melibatkan pihak seperti pembimbing industri serta pihak sekolah lainnya untuk memperoleh sudut pandang yang lebih beragam terkait kondisi siswa selama melaksanakan praktik kerja lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Gandhi, E. R. A., & Ridha, A. R. S. (2024). Strategi Mahasiswa Magang Dalam Menghadapi Stres Kerja Dan Akademik Bagian Organisasi Sekretariat Daerah Kota Malang. *Lorong: Media Pengkajian Sosial Budaya*, 13(2), 103-109.
- Arianto, B., & Handayani, B. (2024). *Pengantar Studi Fenomenologi*. Balikpapan: Borneo Novelty Publishing.
- Batubara, G. S., & Abadi, F. (2022). Pengaruh beban kerja dan dukungan rekan kerja terhadap kinerja karyawan dengan stres kerja sebagai variabel intervening. *Sibatik Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(11), 2483-2496.
- Creswell, J.W. and Creswell, J.D. (2018) *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage: Los Angeles.
- Fikria, H., Hendriani, S., & Jamilus, J. (2024). Manajemen Kepala Sekolah dalam Mempersiapkan Siswa untuk Magang Luar Negeri di SMKN 4 Sijunjung. *Indonesian Research Journal On Educatino: Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 4(2), 515-520.
- Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate. *INNOVATIVE Journal of Social Science Research*, 4(1), 9838-9848.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2024). *Panduan Praktik Kerja Lapangan Sebagai Mata Pelajaran dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Edisi Revisi Tahun 2024*. <https://smk.kemendikdasmen.go.id>.
- Knapp, S., & Sweeny, K. (2022). *Stress and Coping with Stress*. Routledge.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer.
- Malota, E., & Mucsi, A. (2025). The impact of acculturative stress and sociocultural adaptation on international student satisfaction and loyalty. *International Journal of Intercultural Relations*, 109, 102292.
- Muttaqin, F. I., Sudarsono, B., & Suyatno, S. (2025). Manajemen Kurikulum Kejuruan Dalam Meningkatkan Kompetensi Siswa Di SMK Program Keahlian Perhotelan. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(2), 1521-1528.
- Nilma, N. (2022). Sistem pakar untuk analisa tingkat stres belajar siswa SMK dengan algoritma inferensi forward chaining. *Jurnal Rekayasa Komputasi Terapan*, 2(02).
- Paramitha, A. S., Minarni, M., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 469-476.
- Saifudin, A., Aryanto, B., Febriyawati, F. A. P., Kristiadi, D., & Esika, J. I. (2025). Learning from the Internship Program: The Cross-Cultural Adaptation Process of Indonesian Students during Their Internship in Japan. *Proceedings of the 3rd International Conference on Culture and Sustainable Development (ICOCAS 2025)*, 13–20. doi:10.2991/978-2-38476-503-4_3.
- Santrock, J. W. (2006). *Human Adjustment*. New York: Mcgraw-Hill.
- Sari, Y. P., & Mariyanti, E. (2024). Pengaruh Praktek Kerja Industri (Prakerin), Informasi Dunia Kerja Dan Motivasi Memasuki Dunia Kerja Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS) Vol*, 4(01).
- Sugiyono. 2023. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja Tinjauan Psikologi. *Behavior*, 1(1), 9-36.
- Tania, V., & Hastuti, R. (2023). Relationship between Work-Study Conflict and Academic Stress among Internship Students. *Journal of Communication in Scientific Inquiry (JCSI)*, 5(2), 135-142.
- Varadarajan, A., & Rani, J. (2021). Compassion fatigue, compassion satisfaction and coping between male and female intensive care unit nurses. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(1), 49-52.