

Adaptasi Siswa SMK terhadap Tuntutan Dunia Kerja: Eksplorasi Problem Solving Skill, Emotional Maturity dan Self Adjustment

Adaptation of Vocational Students to Workplace Demands: An Exploration of Problem-Solving Skills, Emotional Maturity and Self-Adjustment

¹Fentriwan Br Munthe,²Muhammad Nur Wangid

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

e-mail: fentriwanbr.2025@student.uny.ac.id

Abstrak: Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menghadapi tantangan adaptasi yang kompleks karena harus memenuhi tuntutan akademik sekaligus mempersiapkan diri memasuki dunia kerja melalui kegiatan praktik dan Praktik Kerja Lapangan (PKL). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman penyesuaian diri siswa SMK serta memahami peran keterampilan pemecahan masalah dan kematangan emosional dalam mendukung proses adaptasi tersebut. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan melibatkan enam siswa kelas XI SMK Karya Rini YHI Kowani Yogyakarta sebagai partisipan utama dan satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara semiterstruktur dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola pengalaman siswa dalam penyesuaian diri, pemecahan masalah, dan pengelolaan respons emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses adaptasi siswa berkaitan dengan tuntutan peralihan menuju budaya kerja yang membutuhkan kesiapan akademik, sosial, dan psikologis. Terdapat tiga pola utama yang ditemukan, yaitu tantangan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan praktik kejuruan, variasi respons siswa ketika menghadapi hambatan yang meliputi penghindaran, ketergantungan, dan pencarian bantuan secara adaptif, serta peran kematangan emosional yang tercermin dalam kemampuan mengelola emosi ketika menghadapi tekanan dan mempertahankan respons yang adaptif. Temuan ini menunjukkan pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang bersifat preventif dan developmental untuk memperkuat keterampilan pemecahan masalah, regulasi emosi, dan kesiapan siswa dalam menghadapi situasi dunia kerja.

Kata Kunci: penyesuaian diri, keterampilan pemecahan masalah, kematangan emosional, siswa SMK, pendidikan kejuruan

Abstract: Vocational Secondary School (SMK) students face complex adaptation challenges as they must meet academic demands whilst preparing to enter the workplace through practical activities and Work Experience (PKL). This study aims to explore the self-adjustment experiences of SMK students and to understand the role of problem-solving skills and emotional maturity in supporting this adaptation process. This study employed a qualitative descriptive

design. The primary participants were six Year 11 students at SMK Karya Rini YHI Kowani in Yogyakarta, while one Guidance and Counselling (BK) teacher served as a supporting informant. Data were collected through semi-structured interviews and analysed thematically to identify patterns in students' accounts of self-adjustment, problem-solving, and emotional responses. The findings show that students' adaptation was associated with the transition towards a work culture requiring academic, social, and psychological readiness. Three main patterns were identified: challenges in adapting to vocational practice demands; variation between avoidance, dependence, and adaptive help-seeking when encountering obstacles; and the role of emotional maturity, manifested in emotion-regulation strategies, in managing pressure and sustaining adaptive responses. The findings imply a need for preventive and developmental guidance and counselling services that strengthen problem-solving, emotion regulation, and readiness for workplace situations.

Keywords: *Self-adjustment, problem solving skill, emotional maturity, vocational student, vocational education*

Pendahuluan

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki karakteristik pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan akademik, tetapi juga mempersiapkan peserta didik untuk memasuki dunia kerja (Arif dkk., 2024). Proses pendidikan vokasional menempatkan siswa pada pengalaman pembelajaran praktik, pengembangan kompetensi teknis, serta pembiasaan terhadap tuntutan lingkungan profesional (Aryani dkk., 2025; Rosdiana dkk., 2022). Kondisi tersebut menuntut siswa untuk tidak hanya menguasai keterampilan kejuruan, tetapi juga mampu beradaptasi terhadap perubahan situasi, bekerja sama, mengambil keputusan, dan menghadapi tuntutan pekerjaan (Mardiyati & Yuniawati, 2015). Penelitian mengenai siswa SMK menunjukkan bahwa *career adaptability* merupakan sumber daya penting dalam mempersiapkan siswa menghadapi transisi dari pendidikan menuju dunia kerja (A. Sari dkk., 2025), sementara *self-efficacy* juga berperan dalam membentuk kesiapan kerja siswa vokasional (Nabilah & Ulya, 2025).

Dalam konteks tersebut, kemampuan penyesuaian diri (*self-adjustment*) menjadi aspek penting karena siswa harus mengelola tuntutan internal dan eksternal secara bersamaan (Wandana & Nastiti, 2025). Penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengikuti aturan lingkungan, tetapi juga kemampuan menghadapi perubahan, mengelola tekanan, membangun hubungan sosial, dan mempertahankan fungsi belajar ketika menghadapi kesulitan (Alnadi & Sari, 2021; Arum & Khoirunnisa, 2021; Hidayat & Sudrajad, 2025). Pada masa remaja, kemampuan tersebut menjadi semakin penting karena individu sedang mengalami perkembangan psikologis sekaligus menghadapi tuntutan sosial dan pendidikan yang semakin kompleks. Penelitian Aprilia & Rahmi (2025) menunjukkan bahwa kematangan emosi berkontribusi terhadap penyesuaian diri peserta didik, sedangkan penelitian Scharf dkk. (2024) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan kemampuan adaptasi remaja. Dengan demikian, penyesuaian diri siswa SMK perlu dipahami tidak hanya dari kemampuan mengikuti tuntutan lingkungan, tetapi juga dari sumber daya psikologis yang digunakan ketika menghadapi tuntutan tersebut.

Permasalahan penyesuaian diri menjadi semakin relevan dalam pembelajaran SMK karena karakter pendidikan vokasional menempatkan siswa pada situasi praktik yang menuntut ketelitian, performa, dan penyelesaian persoalan secara langsung. Berdasarkan studi pendahuluan pada SMK Karya Rini YHI Kowani Yogyakarta, guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjelaskan bahwa sebagian siswa kelas XI masih mengalami kesulitan beradaptasi, terutama

ketika menghadapi praktik kejuruan dan persiapan Praktik Kerja Lapangan (PKL). Beberapa siswa membutuhkan waktu relatif lama untuk menyesuaikan diri dan menunjukkan kecenderungan menghindari situasi yang dianggap sulit. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tantangan adaptasi siswa SMK tidak hanya berkaitan dengan penguasaan kompetensi teknis, tetapi juga kesiapan psikologis dalam menghadapi tuntutan pendidikan yang semakin mendekati karakteristik lingkungan kerja.

Salah satu kemampuan yang diperkirakan berperan dalam proses tersebut adalah *problem solving skill*. Kemampuan pemecahan masalah memungkinkan individu memahami persoalan, mengidentifikasi hambatan, menentukan alternatif, mengambil keputusan, dan mengevaluasi penyelesaian yang dilakukan (Purnomo dkk., 2024). Kemampuan ini relevan dengan karakter pendidikan vokasional karena siswa dihadapkan pada permasalahan konkret selama praktik dan dituntut untuk menemukan penyelesaian secara efektif (Hidayatullah dkk., 2020). Penelitian Fauzi dkk. (2025) menunjukkan bahwa siswa vokasional perlu mengembangkan kemampuan memahami masalah, menyusun strategi, melaksanakan penyelesaian, dan mengevaluasi hasil, sedangkan Junianti dkk. (2025) menunjukkan bahwa siswa SMK masih dapat mengalami kesulitan dalam beberapa tahapan pemecahan masalah. Dengan demikian, kemampuan menghadapi masalah secara mandiri menjadi bagian penting dari kesiapan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan pembelajaran vokasional.

Selain kemampuan kognitif, aspek emosional juga berperan dalam menentukan bagaimana siswa merespons tuntutan dan tekanan lingkungan. *Emotional maturity* berkaitan dengan kemampuan individu mengenali dan mengelola emosi, mengendalikan respons terhadap tekanan, serta mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tuntutan situasi (Joy & Mathew, 2018). Dalam lingkungan SMK, kesalahan praktik, teguran guru, evaluasi performa, maupun tuntutan ketelitian dapat memunculkan frustrasi, kecemasan, atau respons emosional yang berpotensi menghambat proses adaptasi. Penelitian mengenai remaja menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan stres akademik dan penyesuaian psikologis, meskipun efektivitasnya bergantung pada strategi yang digunakan (Scharf dkk., 2024). Oleh karena itu, kematangan emosi tidak semata-mata ditunjukkan melalui kemampuan menahan emosi, tetapi melalui kemampuan mengelola emosi sehingga siswa tetap mampu berpikir dan bertindak secara adaptif ketika menghadapi tekanan.

Meskipun penelitian mengenai penyesuaian diri, *problem solving*, kematangan emosi, dan kesiapan kerja siswa telah berkembang, kajian-kajian tersebut cenderung membahas aspek tersebut secara terpisah. Penelitian pada siswa SMK lebih banyak menghubungkan *career adaptability*, *self-efficacy*, pengalaman praktik, atau bimbingan karier dengan kesiapan kerja (Nabilah & Ulya, 2025; A. Sari dkk., 2025), sementara penelitian lain berfokus pada kemampuan *problem solving* siswa vokasional (Fauzi dkk., 2025) atau hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian diri dalam konteks pendidikan umum (Aprilia & Rahmi, 2025). Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi pengalaman self-adjustment, *problem solving skill*, dan *emotional maturity* dalam konteks tuntutan praktik kejuruan, persiapan PKL, dan transisi siswa SMK menuju budaya kerja. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman penyesuaian diri siswa SMK serta memahami bagaimana kemampuan pemecahan masalah dan kematangan emosi berkaitan dengan respons adaptif mereka terhadap tuntutan pendidikan vokasional. Pemahaman ini diharapkan memberikan dasar empiris bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih preventif dan kontekstual.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif untuk menggambarkan pengalaman siswa SMK dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan pendidikan vokasional. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah memetakan pola pengalaman dan respons partisipan terkait problem solving skill, emotional maturity, dan self-adjustment dalam konteks sekolah kejuruan, tanpa mengklaim analisis atas esensi pengalaman hidup sebagaimana dalam fenomenologi. Fokus penelitian mencakup bentuk kesulitan yang dialami siswa, cara mereka merespons dan menyelesaikan masalah, serta cara mereka mengelola tekanan akademik dan praktik kejuruan.

Partisipan Penelitian

Partisipan dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan keterlibatan mereka dalam proses penyesuaian diri menjelang Praktik Kerja Lapangan (PKL). Enam siswa kelas XI dari program keahlian Tata Busana dan Akomodasi Perhotelan berperan sebagai partisipan utama karena mengalami secara langsung tuntutan akademik, sosial, dan praktik kejuruan yang dikaji. Satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) berperan sebagai informan pendukung untuk memberikan konteks profesional dan triangulasi sumber. Wawancara dilakukan pada 6–9 April 2026. Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Kode Partisipan	Status	Jurusan	Jenis Kelamin
Guru BK	Guru BK	-	Perempuan
DA	Siswa kelas XI	Tata Busana	Perempuan
SN	Siswa kelas XI	Tata Busana	Perempuan
WH	Siswa kelas XI	Tata Busana	Perempuan
RF	Siswa kelas XI	Akomodasi Perhotelan	Laki-laki
AI	Siswa kelas XI	Akomodasi Perhotelan	Perempuan
AX	Siswa kelas XI	Akomodasi Perhotelan	Laki-laki

Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan tiga konstruk utama penelitian, yaitu self adjustment, problem solving skill, dan emotional maturity. Pedoman wawancara guru BK digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai pola permasalahan penyesuaian diri siswa, faktor yang memengaruhi kemampuan adaptasi, serta kebutuhan layanan bimbingan dan konseling. Sementara itu, wawancara siswa digunakan untuk menggali pengalaman langsung siswa dalam menghadapi masalah akademik, praktik kejuruan, hubungan sosial, pengelolaan emosi, dan strategi penyelesaian masalah.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara semi terstruktur yang dikembangkan berdasarkan kajian teori mengenai self adjustment, problem solving skill, dan emotional maturity. Aspek penyesuaian diri mengacu pada konsep Schneiders (1964), aspek *problem solving* mengacu pada D’Zurilla & Goldfried (1971), sedangkan aspek kematangan emosi mengacu pada konsep Singh & Bhargava (1990) serta pengembangan konsep regulasi emosi. Pedoman wawancara siswa dirancang untuk menggali pengalaman subjektif siswa, sedangkan pedoman wawancara guru BK digunakan untuk memperoleh perspektif profesional mengenai fenomena yang dikaji.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara tematik dalam kerangka desain kualitatif deskriptif untuk mengidentifikasi pola lintas-partisipan pada hasil wawancara. Tahap analisis yang tercatat dalam naskah meliputi pembacaan transkrip secara menyeluruh, pemberian kode pada informasi yang berkaitan dengan fokus penelitian, pengelompokan kode menjadi kategori, dan pengembangan

tema yang menjelaskan pengalaman adaptasi siswa SMK. Tema ditafsirkan sebagai pola deskriptif dalam penuturan partisipan, bukan sebagai esensi fenomenologis

Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari guru BK dan siswa. Perspektif guru BK digunakan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai pola permasalahan siswa, sedangkan perspektif siswa digunakan untuk memahami pengalaman personal yang mereka alami selama proses adaptasi di lingkungan SMK. Perbandingan kedua sumber tersebut membantu menghasilkan interpretasi yang lebih komprehensif mengenai faktor psikologis yang berperan dalam penyesuaian diri siswa.

Hasil dan Pembahasan

Menjadi Siswa SMK: Menghadapi Transisi Menuju Budaya Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman penyesuaian diri siswa SMK tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengikuti aktivitas sekolah, tetapi juga berkaitan dengan proses menghadapi lingkungan pendidikan yang memiliki karakteristik semakin dekat dengan budaya kerja. Berbeda dengan pendidikan umum yang relatif lebih berorientasi pada tuntutan akademik, siswa SMK menghadapi tuntutan tambahan berupa pembelajaran praktik, pencapaian standar kompetensi, kedisiplinan, serta persiapan menghadapi Praktik Kerja Lapangan (PKL) (Brunetti & Corsini, 2019; Mardiyati & Yuniawati, 2015). Kondisi tersebut membuat proses *self-adjustment* siswa berlangsung secara dinamis karena siswa perlu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik sekaligus mulai memahami pola perilaku dan ekspektasi yang berlaku dalam lingkungan kerja. Guru BK menggambarkan kondisi tersebut melalui pernyataannya:

"Kalau saya lihat rata-rata ya, terutama kelas XI, itu masih naik turun. Ada yang cepat menyesuaikan diri, tapi cukup banyak juga yang butuh waktu lama, bahkan sampai akhir semester masih kelihatan belum nyaman." (Guru BK)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menyesuaikan diri tidak berkembang secara seragam pada seluruh siswa. Sebagian siswa dapat merespons tuntutan lingkungan secara relatif cepat, sementara sebagian lainnya membutuhkan waktu lebih panjang untuk mencapai kondisi yang dianggap nyaman. Dalam konteks pendidikan vokasional, kondisi tersebut dapat dipahami karena proses adaptasi tidak hanya menyangkut penyesuaian terhadap materi pembelajaran, tetapi juga perubahan pola belajar, tuntutan praktik, hubungan interpersonal, serta kesiapan menghadapi pengalaman kerja (Kvasková dkk., 2023; A. Sari dkk., 2025). Penelitian Gao & Mohamad (2025) menunjukkan bahwa adaptasi pada pendidikan vokasional merupakan proses multidimensional yang melibatkan kondisi psikologis, akademik, dan perkembangan personal siswa, sehingga kesulitan adaptasi tidak tepat dipahami hanya sebagai persoalan kemampuan akademik atau kedisiplinan.

Karakteristik tersebut semakin terlihat dari penjelasan guru BK mengenai perbedaan tuntutan yang dihadapi siswa SMK dibandingkan siswa pada pendidikan umum.

"Anak SMA mungkin cuma mikir ujian sama nilai rapor. Kalau di sini, mereka juga harus siap masuk dunia kerja lewat PKL. Jadi tekanannya dobel, mereka harus menyesuaikan diri di sekolah dan menyiapkan diri untuk lingkungan kerja yang aturannya beda lagi." (Guru BK)

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa siswa SMK berada pada posisi transisional, yaitu masih berstatus sebagai peserta didik tetapi secara bersamaan mulai dipersiapkan untuk memasuki lingkungan kerja. Tuntutan tersebut menyebabkan penyesuaian diri siswa memiliki dimensi yang lebih kompleks karena siswa tidak hanya perlu memenuhi tuntutan sekolah, tetapi

juga mulai mengembangkan kapasitas untuk menghadapi perubahan dan tuntutan yang berkaitan dengan perkembangan karier. Temuan ini beririsan dengan kajian mengenai *career adaptability* pada siswa vokasional yang menempatkan kemampuan adaptasi sebagai sumber daya psikososial penting dalam menghadapi tugas dan transisi karier (Gadassi dkk., 2012; Zeng dkk., 2022). Dengan demikian, *self-adjustment* dalam penelitian ini tidak berdiri terpisah dari proses persiapan karier, tetapi menjadi bagian dari proses siswa membangun kemampuan untuk menghadapi lingkungan yang semakin menyerupai dunia kerja.

Kompleksitas tersebut tampak lebih konkret ketika siswa menghadapi kegiatan praktik. Siswa DA dari jurusan Tata Busana menjelaskan bahwa praktik dengan tingkat kesulitan tinggi dapat membuat dirinya mengalami kebingungan dan kemudian menunda pengerjaan tugas meskipun menyadari adanya batas waktu.

"Praktik jahit pola yang rumit-rumit itu, Bu. Kalau polanya susah aku suka bingung mulai dari mana. Terus kadang malah aku diemin dulu, nanti-nanti aja ngerjainnya, padahal deadline-nya udah dekat." (DA, XI Tata Busana)

Pengalaman DA menunjukkan bahwa tuntutan praktik tidak hanya menguji penguasaan keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan siswa mengelola kesulitan ketika strategi penyelesaian masalah yang dimiliki belum memadai. Respons berupa menunda pengerjaan dapat menunjukkan bahwa ketika tuntutan dipersepsikan terlalu sulit, siswa belum selalu mampu mengubah tekanan tersebut menjadi strategi penyelesaian yang adaptif. Hal ini sejalan dengan kajian Gao & Mohamad (2025) yang menjelaskan bahwa kemampuan adaptasi belajar pada siswa vokasional berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan strategi, pola pikir, dan perilaku ketika menghadapi tuntutan pembelajaran yang berubah atau sulit. Dengan demikian, kesulitan DA lebih tepat dipahami sebagai bagian dari proses adaptasi terhadap tuntutan praktik daripada semata-mata sebagai rendahnya kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas.

Temuan tersebut juga dapat dikaitkan dengan aspek *self-efficacy*, terutama ketika siswa berhadapan dengan tugas yang dipersepsikan berada di luar kemampuan dirinya. Ketika siswa tidak yakin mengenai langkah yang harus dilakukan, kesulitan tersebut dapat berkembang menjadi kecenderungan untuk menghindari atau menunda pengerjaan tugas (Kvasková dkk., 2023; Stead dkk., 2022). Penelitian Nabilah & Ulya (2025) pada siswa SMK di Indonesia menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor penting bagi kesiapan kerja siswa, sehingga keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi salah satu sumber daya psikologis yang relevan dalam menghadapi tuntutan vokasional. Penelitian Yuliyanto dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa pengalaman *fieldwork practice* dan *self-efficacy* perlu dipandang secara bersamaan dalam memahami kesiapan kerja siswa SMK. Oleh karena itu, pengalaman DA mengindikasikan bahwa kemampuan penyesuaian diri pada situasi praktik tidak hanya membutuhkan keterampilan kejuruan, tetapi juga keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi dan menyelesaikan tuntutan tersebut.

Bentuk kesulitan yang berbeda ditemukan pada siswa AI dari jurusan Akomodasi Perhotelan. Jika DA mengalami hambatan terutama ketika menghadapi kompleksitas tugas teknis, AI mengalami kesulitan ketika harus berhadapan dengan tuntutan komunikasi dalam simulasi pelayanan.

"Praktik yang harus ngomong ke tamu, itu paling susah buatku. Aku tuh takut salah ngomong, jadi grogi duluan sebelum mulai." (AI, XI Akomodasi Perhotelan)

Pengalaman AI menunjukkan bahwa penyesuaian diri dalam pendidikan vokasional juga melibatkan kemampuan mengelola respons emosional ketika menghadapi situasi performatif. Rasa takut melakukan kesalahan membuat AI mengalami kegugupan bahkan sebelum praktik dimulai, sehingga hambatan adaptasi muncul bukan karena tidak mengetahui tugas yang harus dilakukan, tetapi karena adanya respons emosional terhadap kemungkinan gagal atau melakukan

kesalahan. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai *self-adjustment* karena kemampuan beradaptasi ternyata tidak cukup dilihat dari kemampuan siswa mengikuti tuntutan secara perilaku, tetapi juga dari kemampuan mengelola kondisi emosional yang muncul ketika tuntutan tersebut dihadapi.

Aspek emosional tersebut penting dalam pendidikan vokasional karena situasi praktik sering menempatkan siswa pada kondisi yang menyerupai interaksi kerja nyata, termasuk tuntutan komunikasi, evaluasi performa, dan kemungkinan menerima koreksi. Penelitian Febriyana dkk. (2023) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional, pengalaman praktik industri, *soft skills*, dan *self-efficacy* secara bersama-sama berkaitan dengan kesiapan kerja siswa SMK. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kesiapan siswa menghadapi tuntutan vokasional tidak hanya ditentukan oleh kompetensi teknis, tetapi juga oleh sumber daya psikologis yang membantu siswa mengelola situasi kerja secara efektif. Dengan demikian, kegugupan AI dapat dipahami sebagai bagian dari proses penyesuaian terhadap tuntutan interaksi profesional yang masih sedang dipelajari oleh siswa.

Perbedaan pengalaman DA dan AI menunjukkan bahwa tuntutan lingkungan yang sama-sama berasal dari pembelajaran praktik dapat menghasilkan bentuk respons adaptasi yang berbeda. DA cenderung merespons kesulitan melalui penundaan pengerjaan, sedangkan AI menunjukkan respons emosional berupa kegugupan dan kekhawatiran melakukan kesalahan. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa *self-adjustment* bersifat individual karena keberhasilan adaptasi tidak hanya ditentukan oleh karakteristik tuntutan lingkungan, tetapi juga oleh sumber daya psikologis dan strategi yang tersedia pada diri siswa (Diningrum & Tentama, 2025; Wandana & Nastiti, 2025). Temuan mengenai siswa vokasional juga menunjukkan bahwa kemampuan adaptif berkaitan dengan faktor internal seperti *self-efficacy* serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan pengalaman praktik.

Jika dilihat secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa menjadi siswa SMK merupakan pengalaman transisi yang secara perlahan memperkenalkan siswa pada tuntutan budaya kerja. Proses tersebut menuntut siswa untuk menyesuaikan cara belajar, perilaku, pengelolaan emosi, serta keyakinan terhadap kemampuan diri ketika menghadapi situasi yang semakin mendekati kondisi kerja nyata. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai pendidikan vokasional yang menempatkan pengalaman praktik, *self-efficacy*, dan kemampuan adaptif sebagai komponen penting dalam proses persiapan siswa menuju dunia kerja (Gao & Mohamad, 2025; Setyaramadani & Rosidah, 2024). Dengan demikian, *self-adjustment* pada siswa SMK dalam penelitian ini dapat dipahami bukan sekadar sebagai kemampuan mengikuti aturan sekolah, tetapi sebagai proses psikologis yang membantu siswa mengelola perubahan tuntutan dari lingkungan pendidikan menuju lingkungan kerja.

Implikasinya, pengembangan *self-adjustment* siswa SMK perlu diarahkan tidak hanya pada pembentukan kedisiplinan, tetapi juga pada penguatan kemampuan menghadapi masalah, *self-efficacy*, pengelolaan emosi, dan kesiapan menghadapi situasi kerja. Pendekatan tersebut menjadi penting karena penelitian terbaru menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkaitan dengan kesiapan kerja siswa SMK, sementara pengalaman praktik memberikan konteks nyata bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan tersebut (Stead dkk., 2022; Syakina dkk., 2025; Xu dkk., 2021). Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, temuan ini menunjukkan pentingnya memberikan ruang kepada siswa untuk berlatih menghadapi situasi sulit, mengevaluasi strategi penyelesaian masalah, mengelola kecemasan terhadap kesalahan, dan membangun keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tuntutan praktik maupun lingkungan kerja (Pramudito dkk., 2023; Rahayu & Rifqi, 2022; Sugiyarto, 2018).

Ketika Masalah Tidak Memiliki Jalan Keluar: Pola Menghindar dalam Problem Solving Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu tantangan utama dalam proses penyesuaian diri siswa SMK berkaitan dengan kemampuan menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri. Permasalahan yang muncul bukan hanya terletak pada tingkat kesulitan tugas, tetapi juga pada bagaimana siswa merespons ketika menghadapi hambatan dalam proses pembelajaran praktik. Guru BK menjelaskan bahwa sebagian siswa masih menunjukkan kecenderungan menghindari masalah dibandingkan mencari alternatif penyelesaian, terutama ketika menghadapi tugas yang membutuhkan ketelitian, kreativitas, dan keberanian mengambil keputusan.

"Jujur, kebanyakan masih menghindar dulu. Kalau ada tugas praktik yang sulit, misalnya bikin pola busana yang rumit atau standar pelayanan yang detail di perhotelan, banyak yang milih tinggalin tugasnya nggak selesai, atau minta temannya yang ngerjain." (Guru BK)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kesulitan *problem solving* siswa tidak semata-mata berkaitan dengan kemampuan kognitif untuk menemukan jawaban, tetapi juga berkaitan dengan orientasi siswa ketika berhadapan dengan masalah. D'Zurilla & Goldfried (1971) menjelaskan bahwa pemecahan masalah yang efektif diawali oleh orientasi terhadap masalah, yaitu cara individu memandang dan merespons keberadaan masalah sebelum menentukan strategi penyelesaian. Orientasi yang positif memungkinkan individu memandang masalah sebagai kondisi yang dapat dihadapi, sedangkan orientasi negatif dapat ditandai dengan keraguan, frustrasi, kecenderungan menghindar, dan rendahnya keyakinan terhadap kemampuan menyelesaikan masalah (Malik dkk., 2022). Dalam konteks siswa SMK, orientasi terhadap masalah menjadi penting karena pengalaman praktik secara langsung menempatkan siswa pada situasi yang menuntut mereka mengambil keputusan, memperbaiki kesalahan, dan menghasilkan penyelesaian yang sesuai dengan standar pekerjaan (Fauzi dkk., 2025).

Kecenderungan tersebut juga memperlihatkan bahwa kemampuan *problem solving* merupakan bagian dari proses adaptasi siswa terhadap karakteristik pendidikan vokasional. Pendidikan vokasional tidak hanya menuntut siswa mengetahui prosedur kerja, tetapi juga mampu merespons persoalan yang muncul ketika prosedur tersebut diterapkan dalam situasi nyata (Güven, 2010; Hidayatullah dkk., 2020). Penelitian Fauzi dkk. (2025) terhadap siswa pendidikan vokasional menunjukkan bahwa penyelesaian masalah dapat dianalisis melalui tahapan memahami masalah, menyusun strategi, melaksanakan penyelesaian, dan mengevaluasi hasil, sehingga kemampuan *problem solving* menuntut keterlibatan proses berpikir yang sistematis, bukan sekadar menghasilkan jawaban akhir. Dengan demikian, perilaku meninggalkan tugas atau menyerahkan penyelesaian kepada teman menunjukkan bahwa sebagian siswa belum sepenuhnya menggunakan masalah sebagai kesempatan untuk mengembangkan strategi penyelesaian secara mandiri.

Pengalaman siswa DA memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kondisi tersebut. Ketika menghadapi tugas praktik yang dianggap sulit, DA mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kebingungan dalam menentukan langkah awal dan kemudian memilih menunda pengerjaan meskipun mengetahui adanya batas waktu.

"Kalau polanya susah aku suka bingung mulai dari mana. Terus kadang malah aku diemin dulu, nanti-nanti aja ngerjainnya, padahal deadline-nya udah dekat." (DA, XI Tata Busana)

Pengalaman DA menunjukkan bahwa hambatan *problem solving* dapat muncul bahkan sebelum siswa masuk pada tahap pemilihan solusi, yaitu ketika siswa belum mampu mengorganisasi masalah dan menentukan langkah awal yang perlu dilakukan. Ketidakmampuan menentukan titik awal penyelesaian kemudian diikuti oleh perilaku menunda, sehingga masalah yang semula berupa kesulitan teknis berkembang menjadi persoalan pengelolaan tugas. Temuan

ini sejalan dengan penelitian Fauzi dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa vokasional dalam menyelesaikan masalah perlu dilihat sebagai rangkaian proses, mulai dari memahami persoalan hingga mengevaluasi penyelesaian, sehingga kelemahan pada tahap awal dapat menghambat tahapan penyelesaian berikutnya.

Kondisi DA juga dapat dipahami melalui hubungan antara *problem solving* dan sumber daya psikologis siswa. Ketika siswa menghadapi tugas yang dianggap terlalu sulit, keyakinan terhadap kemampuan diri dapat memengaruhi apakah siswa akan berusaha mencari strategi atau justru menghindari tugas tersebut. Penelitian pada siswa sekolah vokasional menunjukkan bahwa keterampilan belajar, kreativitas, *creative problem solving*, dan *self-efficacy* merupakan aspek yang saling berkaitan dalam pengalaman belajar siswa, terutama ketika mereka menghadapi tuntutan untuk menghasilkan strategi atau solusi baru (Magenes dkk., 2022). Oleh karena itu, kecenderungan DA untuk menunda tidak serta-merta menunjukkan rendahnya kemampuan teknis, tetapi dapat mencerminkan belum optimalnya sumber daya kognitif dan psikologis yang digunakan ketika menghadapi tugas yang dipersepsikan sulit.

Selain kecenderungan menunda, hasil penelitian menunjukkan adanya bentuk ketergantungan terhadap bantuan eksternal. Siswa RF mengungkapkan bahwa ketika menghadapi tugas praktik yang berat, dirinya lebih sering meminta bantuan teman daripada mencoba menemukan alternatif penyelesaian secara mandiri.

"Lebih sering nyerah sih jujur, apalagi kalau tugasnya berat. Kadang aku minta temen bantu ngerjain daripada mikir cara lain sendiri." (RF, XI Akomodasi Perhotelan)

Pernyataan RF menunjukkan bahwa sebagian siswa masih menggunakan bantuan eksternal sebagai respons utama ketika menghadapi kesulitan. Bantuan dari teman pada dasarnya tidak selalu menunjukkan ketidakmampuan beradaptasi karena kolaborasi juga merupakan bagian penting dalam penyelesaian masalah, terutama dalam lingkungan kerja yang menuntut kerja sama. Namun, ketika bantuan diberikan dengan menggantikan proses berpikir dan pengerjaan siswa, kondisi tersebut dapat menunjukkan bahwa siswa belum mengembangkan inisiatif untuk menganalisis masalah dan menghasilkan alternatif solusi secara mandiri (Halttunen dkk., 2023; Luengo-Aravena dkk., 2024). Penelitian mengenai *online collaborative problem-solving* dalam pendidikan teknis dan vokasional menunjukkan bahwa kemampuan menyelesaikan masalah secara kolaboratif merupakan kompetensi penting dalam mempersiapkan siswa menghadapi dunia kerja, tetapi efektivitasnya tetap berkaitan dengan kemampuan siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pemecahan masalah (Koehler dkk., 2022). Dengan demikian, meminta bantuan teman tidak dengan sendirinya menunjukkan maladaptasi, tetapi menjadi persoalan ketika siswa menyerahkan keseluruhan proses penyelesaian kepada orang lain.

Perbedaan antara meminta bantuan dan bergantung pada bantuan menjadi penting dalam memahami *self-adjustment* siswa SMK. Siswa yang meminta bantuan setelah mencoba memahami masalah terlebih dahulu masih menunjukkan adanya inisiatif dan kontrol terhadap proses penyelesaian, sedangkan siswa yang langsung menyerahkan tugas kepada orang lain cenderung belum menggunakan bantuan sebagai sumber belajar. Perbedaan tersebut terlihat jelas ketika pengalaman RF dibandingkan dengan pengalaman WH yang justru menunjukkan adanya upaya penyelesaian secara mandiri sebelum meminta bantuan kepada guru.

"Aku coba pikirin sendiri dulu, biasanya bikin daftar apa yang salah, baru nyoba benerin. Kalau bener-bener buntu baru tanya guru." (WH, XI Tata Busana)

Pola yang ditunjukkan WH memperlihatkan bentuk *problem solving* yang lebih adaptif karena siswa terlebih dahulu berusaha memahami sumber masalah, mengidentifikasi kesalahan, mencoba melakukan perbaikan, dan baru kemudian mencari bantuan ketika strategi yang dimiliki belum menghasilkan penyelesaian. Proses tersebut menunjukkan adanya keterlibatan reflektif

dalam penyelesaian masalah karena siswa tidak langsung bereaksi terhadap kesulitan, tetapi melakukan penilaian terhadap kondisi sebelum menentukan tindakan. Tahapan seperti memahami masalah, menyusun alternatif, melaksanakan strategi, dan mengevaluasi hasil merupakan komponen penting dalam proses *problem solving* yang juga digunakan dalam penelitian terhadap siswa vokasional.

Pengalaman WH menjadi penting karena menunjukkan bahwa siswa SMK tidak berada pada kondisi yang seragam dalam menghadapi masalah. Perbedaan respons antara DA, RF, dan WH memperlihatkan adanya variasi dalam cara siswa memandang masalah, menentukan tindakan, serta menggunakan sumber bantuan yang tersedia. Variasi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan *problem solving* merupakan salah satu sumber daya yang dapat membedakan kemampuan adaptasi siswa ketika menghadapi tuntutan pendidikan vokasional (Fauzi dkk., 2025; Hidayatullah dkk., 2020). Penelitian terbaru mengenai pendidikan vokasional juga menunjukkan bahwa pembelajaran yang menghadirkan masalah autentik dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan analitis, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah yang relevan dengan kebutuhan dunia kerja (Ghozali & Sudarsono, 2026).

Temuan tersebut sekaligus memperlihatkan bahwa kemampuan *problem solving* tidak seharusnya diposisikan sebagai keterampilan yang hanya berkembang melalui pemberian soal atau tugas tertulis. Siswa vokasional membutuhkan pengalaman menghadapi masalah yang memiliki konteks nyata karena persoalan dalam praktik tidak selalu dapat diselesaikan melalui satu prosedur yang bersifat mekanis. Pembelajaran berbasis masalah yang mengintegrasikan konteks dan teknologi dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa pendidikan vokasional untuk mengembangkan kemampuan pemecahan masalah melalui situasi yang lebih kontekstual dan menuntut penerapan pengetahuan (Wang & Somasundram, 2025). Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa pengalaman belajar yang menempatkan siswa sebagai pemecah masalah dapat membantu menghubungkan proses pembelajaran dengan tuntutan keterampilan yang diperlukan dalam lingkungan kerja (Wang & Somasundram, 2025).

Dalam konteks penelitian ini, perbedaan respons siswa menunjukkan bahwa *problem solving* dapat dipahami sebagai salah satu mekanisme yang membantu siswa menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan vokasional. Siswa yang tetap terlibat ketika menghadapi kesulitan memiliki kesempatan lebih besar untuk mencoba strategi, mengevaluasi kesalahan, dan menyesuaikan tindakannya terhadap tuntutan tugas. Sebaliknya, kecenderungan menghindar, menunda, atau menyerahkan penyelesaian kepada orang lain dapat mengurangi kesempatan siswa untuk membangun pengalaman pemecahan masalah secara mandiri. Temuan Lee & Lee (2024) mendukung hubungan tersebut dengan menunjukkan bahwa program *project-based learning* dapat meningkatkan keterampilan pemecahan masalah, sementara *problem-solving skills* dan *career adaptability* menjadi prediktor *employability*.

Dengan demikian, kemampuan *problem solving* dalam penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik, tetapi juga dapat dipandang sebagai sumber daya psikologis dan perilaku yang membantu siswa menghadapi tuntutan yang semakin kompleks. Ketika siswa mampu memandang masalah sebagai sesuatu yang dapat diatasi, mencoba berbagai alternatif, mengevaluasi kesalahan, dan meminta bantuan secara tepat, proses tersebut menunjukkan bentuk penyesuaian diri yang lebih aktif. Sebaliknya, ketika masalah dipersepsikan sebagai tekanan yang harus dihindari, respons berupa penundaan, penghindaran, atau ketergantungan terhadap orang lain dapat membatasi kesempatan siswa untuk mengembangkan kapasitas adaptifnya. Perspektif ini sejalan dengan kajian sistematis mengenai *employability skills* siswa sekolah vokasional yang mengidentifikasi *adaptability* dan *problem-solving* sebagai dua di antara

faktor penting yang menentukan keterampilan kerja lulusan pendidikan vokasional (Puji Hartini dkk., 2025).

Berdasarkan temuan tersebut, penguatan *problem solving skill* dalam layanan bimbingan dan konseling di SMK perlu diarahkan pada pengalaman yang memungkinkan siswa berhadapan langsung dengan persoalan dan belajar menentukan respons terhadap persoalan tersebut. Layanan dapat dikembangkan melalui simulasi kasus, latihan pengambilan keputusan, *case-based learning*, refleksi terhadap kesalahan praktik, serta masalah yang diambil dari situasi kerja sesuai karakteristik kompetensi keahlian siswa (Aryani dkk., 2025; Budiman dkk., 2020; Iswara dkk., 2021; Widiyanti, 2019). Pendekatan semacam ini lebih sesuai dengan karakter pendidikan vokasional karena siswa tidak hanya diberi pengetahuan tentang cara menyelesaikan masalah, tetapi memperoleh kesempatan untuk mengalami proses memahami masalah, mencoba solusi, menerima konsekuensi dari pilihan, dan melakukan evaluasi. Penelitian terbaru pada pendidikan vokasional mendukung penggunaan pengalaman belajar berbasis masalah dan autentik sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan pemecahan masalah yang relevan dengan kebutuhan kerja.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *problem solving* merupakan bagian penting dari proses *self-adjustment* siswa SMK karena kemampuan tersebut menentukan bagaimana siswa merespons hambatan yang muncul dalam lingkungan belajar dan praktik. Temuan mengenai DA, RF, dan WH memperlihatkan bahwa siswa berada pada spektrum respons yang berbeda, mulai dari menghindari masalah dan bergantung pada bantuan, hingga mencoba memahami masalah dan mencari solusi secara mandiri. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan *self-adjustment* siswa SMK tidak cukup diarahkan pada kemampuan mengikuti aturan, tetapi juga perlu membangun orientasi positif terhadap masalah, keberanian menghadapi kesulitan, kemampuan menghasilkan alternatif solusi, dan kemampuan menggunakan bantuan secara tepat.

Antara Tekanan Praktik dan Respons Emosional: Peran Kematangan Emosi dalam Adaptasi Siswa SMK

Tema ketiga menggambarkan kematangan emosi melalui cara siswa mengenali, mengelola, dan mengarahkan respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik, praktik, dan interaksi sosial. Dalam penelitian ini, emotional maturity dipertahankan sebagai konstruk utama, sedangkan emotion regulation diposisikan sebagai salah satu manifestasi perilakunya, bukan sebagai konstruk yang identik. Guru BK menggambarkan adanya variasi kestabilan respons ketika siswa menerima teguran, mengalami kegagalan, atau menghadapi tuntutan sekolah:

"Saya lihat masih naik turun, belum stabil. Banyak yang gampang tersulut kalau ditegur, langsung defensif, ada yang malah menarik diri, nggak mau ngomong sehari-hari." (Guru BK)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa kematangan emosi tidak diartikan sebagai ketiadaan emosi negatif, melainkan sebagai kapasitas untuk mengenali emosi, memberi jeda sebelum bertindak, dan mengembalikan respons ke tingkat yang memungkinkan siswa tetap berfungsi. Karena itu, strategi seperti cognitive reappraisal, menenangkan diri, atau menuliskan pengalaman dibaca (Safadila & Qonitatin, 2025). Temuan pada remaja menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan dalam menghadapi stres, tetapi efektivitasnya tidak terlepas dari strategi dan konteks penggunaannya; *cognitive reappraisal* dan strategi pengalihan dapat membantu pemulihan respons emosional, sementara *expressive suppression* ditemukan berkaitan dengan tingkat stres akademik yang lebih tinggi (Braet dkk., 2025).

Karakteristik pembelajaran SMK yang berbasis praktik semakin memperkuat kebutuhan tersebut karena siswa lebih sering berhadapan dengan situasi evaluatif dan kemungkinan

melakukan kesalahan secara langsung. Kesalahan dalam praktik, kritik dari guru atau instruktur, serta tuntutan ketelitian dapat menjadi tekanan yang menguji kemampuan siswa dalam mempertahankan respons yang terkendali. Guru BK menjelaskan:

"Anak sini itu tekanannya dobel, harus jaga performa praktik yang dinilai langsung, kadang di depan tamu asli kalau di perhotelan, atau harus presisi kalau di busana, satu jahitan salah bisa rusak semua." (Guru BK)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tekanan dalam pendidikan vokasional tidak hanya berasal dari beban akademik, tetapi juga dari tuntutan performa yang menyerupai situasi kerja. Dalam kondisi seperti ini, regulasi emosi berfungsi sebagai sumber daya yang membantu siswa tetap terlibat dalam tugas meskipun menghadapi kesalahan, kritik, atau hasil yang tidak sesuai harapan. Penelitian pada remaja menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan regulasi emosi dan stres akademik, sementara kajian lain menekankan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi secara bersama-sama dapat membantu remaja menghadapi tekanan pendidikan (Safadila & Qonitatin, 2025). Artinya, tekanan praktik tidak dengan sendirinya menjadi hambatan penyesuaian; dampaknya turut ditentukan oleh bagaimana siswa mengelola respons terhadap tekanan tersebut.

Pengalaman siswa SN memperlihatkan bahwa hambatan tersebut muncul dalam interaksi sosial dengan guru.

"Kalau ditegur aku suka langsung baper, kadang mukanya cemberut dulu walaupun sebenarnya gurunya benar. Habis itu baru nyesel sendiri." (SN, XI Tata Busana)

Pernyataan SN menunjukkan adanya jarak antara respons emosional awal dengan pemahaman yang muncul setelah emosi mereda. Siswa sebenarnya mampu menyadari bahwa teguran guru memiliki dasar yang benar, tetapi kesadaran tersebut baru muncul setelah respons emosional berlangsung. Pola ini menunjukkan bahwa persoalan utama bukan semata-mata ketidakmampuan memahami situasi, melainkan keterlambatan dalam mengatur respons emosional ketika situasi tersebut pertama kali dihadapi. Temuan mengenai hubungan kematangan emosi dan penyesuaian diri pada remaja menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan. Fitri & Rinaldi (2019), misalnya, menemukan hubungan positif dan signifikan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri pada remaja, sehingga semakin baik kematangan emosi cenderung diikuti oleh penyesuaian diri yang lebih baik. Temuan yang lebih baru juga menunjukkan bahwa kematangan emosi berperan dalam penyesuaian siswa ketika menghadapi lingkungan pendidikan yang menuntut adaptasi, meskipun kontribusinya dapat berinteraksi dengan karakteristik psikologis dan lingkungan lainnya (Sharma dkk., 2026).

Hambatan regulasi emosi juga terlihat ketika siswa menghadapi kegagalan dalam praktik. Siswa DA mengungkapkan:

"Waktu itu nilai praktikku jelek padahal udah usaha, aku sampai nangis di kelas, malu sebenarnya tapi udah dibawa emosi duluan." (DA, XI Tata Busana)

Pengalaman DA menunjukkan bahwa kegagalan praktik dapat menyentuh aspek emosional dan evaluasi diri siswa, terutama ketika hasil yang diperoleh tidak sebanding dengan usaha yang telah diberikan. Namun, menangis atau merasa kecewa tidak dapat langsung dikategorikan sebagai bentuk penyesuaian diri yang buruk karena emosi negatif merupakan respons yang wajar terhadap kegagalan; persoalan adaptifnya terletak pada kemampuan siswa untuk kembali mengelola emosi dan melanjutkan fungsi setelah pengalaman tersebut. Penelitian Bi dkk. (2025) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi berperan dalam hubungan antara stres, performa akademik, dan kondisi psikologis remaja, sehingga cara siswa memproses tekanan menjadi lebih penting daripada sekadar ada atau tidaknya emosi negatif.

Berbeda dengan pengalaman tersebut, siswa WH menunjukkan strategi regulasi yang lebih reflektif ketika menghadapi tekanan.

"Biasanya aku tarik napas dulu, atau nulis di catatan HP apa yang aku rasain, itu lumayan bantu buat mikir lebih jernih." (WH, XI Tata Busana)

Strategi WH menunjukkan adanya upaya memberi jarak antara munculnya emosi dan tindakan yang akan dilakukan. Menenangkan diri dan menuliskan pengalaman emosional memungkinkan siswa mengidentifikasi perasaannya sebelum menentukan respons, sehingga emosi tidak langsung diterjemahkan menjadi tindakan impulsif. Temuan ini sejalan dengan kajian regulasi emosi pada remaja yang menempatkan kemampuan mengenali dan mengelola pengalaman emosional sebagai salah satu sumber daya dalam menghadapi stres, sementara intervensi edukatif terkait regulasi emosi juga menunjukkan potensi untuk membantu menurunkan tekanan akademik pada remaja (Safadila & Qonitatin, 2025).

Perbedaan antara SN, DA, dan WH memperlihatkan bahwa kematangan emosi siswa tidak berada pada kondisi yang seragam. SN menunjukkan respons spontan terhadap teguran, DA mengalami luapan emosi ketika menghadapi kegagalan, sedangkan WH mulai menggunakan strategi untuk menenangkan dan memahami dirinya sebelum bertindak. Variasi tersebut memperlihatkan bahwa *self-adjustment* tidak berarti siswa harus selalu tenang atau bebas dari emosi negatif, melainkan mampu mengembalikan respons emosional ke tingkat yang memungkinkan dirinya tetap menjalankan tuntutan lingkungan. Dengan demikian, temuan penelitian ini lebih mendukung pemahaman kematangan emosi sebagai kemampuan mengelola dan mengarahkan emosi, bukan sebagai kondisi tanpa emosi negatif.

Dalam konteks pendidikan SMK, kemampuan tersebut menjadi semakin penting karena pengalaman praktik memberikan konsekuensi yang lebih konkret terhadap performa siswa. Siswa perlu menerima koreksi, menghadapi kesalahan, memperbaiki hasil kerja, dan tetap berinteraksi dengan guru, teman, maupun pihak eksternal tanpa membiarkan respons emosional menghambat proses belajar. Penelitian mengenai regulasi emosi dan stres pada remaja juga menunjukkan bahwa hubungan keduanya tidak bersifat satu arah atau sederhana, karena strategi yang digunakan individu menentukan apakah emosi berfungsi sebagai sumber adaptasi atau justru memperbesar tekanan (Bai, 2026; Kasman dkk., 2025). Oleh karena itu, pengembangan kematangan emosi pada siswa SMK perlu diarahkan pada keterampilan mengenali emosi, melakukan *reappraisal*, menenangkan diri, dan menentukan respons yang sesuai, bukan sekadar mendorong siswa untuk menahan atau menyembunyikan emosinya.

Berdasarkan temuan tersebut, kematangan emosi dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis yang mendukung penyesuaian diri siswa SMK ketika menghadapi tekanan praktik, kegagalan, dan tuntutan sosial. Layanan BK karenanya tidak cukup hanya membantu siswa menyelesaikan masalah setelah muncul konflik, tetapi juga perlu memberikan pengalaman yang melatih siswa mengenali respons emosional dan memilih strategi regulasi yang lebih adaptif. Pendekatan seperti refleksi pengalaman praktik, simulasi menerima kritik, latihan *cognitive reappraisal*, dan pengelolaan respons terhadap kegagalan dapat menjadi alternatif yang lebih sesuai dengan konteks siswa SMK karena langsung berkaitan dengan situasi yang mereka hadapi. Dengan pendekatan tersebut, kematangan emosi tidak ditempatkan sebagai tuntutan agar siswa selalu mampu mengendalikan perasaan, tetapi sebagai kemampuan untuk tetap berfungsi dan mengambil tindakan yang tepat meskipun sedang berada dalam tekanan.

Dari Penanganan Masalah Menuju Penguatan Kapasitas Adaptasi: Reorientasi Layanan BK bagi Siswa SMK

Bagian ini diposisikan sebagai implikasi praktis, bukan sebagai tema temuan yang setara dengan tiga tema sebelumnya. Usulan penguatan layanan diturunkan dari pola penghindaran

dan ketergantungan dalam problem solving, variasi respons emosional siswa, serta keterangan guru BK mengenai layanan yang tersedia. Atas dasar data tersebut, layanan BK dapat diarahkan tidak hanya pada penanganan masalah setelah terjadi, tetapi juga pada pengembangan kapasitas adaptif sebelum siswa menghadapi PKL dan tuntutan kerja.

Guru BK dalam penelitian ini menjelaskan bahwa layanan yang berjalan saat ini masih lebih banyak berbentuk pemberian materi secara klasikal dan belum secara khusus melatih keterampilan pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi.

"Selama ini masih sebatas materi bimbingan klasikal, itu pun jadwalnya nggak rutin karena jam terbatas. Belum ada program khusus yang fokus melatih problem solving secara terstruktur". (Guru BK)

Temuan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengembangkan layanan BK yang lebih bersifat preventif dan pengembangan. Pendekatan BK modern tidak hanya berorientasi pada intervensi ketika siswa mengalami masalah, tetapi juga bertujuan mengembangkan kompetensi psikologis yang membantu siswa menghadapi tantangan perkembangan (Halqim & Hanif, 2025). Dalam konteks pendidikan vokasional, layanan BK memiliki peran strategis karena siswa tidak hanya membutuhkan dukungan akademik, tetapi juga membutuhkan kesiapan personal dan sosial untuk memasuki lingkungan kerja (Aryani dkk., 2025).

Salah satu bentuk penguatan layanan yang relevan adalah pengembangan program berbasis problem solving dan regulasi emosi. Guru BK menyampaikan bahwa siswa membutuhkan kegiatan yang memberikan pengalaman langsung, bukan hanya penyampaian materi teoritis.

"Saya rasa yang paling dibutuhkan itu layanan yang sifatnya latihan langsung, bukan cuma ceramah. Semacam simulasi menghadapi masalah, latihan mengelola emosi waktu ditegur, biar mereka benar-benar praktik, bukan cuma tahu teorinya." (Guru BK)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan siswa bukan hanya pemahaman konseptual, tetapi kesempatan untuk melatih keterampilan adaptasi dalam situasi yang menyerupai kondisi nyata. Pendekatan *experiential learning* dapat menjadi alternatif karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami situasi atau masalah, melakukan refleksi, mencoba strategi penyelesaian, dan mengevaluasi hasil tindakannya (Fania dkk., 2025). Dalam pendidikan vokasional, pembelajaran berbasis pengalaman menjadi penting karena kompetensi kerja tidak hanya dibentuk melalui penguasaan pengetahuan, tetapi juga melalui keterlibatan siswa dalam pengalaman praktik yang berorientasi pada kebutuhan industri (Papince dkk., 2025; Sudarsono dkk., 2023).

Selain problem solving, integrasi pelatihan pengelolaan emosi juga menjadi aspek penting dalam layanan BK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan praktik, evaluasi guru, dan interaksi sosial dapat memunculkan respons emosional yang berbeda pada setiap siswa. Guru BK menilai bahwa problem solving dan kematangan emosi tidak dapat dipisahkan karena kemampuan berpikir jernih dalam menyelesaikan masalah sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional siswa.

"Anak yang emosinya nggak stabil, biasanya juga susah mikir jernih waktu nyari solusi. Jadi kalau programnya digabung, saya rasa hasilnya bisa lebih terasa buat penyesuaian diri mereka secara keseluruhan." (Guru BK)

Pernyataan tersebut memperkuat pandangan bahwa kemampuan kognitif dan emosional bekerja secara saling berkaitan dalam proses adaptasi. Siswa yang mampu mengatur emosi cenderung memiliki kapasitas yang lebih baik untuk mempertahankan keterlibatan ketika menghadapi tuntutan dan mengevaluasi respons yang akan diberikan, sedangkan kesulitan regulasi emosi dapat berkaitan dengan respons yang kurang adaptif ketika menghadapi tekanan.

Kajian meta-analitik menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kondisi akademik dan psikologis siswa, termasuk *academic burnout*, sementara strategi regulasi seperti *cognitive reappraisal*, *social support*, dan *problem solving* menunjukkan keterkaitan yang berbeda dengan capaian akademik dibandingkan strategi seperti *avoidance* dan *self-blame* (Iuga & David, 2024). Temuan tersebut juga sejalan dengan kajian mengenai kompetensi sosial-emosional yang menunjukkan hubungan positif dengan *student engagement*, khususnya kemampuan *self-management*, serta meta-analisis yang menemukan bahwa pengembangan kompetensi sosial-emosional berkaitan dengan fungsi sekolah, hubungan teman sebaya, perilaku, dan capaian akademik yang lebih baik (Cipriano dkk., 2023; Santos dkk., 2023).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa memiliki kebutuhan terhadap layanan yang lebih aplikatif. Beberapa siswa menyatakan ketertarikan terhadap program yang melatih cara menghadapi masalah dan mengelola emosi, tetapi mereka mengharapkan bentuk kegiatan yang tidak hanya berupa ceramah. Siswa RF, misalnya, menyampaikan bahwa program akan lebih menarik apabila dilakukan melalui latihan langsung.

"Boleh sih kayaknya dicoba, tapi jangan yang ceramah panjang, aku gampang bosan. Kalau ada latihan langsung, praktik gitu, mungkin aku lebih tertarik." (RF, XI Akomodasi Perhotelan)

Hal tersebut menunjukkan bahwa desain layanan BK perlu mempertimbangkan karakteristik siswa SMK yang lebih dekat dengan pembelajaran berbasis praktik. Program yang dapat dikembangkan antara lain simulasi penyelesaian konflik di tempat kerja, latihan pengambilan keputusan, role play menghadapi pelanggan, serta kegiatan refleksi setelah praktik. Pendekatan tersebut tidak hanya membantu siswa memahami konsep adaptasi, tetapi juga melatih kemampuan menerapkan strategi adaptif dalam situasi nyata.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan implikasi bahwa peningkatan self adjustment siswa SMK membutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif. Problem solving skill dan emotional maturity tidak hanya menjadi faktor individual, tetapi juga menjadi kompetensi yang dapat dikembangkan melalui intervensi pendidikan dan layanan BK yang terstruktur. Perubahan orientasi layanan BK dari pendekatan korektif menuju pendekatan pengembangan menjadi penting agar siswa tidak hanya mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga memiliki kesiapan psikologis untuk menghadapi tuntutan dunia kerja.

Adaptasi Psikologis Siswa SMK: Integrasi Problem Solving Skill dan Emotional Maturity dalam Self Adjustment

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self adjustment* siswa SMK terbentuk melalui interaksi antara tuntutan lingkungan vokasional dengan kapasitas psikologis individu. Temuan wawancara memperlihatkan bahwa siswa yang mengalami kesulitan beradaptasi bukan hanya menghadapi persoalan eksternal seperti tuntutan praktik, aturan sekolah, dan persiapan PKL, tetapi juga menghadapi hambatan internal berupa kesulitan menentukan solusi dan mengelola respons emosional. Dengan demikian, proses penyesuaian diri siswa SMK dapat dipahami sebagai proses adaptasi yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku secara bersamaan.

Pola tersebut terlihat dari pengalaman siswa ketika menghadapi masalah praktik. Sebagian siswa menunjukkan kecenderungan menghindari masalah ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit, sementara siswa lain mulai menunjukkan strategi pemecahan masalah melalui identifikasi kesalahan dan pencarian alternatif solusi. Perbedaan respons tersebut menunjukkan bahwa kemampuan problem solving menjadi mekanisme penting yang menentukan bagaimana siswa menghadapi tuntutan lingkungan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan pemecahan masalah berkaitan dengan kemampuan adaptasi karena proses tersebut membantu individu memahami situasi, mengevaluasi alternatif, dan menentukan

tindakan yang sesuai terhadap tuntutan yang dihadapi (Lee & Lee, 2024; Romo dkk., 2025). Dalam konteks pendidikan dan transisi menuju dunia kerja, kemampuan pemecahan masalah juga menjadi bagian dari sumber daya adaptif yang membantu individu menghadapi perubahan dan tuntutan yang tidak selalu dapat diselesaikan melalui prosedur yang telah ditentukan (Brunetti & Corsini, 2019).

Selain kemampuan berpikir dalam menyelesaikan masalah, penelitian ini menunjukkan bahwa aspek emosional memiliki peran penting dalam menentukan kualitas respons siswa. Ketika siswa menghadapi kegagalan praktik, teguran guru, atau konflik sosial, kemampuan mengelola emosi menjadi faktor yang menentukan apakah siswa mampu merespons secara adaptif atau justru memilih menghindari situasi tersebut. Penelitian pada siswa SMK menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri, yang mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola respons emosional menjadi salah satu aspek yang mendukung siswa dalam menghadapi tuntutan lingkungan sekolah dan sosial (F. K. Sari, 2025). Temuan serupa pada pendidikan vokasional juga menunjukkan bahwa kematangan emosi berperan dalam penyesuaian diri individu ketika menghadapi lingkungan pendidikan yang baru dan tuntutan sosial yang berbeda (Jannah & Nur, 2024).

Temuan ini memperluas pemahaman bahwa *self adjustment* pada siswa SMK tidak dapat dilihat hanya sebagai kemampuan mengikuti aturan sekolah atau membangun hubungan sosial. Dalam konteks pendidikan vokasional, penyesuaian diri juga mencakup kemampuan mempertahankan fungsi diri ketika menghadapi situasi yang menyerupai tuntutan dunia kerja, seperti tuntutan performa, evaluasi langsung, kerja sama, dan penyelesaian masalah secara mandiri. Perspektif tersebut sejalan dengan penelitian mengenai pendidikan vokasional yang menunjukkan bahwa kesesuaian antara karakteristik individu dan tuntutan lingkungan pendidikan berperan dalam pengalaman belajar, perkembangan kompetensi, dan kesiapan siswa menghadapi dunia kerja (Gao & Mohamad, 2025; Sudarsono dkk., 2023).

Berdasarkan temuan tersebut, *problem solving skill* dan *emotional maturity* dapat dipandang sebagai dua sumber daya psikologis yang saling melengkapi dalam mendukung *self adjustment* siswa SMK. *Problem solving* membantu siswa memahami situasi, mempertimbangkan alternatif, dan menentukan tindakan ketika menghadapi persoalan, sedangkan *emotional maturity* membantu siswa mengelola respons ketika proses tersebut berlangsung di bawah tekanan (Bi dkk., 2025; Lee & Lee, 2024). Dengan demikian, kemampuan adaptasi siswa vokasional tidak hanya ditentukan oleh penguasaan kompetensi teknis, tetapi juga oleh kemampuan mengintegrasikan proses kognitif dan emosional ketika menghadapi tuntutan yang berubah, sehingga pengalaman pendidikan dapat menjadi ruang pembentukan kesiapan menghadapi lingkungan kerja (Cipriano dkk., 2023; Sudarsono dkk., 2023).

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan siswa SMK tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan kompetensi teknis sesuai bidang keahlian. Sekolah juga perlu memberikan perhatian terhadap pengembangan kompetensi psikologis melalui layanan BK yang terintegrasi. Program seperti latihan pemecahan masalah, simulasi situasi kerja, pelatihan regulasi emosi, dan refleksi pengalaman praktik dapat menjadi strategi untuk meningkatkan kesiapan adaptasi siswa sebelum memasuki dunia kerja.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-adjustment* siswa SMK dialami sebagai proses adaptasi terhadap tuntutan akademik, praktik kejuruan, interaksi sosial, evaluasi performa, dan persiapan memasuki budaya kerja. Data memperlihatkan tiga pola utama: variasi kesiapan menghadapi transisi vokasional; spektrum respons *problem solving* dari penghindaran dan

ketergantungan hingga adaptive help-seeking; serta perbedaan regulasi emosi sebagai manifestasi kematangan emosi ketika siswa menerima teguran, mengalami kegagalan, atau berada di bawah tekanan. Problem solving skill dan emotional maturity karena itu dipahami sebagai sumber daya yang relevan dalam pengalaman self-adjustment siswa, tanpa menyimpulkan hubungan kausal.

Secara praktis, temuan mendukung layanan BK yang lebih preventif dan berbasis pengalaman melalui simulasi pemecahan masalah, latihan penggunaan bantuan secara tepat, regulasi emosi, serta refleksi situasi praktik dan PKL. Interpretasi penelitian perlu mempertimbangkan keterbatasan berupa pelaksanaan pada satu sekolah, jumlah partisipan utama yang kecil, keterwakilan hanya dua program keahlian, dan ketergantungan pada data wawancara. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain multisitus atau longitudinal untuk melihat dinamika adaptasi pada konteks dan tahap pendidikan yang berbeda, serta menguji secara empiris program BK berbasis problem solving dan regulasi emosi sebelum menarik kesimpulan tentang efektivitasnya.

Referensi

- Alnadi, A., & Sari, C. A. K. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. *Proyeksi*, 16(2), 153. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.153-165>
- Aprilia, S., & Rahmi, Y. (2025). Peran Kematangan Emosi dan Hardiness Terhadap Penyesuaian Diri Santri SMP Tahun Pertama di Islamic Boarding School. *Jurnal Flourishin*, 5(10), 556–566.
- Arif, M. Z., Kurniawan, W. D., & Widhiarta, B. A. P. (2025). Manajemen pengembangan karir terhadap employability siswa SMK: Tinjauan sistematis. *JDMP (Jurnal Dinamika Manajemen Pendidikan)*, 9(1), 104–113. <https://doi.org/10.26740/jdmp.v9n1.p104-113>
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8).
- Aryani, Y. D., Prasetya, A. F., Hartanto, D., & Kumara, A. R. (2025). Model bimbingan dan konseling komprehensif dalam layanan perencanaan karir siswa SMK. *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 9–14. <https://doi.org/10.70134/bikoling.v2i3.918>
- Bai, T. (2026). Emotion Regulation and Academic Stress in Adolescents: The Role of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression. *The Oxford Journal of Student Scholarship*. <https://doi.org/10.65161/reclCuW86jz5vicVt>
- Bi, X., Ma, Y., Sun, X., Wu, J., Wang, X., & Zhang, L. (2025). Does Stress Help or Harm? The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Stress, Adolescent Academic Performance, and Depression. *Journal of Adolescence*, 97(5), 1297–1313. <https://doi.org/10.1002/jad.12497>
- Braet, J., Volkaert, B., Braet, C., & Wante, L. (2025). Does Context Matter? Daily Diary Study Exploring the Effects of Stressor Intensity and Perceived Controllability on the Relationship Between Emotion Regulation and Affect in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(4), 1042–1057. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02116-1>
- Brunetti, I., & Corsini, L. (2019). School-to-work transition and vocational education: a comparison across Europe. *International Journal of Manpower*, 40(8), 1411–1437. <https://doi.org/10.1108/IJM-02-2018-0061>
- Budiman, C., Gunawan, G., & Hidayat, D. R. (2020). Layanan bimbingan karir teori Donal E. Super guna meningkatkan kematangan karir pada peserta didik di Sekolah Menengah

- Kejuruan (SMK). *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(1), 32–39. <https://doi.org/10.23887/ijbk.v11i1.27383>
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>
- Diningrum, A. S., & Tentama, F. (2025). Employability Model Reviewed from Career Planning, Self-Adjustment, and Need for Achievement. *Psyche 165 Journal*, 235–245. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i3.620>
- D’Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>
- Fania, M., Iriani, T., & Ramadhan, M. A. (2025). The experiential learning model in productive subjects to enhance students’ industry-oriented skills: A systematic review. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran*, 12(2), 63–71. <https://doi.org/10.17977/um031v12i22025p063>
- Fauzi, I. S., Sutrisno, S., Selviana, V., & Bakhrudin, B. (2025). Analysis of Vocational Students’ Problem-Solving Competencies in Resolving Case Studies in Statistics. *Journal of Vocational Education Studies*, 8(1), 58–76. <https://doi.org/10.12928/joves.v8i1.11995>
- Febriyana, N., Indrawati, H., & Makhdalena, M. (2023). The Influence of Emotional Intelligence, Industrial Work Practices, Soft Skills, and Self-Efficacy on Students Work Readiness. *Journal of Educational Sciences*, 7(3), 499. <https://doi.org/10.31258/jes.7.3.p.499-517>
- Fitri, R., & Rinaldi. (2019). HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(2).
- Gadassi, R., Gati, I., & Dayan, A. (2012). The adaptability of career decision-making profiles. *Journal of counseling psychology*. <https://psycnet.apa.org/record/2012-17534-001>
- Gao, Q., & Mohamad, M. (2025). A Conceptual Model of Learning Adaptability of Higher Vocational Students in China. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 34(3), 1063–1075. <https://doi.org/10.1007/s40299-024-00921-7>
- Ghozali, F. A., & Sudarsono, B. (2026). Development of An Industry-Integrated Problem-Based Learning Model to Improve Work Readiness in The Field of Electric Vehicles for Vocational Students. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 28(1), 278–298. <https://doi.org/10.21009/jtp.v28i1.60636>
- Güven, M. (2010). An analysis of the vocational education undergraduate students’ levels of assertiveness and problem-solving skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2064–2070. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.282>
- Halqim, A., & Hanif, R. (2025). Are Guidance and Counseling Teachers Merely Responders? A Conceptual Exploration of Their Role Through Peace Competency. *Advances In Education Journal*, 2(2), 713–727.
- Halttunen, T., Dragin-Jensen, C., Kylänpää, C., & Karkov, A. (2023). Collaborative problem solving: A pedagogy for workplace relevance. *Nordic Journal of Vocational Education and Training*, 13(2). <https://doi.org/10.3384/njvet.2242-458X.2313245>
- Hidayat, A. T., & Sudrajad, W. (2025). The Relationship Between Emotional Intelligence and Students’ Self-Adjustment At SMK Negeri 2 Malang. *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 6(1), 19–27. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v6i01.1692>
- Hidayatullah, R. S., Ariyanto, S. R., Muhaji, Mubarak, H., & Yohannes, A. (2020). Collaborative Problem-based Learning: An Analysis of Problem-Solving Skills in Vocational Schools. *IJORER: International Journal of Recent Educational Research*, 1(3), 209–217. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v1i3.62>

- Iswara, B., Prasetyani, A., & Sauda, S. (2021). Analisis keefektifan layanan bimbingan karir di SMK berdasarkan keberhasilan karir lulusan. *Qalam: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.33506/jq.v10i1.1191>
- Iuga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion Regulation and Academic Burnout Among Youth: a Quantitative Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36(4), 106. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>
- Jannah, N. R., & Nur, H. (2024). The Influence of Emotional Maturity on the Self-Adjustment of Seafaring Science Polytechnic Cadets in Makassar City. *Pinisi Journal of Art, Humanity, & Social Studies*, 4(2), 362–369.
- Joy, M., & Mathew, A. (2018). Emotional Maturity and General Well-Being of Adolescents. *IOSR Journal Of Pharmacy*, 8(5).
- Junianti, I. W., Subanji, & Susanto, H. (2025). Variation of Vocational Students' Difficulties in Solving System Linear Inequality Problem Based on Polya's Theory. *MaPan*, 13(1), 85–102. <https://doi.org/10.24252/mapan.2025v13n1a5>
- Kasman, A., Sagita, D. D., Simarmata, S. W., Harahap, A. C. P., Batubara, A., Armitasari, & Ritonga, R. (2025). The correlation between academic stress and emotion regulation. *IRJE [Indonesian Research Journal in Education]*, 9(5).
- Koehler, A. A., Cheng, Z., Fiock, H., Wang, H., Janakiraman, S., & Chartier, K. (2022). Examining students' use of online case-based discussions to support problem solving: Considering individual and collaborative experiences. *Computers & Education*, 179, 104407. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104407>
- Kvasková, L., Hlado, P., Palíšek, P., Šašínska, V., Hirschi, A., Ježek, S., & Macek, P. (2023). A longitudinal study of relationships between vocational graduates' career adaptability, career decision-making self-efficacy, vocational identity clarity, and life satisfaction. *Journal of Career Assessment*, 31(1), 27–49. <https://doi.org/10.1177/10690727221084106>
- Lee, Y., & Lee, B. (2024). Developing career-related skills through project-based learning. *Studies in Educational Evaluation*, 83, 101378. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2024.101378>
- Luengo-Aravena, D., Cabello, P., & Rodriguez-Milhomens Bachino, B. (2024). Online collaborative problem-solving as a tangible outcome of digital skills in technical and vocational higher education. *Computers & Education*, 218, 105079. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.105079>
- Magenes, S., Cancer, A., Curti, S., Pradella, C., & Antonietti, A. (2022). Learning skills, creativity, and self-efficacy in vocational school students. *Learning and Motivation*, 79, 101829. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2022.101829>
- Malik, K., Parikh, R., Sahu, R., Sudhir, P., Fairburn, C. G., Patel, V., & Michelson, D. (2022). "If there is a tension about something, I can solve it": A qualitative investigation of change processes in a trial of brief problem-solving interventions for common adolescent mental health problems in India. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 96(1), 189–208.
- Mardiyati, B. D., & Yuniawati, R. (2015). *Perbedaan adaptabilitas karir ditinjau dari jenis sekolah (SMA dan SMK)*. neliti.com. <https://www.neliti.com/publications/241714/perbedaan-adaptabilitas-karir-ditinjau-dari-jenis-sekolah-sma-dan-smk>
- Nabilah, S., & Ulya, L. L. (2025). Self-Efficacy as a Predictor of Work readiness among Vocational High School Students. *Edukasi*, 19(1), 20–29.
- Papince, D., Kasmita, K., Giatman, G., & Syaiful Rahman Arifin, A. (2025). The influence of internship experience, career guidance, and vocational interests on students' work

- readiness. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 11(4), 626–633. <https://doi.org/10.29210/020256833>
- Pramudito, A. A., Herdiyatmoko, H. F., Arini, D. P., Kristianto, C., & Sukarman. (2023). Merancang masa depan melalui bimbingan karir pada siswa SMK Xaverius 1. *Jurnal Pengabdian Masyarakat J-MAS*, 1(5), 715–722. <http://eprints.ukmc.ac.id/9413/>
- Puji Hartini, Q. A., Wiyanto, W., Sudarmin, S., & Sumarni, W. (2025). Factors that influence the employability skills of vocational school students: A Systematic Review. *F1000Research*, 14, 586. <https://doi.org/10.12688/f1000research.164629.1>
- Purnomo, E., Jermaina, N., Marheni, E., Gumilar, A., Widarsa, A. H., Elpatsa, A., & Zainal Abidin, N. E. (2024). Enhancing problem-solving skills through physical education learning: a comprehensive analysis. *Retos*, 58, 435–444. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.106838>
- Rahayu, R., & Rifqi, M. (2022). Layanan bimbingan dan konseling karir dengan pendekatan trait and factor di SMK N 2 Rambah. *SINAR SANG SURYA: Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 70–75. <https://doi.org/10.24127/sss.v6i1.1875>
- Romo, J., Pérez, J. C., Cumsille, P., Hollenstein, T., Olaya-Torres, A., Rodríguez-Rivas, M. E., & Melero, J. (2025). Emotion Regulation Strategies and Academic Achievement among Secondary and University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 37(3), 80. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-10054-y>
- Rosdiana, L. S., Wangi, R. G. A., Febyanti, R., & Firmansyah, F. H. (2022). Analisis pengaruh bimbingan karir terhadap siswa SMK: Studi kepustakaan. *Qalam: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 11(1), 37–44. <https://ejournal.um-sorong.ac.id/index.php/jq/article/view/1595>
- Safadila, N., & Qonitatin, N. (2025). Scoping review: Peran regulasi emosi remaja awal dalam mengatasi stress. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 11(2), 1–8.
- Santos, A. C., Simões, C., Melo, M. H. S., Santos, M. F., Freitas, I., Branquinho, C., Cefai, C., & Arriaga, P. (2023). A systematic review of the association between social and emotional competencies and student engagement in youth. *Educational Research Review*, 39, 100535. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100535>
- Sari, A., Sugiharto, D., & Sunawan. (2025). Cultural adaptation of the caas: Measuring career adaptability among vocational high school students. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1).
- Sari, F. K. (2025). Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa SMK Kelas 10. *Journal Psychology and Economy*, 1(1), 40–47. <https://doi.org/10.66185/psycoeco.v1i1.8>
- Scharf, N., Benita, M., & Benish-Weisman, M. (2024). Emotion regulation styles and Adolescent adjustment following a COVID-19 lockdown. *Stress and Health*, 40(1). <https://doi.org/10.1002/smi.3274>
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt, Rinehart and Winston.
- Setyaramadani, D., & Rosidah, R. R. (2024). PENANAMAN SELF-EFFICACY DALAM MEMBENTUK KESIAPAN KERJA: STUDI KASUS SEKOLAH VOKASI DI YOGYAKARTA. *Efisiensi: Kajian Ilmu Administrasi*, 21(2), 182–197. <https://doi.org/10.21831/efisiensi.v21i2.77321>
- Sharma, P., Sen, M. S., Sinha, U. K., & Kumar, D. (2026). Childhood Trauma, Emotional Regulation, Alexithymia, and Psychological Symptoms Among Adolescents: A Mediation Analysis. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 48(2), 140–147. <https://doi.org/10.1177/02537176241258251>
- Singh, Y., & Bhargava, M. (1990). *Manual for emotional maturity scale*. National Psychological Corporation.

- Stead, G. B., LaVeck, L. M., & Hurtado Rúa, S. M. (2022). Career adaptability and career decision self-efficacy: Meta-analysis. *Journal of Career Development*, 49(4), 951–964. <https://doi.org/10.1177/08948453211012477>
- Sudarsono, B., Tentama, F., Ghozali, F. A., & Listyaningrum, P. (2023). Industry-Oriented Experiential Learning Model to Enhance Vocational High School Students' Job Readiness. *Journal of Education Research and Evaluation*, 7(3), 380–390. <https://doi.org/10.23887/jere.v7i3.54224>
- Sugiyarto, J. (2018). Upaya meningkatkan perencanaan karir peserta didik kelas XII Akuntansi SMK Negeri 1 Sragen melalui bimbingan karir dengan penggunaan media modul. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. <http://ojs.itapi.or.id/index.php/edudikara/article/view/11>
- Syakina, D., Rahma, A., Singadimedja, H. G., & Sa'diah, S. (2025). Self-efficacy: The key to readiness to face the challenges of the world of work in vocational students. *Jurnal Pendidikan*, 26(2), 70–78. <https://doi.org/10.33830/jp.v26i2.11579.2025>
- Wandana, M. R. N. P., & Nastiti, D. (2025). School Well-Being and Self-Adjustment Among Vocational High School Students. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 13(2). <https://doi.org/10.21070/ijis.v13i2.1800>
- Wang, J., & Somasundram, P. (2025). Effect of STEM-PBL advanced mathematics course on engineering students' problem-solving ability in higher vocational college. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1628482>
- Widiyanti, T., & Makin. (2019). Layanan bimbingan karir dalam upaya meningkatkan kemampuan perencanaan karir pada siswa kelas XII SMK Kesehatan Insan Mulia Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 348–360. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i2.323>
- Xu, T. L., Zhao, J. N., Zhang, Y. Y., & Jing, G. L. (2021). Correlation among academic self-efficacy, professional identity, and professional attitude of higher vocational nursing students. *Frontiers of Nursing*. <https://doi.org/10.2478/fon-2021-0005>
- Yuliyanto, R., Susilaningsih, S., & Indriayu, M. (2024). Understanding Vocational School Students' Work Readiness : The Synergistic Role of Fieldwork Practice and Self-Efficacy. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 10(2), 489. <https://doi.org/10.33394/jk.v10i2.11118>
- Zeng, Q., He, Y., Li, J., Liang, Z., Zhang, M., Yi, D., & Quan, J. (2022). Hope, future work self and life satisfaction among vocational high school students in China: The roles of career adaptability and academic self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 199, 111822. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111822>