

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN TINGKAT STRESS PADA SISWA SMA KELAS XII PADA PEMILIHAN STUDI SARJANA

Zahra Sahflyana¹, Adisty Rose Atistin^{2*}

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email Korespondensi: ara525@ums.ac.id

Disubmit: 05 Juni 2023

Diterima: 12 Juni 2023

Diterbitkan: 01 Januari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i1.10328>

ABSTRACT

In class XII students who have completed education at the high school level, parental support is given so that they can continue their education to the next level, namely S1 or undergraduate. Continuing or continuing education after graduating from elementary, junior high, high school / vocational school or higher education than what is currently being pursued. The competitive system of higher education is quite tight, causing stress for students when choosing undergraduate studies. Stress is a condition caused by a mismatch between the desired situation and biological, psychological or individual systems. To determine the relationship between parental support and students' stress levels in the selection of undergraduate studies. Using this type of quantitative research with descriptive correlation method. Respondents in this study amounted to 96 respondents who were selected by sampling method using simple random sampling technique. Statistical test results with Spearman rank test obtained -0.460 with p-value 0.000 <0.05, then H_a is accepted so that there is a negative relationship between parental support and stress levels in class xii students in the selection of undergraduate studies with a moderate average . Based on the results of the study, it was found that there was a negative correlation, where grade xii students with high parental support would reduce the level of stress experienced by -0.460.

Keywords: *Class XII Students, Study Selection, Parental Support, Stress Level*

ABSTRAK

Pada siswa kelas XII yang telah menyelesaikan pendidikan pada jenjang SMA dukungan orang tua diberikan agar dapat melanjutkan jenjang pendidikan selanjutnya yaitu S1 atau sarjana. Pendidikan sambungan atau lanjutan setelah lulus SD, SMP, SMA/SMK atau pendidikan yang lebih tinggi dari yang ditempuh saat ini. Sistem persaingan perguruan tinggi yang cukup ketat menjadi tekanan yang menimbulkan stress bagi siswa saat pemilihan studi S1. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem individu. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan orang tua dengan tingkat stres siswa dalam pemilihan studi sarjana. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi. Responden dalam penelitian ini berjumlah 96 responden yang dipilih dengan metode pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random*

sampling. Hasil uji statistik dengan uji *rank spearman* diperoleh ρ -0.460 dengan nilai *p-value* $0.000 < 0.05$, maka H_a diterima sehingga terdapat hubungan negatif antara dukungan orang tua dengan tingkat stres pada siswa kelas xii dalam pemilihan studi sarjana dengan rata-rata sedang. Berdasarkan hasil studi tersebut didapatkan adanya korelasi negatif, dimana siswa kelas xii dengan dukungan orang tua yang tinggi maka akan mengurangi tingkat stress yang dialami sebanyak -0.460. Terdapat hubungan negatif antara dukungan orang tua dengan tingkat stres pada siswa kelas XII dalam pemilihan studi sarjana nilai ρ -0.460.

Kata Kunci : Siswa Kelas XII, Pemilihan Studi, Dukungan Orang Tua, Tingkat Stress

PENDAHULUAN

Masa perkembangan remaja menurut (Hariyanto et.al, 2021) merupakan perkembangan fase antara masa kanak-kanak dan masa dewasa berlangsung antara usia 10-24 tahun. Pada masa remaja akhir berjumlah 1,5 juta siswa yang telah menyelesaikan pendidikan pada jenjang SMA diharapkan dapat melanjutkan jenjang pendidikan selanjutnya yaitu S1 atau sarjana. (Zulaikhah, 2014) mengartikan studi lanjutan sebagai pendidikan sambungan atau lanjutan setelah tamat dari pendidikan yang saat ini ditempuh. Pendidikan sambungan atau lanjutan setelah lulus SD, SMP, SMA/SMK atau pendidikan yang lebih tinggi dari yang ditempuh saat ini. Pendidikan yang dimaksud adalah perguruan tinggi.

Perguruan tinggi adalah tahap akhir opsional pada pendidikan formal. Menurut Undang-Undang No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi dalam Pasal 1 Ayat 6 yang disebut "Perguruan Tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan Pendidikan tinggi". Dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas bab VI bagian keempat tentang Pendidikan tinggi pada pasal 19 nomor 1 dijelaskan "Pendidikan tinggi merupakan jenjang Pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program Pendidikan diploma, sarjana,

magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi".

Sarjana merupakan jenjang pendidikan Strata-1 atau biasa disingkat S1 dan lulusan program pendidikan vokasi S1 Terapan/Diploma 4 (D-IV). Dibutuhkan waktu selama 3,5 atau 4 tahun dalam menyelesaikan pendidikan S1 ataupun 6 tahun tergantung kebijakan dari perguruan tinggi. Proses masuk perguruan tinggi antara lain SNMPTN, SBMPTN, dan jalur mandiri. Sistem persaingan perguruan tinggi yang cukup ketat menjadi tekanan yang menimbulkan stress bagi siswa saat pemilihan studi S1.

Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian diakibatkan *stresor* yang mengancam dan mengganggu kemampuan coping seseorang (Barseli Mufadhal, 2017). Stres merupakan keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal (stimulus) yang mengancam, mengganggu, atau melebihi kemampuan individu akan beraksi baik biologis, psikologis, atau sistem individu dalam menanganinya (Hariyanto et.al. 2014).

Data WHO ada sekitar 350 juta penduduk dunia yang mengalami stres. Di Indonesia menurut data RISKESDAS 2013 pada penduduk

dengan usia ≥ 15 tahun terdapat 6% yang mengalami gangguan mental emosional. Data RISKESDAS pada tahun 2018 penduduk ≥ 15 dengan usia terdapat 9.8% yang mengalami gangguan mental emosional dari jumlah penduduk Indonesia. Menurut data dari hasil penelitian Hariyanto *et.al* (2014) diperoleh data pada siswa kelas XII di Jember yang mengalami stres ringan sebanyak 18,4 % dan siswa yang mengalami stres sedang berat sebanyak 81,6%. Sedangkan pada penelitian tingkat stres siswa kelas XII di SMA di Bandung diperoleh data tingkat stres mencapai 95,82% (Kinantie, Hernawaty, & Hidayanti. 2012). Dari data RISKESDAS Jawa Tengah pada 2018 sebanyak 4,8% penduduk berusia ≥ 15 mengalami gangguan mental emosional.

Menurut Nugroho, A.B *et.al* (2019) Pada masa remaja teman sebaya memberikan pengaruh yang cukup signifikan. Dukungan teman sebaya pada remaja memiliki sumbangan efektif sebesar 2,98% timbulnya stress. Lingkungan teman sebaya memiliki fungsi untuk membangun perkembangan sosial, emosi maupun hubungan interpersonal yang dapat membantu individu dalam meningkatkan pertahanan diri dari pengaruh yang merugikan.

Kecerdasan emosional memiliki sumbangan efektif sebesar 7.24%. Dalam menghadapi suatu masalah emosi memiliki peranan penting untuk menyelesaikan permasalahan. Peningkatan kecerdasan emosional meningkatkan tingkat dalam strategi coping stress. Kemampuan untuk merasakan emosi membantu dalam melakukan pemecahan masalah sehingga mengurangi stres (Nugroho, A, B *et.al*. 2019).

Menurut (Atziza, 2017; Nugroho, 2019) salah satu faktor eksternal penyebab stres adalah dukungan keluarga atau orang tua.

Dukungan orang tua menurut (Friedman, 2010) adalah sikap tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Salah satu faktor emosional dari keluarga yang paling mempengaruhi adalah keterlibatan dalam pemilihan sekolah disertai harapan yang tinggi, dimana secara faktor kemampuan anak tidak diperhatikan

Menurut Hariyanto *et.al* (2014) dalam pemilihan studi lanjutan orang tua memiliki peranan yang cukup berpengaruh. Namun hubungan orang tua dan siswa dapat menjadi sumber stress apabila orang tua memiliki cita-cita tinggi yang tidak realistis terhadap prestasi akademik yang terus menerus mendesak para siswa untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XII di Kabupaten Jember sebanyak 82,9% siswa memiliki persepsi yang kurang sesuai dengan harapan orang tua dan 17,1% siswa memiliki persepsi yang sesuai dengan harapan orang tua. Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 1 Purbalingga dengan total 338 dimana peneliti melakukan survei dukungan orang tua dan tingkat stress. Pada 20 siswa yang telah mengisi kuesioner diperoleh hasil siswa yang memperoleh dukungan orang tua rendah sebanyak 15%, dukungan orang tua sedang sebanyak 60%, dan dukungan orang tua tinggi sebanyak 25%. Sementara pada tingkat stress ringan sebanyak 15%, tingkat stress sedang sebanyak 55% dan tingkat stress berat sebanyak 30%.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian tentang Hubungan Antara Dukungan Orang Tua dengan Tingkat stress Pada Siswa SMA Kelas XII

dalam Pemilihan Studi Sarjana. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Dukungan Orang Tua dengan Tingkat stress Pada Siswa SMA Kelas XII dalam Pemilihan Studi Sarjana

KAJIAN PUSTAKA

Dukungan keluarga menurut Friedman (2010) adalah suatu sikap serta tindakan penerimaan pada anggota keluarga yang diberikan berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional.

(Berman, 2016) menyebutkan bahwa adanya perubahan kondisi keseimbangan yang dialami oleh individu disebut dengan stress. Sedangkan menurut (DeLaune dan Lander, 2017) stress merupakan reaksi psikologis yang timbul akibat adanya stimulus/*stressor* sehingga menimbulkan perubahan. *Stressor* adalah semua peristiwa yang menimbulkan seseorang mengalami perubahan ataupun stress. Dengan begitu, stress melibatkan persepsi diri atas stimulus yang kita terima. Sedangkan persepsi adalah cara seorang individu menggambarkan dampak stimulus/*stressor* yang terjadi pada dirinya atau apa yang bisa ia lakukan (Potter, Perry, Stockert, & Hall. 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Haryanto, *et al.* (2014) diperoleh data sebanyak 81,6% siswa kelas XII mengalami stress sedang dan berat. Hal ini dikarenakan kegagalan yang dialami oleh siswa saat seleksi SNMPTN memunculkan perasaan khawatir apabila tidak lolos dalam jalur SBMPTN. Selain itu munculnya pemikiran mengenai baik dan buruknya mengenai program studi

yang dipilih menjadi salah satu penyebab timbulnya stress. Sedangkan pada siswa kelas XII yang mengalami stress ringan sebanyak 14,8% dikarenakan pengelolaan stress yang cukup baik serta dapat mengalihkan ke kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta kausalitas hubungan-hubungannya. Desain dalam penelitian ini yaitu *correlation deskriptif*. Pendekatan penelitian *cross sectional*

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA kelas XII yang melanjutkan studi sarjana di Indonesia yaitu 1.673.563 siswa. Jumlah populasi siswa SMA kelas XII di Jawa Tengah sebanyak 138.950 siswa (Kemendikbud. 2020). Namun fokus pada penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Purbalingga yang berjumlah 388 siswa. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah *simple random sampling*,

Alat penelitian yang digunakan untuk variabel bebas adalah kuisioner menggunakan skala *The Family Influences Scale (FIS)* yang telah dikembangkan oleh Fouad *et. all* (2010). Alat penelitian untuk variabel terikat adalah kuisioner menggunakan skala *Perceived Stress Scale (PSS)-10* merupakan kuesioner yang telah terstandar dan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Analisa data menggunakan *Rank Spearman*.

HASIL PENELITIAN**1. Karakteristik Responden**

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi

adalah jurusan dan jenis kelamin dijabarkan pada tabel

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n(%)
Jurusan	
MIPA	64 (66.7%)
IIS	32 (33.3%)
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	27 (28.1%)
Perempuan	69 (71.9%)

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa karakteristik respon dealam penelitian ini sebagai berikut yaitu jurusan Matematika dan IPA MIPA sebanyak 64 (66.7%) responden dan jurusan Ilmu Sosial (IIS) sebanyak 32 (33.3%)

responden. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 69 (71.9%) responden dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 (28.1%) responden.

2. Dukungan Keluarga**Tabel 2. Distribusi Dukungan Orang Tua**

Karakteristik	Frekuensi	Presentase	n(%)	Mean ± SD
Dukungan Orang Tua				
Dukungan Orang Tua Rendah	9	9.4		
Dukungan Orang Tua Sedang	61	63.5	96 (100%)	2.18 ± 0.580
Dukungan Orang Tua Tinggi	26	27.1		
Total	96	100		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi dukungan orang tua rendah sebanyak 9 (9.4%), dukungan

orang tua sedang sebanyak 61 (63.5%), dan dukungan orang tua tinggi sebanyak 26 (27.1%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres (n=96)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase	n(%)	Mean ± SD
Tingkat Stres				
Stres Ringan	16	16.7	96 (100%)	1.99 ± 0.571
Stres Sedang	65	67.7		

Stres Berat	15	15.6
Total	96	100

Pada tabel 3 menunjukkan distribusi tingkat stres ringan sebanyak 15 (25.6%), stres sedang 67 (69.8%), dan stres berat 14 (14.6%). Hasil tersebut

menunjukkan bahwa tingkat stress yang dirasakan oleh siswa dalam pemilihan studi sarjana umumnya memiliki tingkat stres tergolong sedang.

3. Analisa Bivariat

Uji bivariat dilakukan guna menganalisis data ada tidaknya hubungan antara variabel dukungan orang dengan variabel tingkat stres. Sebelum dilakukan uji bivariat harus terlebih dahulu dilakukan pengujian normalitas untuk mengetahui data yang akan digunakan berdistribusi normal atau tidak.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah yang dilakukan dalam pengolahan kolmogorov data guna mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan sesuai dengan dengan data menggunakan uji *kolmogorov-sminov test*.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	<i>p-value</i>	Keterangan
Dukungan Orang Tua	0.000	Tidak normal
Tingkat Stres	0.000	Tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data yang telah dilakukan menggunakan uji kolmogrov-smirnov test, hasil menunjukkan *p-value* variabel dukungan orang tua dan tingkat stress <0.05 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data yang digunakan

dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal.

b. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga uji hipotesisnya menggunakan uji *rank spearman*.

Tabel 5. Hubungan antara Dukungan Orang Tua dengan Tingkat Stres

Dukungan Orang Tua	Tingkat Stres			N (%)	ρ	<i>p-value</i>	Ket
	Ringan (%)	Sedang (%)	Berat (%)				
Rendah	-	2 (2,08%)	7 (7,29%)	9 (9,4%)	-0.460	0.000	Ha Diterma
Sedang	8 (8,33%)	46 (47,9%)	7 (7,29%)	61 (63,5%)			

Tinggi	10 (10,42%)	15 (15,6%)	1 (1,04%)	26 (27,1%)
n	18 (18,8%)	63 (65,6%)	15 (15,6%)	96 (100%)

Berdasarkan tabel 6 hasil uji rank spearman didapatkan nilai ρ -0.460 dengan nilai p-value 0.000. maka H_a diterima terdapat hubungan negatif

antara dukungan orang tua dengan tingkat stres pada siswa kelas xii dalam pemilihan studi sarjana.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 69 (71,9%) dibandingkan dengan laki-laki 27 (28.1%). (Lisdiana, 2012) mengungkapkan perempuan cenderung memiliki respon negatif pada konflik dan stress. Sehingga stress, gelisah dan rasa takut atau cemas lebih banyak dialami oleh perempuan. Hasil penelitian pada siswa laki-laki diperoleh hasil lebih baik dalam melakukan pengambilan keputusan studi lanjut dibandingkan dengan siswa perempuan. Hal ini dikarenakan kemampuan pada siswa laki-laki dalam beradaptasi dengan masalah yang dihadapi dengan baik (Damaliamiri, 2015)

Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Backović, 2016) pada perempuan lebih rentan terkena stres dibandingkan dengan laki-laki. Pada laki-laki menghadapi masalah lebih rileks dibandingkan perempuan maka dari itu tidak terbebani dengan adanya

tuntutan yang membuat seseorang mengalami stress.

b. Jurusan

Hasil penelitian dengan jumlah responden dari jurusan Matematika Ilmu Alam (MIA) sebanyak 64 siswa dan jurusan Ilmu-Ilmu Sosial (IIS) sebanyak 32 siswa lebih banyak siswa mengalami stress ringan pada jurusan MIA kemudian diikuti siswa dari jurusan IIS. Menurut Nuraqmarina, F dan Risnawai, E. (2018) jurusan MIA memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dalam pemilihan studi lebih baik dibandingkan dengan IIS. Proses penempatan awal yang tidak sesuai dengan keinginan siswa menjadi salah satu faktor yang memicu timbulnya kebingungan terkait dengan keputusan studi lanjutan.

Menurut Liza, O, L dan Rusandi, A,M. (2016) peran pemberian pelayanan informasi pada siswa mengenai perencanaan karir memiliki dampak yang cukup signifikan. Sebelum siswa MIA mendapatkan pelayanan informasi siswa belum memahami mengenai perencanaan mengenai karir namun setelah diberikan pelayanan informasi siswa

paham mengenai perencanaan karir.

c. Dukungan Orang Tua

(Lestari, 2012) dukungan orang tua adalah interaksi yg dikembangkan oleh orang tua yang dicirikan dengan adanya perawatan, kehangatan, persetujuan, dan berbagai perasaan positif orang tua terhadap anak. Dukungan orang tua memiliki peran dalam kematangan dalam pemilihan karir siswa.

Menurut penelitian yang dilakan oleh (Fadilla, 2019) menyebutkan dalam pengambilan keputusan studi lanjutan atau karier dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa regulasi emosi, efikasi diri, persepsi terhadap harapan orang tua, minat, pemahaman karier, self-determination, genetic, task approach skill dan motivasi berprestasi. Faktor eksternal juga memiliki pengaruh dalam pengambilan keputusan dalam karier lanjutan diantaranya quality of school life, pola asuh, bimbingan konseling karier, keluarga, biaya pendidikan dan kurikulum.

(Fouad., 2010) mengungkapkan terdapat 19 item dalam 4 kategori pada pengukuran dukungan orang tua melalui Family Influence Scale (FIS) yaitu dukungan informasi sebanyak 6 item, dukungan emosional sebanyak 5 item, dukungan instrument sebanyak 4 item dan emosional juga 4 item.

Dukungan informasional 1 membahas informasi dari keluarga dengan nilai mean 2.99. Pada item pertanyaan

tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad, et al. 2010). Menurut (Liza, 2016) peran pemberian pelayanan informasi pada siswa mengenai perencanaan karir memiliki dampak yang cukup signifikan. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber misal dari orang tua, guru dan teman sebaya. (Rossallina, 2019) menyebutkan pemberian informasi yang diberikan oleh keluarga sangat berguna bagi siswa agar memperoleh gambaran dari program studi yang diambil.

Dukungan informasional item 2 membahas saran pemilihan karir dengan nilai mean 3.45. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad, et al. 2010). Orang tua berperan dalam mendidik, mendisiplinkan, membimbing serta melindungi anak guna mencapai tujuannya. Hal ini dilakukan pula dalam pemberian saran dalam pemilihan studi ataupun karier bagi siswa (Atziza. 2015). Saran dalam pemilihan studi lanjutan ini penting diberikan agar siswa memiliki gambaran pada masa depan dari orang-orang terdekatnya ataupun pihak sekolah yang memfasilitasi (Rossallina, L., & Salim,A, R. 2019).

Dukungan informasional 3 membahas pemberian informasi hal penting mengenai pemilihan karir dengan nilai mean 3.25. Pada item pertanyaan tersebut

memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et all. 2010). Dukungan yang diberikan secara positif dari berbagai pihak mendorong siswa untuk lebih mengembangkan perilaku eksplorasi karir guna mendapatkan informasi (Rassallina, L., & Salim, A, R. 2019). Informasi yang diperoleh siswa dari berbagai pihak mendorong untuk melakukan eksplorasi pada dirinya sendiri mengenai kekuatan diri, dan kemungkinan minat bakat dapat memberikan gambaran mengenai perencanaan karir sehingga diperoleh pengambilan keputusan yang matang (Liza, O, L & Rusandi, A,M. 2016).

Dukungan informasional 4 membahas keluarga mendiskusikan karir sejak dini dengan nilai mean 2.59. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et all. 2010). Keterlibatan orang tua dalam perencanaan karir yang dilakukan oleh siswa diharapkan dapat memberikan arahan atau pun gambaran pada penentuan pemilihan diharapkan secara matang (Rassallina, L., & Salim,A, R. 2019).

Dukungan informasional 5 membahas keluarga memberika arahan dalam pemilihan dengan nilai mean 3.49. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai

dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et all. 2010). Keterlibatan orang tua mendorong siswa untuk melakukan berbagai usaha guna mencapai sebuah keberhasilan dalam perencanaan karir yang matang (Rassallina, L., & Salim,A, R. 2019). Arahan diperlukan agar langkah yang diambil tidak salah, sehingga siswa dapat memperoleh hasil yang diharapkan. Konseling mengenai karir juga diperlukan agar siswa dapat memperoleh pandangan mengenai karir sehingga tidak mengalami tekanan yang berlebihan hingga menyebabkan stres (Fadilla, F, P & Abdullah, M, S. 2019).

Dukungan informasional 6 membahas infomasi pendidikan dari keluarga dengan nilai mean 3.09. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et all. 2010). Informasi yang diperoleh siswa dari berbagai pihak mendorong untuk melakukan eksplorasi pada dirinya sendiri mengenai kekuatan diri, dan kemungkinan minat bakat dapat memberikan gambaran mengenai perencanaan karir sehingga diperoleh pengambilan keputusan yang matang (Liza, O, L & Rusandi, A,M. 2016).

Dukungan emosional 1 membahas keluarga memberikan motivasi dalam pemilihan dengan nilai mean 2.99. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses

dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et all. 2010). Motivasi yang diberikan secara positif dari berbagai pihak mendorong perilaku eksplorasi karir guna mendapatkan informasi. Hal ini diperlukan oleh siswa untuk mendorong siswa untuk mencapai tujuan. Motivasi yang baik memberikan dorongan positif pada siswa dalam berbagai hal sehingga siswa tidak merasa tertekan (Rassallina, L., & Salim, A, R. 2019).

Dukungan emosional 2 membahas saran pemilihan karir pada guru dengan nilai mean 2.77. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et all. 2010). Mengetahui minat dan bakat serta pemberian informasi mengenai pendidikan lanjutan, profesi dari orang tua akan memberikan gambaran pada siswa dalam menentukan pilihan (Rossallina, L., & Salim,A, R. 2019). Sekolah memberikan fasilitas bagi siswa untuk melakukan bimbingan mengenai perencanaan studi lanjutan melalui bimbingan konseling. Hal ini sangat berguna bagi siswa untuk mendapatkan informasi yang penting (Fadilla, F, P & Abdullah, M, S. 2019).

Dukungan emosional 3 membahas tentang karir seperti keluarga dengan nilai mean 1.95. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang

tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et all. 2010 Menurut Hariyanto et.al (2014) hal ini sering menjadi pertentangan apabila ada ketidaksesuaian antara harapan orang tua dengan anak, sehingga perlu dilakukan komunikasi antara orang tua dan anak mengenai karir yang akan dijalani dimasa depan. Mengetahui minat dan bakat serta pemberian informasi mengenai pendidikan lanjutan, profesi dari orang tua akan memberikan gambaran pada siswa dalam menentukan pilihan (Rossallina, L., & Salim,A, R. 2019).

Dukungan emosional 4 membahas tentang pemilihan karir karena sesuai harapan dengan nilai mean 2.54. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et all. 2010). Harapan keluarga dengan pemilihan karir pada masa depan harus dipertimbangkan dengan bijak, maka kemampuan berpikir siswa menjadi lebih matang dalam mengambil keputusan secara tepat dan memiliki pikiran yang positif dalam pemilihan studi guna mencapai cita-cita (Haryanto, et al. 2014).

Dukungan emosional 5 membahas pemilihan studi sesuai keinginan keluarga dengan nilai mean 2.28. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et al. 2010). Mansour, M., & Martin, A. (2009) menyebutkan dukungan dari

orang tua dan pola asuh dari orang tua memiliki pengaruh pada perkembangan siswa dalam motivasi akademi. Konsultasi juga diperlukan oleh orang tua guna mengetahui kondisi terakit minat dan bakat siswa dapat diarahkan potensi yang dimiliki sehingga mengurangi kemungkinan kondisi yang dipaksakan (Liza, O, L & Rusandi, A,M. 2016)

Dukungan penilaian 1 membahas pemilihan karir di keluarga diharapkan sesuai dengan kebudayaan dengan nilai mean 2.22. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et al. 2010). Menurut Liza, O, L & Rusandi, A,M. (2016) budaya yang ada mempengaruhi siswa dalam berbagai aspek yang berkaitan dengan perencanaan karir bagi siswa seperti peran orang tua, kedisiplinan, komunikasi, dan tanggung jawab.

Dukungan penilaian 2 membahas pemilihan karir dibedakan berdasarkan jenis kelamin dengan nilai mean 1.52. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et all. 2010). Menurut Hariyanto et.all (2014) pandangan orang tua mengenai pemilihan studi atau karir masih menganggap beberapa profesi cocok terhadap jenis kelamin ataupun status sosial tertentu. Eksplorasi terhadap perencanaan karir penting dilakukan oleh siswa guna mengentahui informasi penting

yang dibutuhkan (Liza, O, L & Rusandi, A,M. 2016).

Dukungan penilaian 3 membahas pemilihan karir yang sesuai nilai budaya dan keyakinan dengan nilai mean 2.28. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et all. 2010). Zulaikhah, N. (2014) perencanaan masa depan diberikan oleh orang tua pada siswa memberikan gambaran mengenai perencana masa depannya. Sekolah juga biasanya memberikan fasilitas pada siswa terkait dengan bimbingan mengenai perguruan tinggi ataupun mengenai pemilihan karir. Budaya yang berkembang disekitar siswa mempengaruhi pengambilan keputusan studi lanjutannya ataupun karir seperti pencarian informasi mengenai karir, kedisiplinan, komunikasi, dan tanggung jawab (Liza, O, L & Rusandi, A,M. 2016) .

Dukungan penilaian 4 membahas pemilihan keputusan berdasarkan nilai agama dengan nilai mean 2.69. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad,. et all. 2010). Mansour, M., & Martin, A. (2009) peran orang tua dalam rumah menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam perkembangan siswa. Salah satunya melalui nilai keagamaan memberikan kematangan tipe kepribadian yang mempengaruhi eksplorasi karir sesuai minat dan bakat

(Rossallina, L., & Salim, A, R. 2019).

Dukungan instrument 1 membahas dukungan keluarga pada setiap pengambilan keputusan dengan nilai mean 3.21. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad, et al. 2010). Dalam pengambilan keputusan orang tua berperan memberikan dukungan pada setiap keputusan yang diambil oleh siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan maka orang tua membantu menguatkan keputusan yang sudah diambil (Mansour, M., & Martin, A, 2009).

Dukungan instrument 2 membahas dukungan finansial membuat lebih fokus dalam pengembangan karir dengan nilai mean 3.04. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad, et al. 2010). Pada siswa yang mengalami kesulitan pada dukungan finansial memiliki pengaruh yang dengan kesulitan dalam pengambilan keputusan karir, sementara dukungan finansial yang baik cenderung lebih mudah dalam melakukan pengambilan keputusan karir (Mansour, M., & Martin, A. 2009).

Dukungan instrument 3 membahas keluarga memberikan dukungan finansial apabila membutuhkan pendidikan tambahan dengan nilai mean 3.45. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses

dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad, et al. 2010). Orang tua memberikan dukungan finansial dalam mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karir yang diinginkan. Kesanggupan keluarga dalam memberikan dukungan secara finansial pada siswa dalam pendidikan lanjutan dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mencapai tujuannya (Mansour, M., & Martin, A. 2009).

Dukungan Instrument 4 membahas bantuan finansial dalam keadaan buruk dengan nilai mean 3.50. Pada item pertanyaan tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses dukungan orang tua ditandai dengan nilai mean yang lebih dari 0,89 (Fouad, et al. 2010). Kesanggupan orang tua dalam memberikan dukungan finansial membantu siswa dalam mengatasi kesulitan dalam pengambilan keputusan karir yang diinginkan (Mansour, M., & Martin, A. 2009).

d. Tingkat Stres

Stres merupakan keadaan yang dialami oleh seseorang yang mengalami tuntutan baik fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak dapat dikontrol (Ambarwati, D, P., Pinilih, S, S., & Astuti, T, R. , 2017). Maulana, et al (2014) menyebutkan ada 10 item pertanyaan yang digunakan dalam mengukur tingkat stres siswa, yaitu :

Perasaan kecewa dengan nilai mean 2.57 item pertanyaan tersebut memiliki nilai stres yang lebih tinggi dan mekanisme koping yang tinggi

juga (Leung, et al, 2010).). Rasa frustrasi yang dialami oleh orang-orang yang mengalami stress memunculkan perasaan kecewa pada diri sendiri ataupun orang lain (Yuwono. 2020). Menurut Hariyanto, et al. (2014) sebagian siswa mengalami perbedaan persepsi dengan orang tuanya dikarenakan persepsi yang kurang sesuai antara siswa dengan orang tua. Perbedaan pandangan yang tidak bisa diatasi oleh siswa menimbulkan perasaan kecewa karna ketidaksesuaian antara keinginan siswa dengan orang tua yang tidak sejalan.

Ketidakkampuan mengendalikan hal-hal penting dalam hidup dengan nilai mean 2.26 item pertanyaan tersebut memiliki nilai stres yang lebih tinggi dan mekanisme koping yang tinggi juga (Leung, et al, 2010). Hariyanto, et al (2014) menyatakan mendalami minat dan bakat dari siswa penting untuk mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan cita-cita yang didambakan. Pada saat masa pemilihan studi siswa sering mengalami kebingungan menentukan pilihan. Hal ini dikarenakan kurangnya eksplorasi karier yang dilakukan oleh siswa sehingga tidak bisa mengendalikan hal-hal penting yang dibutuhkan dan menyebabkan merasa tertekan (Yuwono. 2020).

Perasaan gelisah dan tegang dengan nilai mean 2.45 item pertanyaan tersebut memiliki nilai stres yang lebih tinggi dan mekanisme koping yang tinggi juga (Leung, et al, 2010). Menurut (Yuwono, 2018) seseorang yang mengalami stres akan mengalami kegelisahan karena

terlalu memikirkan permasalahan yang sedang di alaminya, sehingga terjadi perubahan tingkah laku seperti gelisah dan tegang. Tekanan yang dihadapi oleh siswa memberikan perasaan tidak nyaman sehingga siswa sering mengalami perasaan gelisah. Perasaan tersebut dapat mengganggu siswa dalam melakukan aktifitas sehari-hari, sehingga menyebabkan kegelisahan.

Kemampuan dalam menangani masalah dengan nilai mean 2.53 item pertanyaan postif tersebut memiliki nilai yang lebih tinggi dan mekanisme koping yang tinggi juga (Leung, et al, 2010). Hariyanto, et al (2014) menyatakan keadaan siswa yang sedang tidak nyaman maka akan sulit dalam mengungkapkan perasaan yang sedang dialami guna melakukan penyelesaian masalah. Kemampuan pengendalian emosi yang baik serta dukungan orang tua yang baik dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk melakukan pemecahan masalah.

Kesesuaian dengan harapan dengan nilai mean 2.05 item pertanyaan positif tersebut memiliki nilai yang lebih tinggi dan mekanisme koping yang tinggi juga (Leung, et al, 2010). Pantangan antara keinginan yang ingin dicapai oleh siswa dengan orang tua menjadi salah satu tekanan tersendiri (Hariyanto, et al. 2014). Perencanaan yang dilakukan menjadikan siswa lebih matang dalam mengambil langkah dalam menentukan pilihan. Hal ini memberikan siswa

kepercayaan diri dalam rencana yang telah dijalannya. Selain itu perencanaan yang dilakukan juga membuat siswa lebih siap untuk menghadapi suatu keadaan yang tidak diinginkan (Leung, et al, 2010).

Ketidakmampuan mengatasi masalah dengan nilai mean 1.90 item pertanyaan tersebut memiliki nilai stres yang lebih tinggi dan mekanisme koping yang tinggi juga (Leung, et al, 2010). Yuwono (2020), seseorang yang sedang mengalami stres tidak akan mampu mengatasi masalah karena masih dalam puncak emosinya. Ketidakmampuan mengontrol emosi membuat siswa menjadi merasa tertekan.

Kemampuan mengontrol gangguan hidup dengan nilai mean 2.43 item pertanyaan positif tersebut memiliki nilai yang lebih tinggi dan mekanisme koping yang tinggi juga (Leung, et al. 2010). Yuwono (2020), seseorang yang sedang mengalami stres tidak akan mampu mengatasi permasalahan yang muncul karena masih dalam puncak emosinya. Peningkatan kecerdasan emosional membantu siswa dalam meningkatkan strategi coping stress. Kemampuan mengatur emosi dapat membantu siswa dalam mengontrol gangguan hidup yang dialami. Peningkatan kepercayaan diri membantu siswa lebih siap untuk menghadapi gangguan yang muncul pada hidupnya (Yuwono, 2020),.

Perasaan senang dengan nilai mean 2.94 item pertanyaan positif tersebut memiliki nilai yang lebih tinggi

dan mekanisme koping yang tinggi juga (Leung, et al. 2010). Hariyanto, et al. (2014) siswa merasa tertekan dengan keadaan dilingkungan sekitarnya yang tidak sesuai dengan keinginan. Perasaan tertekan yang dialami dapat dikendalikan apabila siswa memiliki kecerdasan emosional yang baik, sehingga siswa mampu menilai emosi sendiri atau orang lain, selain itu kemampuan itu juga membantu siswa dalam membangun suasana hati yang lebih positif (Yuwono, 2020).

Perasaan marah dengan nilai mean 2.25 item pertanyaan tersebut memiliki nilai stres yang lebih tinggi dan mekanisme koping yang tinggi juga (Leung, et al. 2010). Yuwono (2020) seseorang yang sedang mengalami stres tidak akan mampu mengatasi permasalahan yang muncul karena masih dalam puncak emosinya. Kemampuan dalam melakukan kontrol emosi dapat berperan penting dalam kemampuan seseorang mengendalikan perasaan apabila dalam keadaan tertekan atau stres (Hariyanto, et al., 2014).

Perasaan kesulitan dengan nilai mean 2.11 item pertanyaan tersebut memiliki nilai stres yang lebih tinggi dan mekanisme koping yang tinggi juga (Leung, et al. 2010). Menurut Hariyanto, et al. (2014) menyebutkan bahwa tekanan yang dialami oleh siswa dalam pengambilan keputusan menimbulkan kesulitan. Ketidakmampuan siswa dalam mengenalkan emosi menjadi salah satu penyebab munculnya ketakutan atau kecemasan

yang mengakibatkan siswa tidak bisa dalam mengambil keputusan (Hariyanto, et al., 2014).

2. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stress Pada Siswa Kelas XII dalam Pemilihan Studi Sarjana

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *rank spearman* diperoleh $p = -0.460$ dengan nilai *p-value* $0.000 < 0.05$, maka H_0 diterima sehingga terdapat hubungan negatif antara dukungan orang tua dengan tingkat stres pada siswa kelas XII dalam pemilihan studi sarjana dengan rata-rata sedang. Berdasarkan hasil studi tersebut didapatkan adanya korelasi negatif, dimana siswa kelas XII dengan dukungan orang tua yang tinggi maka akan mengurangi tingkat stress yang dialami sebanyak -0.460 .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati, L & Rusmawati, D. (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan stress yang dialami oleh siswa dengan analisa hasil $p = -0.362$ yang artinya dukungan sosial orang tua tinggi maka stress siswa ringan. Dukungan sosial yang baik memiliki pengaruh dalam penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekitarnya. Dukungan yang bersifat psikis dibutuhkan siswa dibandingkan dengan fasilitas yang diberikan oleh orang tua. Dukungan orang tua yang diberikan mempengaruhi siswa dalam melakukan penyesuaian terhadap lingkungan. Siswa yang bisa melakukan penyesuaian lingkungan tidak mudah mengalami stres.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Hariyanto, D, D, et

al.(2014) mengenai persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pemilihan studi lanjut dengan tingkat stress pada siswa melalui hasil uji chi square diperoleh hasil *p-value* 0.011 ada hubungan antara persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pemilihan studi lanjut dengan tingkat stres pada siswa. Adanya perbedaan pandangan terhadap pemilihan jurusan yang diambil antara siswa dan orang tua sehingga tidak adanya titik temu antara keinginan orang tua dengan siswa dapat menjadi salah satu faktor timbulnya stres.

Stress merupakan reaksi psikologis yang timbul akibat adanya stimulus/stressor sehingga menimbulkan perubahan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor baik secara internal berupa pola pikir, kepribadian, keyakinan maupun faktor eksternal berupa tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba. Dukungan orang tua merupakan suatu sikap serta tindakan penerimaan pada anggota keluarga yang diberikan berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Namun setiap siswa tidak selalu mendapatkan kesamaan dalam perolehan dukungan orang. Ekspektasi yang diberikan oleh orang tua terhadap keberhasilan siswa memberikan pengaruh pada tingkat stres yang dialami oleh siswa. Maka dapat disimpulkan terdapat hasil hubungan positif antara dukungan orang tua dengan tingkat stres pada siswa (Hariyanto, et al., 2014).

Menurut Ayuni, N, A. (2015) tingkat pendidikan serta tingkat ekonomi dari orang tua tidak ada

perbedaan yang signifikan dalam mempengaruhi kematangan siswa dalam mengambil keputusan karier. Stres merupakan timbulnya tekanan pada individu yang mengakibatkan ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2010). Dalam penelitian ini siswa mengalami stres diakibatkan perasaan kebingungan yang dialami oleh siswa dalam pemilihan jurusan, munculnya perasaan kecewa apabila tidak sesuai dengan harapan, sistem seleksi perguruan tinggi, informasi mengenai pemilihan studi lanjut serta minat dari masing-masing siswa. Menurut Hariyanto, et al (2014) pemberian penyuluhan informasi mengenai perencanaan karier perguruan tinggi dapat membantu siswa dalam kematangan pemilihan studi yang dipilih.

Berdasarkan pembahasan diatas, maka kesimpulan dari penelitian ini semakin tinggi dukungan orang tua maka tingkat stres yang dialami siswa semakin kecil. Pada penelitian ini, siswa yang mendapat dukungan orang tua akan mengurangi tingkat stres sebanyak $-0,460$. Faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada siswa dalam pemilihan studi lanjut diantaranya kurangnya informasi pemilihan jurusan, munculnya perasaan kecewa apabila tidak sesuai harapan, dan sistem masuk perguruan tinggi.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan jurusan mayoritas berasal dari jurusan MIPA.

2. Dukungan orang tua responden mayoritas memiliki dukungan orang tua sedang sebanyak 61 (63,5%).
3. Tingkat stres responden mayoritas memiliki tingkat stres sedang sebanyak 65 (67,7%).
4. Terdapat hubungan negatif antara dukungan orang tua dengan tingkat stres pada siswa kelas XII dalam pemilihan studi sarjana nilai $p -0.460$.
5. Saran untuk peneliti selanjutnya, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan penelitian selanjutnya terkait faktor-faktor minat dan bakat serta prestasi akademik yang dapat berpengaruh pada tingkat stress siswa kelas XII dalam pemilihan studi sarjana.

DAFTAR PUSTAKA

- Atziza. (2017). Faktor-Faktor yang mempengaruhi kejaidan Stress dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agrimed Unila*. Volume 2(3). 317-320.
- Backović, D. V. , et al. (2016). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education." *Psychiatria Danubina* 24.2. (2012): 175-181.
- Barseli Mufadhal, I. I. dan Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*. 5 (3). 143-188.
- Berman, A. , S. S. J. , F. G. (2016). *Kozier & Erb's Fundamental of Nursing: Concepts, Process, and Practice* (Tenth Edition). New York: Person Education, Inc.
- Damaliyami, M. , A. M. , & Z. M. (2015). Environmental Stresses, Gender Stresses and Academic Stress in Schools. *European Psychiatry*, 30,

- 1169.doi:10.1016/s0924-9338(15)30928-7 .
- DeLaune dan Lander. (2017). *Fundamental of Nursing: Standarda and Practice Fourth Edition*. United State America: Dalmar.
- Fadilla, P. & A. S. (2019). Faktor Pengambilan Keputusan Karier Pada Siswa Sma Ditinjau Dari Social Cognitive Theory. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*. 8. 108.10.30872/psikostudia.v8i2.3049.
- Fouad., A. Nadya. Cotter. , et all. (2010). Development and validation of the family influence scale. *Journal of Career Assessment*. 18 (3), 276-291. DOI: 10.1177/1069072710364793.
- Friedman. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, dan Praktek Edisi ke-5*. Jakarta: EGC.
- Hariyanto et.al. (2021). Hubungan Persepsi Tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua Dengan Diri Dalam Pilihan Studi Lanjut Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas Xii Di Kabupaten Jember (The Correlation Perceptions About The Suitability Of Parental Expectation In The Choice Of Further. . *Pustaka Kesehatan*, [S.L.] , V. 2, N. 1,(Issn 2355-178x.).
- Lestari. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana Predana Media Grup.
- Lisdiana. (2012). *Regulasi Kortisol Pada Kondisi Stres Dan Addiction*. Biosaintifika: *Journal of Biology & Biology Education*.4.10.15294/biosaintifika.v4i1.2264.
- Liza, L. & R. M. Arli. (2016). *Pengaruh Layanan Informasi Tentang Studi Lanjut Terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pekanbaru Tahun Ajaran 2013/2014*. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*. 1. 14. 10.26737/jbki.v1i1.100. .
- Nugroho, B. A. S. C. H. S. A. an S. T. S. dan K. (2019). Dukungan Sosial Orangtua, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional sebagai Prediktor Stres Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kedung. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 10 No. 2, Desember 2019 hlm 140-154*.
- Rossallina, L. , & S. A. R. (2019). Perilaku Eksplorasi Krier, Dukungan Sosial, dan Keyakinan dalam Pengambilan Keputusan Karier SMP. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 224-239. ISSN. 2301-5985.
- Yuwono. (2018). *Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling*. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132-138.
- Zulaikhah. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Orang Tua dan Orientasi Karir dengan Pengambilan Keputusan Studi Lanjut*. UMS.