

## PERBEDAAN DISTRES AKADEMIK TAHAP TENTATIF DAN TRANSISI PADA EKSPLORASI PERKEMBANGAN KARIR

### *DIFFERENCE OF ACADEMIC DISTRESS ON STEP EXPLORATION TENTATIVE AND TRANSITION OF CAREER DEVELOPMENT*

Oleh: Eda Estria, Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, [estriaeda@gmail.com](mailto:estriaeda@gmail.com)

#### **Abstrak**

Distres akademik masih menjadi salah satu masalah di kalangan pelajar karena memberikan dampak buruk bagi siswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan distres akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi penelitian sejumlah 567 siswa maka sampel yang digunakan sejumlah 230 siswa SMK N 1 Yogyakarta dan pemilihan sampel menggunakan teknik purposive random sampling. Alat pengumpul data menggunakan skala distres akademik. Reliabilitas instrumen sebesar 0,785. Teknik analisis data menggunakan *independent sample t-test*. Nilai validitas dari 0,254 sampai 0,582. Hipotesis membuktikan bahwa ada perbedaan distres akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir. Nilai t sebesar -2,575 pada  $p=0,011$  ( $t = -2,575$  ;  $p<0,05$ ) yang artinya sangat signifikan.

Kata kunci : distres akademik, tentatif, transisi, eksplorasi perkembangan karir.

#### **Abstract**

*Academic distress is one of the problems among students. The purpose of this study is to determine the differences in academic distress of students in SMK N 1 Yogyakarta seen from their step exploration tentative and transition of career development. This study uses a quantitative approach as a research approach. The population of this research is 567 students, and the sample is 230 students in SMK N 1 Yogyakarta and the sample's selection using purposive random sampling technique. The data collection tool uses the scale of academic. Instrument reliability value of 0.785. Data analysis technique of this research using independent sample t-test. Validity value of 0,254 until 0,582. The results of the hypothesis prove that there are differences in academic distress from their step exploration tentative and transition of career development. Value of  $t = -2,575$  with  $p = 0,011$  ( $t = -2,575$  ;  $p < 0,05$ ) these means the difference is very significant.*

*Keywords: academic distress, tentative, transition, exploration of career development*

## **PENDAHULUAN**

Stres merupakan perasaan tegang yang bersifat biologis dan fisik yang menunjukkan konsekuensi dari kegagalan dari seseorang untuk merespon sesuai dengan ancaman emosional atau fisik (Sarita dan Sonia, 2015:385). Mannapur B. dkk (2010:2870) mendefinisikan stres adalah reaksi tubuh terhadap sebuah perubahan respon atau

penyesuaian yang bersifat fisik, mental, dan emosional. Menurut Santrock (2003:567) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping). Stres juga dapat diartikan sebagai reaksi tubuh terhadap sebuah perubahan yang membutuhkan penyesuaian atau respon fisik, mental, atau

emosional (Sharma dkk, 2011:361). Menurut Hardjana (1994:14) stres sendiri dibagi menjadi dua jenis yaitu distres dan eustres. Distres adalah stres yang bersifat merugikan sedangkan eustres adalah stres yang bersifat positif. Salah satu contoh stres yang merugikan atau bersifat negatif adalah distres akademik (Rahmawati, 2015:16).

Distres akademik diartikan sebagai situasi psikologis tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan pendidikan yang tinggi dari teman, guru, dan tuntutan orang tua terkait prestasi akademik, beban pekerjaan rumah, dan merugikan bagi diri individu (Sarita dan Sonia, 2015:368). Distres akademik adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan dibidang akademik dan berhubungan dengan ilmu pengetahuan serta pendidikan di sekolah yang menyebabkan dampak buruk bagi siswa (Govaerst & Gregoire, 2004:262). Distres akademik adalah stres yang dialami oleh individu selama masa pendidikan karena tuntutan dalam pembelajaran (Rahmawati, dkk. 2014:73-74). Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012:172) menjelaskan tentang distres akademik, yaitu hasil dari sebuah kombinasi antara tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi dari individu sehingga menjadi dampak buruk. Rahmawati (2015:16) juga berpendapat bahwa distres akademik ialah keadaan dimana siswa dalam tuntutan akademik dan menganggap tuntutan tersebut sebagai gangguan yang mengancam dirinya. Distres akademik disebabkan oleh academic stressor. Academic stressor sendiri meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek,

banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa serta keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Indikator distres akademik dijelaskan oleh Hardjana (1994:24-26) yang menyatakan bahwa ada empat macam reaksi distres akademik, yaitu reaksi fisik, emosi, kecerdasan, dan interpersonal. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi dari gejala distres akademik yang bersifat negatif salah satunya ialah reaksi psikologis atau emosi seperti mudah marah, sedih, mudah tersinggung, hilang rasa humor, mudah kecewa, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan panik ketika banyak tugas. Reaksi fisik seperti sakit kepala, sakit lambung, hipertensi, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil. Reaksi proses berpikir (kognitif) atau kecerdasan tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup ataupun sulit mengambil keputusan. Reaksi perilaku atau interpersonal yang muncul dalam bentuk gugup, suka berbohong, sering bolos, tidak disiplin (melanggar peraturan sekolah), tidak peduli materi pelajaran, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek,

menyendiri, takut bertemu guru, bahkan bisa nampak dalam perilaku menyimpang, seperti merokok serta mabuk-mabukan.

Penelitian Uly Gusniati (2002:66) terhadap peserta didik pada salah satu sekolah unggulan di Jakarta menemukan adanya fenomena stres berupa distres akademik yang dialami peserta didik di sekolah. Sekitar 40,74% peserta didik merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% peserta didik merasa cemas dan takut menghadapi ujian, 82,72% peserta didik merasa takut mendapat nilai ujian yang jelek, 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, 50,62% peserta didik merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah, dan 59,26% peserta didik merasa terbebani oleh harapan orang tua terkait karir mereka di masa depan.

Karir adalah suatu keputusan psikologis yang dibuat oleh individu untuk menentukan pekerjaan yang sesuai dengan lapangan kerja dan gaji yang memadai (Yusuf, 2005:145). Wahyuni, dkk (2014:2) karir adalah suatu jabatan yang dipegang oleh masing-masing individu selama kehidupannya. Tohardi (2009:278) mendefinisikan karir adalah garis besar perjalanan terkait pekerjaan atau kehidupan profesional. Hartono (2016:81) juga mendefinisikan karir sebagai garis besar atau perjalanan dari kehidupan pekerjaan seseorang atau pencapaian profesional seseorang. Sedangkan menurut teori Donald Super (Brown dan Lent, 2005:205) perkembangan karir itu sendiri adalah kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan karirnya di

setiap tahapan perkembangan karirnya. Dariyo (2004:69) mendefinisikan perkembangan karir adalah suatu proses berkesinambungan yang harus dilalui oleh individu melalui usaha dari individu tersebut dalam rangka mewujudkan tujuan karirnya. Ada beberapa tahapan perkembangan karir yaitu tahap pertumbuhan (Growth) berada pada umur 0-15 tahun, tahap eksplorasi (Exploration) pada umur 15-25 tahun, tahap pembentukan (Establishment) pada umur 25-44 tahun, tahap pemeliharaan (Maintenance) pada umur 45 – 64 tahun, dan tahap kemunduran (Decline) di atas 65 tahun.

Penulis dalam penelitian ini memilih siswa SMK sebagai subjek penelitian yang berada pada rentang usia 15-19 tahun, karena penulis menemukan adanya masalah karir pada rentang usia ini. Hal ini menunjukkan bahwa mereka berada pada tahapan eksplorasi. Individu dalam umur 15-24 tahun masuk dalam perkembangan fase kedua yaitu fase eksplorasi (exploration). Tahap eksplorasi, dibagi lagi menjadi tahap kristalisasi (15-18 tahun), spesifikasi (18-21 tahun), dan pelaksanaan (21-25 tahun), namun pada siswa SMK rentang usia hanya terjadi pada umur 15-21 tahun sehingga penulis mengambil tahap transisi dan tentatif eksplorasi perkembangan karir. Tahap ini, individu baru menentukan alternatif jabatan, tetapi belum mengikat. Aspek-aspek tahap eksplorasi perkembangan ini meliputi perencanaan karir, eksplorasi karir, informasi karir, pengambilan keputusan karir, dan orientasi karir. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan karir terutama di tahap eksplorasi tentatif dan transisi

perkembangan karir yaitu, faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi masyarakat, sosial ekonomi, keluarga, pendidikan, dan teman sebaya. Sedangkan faktor internal meliputi bakat, minat, pengetahuan, dan kecerdasan (Winkel, 2013:115). Faktor-faktor tersebut pada akhirnya mempengaruhi perkembangan karir pada siswa SMK terutama di tahap eksplorasi akan berinteraksi satu sama lain, interaksi diantara faktor-faktor itu seringkali menimbulkan tekanan terhadap kehidupan akademis siswa (Winkel, 2013:116).

Faktor yang mempengaruhi distress akademik salah satunya ialah tekanan akademik. Adapun, tekanan akademik yang cenderung dihadapi oleh siswa berkaitan dengan ujian, persaingan nilai, tuntutan waktu, guru, lingkungan kelas, karir, dan masa depan. Tekanan-tekanan tersebut berasal dari luar dan dalam ruang akademik, baik berasal dari orang tua, guru ataupun lingkungan siswa itu sendiri (Namara, 2001:176). Stresor akademik yang berasal dari proses kegiatan akademik dapat meliputi tuntutan nilai tinggi, naik kelas, tugas atau pekerjaan rumah, mendapat beasiswa, serta memilih jurusan atau karir, serta kecemasan ujian atau *management* waktu (Desmita, 2010:297). Berdasarkan data yang ada, salah satu faktor yang menyebabkan tekanan tersebut ialah tuntutan yang ada pada tahapan perkembangan karir eksplorasi siswa. Tujuan penelitian untuk mengetahui tentang ada tidaknya perbedaan distress akademik pada tahap eksplorasi tentatif dan transisi perkembangan karir siswa.

Menurut wawancara yang dilakukan

dengan beberapa siswa terungkap bahwa banyak siswa yang belum memiliki gambaran tentang karir yang akan dipilih apakah melanjutkan kuliah atau kerja sesuai dengan jurusan yang diambil sekarang ketika sudah selesai menempuh pendidikan di SMK. Wawancara selanjutnya siswa banyak yang mengeluh tentang gangguan-gangguan yang ada pada dirinya yaitu pusing, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin, mudah emosi, mudah kecewa, gelisah, pelupa, bingung, prestasi menurun, berpikir negatif, moody, menyalahkan teman tanpa sebab, dan menyendiri. Penulis berasumsi bahwa gangguan yang ada pada diri siswa adalah indikasi distress akademik.

Rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini adalah “Adakah perbedaan distress akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir siswa SMK Negeri 1 Yogyakarta?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan distress akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir siswa SMK Negeri 1 Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena variabel yang diukur menggunakan instrumen dengan data yang terdiri dari angka-angka dan dapat dianalisis berdasarkan proses statistik. Sugiyono, (2012:57) menjelaskan bahwa penelitian komparatif ini berguna untuk

membandingkan antara variabel-variabel yang akan diteliti. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah tahap tentatif dan transisi eksplorasi perkembangan karir sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah distres akademik. Pengambilan data variabel terikat (Y) stres akademik menggunakan skala Likert dengan skor 1 sampai 5, sedangkan pengambilan data variabel bebas (X) menggunakan umur yang disertakan pada identitas responden untuk mengetahui tahap transisi atau tentatif.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Lokasi penelitian di SMK Negeri 1 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Kemetiran Kidul 35 Yogyakarta, kode pos 55272. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2017 sampai dengan Februari 2018. Pengambilan data penelitian di SMK Negeri 1 Yogyakarta dilaksanakan pada tanggal 11 Januari 2018 sampai 15 Januari 2018.

### **Subjek Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang menjadi fokus pengamatan oleh peneliti (Sugiyono, 2012:119). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi dari penelitian adalah seluruh siswa SMK Negeri 1 Yogyakarta. Siswa kelas X, XI, dan XII SMK Negeri 1 Yogyakarta terdiri dari 6 kelas, masing-masing kelas terdiri dari 32 siswa kecuali siswa kelas X Pemasaran 1 berjumlah 31 siswa, kelas XI Akuntansi 1, berjumlah 31 siswa, kelas XI Akuntansi 2 berjumlah 31 siswa, serta kelas XI Pemasaran 1 berjumlah

29 siswa. Jadi jumlah keseluruhan adalah 567 siswa.

Sampel atau subjek penelitian adalah sebagian dari keseluruhan (populasi) yang digunakan oleh peneliti untuk mewakili populasi tersebut. Menurut Nurgiyantoro, (2002:56) sampel adalah sebuah kelompok yang berada dalam populasi sehingga juga memiliki karakteristik sama dengan populasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik purposive random sampling. Teknik ini digunakan apabila anggotanya homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2012:126), sedangkan untuk ukuran sample yang digunakan dihitung menggunakan teknik ukuran sampel Krecjie & Morgan.

Menggunakan teknik ukuran sampel Krecjie & Morgan maka hasil yang didapat ialah 230 responden. Peneliti menjadikan tabel dari Krecjie & Morgan sebagai panduan dalam pengambilan sampel dengan taraf kesalahan 5%. Jadi dalam penelitian ini peneliti menggunakan 230 siswa yang dibagi dua bagian yakni 115 siswa umur 18-22 tahun dan 115 siswa umur 15-17 tahun.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data ini sangat penting, karena butuh data yang akurat dalam membuat penelitian ini. Penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuesioner dalam pengambilan atau pengumpulan data. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang berupa pernyataan-pernyataan tentang gejala-gejala variabel kepada responden untuk dijawab. Penulis akan menggunakan skala distres akademik yang hanya menggunakan

dua pernyataan, yaitu pernyataan positif dan negatif (Nazir, 2005:203). Pernyataan positif diberi skor 5 sampai 1, sedangkan untuk pernyataan negatif diberi skor 1 sampai 5. Bentuk dari jawaban skala distress akademik adalah sangat sering, sering, kadang, jarang, dan tidak pernah. Responden akan memilih diantara pilihan sangat sering, sering, kadang, jarang, dan tidak pernah yang sesuai dengan dirinya.

### Teknik Analisis Data

Analisis data ini sangat berguna untuk memecahkan masalah yang ada dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2012:246) analisis data adalah proses mencari dan menyusun data dengan dikemas secara sistematis yang diperoleh dari wawancara, observasi, dokumentasi, dan bahan-bahan lain yang berguna untuk pengumpulan data, sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami serta dimengerti oleh diri sendiri dan orang lain. Uji yang digunakan dalam menganalisis data adalah:

#### 1. Uji Prasyarat

##### a. Uji normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam menghitung uji normalitas ini, peneliti menggunakan software SPSS 20.00 dengan uji kolmogorov-smirnov dengan taraf signifikansi 5% atau 0.05. Apabila :

$H_0 : (\text{sig}) < 0,05$  maka data yang digunakan tidak berdistribusi normal (non

parametrik)

$H_a : (\text{sig}) > 0,05$  maka data yang digunakan berdistribusi normal (parametrik)

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ialah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi antara dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak.

#### 2. Uji Hipotesis

Uji *t-test* ini berguna untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dalam dua sampel atau lebih yang tidak ada hubungannya (Revalicha, 2013:20). Berdasarkan uji *t-test* dikonsultasikan dengan indeks tabel maka terbukti hipotesis. Pertama, tentukan hipotesis nolnya ( $H_0$ ) yaitu tidak ada perbedaan distress akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir. Sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yaitu adanya perbedaan distress akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir. Selanjutnya menentukan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05.

$H_a : (\text{sig}) < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak

$H_0 : (\text{sig}) > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

#### a. Deskripsi Perkembangan Karir

Data perkembangan karir didapatkan melalui skala distress akademik yang disertai dengan indikasi umur responden. Deskripsi data yang disajikan meliputi mean, median,

modus, standar deviasi, range, nilai minimum, nilai maksimum, dan jumlah. Berdasarkan tabel 2. Statistik Variabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahap tentatif distres akademik yang dialami oleh responden berada dirata-rata 45,93. Untuk skor maksimal berada diangka 61,48 dan skor minimum berada di skor 32,59. Sedangkan pada tahap transisi, distres akademik yang dialami oleh responden rata-rata 48,44, nilai maksimal 66,67 dan nilai minimum 27,41.

#### b. Deskripsi Distres Akademik

Data distres akademik didapatkan dari penyebaran instrumen dengan skala distres akademik skor 1,2,3,4 dan 5 pada setiap itemnya. Jumlah item yang dipakai adalah 27 item dengan item gugur sebanyak 21 item. Peneliti disini menggunakan teori Azwar (2012:80-81) dalam menyeleksi item gugur dengan menggunakan nilai  $r \geq 0,3$  sebagai batas dasar eliminasi item yang gugur. Azwar (2012:81) mengemukakan bahwa peneliti dapat menurunkan nilai  $r \geq 0,3$  menjadi  $r \geq 0,25$  karena jumlah item yang lolos belum mencukupi kriteria. Instrumen yang dibuat oleh peneliti jika menggunakan nilai  $r \geq 0,3$  maka gugur 25 item. Karena item yang gugur lebih dari 50% maka peneliti menggunakan  $r \geq 0,25$ . Alhasil item gugur sebanyak 21 item dan item yang dipakai sebanyak 27 item. Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa distres akademik pada tahap transisi lebih tinggi dari pada distres akademik pada tahap tentatif yaitu 48,44.

#### a. Uji Normalitas

Data yang telah diolah menggunakan

SPSS didapatkan tingkat signifikansi sebesar 0,167 untuk data 15-17 tahun (tahap tentatif) dan 0,200 untuk data 18-22 tahun (tahap transisi). Hal ini dapat disimpulkan bahwa keduanya merupakan data yang berdistribusi normal dikarenakan kedua data bertaraf signifikansi lebih dari 0,05.

#### b. Uji Homogenitas

Dari data yang telah diolah menggunakan SPSS 22.00 for Windows, didapatkan tingkat signifikansi sebesar 0,076 yang artinya lebih besar dari 0,050 maka data yang didapatkan berhomogenitas.

#### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini meliputi uji *t-test*. Syarat untuk dilakukannya uji hipotesis adalah harus lulus uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan data yang telah diolah menggunakan SPSS 22.00 for Windows menunjukkan bahwa data penelitian tersebut telah lulus uji normalitas dan uji homogenitas. Selanjutnya dapat dilakukan uji hipotesis. Berdasarkan uji *t-test* dikonsultasikan dengan indeks tabel maka terbukti hipotesis. Uji *t-test* dihitung menggunakan software SPSS 22.00 for Windows. Pertama, tentukan hipotesis nol nya ( $H_0$ ) yaitu tidak ada perbedaan distres akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir. Sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yaitu adanya perbedaan distres akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir. Selanjutnya menentukan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05.

Analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara stres

akademik pada siswa dengan tahap tentatif (15-17 tahun) dan tahap transisi (18-22 tahun). Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima apabila taraf signifikansi kurang dari 0.05. Tabel tersebut menunjukkan nilai  $t$  sebesar -2,575 dengan taraf signifikansi sebesar 0,011 yang berarti lebih kecil dari 0,050. Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan distres akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan mengenai perbedaan distres akademik pada tahap eksplorasi tentatif dan transisi perkembangan karir siswa dengan nilai reliabilitas instrumen sebesar 0,785 menunjukkan bahwa distres akademik yang ada pada tahap tentatif (umur 15-17 tahun) rata-ratanya lebih rendah yaitu 45,93 daripada distres akademik yang ada pada tahap transisi (18-24 tahun) yaitu 48,44. Penelitian ini berpopulasi sebanyak 567 siswa dan pengambilan sampel dengan menggunakan teori Krecjie & Morgan sebanyak 230 siswa. Hipotesis yang dianalisis dari pengolahan data dengan alat bantu SPSS 22.00 for Windows sehingga didapatkan taraf signifikansi sebesar 0.011 dengan demikian, hipotesis dari penelitian ini yang berupa terdapat perbedaan distres akademik pada tahap eksplorasi tentatif dan transisi perkembangan karir diterima.

Peneliti dalam pengambilan data menggunakan uji coba responden sebanyak 64 siswa untuk mengetahui item gugur dari instrumen yang peneliti buat. Hasil dari data

sampel uji coba didapatkan bahwa item yang gugur sejumlah 21 dan item yang dapat digunakan sejumlah 27. Penelitian ini, peneliti menggunakan patokan 0,25 sebagai dasar dalam pengambilan item valid karena jika menggunakan 0,3 sebagai item valid, maka instrumen yang peneliti gunakan dirasa belum mencukupi.

Pengambilan data penelitian menggunakan instrumen skala distres akademik yang disertai umur responden untuk mengklarifikasi responden masuk dalam tahap transisi atau tahap tentatif. Setelah mendapatkan data, lalu penulis mengelompokkan menjadi dua kelompok yaitu tahap tentatif dan transisi. Scoring item yang favourable dengan skor 5 sampai 1 dan unfavourable dengan skor 1 sampai 5. Selesai scoring, penulis memasukan ke dalam Microsoft Excel untuk menemukan mean data masing-masing kelompok. Data mean tersebutlah yang penulis masukan ke alat bantu SPSS 22.00 for Windows dan mendapatkan validitas item, reliabilitas item, uji normalitas, homogenitas serta uji hipotesis. Nilai validitas ini ada pada angka 0,254 sampai 0,582, nilai reliabilitasnya adalah 0,785. Uji normalitasnya yang digunakan peneliti adalah Kolmogorov-Smirnov dengan tahap tentatif sebesar 0,167 dan tahap transisi sebesar 0,200 maka data berdistribusi normal karena nilainya diatas 0,05. Uji homogenitasnya menggunakan Levene's Test dengan nilai signifikansi 0,076 maka data tersebut homogen karena nilainya diatas 0,05. Nilai  $t$  sebesar -2,575 dengan taraf signifikansi 0,011 lebih kecil dari 0,05 yang



artinya hipotesis adanya perbedaan distres akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir diterima.

Ada beberapa ahli yang menyebutkan bahwa penyebab adanya perbedaan distres akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir adalah menurut Olejnik dan Holschuh (2007:101) salah satu stresor akademik yaitu mendapatkan nilai yang tinggi sesuai keinginan guru dan keluarganya. Apalagi jika ingin melanjutkan studi atau melamar pekerjaan dibutuhkan nilai bagus untuk diterima di perguruan tinggi ternama. Selain itu, ujian dan prokrastinasi juga menjadi stresor akademik siswa. Hal ini lah yang menurut peneliti berkaitan langsung dengan hasil penelitian ini, dimana subjek berada pada dua tahap perkembangan yang berbeda dan salah satu kelompok subjek berada pada kelompok transisi (usia 18-24 tahun) pada kelompok ini keinginan dan harapan guru dan keluarga pada subjek akan nilai yang bagus untuk melanjutkan studi dan bekerja menjadi semakin besar dibandingkan apa yang subjek terima di tahap perkembangan sebelumnya yakni tahap tentatif (usia 15-17 tahun).

Penelitian Uly Gusniati (2002:53-68) tentang “Hubungan antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus” menyebutkan bahwa sekitar 82,72% siswa takut mendapatkan nilai ujian kurang memuaskan, serta terdapat 59,26% siswa merasa terbebani karena harapan orang tua terkait karir. Hal inilah yang menyebabkan distres akademik timbul di kalangan pelajar

terutama jika siswa tersebut dihadapkan oleh banyaknya tugas dan tuntutan yang membuat siswa tersebut merasa terbebani. Persepsi subjek pada tahap transisi sudah berbeda dengan tahap tentatif, pada tahap transisi persepsi subjek terhadap nilai bukan lagi hanya sebuah angka yang menilai kinerja dirinya di sekolah, melainkan subjek menganggapnya sebagai bagian dari perencanaan untuk menghadapi masa depannya (Suherman, 2009:113). Perencanaan ini yang menurut peneliti membuat tingkat distres akademik yang dialami siswa pada tahap transisi lebih tinggi dibandingkan siswa pada tahap tentatif.

Selain hal-hal itu, ada beberapa ciri dasar dari kedua tahapan tersebut menurut Super (Suherman, 2009:101), beberapa perbedaan yang memungkinkan adanya kesenjangan stres akademik dari tahapan transisi dan tentatif. Pada tahapan tentatif, individu yang berada di tahap ini, ditandai dengan mulai mempertimbangkan aspek-aspek minat, kebutuhan, kapasitas, bakat, dan peluang mendapatkan karir yang diinginkan. Sementara pada tahap transisi, individu yang berada di tahap ini ditandai dengan menonjolnya pemikiran-pemikiran yang lebih realistis mengenai peluang kerja yang ia minati berdasarkan konsep dirinya. Kita bisa lihat perbedaan di antara keduanya dari ciri dasar tersebut, pemikiran-pemikiran realistis pada tahap transisi tentu akan menimbulkan beban lebih apalagi jika ditambah dengan konsep diri yang rendah, beban yang mengacu pada ketidakmampuan diri untuk menghadapi realitas akan meningkatkan distres akademik yang

terjadi pada siswa yang ada di tahap transisi. Berbeda dengan tahap transisi, individu pada tahap tentatif baru mulai mempertimbangkan perkembangan karir mereka dan menyesuaikannya dengan keadaan dirinya, tanpa menyentuh realitas yang ada dikeluarga, lingkungan, atau bahkan dirinya sendiri.

Menurut beberapa bukti dan teori tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa penyebab adanya perbedaan diantara tahap tentatif dan transisi dalam penelitian ini ialah pada tahap transisi inilah siswa mengalami tuntutan untuk melanjutkan ke perguruan tinggi maupun bekerja, sehingga menuntut siswa untuk membuat sebuah “perencanaan” dengan berbagai hal yang harus diperhitungkan seperti nilai, minat, bakat, keinginan orang tua, serta ekspektasi lingkungan dan sekolah. Perhitungan-perhitungan ini adalah stressor akademik yang menjadi pemicu meningkatnya distres akademik yang dialami subjek pada tahap transisi. Sedangkan pada tahap tentatif, ada kemungkinan akan tuntutan untuk melanjutkan ke perguruan tinggi atau bekerja tetapi belum signifikan. Pada tahap transisi ini, ujian yang dihadapi oleh siswa juga lebih banyak dibandingkan di tahap tentatif karena untuk persiapan menghadapi ujian nasional sebagai penentu dalam kelulusan yang akan dihadapi oleh siswa seperti latihan ujian (tryout) yang hanya ada di kelas XII (tahap transisi), ujian praktik, ujian sekolah, dan ujian-ujian lain yang menunjang ujian nasional. Nilai yang ada di ujian nasional ini sebagai salah satu faktor penentu dalam memilih pekerjaan dan jurusan

yang akan dia ambil ketika akan melanjutkan kuliah. Tuntutan-tuntutan ini yang menyebabkan distres akademik di tahap transisi lebih tinggi daripada distres akademik pada tahap tentatif.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan distres akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir siswa di SMK Negeri 1 Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan distres akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir. Data menunjukkan bahwa distres akademik pada tahap transisi (18-22 tahun) memiliki rata-rata lebih tinggi yaitu sebesar 48,44 daripada distres akademik yang terjadi di tahap tentatif (15-17 tahun) yaitu sebesar 45,93. Nilai  $t$  sebesar -2,575 dan taraf signifikansi menunjukkan angka sebesar 0,011 kurang dari 0,050 yang artinya hipotesis alternatif yaitu adanya perbedaan distres akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir diterima.

### **Implikasi**

Pada penelitian yang dilakukan, ada perbedaan distres akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir. Perkembangan karir ini sangat berpengaruh pada diri individu karena menjadi tekanan tersendiri. Dampak yang terjadi pada diri siswa yaitu pada fisik, emosi, kecerdasan dan interpersonal. Adapun dampak yang terjadi pada fisik individu adalah pusing, selera makan

berubah, jantung berdebar lebih cepat, gangguan pola tidur, serta dapat terjadi pingsan. Pada emosi dampaknya adalah mudah panik, sedih, mudah marah, dan bosan dengan lingkungan sekitar. Pada kecerdasan dapat terjadi sering melamun, jalan pikiran yang kacau, serta menurunnya konsentrasi belajar, sedangkan pada hubungan interpersonal dapat terjadi hilangnya kepercayaan, berdiam diri, serta mudah menyalahkan orang lain. Tentunya hal ini akan sangat merugikan berbagai pihak terkait. Implikasi dari penelitian ini adalah individu dapat menjalani tahap perkembangan karir sebagai dorongan untuk meningkatkan kualitas diri bukan dijadikan tekanan yang dapat menghambat diri dalam menggapai aktualisasi diri. Konselor membantu meminimalkan efek negatif dari distres akademik tersebut. Upaya meminimalkan efek negatif, dapat menggunakan teknik bimbingan klasikal, konseling individual, konseling kelompok, dan kegiatan-kegiatan yang sekiranya dapat membantu meminimalisir efek negatif ini.

Keterkaitan dengan prodi Bimbingan dan Konseling sendiri yaitu salah satu poin dalam kompetensi konselor menyebutkan tentang memahami secara mendalam konseli yang hendak dilayani. Kompetensi ini dapat dijelaskan bahwa hasil dari penelitian yang peneliti lakukan dapat meningkatkan pemahaman masalah konseli terkait tahap eksplorasi perkembangan karir dan distres akademik yang dialami siswa. Selain itu, ada poin lain yang menyebutkan tentang mengembangkan pribadi dan profesionalitas

secara berkelanjutan pada kompetensi konselor. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan pribadi konseli secara berkelanjutan pada tahap eksplorasi tentatif dan transisi perkembangan karir khususnya dalam hal pengelolaan stres akademik.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari peneliti, maka didapatkan beberapa saran yaitu :

1. Bagi subjek penelitian  
Bagi subjek penelitian adalah hendaknya dalam memilih alternatif pilihan yang ada pada angket penelitian, jujur dan sesuai agar benar-benar dapat mengukur permasalahan subjek penelitian.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Saran bagi peneliti selanjutnya adalah jangan hanya meneliti stres akademik yang diakibatkan oleh perkembangan karir dengan metode penyebaran angket saja, tetapi juga menggunakan wawancara agar lebih jelas apa saja faktor yang mempengaruhi stres akademik.
3. Bagi pembaca pada umumnya  
Saran bagi pembaca pada umumnya adalah penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber pengetahuan dan menjadi tambahan referensi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brown, S.D dan Lent, R.W. (2005). *Career*

- development and counseling: putting theory and research work.* New York: Pearson
- Dariyo, Agoes. (2004). *Psikologi perkembangan dewasa muda.* Jakarta: Grasindo.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Govaerts, S. and Gregoire, J. (2005). *Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence.* *Revue Europeenne de Psychology Applicue.* Volume 54:4. Hlm. 261-271.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara persepsi siswa terhadap tuntutan dan harapan sekolah dengan derajat stres siswa Sekolah Plus. *Jurnal Psikologika.* Volume 7:13. Hlm. 53-68.
- Hardjana, Agus M. (1994). *Stres tanpa distress : seni mengolah stres.* Yogyakarta: Kanisius.
- Hartono. (2016). *Bimbingan karier.* Jakarta : Kencana.
- Hawari, Dadang. (2004). *Manajemen stres, cemas dan depresi.* Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.
- Kadapatti, M. & Vijayalaxmi. (2012). *Stressors of academic stress - a study on pre-university students.* *Indian Journal of Research.* Volume 3:1. Hlm. 171-175.
- Liliawati, S. (2014). Faktor yang mempengaruhi perkembangan karir peserta didik kelas XII di SMK Negeri 1 Painan. *Skripsi.* STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Mannapur B, dkk. (2010). *A study of psychological stress in undergraduate medical students at SN Medical College, Bagalkot, Karnataka.* *Journal of Clinical and Diagnostic Research.* Volume 4:4. Hlm. 2869-2874.
- Namara, Mc.S. (2001). *Stress management programme for secondary school students.* London: Routhledge.
- Mufadal, B dan Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan.* Volume 5:3. Hlm. 143-148.
- Nazir, Moh. (2005). *Metode penelitian.* Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Olejnik & Holschuh. (2007). *College rules! 2nd edition how t1 study survive, and succeed in college.* New York: Ten Speed Press.
- Rakhmawati, dkk. (2014). Sumber stress akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan.* Volume 2:3. Hlm. 72-84.
- Rahmawati, W, K. (2015). Keefektifan *peer support* untuk meningkatkan *self discipline* siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia.* Volume 2:1. Hlm. 15-21.
- Santrock, J. (2003). *Adolescence, perkembangan remaja.* Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sarita & Sonia. (2015). *Academic stress among students: role and responsibilities of parents.* *International Journal of Applied Research.* Volume 1:10. Hlm. 338- 385.
- Suherman, Uman. (2009). *Konseling karir*

*sepanjang rentang kehidupan.*  
bandung: Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

sedang skripsi angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Skripsi*. Universitas Tadulako.

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sharma, B, et al. (2011). *A study of academic stress and its effect on vital parameters in final year medical students at SAIMS Medical College, Indore, Madhya Pradesh. Biomedical Research* 2011: 22 (3). Hlm. 361-365.

Revalicha, N. S. (2013). Perbedaan stres kerja ditinjau dari shift kerja pada perawat di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Psikologi dan Organisasi*. Volume 2:1. Hlm.16-24.

Tarsidi, Didi. (2007). *Intisari teori perkembangan karir*. (Online) Tersedia : [d-tarsidi.blogspot.com](http://d-tarsidi.blogspot.com) (20 Desember 2017).

Tohardi, Ahmad. (2002). *Pemahaman praktis manajemen sumber daya manusia*. bandung: Mandar Maju.

Wahyuni, dkk. (2014). Pengaruh pengembangan karier terhadap prestasi kerja karyawan. *Jurnal Administrasi Bisnis*. Volume 8:1. Hlm. 1-10.

Winkel, W. S. (2013). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Yusuf, Syamsu LN. (2005). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.

Zuama, S. (2013). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang