

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 Studies with the Stress Levels of Class XII Students in District Jember)

Dita Dityas Hariyanto, Erti Ikhtiarini Dewi, Latifa Aini S
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Jember, Jl Kalimantan No: 37, Jember
e-mail korespondensi: ditadityas@ymail.com

Abstract

Career planning is one of the final tasks of adolescent development. Involvement of parents in the determination of adolescent career will raise parental expectations on teenagers. Parental expectations are too high on adolescent career can affect the perception of youth. Adolescents who perceive as pressure will cause stress in teens. This research aimed to determine the correlation of perception about the suitability of parental expectations in the further study options with the level of stress in class XII in Jember. This research uses observational analytic design with cross sectional design with a sample of 76 respondents. Sampling technique used is purposive sampling. Collecting data using questionnaires and analyzed using chi square test. Statistical analysis showed that the p value is 0.011 and $\alpha = 0.05$ so that the p value is smaller than α , which means that there is a relationship between the perception about the suitability of parental expectations in the choice of further studies with the stress levels of class XII students in district Jember.

Keywords: parental expectation, stress levels

Abstrak

Perencanaan karier merupakan salah satu tugas perkembangan remaja akhir. Keterlibatan orang tua dalam penentuan karier remaja akan memunculkan harapan orang tua pada remaja. Harapan orang tua yang terlalu tinggi tentang karier remaja dapat mempengaruhi persepsi remaja. Remaja yang mempersepsikan sebagai tekanan akan dapat menimbulkan stres pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan rancangan cross sectional dengan jumlah sampel 76 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisa menggunakan uji chi square. Hasil analisa statistik menunjukkan bahwa p value adalah 0,011 dan $\alpha = 0,05$ sehingga p value lebih kecil dari α yang berarti bahwa ada hubungan antara persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di Kabupaten Jember.

Kata kunci: harapan orang tua, tingkat stres

Pendahuluan

Salah satu bentuk gangguan jiwa adalah gangguan mental emosional seperti cemas, stres, dan depresi. Setiap tahap tumbuh

kembang manusia pasti akan pernah mengalami stres, begitu pula dengan remaja akhir. Remaja di Amerika berusia 18 hingga 24 tahun merupakan generasi paling stres diantara populasi lainnya. CEO dari *American*

Psychological Association menyatakan penyebab stres pada remaja akhir tersebut adalah pekerjaan dan uang. Sebanyak 49 persen dari remaja akhir tersebut mengatakan bahwa mereka tidak bisa mengatasi stres dengan baik [1].

Remaja akhir yang telah menyelesaikan sekolah menengah atas akan melanjutkan studi ke perguruan tinggi sehingga mendorong mereka dalam melakukan pemilihan jurusan. Pemilihan jurusan dan eksplorasi karier pada remaja akhir akan menghadapkan remaja pada proses pengambilan keputusan [2]. Pengambilan keputusan pada remaja tentang eksplorasi karier akan dipengaruhi faktor keluarga dalam hal ini orang tua. Orang tua melalui aspirasinya membantu perkembangan eksplorasi karier remaja dengan memberi dukungan dan sumber daya konstruktif yang bisa digunakan remaja dalam pengambilan keputusan karier [2].

Hubungan orang tua dan remaja dapat menjadi sumber stres pada remaja apabila orang tua memiliki cita-cita tinggi yang tidak realistis terhadap prestasi akademik yang terus menerus mendesak para remaja untuk mencapai sasaran yang dikehendaki [3]. Konflik tentang harapan orang tua dapat mempengaruhi persepsi anak. Persepsi tersebut akan ditangkap secara berbeda oleh masing-masing remaja. Remaja akan mempersepsikan sebagai suatu motivasi dan yang lain akan menganggapnya sebagai suatu tekanan.

Remaja sering mengalami dilema yang sangat besar antara mengikuti kehendak orang tua atau mengikuti keinginannya sendiri dan dalam hal ini akan menimbulkan konflik pada diri remaja. Konflik ini akan mempengaruhi remaja dalam usahanya untuk mandiri, sehingga sering menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya, bahkan dalam beberapa kasus tidak jarang remaja menjadi frustrasi dan memendam kemarahan yang mendalam kepada orang tuanya. Konflik yang banyak dialami remaja tersebut dimanifestasikan dalam bentuk depresi dan tekanan dalam kejiwaan saat mengikuti studi lanjutan [4].

Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa beberapa orang tua mempunyai harapan yang tidak sesuai dengan harapan anak. Beberapa anak menjalani jurusan tersebut dengan setengah hati. Salah seorang siswa mengalami stres ketika menjalani jurusan yang diinginkan oleh orang tuanya dan mengatakan bahwa hasil kuliah selama di jurusan tersebut tidak maksimal sehingga pada tahun kedua

perkuliahan memutuskan untuk mengikuti seleksi ulang untuk masuk perguruan tinggi dengan jurusan yang diinginkannya [5].

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 18 siswa dan siswi kelas XII di salah satu SMA negeri di Jember menunjukkan bahwa dari 18 siswa dan siswi terdapat satu orang yang mengatakan bahwa orang tuanya tidak mendukung jurusan yang diminati oleh anaknya dan siswa tersebut mengatakan ada jurusan lain yang lebih tinggi yang diinginkan oleh orang tuanya dan 4 orang berada pada tingkat stres sedang. Berdasarkan penjabaran dari fenomena diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di Kabupaten Jember. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di Kabupaten Jember.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi korelasi, dengan jenis penelitian observasional analitik dengan menggunakan metode pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan responden 76 siswa kelas XII di Kabupaten Jember. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswa kelas XII SMA yang mengikuti bimbingan belajar dan yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA yang tidak lulus ujian nasional, siswa kelas XII SMK, siswa kelas XII SMA yang sudah diterima melalui SNMPTN jalur undangan serta siswa yang tidak bersedia menjadi responden.

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu tempat berlangsungnya ujian SBMPTN tahun 2013 yaitu di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Alat pengumpul data pada penelitian ini terdiri dari lembar kuesioner. Data mengenai persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dan tingkat stres diperoleh dari kuesioner yang dibagikan pada siswa kelas XII. Pengolahan data menggunakan uji *chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Peneliti menggunakan program SPSS untuk proses pengolahan data dan analisis statistik.

Hasil Penelitian

Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut

Tabel 1. Distribusi Siswa Kelas XII Kabupaten Jember Berdasarkan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut Tahun 2013 (n=76)

Variabel	Kategori	Jumlah	Peresentase (%)
Persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua	Kurang sesuai	63	82.9
	Sesuai	13	17.1
Total		76	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XII mempunyai persepsi yang kurang sesuai dengan harapan orang tua dalam pilihan studi lanjut yaitu sebanyak 63 orang (82,9%) dan terdapat 13 orang (17,1%) yang mempunyai persepsi sesuai dengan harapan orang tuanya saat studi lanjut.

Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII

Tabel 2. Distribusi Siswa Kelas XII Kabupaten Jember Berdasarkan Tingkat Stres Tahun 2013 (n=76)

Variabel	Kategori	Jumlah	Peresentase (%)
Tingkat stres	Sedang, Berat	62	81.6
	Ringan	14	18.4
Total		76	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang dan berat yaitu sebanyak 62 orang (81,6%) dan terdapat 14 orang (18,4%) mengalami stres ringan. Distribusi siswa menunjukkan bahwa tidak ada siswa kelas XII yang tidak mengalami stres.

Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres pada Siswa kelas XII di Kabupaten Jember

Tabel 3. mengenai hubungan persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di Kabupaten Jember diperoleh data bahwa dari 63 orang yang mempunyai persepsi kurang sesuai dengan harapan orang tua sebanyak 55 orang (87,3%)

mengalami stres sedang dan 8 orang (12,7%) mengalami stres ringan dan dari 13 orang yang mempunyai persepsi sesuai dengan harapan orang tua sebanyak 7 orang (53,8%) mengalami stres sedang dan sisanya yaitu 6 orang (46,2%) mengalami stres ringan.

Tabel 3. Distribusi Siswa Kelas XII Kabupaten Jember Berdasarkan Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres Tahun 2013

Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua	Tingkat Stres				p Value
	Sedang, Berat		Ringan		
	f	%	f	%	
Kurang sesuai	55	87.3	8	12.7	*0,01 1
Sesuai	7	53.8	6	46.2	
Total	62	81.6	14	18.4	76
		6		4	0

* = bermakna pada $\alpha = 0,05$

Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil analisa diperoleh tabel 2x2 dan terdapat 1 cells (25%) yang memiliki nilai *expected* yang kurang dari 5, nilai ekspektasi minimal adalah 2,39. Pembacaan nilai α menggunakan nilai *fisher's exact test*. Hasil analisis statistik didapatkan bahwa ada hubungan antara persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres siswa kelas XII di Kabupaten Jember ($p : 0,011$ $\alpha : 0,05$).

Pembahasan

Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XII yaitu sebanyak 63 orang (82,9%) memiliki persepsi yang kurang sesuai dengan persepsi orang tua dalam pilihan studi lanjut. Perbedaan persepsi tersebut terjadi pada aspek kognisi dan afeksi pada pemberian nasehat dan bimbingan serta pemberian hukuman atau ganjaran (lampiran B.2).

Sebagian besar siswa kelas XII tidak setuju apabila orang tua memaksakan kehendak kepada mereka untuk memilih jurusan sesuai dengan keinginan para orang tua mereka. Peneliti berasumsi bahwa penyebab perbedaan tersebut adalah pemikiran orang tua bahwa jurusan yang dipilih untuk anaknya adalah jurusan terbaik sehingga dapat memberikan masa depan yang baik pula untuk anak namun pemikiran tersebut tidak sesuai dengan keinginan anak yang menginginkan jurusan lain yang sesuai dengan minatnya.

Dampak yang akan muncul apabila orang tua tetap memaksakan anak untuk memilih jurusan yang diinginkan oleh orang tuanya adalah ketidakmampuan remaja dalam mengaktualisasikan diri yang sesuai dengan identitas dirinya. Orang tua tidak diperkenankan terlalu ambisi terhadap prestasi anak karena akan merugikan anak itu sendiri. Kondisi tersebut apabila tidak segera terselesaikan akan menimbulkan konflik antara anak dengan orang tua dan orang tua sering menggunakan hak prerogatifnya yang membuat anak harus patuh dan tidak boleh melawan orang tua [6]. Perawat dapat membantu orang tua dalam menggali kemampuan dan bakat yang dimiliki anak dengan memfasilitasi anak untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung bakat dan kemampuannya tersebut sehingga dapat memantapkan orang tua dan anak ketika memilih jurusan nanti.

Perawat dapat pula melatih orang tua melakukan komunikasi yang baik kepada anak dan mengajarkan pada anak untuk menyampaikan keinginannya dengan baik pula. Keluarga yang memiliki budaya komunikasi dengan remaja secara baik akan mampu menciptakan prakondisi bagi timbulnya kecerdasan remaja sehingga muncul pengalaman-pengalaman positif pada remaja. Pengalaman positif ini nantinya akan bermanfaat bagi proses berpikir dan pembentukan persepsi remaja jika mereka menghadapi situasi lain dalam kehidupannya [6].

Melalui pihak sekolah, perawat dapat memberikan pelatihan kepada sekolah khususnya guru bimbingan konseling untuk mengidentifikasi para siswa yang mempunyai persepsi kurang sesuai dengan harapan orang tua. Para siswa yang mempunyai keinginan yang berbeda dengan orang tua dalam pilihan studi lanjut dapat bercerita kepada guru bimbingan konseling sehingga keinginan orang tua dan siswa dapat terfasilitasi. Bimbingan karier di sekolah merupakan salah satu wujud

upaya pendidikan karier yang berorientasi pada pendampingan proses perkembangan karier manusia muda [7].

Perawat dapat pula menghimbau kepada guru bimbingan konseling agar menggali bakat dan minat para siswa sejak kelas X sehingga minat dan bakat tersebut dapat disampaikan kepada para orang tua. Penggalan minat dan bakat tersebut diperoleh melalui pelajaran-pelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler yang diminati oleh para siswa. Minat dan bakat siswa kemudian disampaikan kepada para orang tua melalui pertemuan orang tua yang dilakukan sejak awal para siswa masuk sekolah menengah atas agar waktu dalam menentukan pilihan karier dapat dipikirkan secara tepat oleh orang tua dan remaja. Cara tersebut dalam keperawatan jiwa dikenal dengan kelompok pendidikan [8].

Perawat dengan pihak sekolah dapat membentuk kelompok pada siswa-siswa yang memiliki minat, bakat dan kemampuan yang sama agar dapat saling bertukar informasi mengenai studi lanjutan yang akan dipilih pada perguruan tinggi. Hal tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan siswa dalam menentukan pilihan.

Sebagian besar siswa kelas XII mempunyai persepsi yang kurang sesuai pula dengan pemberian hukuman dan cacian yang diberikan oleh orang tua atas kegagalan mereka dalam prestasi akademis. Peneliti berasumsi bahwa penyebab perbedaan persepsi tersebut karena pengalaman para remaja yang belum pernah diberi hadiah oleh orang tua atas kesuksesan mereka dalam bidang yang mereka tekuni dan pemberian hukuman yang berlebihan atas kegagalan yang telah mereka alami. Pentingnya keseimbangan dalam memberikan pujian atau hadiah dan juga hukuman akan membuat kemampuan berpikir remaja semakin matang karena remaja dapat mengambil keputusan secara tepat dan memiliki pikiran positif tentang hidupnya serta berusaha keras dalam meraih cita-citanya.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Symond yang mengatakan bahwa kehangatan dalam keluarga berperan penting bagi perkembangan konsep diri remaja. Adanya rasa kehangatan dalam hubungan remaja dengan orang tua maka remaja mempunyai sikap sosial, kooperatif, emosinya stabil, menerima diri sendiri dan menghargai orang lain sedangkan remaja yang tidak dapat merasakan kehangatan dengan orang tuanya akan merasa tidak aman, sulit menyesuaikan diri, merasa

rendah diri, dan kurang menghargai orang lain [9]. Perawat dapat melakukan konsultasi dengan orang tua dan membantu orang tua dalam menyusun bentuk hukuman yang bersifat konstruktif pada remaja.

Selain hal diatas, sebagian besar siswa kelas XII mempunyai persepsi yang sesuai dengan harapan orang tua untuk melakukan konsultasi dengan guru bimbingan konseling dalam hal perencanaan karier dan pemilihan jurusan. Kesesuaian persepsi tersebut terjadi karena orang tua mampu menerima jurusan apapun yang diinginkan oleh anak dan orang tua mendukung jurusan yang telah dipilih anaknya tersebut.

Sebagian besar siswa kelas XII mempunyai persepsi yang sesuai pula dengan pemberian motivasi dan dukungan yang diberikan orang tua kepada mereka. Peneliti berasumsi bahwa pemberian dukungan serta motivasi kepada para siswa harus terus diberikan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan semangat belajar para siswa serta meningkatkan harga diri mereka. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa perhatian, dukungan, dan motivasi dari orang tua dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga kemampuan kognitif anak dapat berkembang dengan baik pula [6].

Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebanyak 62 orang (81,6%) mengalami stres sedang dan berat. Stres sedang dan berat yang dialami oleh siswa kelas XII terdapat pada aspek stresor yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, *self imposed* dan aspek dimensi reaksi terhadap stresor yang terdiri dari fisiologis, psikologis, perilaku, dan penilaian kognitif (lampiran B.3). Sebagian besar siswa kelas XII yang mengalami stres sedang dan berat diakibatkan karena kegagalan mendapatkan sesuatu yang sebelumnya telah direncanakan dan gagal dalam mencapai tujuan.

Peneliti berasumsi bahwa penyebab stres tersebut adalah kegagalan remaja dalam jalur masuk PMDK sehingga memunculkan rasa khawatir apabila tidak lolos dalam ujian SBMPTN. Hal tersebut didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Maramis bahwa frustrasi timbul akibat seseorang mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam hidupnya dikarenakan adanya hambatan dan aral melintang [10].

Sebagian besar siswa kelas XII juga mengalami stres sedang dan berat saat memilih

studi lanjut dan mengetahui keuntungan dan kerugian studi lanjut yang telah dipilihnya. Peneliti berasumsi bahwa konflik tersebut terjadi karena remaja mulai memikirkan banyak pertanyaan tentang kemungkinan baik dan buruk program studi yang telah mereka pilih, kemampuan mereka selama menjalani pilihan tersebut, serta peluang kerja dari program studi yang telah mereka pilih. Konflik perencanaan karier dapat menjadi sumber stres bagi remaja [3].

Sebagian besar siswa kelas XII juga mengalami stres sedang dan berat karena tekanan dalam bentuk kompetisi yang secara terus menerus. Peneliti berasumsi bahwa penyebab hal tersebut adalah ujian nasional dan ujian SBMPTN yang merupakan kompetisi yang cukup berat yang harus dilalui oleh para siswa kelas XII karena batas minimum nilai ujian nasional yang setiap tahun terus meningkat dan terbatasnya jumlah perguruan tinggi negeri di Indonesia yang tidak sebanding dengan banyaknya jumlah lulusan sekolah menengah atas. Tekanan hidup yang terjadi secara terus menerus dapat membuat seseorang jatuh dalam stres psikologis [10].

Perawat dapat membentuk kelompok pendukung pada siswa kelas XII. Kelompok pendukung dibentuk untuk membantu anggota yang bermasalah sama dan mengatasi masalah tersebut. Perawat dan guru bimbingan konseling mengkaji pikiran dan perasaan anggota dan menciptakan suasana yang mendukung sehingga anggota merasa nyaman mengekspresikan diri mereka [8]. Siswa kelas XII dapat mengungkapkan perasaan frustrasi, bosan, tidak bahagia, dan juga mendiskusikan masalah yang biasa terjadi dan solusi yang potensial.

Terapi realitas dapat pula diberikan oleh perawat pada masing-masing siswa kelas XII yang sedang mengalami stres. Terapi realitas berfokus pada perilaku individu dan cara individu dalam mencapai tujuan hidup secara terus menerus [8]. Manajemen stres yang dapat diajarkan perawat antara lain dengan pengaturan jadwal kegiatan, modifikasi lingkungan, olahraga teratur, pengaturan nutrisi dan diet, pengaturan jadwal istirahat dan tidur yang tetap, teknik relaksasi progresif, peningkatan aktivitas spiritual, dan humor [11].

Selain hal diatas, beberapa orang siswa kelas XII mengalami stres ringan yaitu sebanyak 14 orang (18,4%). Peneliti berasumsi bahwa siswa kelas XII mampu dalam mengelola stres

yang dialami dengan cukup baik dan mengalihkan stres dengan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan. Hal tersebut juga dapat dipengaruhi oleh faktor motivasi yang tinggi dari masing-masing individu. Siswa kelas XII dengan motivasi yang tinggi akan mampu mengatasi masalah yang berat dan tidak mudah putus asa. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan Mc Clelland yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi adalah orang-orang dengan ciri menyukai tugas dengan tingkat kesulitan sedang dan menyenangi tugas yang yang hasilnya ditentukan oleh usaha bukan nasib [9].

Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII di Kabupaten Jember

Tabel 3. menunjukkan hubungan persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di Kabupaten Jember diperoleh data bahwa dari 63 orang yang mempunyai persepsi kurang sesuai dengan harapan orang tua sebanyak 55 orang (87,3%) mengalami stres sedang dan 8 orang (12,7%) mengalami stres ringan. Tabel 4. juga menunjukkan data bahwa dari 13 orang yang mempunyai persepsi sesuai dengan harapan orang tua sebanyak 7 orang (53,8%) mengalami stres sedang dan sisanya yaitu 6 orang (46,2%) mengalami stres ringan. Hasil analisis statistik didapatkan bahwa ada hubungan antara persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres siswa kelas XII di Kabupaten Jember ($p : 0,011$ $\alpha : 0,05$).

Peneliti berasumsi bahwa stres sedang dan berat yang dialami oleh siswa kelas XII merupakan respon dari harapan orang tua yang terlalu tinggi dan paksaan dalam memenuhi keinginan dan harapan orang tua tersebut. Beberapa mahasiswa yang salah dalam memilih jurusan karena paksaan dan keinginan orang tua membuat mahasiswa tersebut ada yang mencoba mengikuti ujian masuk perguruan tinggi kembali, mengeluarkan tidak bisa tidur, tidak dapat berkonsentrasi, dan sakit kepala secara terus menerus, serta dikeluarkan dari jurusan karena nilai yang tidak mencukupi selama empat semester perkuliahan [12]. Hal tersebut sudah cukup menjelaskan agar tidak semua orang tua memaksakan kehendak kepada anaknya [12]. Harapan orang tua merupakan salah satu stresor yang dapat

menurunkan tingkat nilai diri seorang individu [11].

Stres ringan yang dialami oleh para siswa kelas XII yang mempunyai persepsi kurang sesuai dengan harapan orang tua saat pilihan studi lanjut dimungkinkan karena mekanisme koping yang baik pada siswa kelas XII sehingga mampu dalam merespon setiap masalah yang datang pada diri mereka dengan baik pula. Menurut pandangan peneliti, hal tersebut juga ditunjang dengan keyakinan dan motivasi yang besar pada diri siswa kelas XII. Meningkatnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan toleransi terhadap stres dan frustrasi dapat meningkatkan respon adaptif seorang individu [13].

Pencegahan primer yang dapat dilakukan oleh perawat meliputi identifikasi siswa kelas XII yang mungkin menunjukkan respon koping maladaptif terhadap stresor, penyuluhan kesehatan meliputi meningkatkan pemahaman siswa kelas XII tentang dimensi stresor yang potensial dan respon koping alternatif yang dapat digunakan ketika sedang stres, meningkatkan keterampilan penyelesaian masalah, motivasi, harapan, dan harga diri, penguatan dukungan sosial dan pencapaian identitas diri dengan melakukan pelatihan mengenai peningkatan kesadaran diri, eksplorasi diri, evaluasi diri, perumusan tujuan realistik, dan evaluasi terhadap tujuan yang tidak tercapai, dan perumusan rencana kembali untuk mencapai tujuan [13].

Bentuk pencegahan sekunder meliputi identifikasi persepsi siswa kelas XII terhadap harapan orang tua, kekuatan sistem pendukung, serta mekanisme koping yang lalu dan bentuk pencegahan tersier meliputi keperawatan rehabilitatif yang terdiri dari identifikasi sifat dan intensitas stresor serta sumber koping, identifikasi dukungan sosial yang tersedia bagi siswa kelas XII, dan identifikasi pemahaman keluarga tentang masalah siswa kelas XII [13].

Bentuk intervensi yang dapat diberikan oleh perawat diarahkan pada perubahan ekspresi emosi anggota keluarga baik dengan menurunkan atau meningkatkan tingkat komunikasi emosional atau memodifikasi mutu komunikasi emosional [14]. Tujuannya adalah membantu anggota keluarga mengekspresikan dan membagi perasaan mereka satu sama lain sehingga kebutuhan emosi dapat disampaikan dan ditanggapi dengan lebih baik, terjadi komunikasi yang lebih selaras dan jelas serta upaya penyelesaian masalah keluarga difasilitasi. Johnson mencantumkan banyak cara

umum yang dapat dilakukan oleh perawat berorientasi keluarga antara lain meningkatkan harapan yang realistis, mendengarkan perasaan, kepentingan, dan kekhawatiran anak, memfasilitasi komunikasi antara anggota keluarga sehingga mereka lebih terbuka, jujur, dan saling berbagi pemikiran dan perasaan mereka, memberikan informasi yang dibutuhkan guna membantu keluarga membuat keputusan [14].

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 61 orang (80,3%) dan satu orang (1,3%) mengalami stres berat dan terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di Kabupaten Jember

Saran yang dapat diberikan pada remaja adalah dengan melakukan manajemen stres seperti tidur cukup, olahraga teratur, mendengarkan musik, menggunakan waktu secara efektif dan efisien dengan membuat jadwal kegiatan sehari-hari, rekreasi, menceritakan masalah yang sedang dialami pada orang terdekat. Saran bagi orang tua antara lain membimbing anak untuk melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat ketika stres, memberikan motivasi dan dukungan kepada remaja atas keputusan remaja, tidak memberikan hukuman fisik atas kegagalan remaja, menggunakan bahasa yang mudah dipahami saat komunikasi dengan remaja agar tidak terkesan memaksakan keinginan orang tua pada remaja, menjadi pendengar yang baik bagi remaja ketika remaja ingin menceritakan masalah yang dialaminya.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah mengadakan penelitian mengenai perbedaan persepsi siswa tentang kesesuaian harapan orang tua dalam pilihan studi lanjut yang berada di desa dan di kota, pada siswa akselerasi dan pada siswa reguler, serta pada siswa yang mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah dan siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah.

Daftar Pustaka

- [1] _____. Pendidikan dan uang bikin stres anak muda amerika [Internet]. [updated 2013; citasi 2013 Juni 3]. Available from: <http://www.tempo.co/read/news/2013/02/08/215459964/Pekerjaan-dan-Uang-Bikin-Stres-Anak-Muda-Amerika>.
- [2] Purwanta E. Faktor – faktor yang mempengaruhi eksplorasi karier siswa SLTP. [internet]. 2012 [citasi 2013 Maret 16]. Available from: <http://lppmp.uny.ac.id/sites/lppmp.uny.ac.id/files/4Edi%20Purwanto%20FIP.pdf>
- [3] Wong DL. Buku ajar keperawatan pediatrik. Jakarta : EGC; 2008.
- [4] Nasution IK. Stres pada remaja [Internet]. [updated 2007; citasi 2012 September 26]. Available from: <http://library.usu.ac.id/download/fk/132316815%281%29.pdf>.
- [5] Destarania. Beragam cerita salah pilih jurusan kuliah [Internet]. [Updated 2013; citasi 2013 Juni 1]. Available from: <http://lifestyle.kompasiana.com/catatan/2013/02/20/beragam-cerita-salah-pilih-jurusan-kuliah—530526.html>.
- [6] Ratnawati S. Keluarga, kunci sukses anak. Jakarta : Penerbit Kompas; 2001
- [7] Winkel WS. Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan. Jakarta: Grasindo; 1997
- [8] Videbeck SL. Buku ajar keperawatan jiwa. Jakarta : EGC; 2008.
- [9] Saam Z dkk. Psikologi keperawatan. Jakarta : Rajagrafindo Persada; 2012.
- [10] Sunaryo. Psikologi untuk keperawatan. Jakarta : EGC; 2004.
- [11] Potter & Perry. Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik. Jakarta : EGC; 2005.
- [12] Budiman Lch. Menjadi orang tua idaman. Jakarta : Kompas; 2001
- [13] Stuart GW. Buku saku keperawatan jiwa. Jakarta: EGC; 2006.
- [14] Friedman MM. Buku ajar keperawatan keluarga : Riset, teori dan praktik, Jakarta : EGC; 2010.