

PENGARUH PROGRAM BIMBINGAN KARIER DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA SMA

Siti Nurhalidza Rahayu¹, Marsofiyati²

Prodi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta

Email : nurhalidza90@gmail.com¹, marsofiyati@unj.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh program bimbingan karier dan motivasi belajar terhadap tingkat stres akademik siswa SMA. Program bimbingan karier dipandang sebagai salah satu upaya dalam membantu siswa memahami dan merencanakan karier sesuai minat serta keterampilan mereka, yang diharapkan mampu mengurangi beban akademik. Di sisi lain, motivasi belajar dinilai penting dalam menjaga semangat dan konsistensi siswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional, dan pengambilan data dilakukan melalui kuesioner pada siswa SMA Negeri 51 Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara bimbingan karier dan motivasi belajar terhadap stres akademik siswa, dengan pengaruh kombinasi keduanya lebih besar dibandingkan secara individual. Berdasarkan hasil ini, diharapkan bimbingan karier yang intensif dan peningkatan motivasi belajar dapat menjadi solusi strategis dalam mengurangi stres akademik siswa.

Kata Kunci: Kata Kunci: Bimbingan karier, motivasi belajar, stres akademik, siswa SMA

Abstract: This study aims to examine the effect of career guidance program and learning motivation on academic stress levels of high school students. Career guidance programs are seen as an effort to help students understand and plan careers according to their interests and skills, which are expected to reduce academic burden. On the other hand, learning motivation is considered important in maintaining students' enthusiasm and consistency in facing various academic pressures. The research method used was analytical observational with a cross-sectional approach, and data collection was carried out through questionnaires on students of SMA Negeri 51 Jakarta. The results showed a significant effect between career guidance and learning motivation on students' academic stress, with the combined effect of both greater than individually. Based on these results, it is expected that intensive career guidance and increased learning

Article History

Received: Oktober 2024

Reviewed: Oktober 2024

Published: Oktober 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Sindoro



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

motivation can be a strategic solution in reducing students' academic stress.

Keywords: *Career guidance, study motivation, academic stress, high school students*

PENDAHULUAN

Seseorang diharapkan mampu mempersiapkan diri untuk pekerjaan masa depannya selama masa remaja. Agar dapatlah memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan semua minat siswa, persiapan karier di masa depan tentu saja memerlukan perencanaan yang matang. peserta didik SMA harus membuat sejumlah keputusan penting mengenai masa depan mereka, termasuk apakah akan melanjutkan pendidikan, memasuki dunia kerja, ataupun juga memilih karier yang sesuai dengan minat, keterampilan, serta juga kemampuan mereka. Pada akhirnya, hal ini dapatlah menimbulkan permasalahan serta juga memengaruhi standar kompetensi lulusan SMA. peserta didik yang tidaklah menyadari potensi diri mereka sendiri cenderung akan kesulitan saat membuat keputusan karier (Madisa et al., 2022).

Melalui berbagai strategi, termasuk konseling kelompok, penggunaan portofolio karier, pendekatan pengelolaan diri, bimbingan karier kolaboratif, serta juga membangun rasa percaya diri, layanan program bimbingan karier dapatlah membantu peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) didalam meningkatkan kematangan pilihan karier mereka (Hastin et al., 2022). Hasil temuan Khofifah et al (2023) lebih jauh membuktikan seberapa baik terapi perilaku kognitif bekerja didalam konseling kelompok untuk membantu peserta didik menjadi lebih dewasa serta juga terdidik mengenai karier mereka. Oleh dikarenakan itu, dibandingkan dengan teknik bimbingan konvensional, program ini cukup berhasil didalam membantu remaja mencapai kematangan profesional.

Siswa dapatlah menjaga kualitas belajar mereka melalui motivasi belajar selain bantuan karier. peserta didik yang belajar mengubah perilaku mereka termotivasi untuk belajar baik secara internal ataupun eksternal. Seorang peserta didik tidaklah akan berprestasi sebaik-baiknya jikalau mereka tidaklah termotivasi untuk belajar (Sunarti Rahman, 2021). Dengan demikian, kian tepat motivasi yang diberikan, oleh dikarenakan itu akan kian efektif pula hasil belajar yang diperoleh. Oleh dikarenakan itu, motivasi akan selalu menentukan seberapa keras peserta didik berusaha belajar.

Bersama dengan tugas kuliah, kegiatan ekstrakurikuler, nilai, ujian, serta juga pengelolaan waktu belajar, peserta didik juga harus memenuhi berbagai komitmen serta juga tanggung jawab lainnya. Ketika mereka harus membuat banyak keputusan sulit terkait masa depan, semua ini memungkinkan terlalu berat untuk mereka tanggung. Akibatnya, mereka sering merasa lelah, kewalahan, bosan, serta juga bahkan stres (Lindayani & Retnowuni, 2023). Di Indonesia, sebanyak 53% peserta didik menghadapi stres akibat pembelajaran. Pandangan (Hendrizar, 2020), baik variabel internal ataupun eksternal dapatlah berkontribusi terhadap stres yang dialami peserta didik selama belajar. Frustrasi, ketidaksetujuan, tekanan, serta juga stres yang ditimbulkan sendiri ialah contoh variabel internal yang menyebabkan stres. Selain itu, variabel lain seperti keluarga, sekolah, serta juga lingkungan fisik dapatlah berkontribusi terhadap stres.

Seseorang pasti membutuhkan dukungan sosial saat menghadapi stres, stres serta juga putus asa dapatlah terjadi akibat kurangnya dukungan sosial ini (Masruroh, 2022). Dari permasalahan ini terlihat bahwasanya peserta didik mengalami stres dikarenakan studinya serta juga berpikir ke depan untuk membuat keputusan mengenai masa depannya. Oleh karenanya itu, menyelenggarakan program bimbingan karier, yang telah terbukti cukup membantu didalam menurunkan tingkat stres akademik peserta didik SMA, ialah salah satu strategi untuk mengatasi ketegangan dengan tantangan ini.

Pentingnya bimbingan karier terhadap pelajar untuk meminimalisir stres telah dibuktikan oleh penelitian (Octasya & Munawaroh, 2021), yang menyatakan bahwasanya 69,1% peserta didik berada didalam stres akademik. Dengan adanya program bimbingan karier, pelajar dapatlah meningkatkan pengaruh stres yang dialami. Temuan tersebut didukung dengan temuan (Putrikita & Sari, 2020) yang menyatakan bahwasanya 99,8% responden yang mengalami stres akibat pembelajaran cenderung membaik setelah mendapat bimbingan karier.

LANDASAN TEORI

1. Bimbingan Karier

Pandangan definisi Winkel, bimbingan karier membantu seseorang supaya siap memasuki dunia kerja, memilih profesi ataupun juga bidang pekerjaan tertentu, membekali diri dengan perangkat yang diperlukan supaya berhasil didalam peran tersebut, serta juga beradaptasi dengan tuntutan bidang baru mereka. Dari perspektif ini, bimbingan karier dapatlah didefinisikan sebagai mentor yang membantu peserta didik menghadapi serta juga menyelesaikan permasalahan terkait karier. Layanan konseling karir yang diperkenalkan di sekolah ialah tempat yang ideal untuk membimbing peserta didik menuju gerbang masa depan (pendidikan serta juga pekerjaan). Pandangan Walgito (2010:202) didalam (Ardhini et al., 2019), indikator bimbingan karier ialah sebagai berikut:

- 1) Mampu memahami serta juga mengevaluasi diri, khususnya yang berkorelasi dengan potensi diri didalam hal keterampilan, minat, bakat, watak, serta juga nilai.
- 2) Mengenal serta juga memahami cita-cita yang ada didalam masyarakat serta juga didalam diri sendiri.
- 3) Memahami berbagai jenis pekerjaan yang berkorelasi dengan potensinya, jenis pembelajaran serta juga pelatihan yang diperlukan untuk sektor tertentu, serta juga hubungan antara bisnisnya saat ini serta juga masa depannya.
- 4) Tentukan potensi hambatan apa pun yang memungkinkan disebabkan oleh diri sendiri ataupun juga keadaan lain, lalu cari solusinya.
- 5) Siswa dapatlah membuat rencana untuk masa depan serta juga memilih karir serta juga gaya hidup yang cocok bersama-sama.

2. Motivasi Belajar

Pengertian dasar motivasi belajar ialah keadaan internal organisme, baik manusia ataupun hewan yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu (Yeni et al., 2022). didalam hal ini sumber energi (energizer) untuk melakukan aktivitas yang terarah ialah salah satu komponen motivasi belajar. tahapan pemberian semangat, bimbingan, serta juga ketekunan

didalam berperilaku dikenal dengan istilah motivasi. Adapun teori motivasi belajar yang dipergunakan didalam temuan ini ialah teori belajar yang dikemukakan oleh Hamzah B. Uno. Beliau mengatakan bahwasanya motivasi belajar dibedakan atas dua kelompok, yakni motivasi intrinsik serta juga ekstrinsik (Sunarti Rahman, 2021).

Dalam konteks kegiatan pendidikan, motivasi sangatlah penting. Selain siswa, guru, dosen, staf sekolah, serta juga karyawan dunia usaha semuanya membutuhkan motivasi. (Siregar, 2020). Kekuatan pendorong serta juga peningkatan energi yang menyebabkan suatu organisme membuktikan aktivitas nyata disebut motivasi. Kemampuan untuk mempertahankan perilaku ataupun juga minat didalam jangka waktu yang lama ialah aspek lain dari motivasi. Namun energi psikologis ini masih bergantung pada tingkat motivasi orang tersebut.

3. Stres Akademik

Stres akademik ialah kondisi dimana seorang peserta didik merasa terganggu tahapan belajarnya dikarenakan tuntutan yang tinggi. Pandangan sarafino didalam (Maharani & Budiman, 2020), stres akademik ialah ketegangan mental, fisik, psikologis, serta juga sosial yang dirasakan seseorang akibat harus menyesuaikan diri dengan situasi yang tidaklah nyaman serta juga mendapatkan nilai bagus. Salah satu hal yang menyebabkan stres akademik hadir didalam lingkungan belajar. Sementara itu, beban akademik yang kian meningkat serta juga standar pembelajaran yang meningkat menjadi bahan perdebatan bagi para pelajar.

Carveth didalam (Jalal et al., 2022) mengatakan bahwasanya persepsi peserta didik terhadap kuantitas pengetahuan yang perlu mereka kuasai serta juga keterbatasan waktu ialah penyebab utama terjadinya stres akademik.. oleh dikarenakan itu dapatlah disimpulkan bahwasanya stres akademik yang dimaksud didalam temuan ini yakni merujuk pada pendapat Sarafino & Smith didalam (Jalal et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Desain temuan ini ialah jenis temuan observasional analitik dengan mempergunakan metode potong lintang (*cross sectional*), dengan satu kali pengambilan data. Didalam temuan ini yang dijadikan objek ialah pelajar di SMA Negeri 51 Jakarta. Penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sekunder. Didalam temuan ini subjek temuan ialah pelajar SMA di X, sedangkan data sekunder diperoleh dari literatur seperti jurnal ataupun buku-buku yang dinilai relevan dengan temuan.

Adapun populasi yang peneliti gunakan ialah peserta didik kelas XII yang menempuh pembelajaran di SMA Negeri 51 Jakarta. Pengambilan sampel non-probabilitas, yang tidaklah memberikan setiap anggota populasi peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel, ialah strategi pengambilan sampel yang dipergunakan didalam temuan ini.

Pada temuan ini instrumen yang diperlukan ialah kuesioner MSSQ yang sudah divalidasi untuk memperoleh data ataupun juga informasi mengenai identitas serta juga tingkat stres. Sedangkan, kuesioner MSLQ yang sudah divalidasi untuk mengukur pengaruh dari program bimbingan karier serta juga motivasi belajar terhadap tingkat stres akademik yang dialami oleh

pelajar. Kemudian data-data kuantitatif pada angket yang dikumpulkan, diolah, disederhanakan, disajikan serta juga dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Berlandaskan hasil pengujian data kuesioner responden yang telah dilaksanakan peneliti dengan uji frekuensi data pada masing-masing variabel independen, ialah program bimbingan karir (X1) serta juga motivasi belajar (X2) serta juga variabel dependen berupa stres akademik (Y) pada peserta didik SMA. Data tersebut dilaksanakan terhadap 100 orang responden peserta didik SMA yang diolah dengan bantuan SPSS 25 yang dapatlah dilihat pada sejumlah tabel dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Variabel Bimbingan Kerja (X1)

No	Pertanyaan	SS (5)	S (4)	N (3)	TS (2)	STS (1)
1	X1.1	51	46	2	0	1
2	X.1.2	39	49	10	1	1
3	X.1.3	45	44	9	1	1
4	X.1.4	46	46	7	0	1
5	X.1.5	51	37	10	0	2
6	X.1.6	34	52	12	1	1
7	X.1.7	43	47	9	0	1
8	X.1.8	38	41	16	4	1
9	X.1.9	51	47	0	1	1
10	X1.10	52	36	7	4	1
Jumlah		450	445	82	12	11
Jumlah		1000				

Sumber: Data diolah oleh peneliti, SPSS 2024

Berlandaskan data tersebut, didapati hasil bahwasanya ditemukan 450 pernyataan sangat setuju ataupun juga 45% responden menyatakan kondisi yang sangat sesuai terhadap kuesioner.

Tabel 2. Deskripsi Variabel Motivasi Belajar (X2)

No	Pertanyaan	SS (5)	S (4)	N (3)	TS (2)	STS (1)
1	X2.1	52	41	5	1	1
2	X.2.2	51	43	2	2	2
3	X.2.3	61	33	1	3	2
4	X.2.4	48	34	15	2	1
5	X.2.5	54	42	3	0	1
6	X.2.6	37	32	25	3	3
7	X.2.7	48	42	6	2	2
8	X.2.8	50	39	9	1	1
9	X.2.9	52	37	9	1	1
10	X.2.10	60	32	6	1	1
Jumlah		513	375	81	16	15
Jumlah		1000				

Sumber: Data diolah oleh peneliti, SPSS 2024

Berlandaskan data tersebut, diketahui bahwasanya ditemukan 513 pernyataan sangat setuju ataupun juga 51,3% responden menyatakan kondisi yang sangat sesuai terhadap kuesioner.

Tabel 3. Deskripsi Variabel Stres Akademik (Y)

No	Pertanyaan	SS (5)	S (4)	N (3)	TS (2)	STS (1)
1	Y1.1	38	42	17	1	2
2	Y.1.2	24	39	31	4	2
3	Y.1.3	32	27	30	8	3
4	Y.1.4	32	44	18	4	2
5	Y.1.5	40	25	25	7	3
6	Y.1.6	26	28	24	16	6
7	Y.1.7	19	20	23	20	18
8	Y.1.8	30	23	29	9	9
9	Y.1.9	42	32	17	6	3
10	Y.1.10	19	25	27	17	12
Jumlah		302	305	241	92	60
Jumlah		1000				

Sumber: Data diolah oleh peneliti, SPSS 2024

Berlandaskan data tersebut, didapati hasil bahwasanya ditemukan 288 pernyataan sangat setuju ataupun juga 28,8% responden menyatakan kondisi yang sangat setuju terhadap kuesioner.

Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik diperlukan dalam analisis regresi untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan valid dan menghasilkan estimasi yang tidak bias. Pada penelitian ini, dilakukan tiga uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

1) Uji Normalitas

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		1000
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	1,12819824
Most Extreme Differences	Absolute	,140
	Positive	,067
	Negative	-,140
Test Statistic		,140
Asymp. Sig. (2-tailed)		,100 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: Data diolah SPSS 25, 2024

Berlandaskan hasil uji yang dilaksanakan menggunakan konsep *one sample kolmogorov-smirnov*, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,100 > 0,05$ yang berarti data residu yang dipergunakan didalam temuan telah terdistribusi dengan normal serta juga layak dipergunakan.

2) Uji Multikolinearitas

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients B	Std. Error				Tolerance	VIF
1 (Constant)	2,112	,231		9,128	,000		
X1	,239	,053	,158	4,478	,053	,769	1,301
X2	,314	,050	,081	2,288	,072	,769	1,301

a. Dependent Variable: Y

Sumber: Data diolah SPSS 25, 2024

Berlandaskan hasil uji yang dilaksanakan, diketahui bahwasanya kedua variabel X yang terdiri atas program bimbingan karir (X1) serta juga motivasi belajar (X2) terhadap stres akademik (Y) berada didalam kondisi yang baik secara multikolinieritas. Dari hasil uji, variabel bimbingan karir mempunyai nilai VIF $1,301 < 10$ serta juga nilai tolerance $0,769 > 0,10$. Sementara, variabel motivasi belajar mempunyai nilai yang serupa, ialah nilai VIF $1,301 < 10$ serta juga nilai tolerance $0,769 > 0,10$ yang membuat kedua variabel mempunyai kondisi yang baik serta juga tidaklah ditemukan adanya korelasi antara variabel yang bersifat independen ataupun yang bersifat dependen.

3) Uji Heteroskedastitas

Gambar 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Correlations			X1	X2	Unstandardized Residual
Spearman's rho	X1	Correlation Coefficient	1,000	,448**	-,036
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,250
		N	1000	1000	1000
	X2	Correlation Coefficient	,448**	1,000	-,064*
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,054
		N	1000	1000	1000
	Unstandardized Residual	Correlation Coefficient	-,036	-,064*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,250	,044	.
		N	1000	1000	1000

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Data diolah SPSS 25, 2024

Berlandaskan hasil uji yang dilaksanakan dengan mempergunakan Uji Spearman terlihat nilai signifikansinya semua variabel independen ialah di atas 0,05. oleh dikarenakan itu dapatlah disimpulkan bahwasanya seluruh variabel independen yang dipergunakan didalam temuan ini, ialah variabel Program Bimbingan Karir $0,250 > 0,05$ serta juga variabel motivasi belajar sebesar $0,054 > 0,05$ yang berarti seluruh variabel sudah terbebas dari gejala heteroskedastisitas.

Uji Hipotesis

1. Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,112	,231		9,128	,000
	X1	,239	,053	,158	4,478	,053
	X2	,314	,050	,081	2,288	,072

Sumber: Data diolah SPSS 25, 2024

Berlandaskan dasar pengambilan keputusan yang membuktikan bahwasanya variabel yang mempunyai koefisien regresi tertinggi dengan nilai yang menjauhi angka nol, maknanya variabel tersebut ialah variabel yang paling dominan dibandingkan lainnya. Atas ketentuan tersebut, variabel motivasi belajar menjadi yang paling dominan berpengaruh terhadap stres akademik dengan nilai koefisien sebesar 0,314 berbanding dengan 0,239. Selain itu, turut diketahui bahwasanya kedua variabel baik program bimbingan karir serta juga motivasi belajar memberikan pengaruh positif terhadap stres akademik dengan motivasi belajar menjadi yang paling dominan.

2. Uji T

Tabel 8. Hasil Uji T

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,112	,231		9,128	,000
	X1	,239	,053	,158	4,478	,053
	X2	,314	,050	,081	2,288	,072

Sumber: Data diolah SPSS 25, 2024

Berlandaskan hasil pengujian tersebut, menjawab hipotesis yang telah ditetapkan ialah H_0 ditolak serta juga H_1 diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwasanya didalam temuan ini, program bimbingan karir memberikan dampak yang signifikan terhadap stres akademik. Tidak hanya itu, Hasil tersebut menjawab hipotesis yang telah ditetapkan ialah H_0 ditolak serta juga H_1 diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwasanya didalam temuan ini, motivasi belajar berpengaruh positif signifikan terhadap stres akademik.

3. Uji F

Tabel 9. Hasil Uji F
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	58,278	2	29,139	22,847	,600 ^b
	Residual	1271,558	997	1,275		
	Total	1329,836	999			

a. Dependent Variable: VAR00006

b. Predictors: (Constant), VAR00005, VAR00004

Sumber: Data diolah SPSS 25, 2024

Berlandaskan hasil uji yang dilaksanakan, diketahui bahwasanya nilai F hitung 22,847 > 3,09 yang ialah nilai dari F tabel yang didukung dengan nilai signifikansi sebesar 0,600 > 0,05 yang berarti variabel bimbingan karir serta juga motivasi belajar, secara bersamaan memberikan dampak yang signifikan terhadap stres akademik yang dialami oleh peserta didik SMA.

4. Koefisien Determinasi

Tabel 10. Hasil Koefisien Determinasi

Model	Model Summary ^b				Std. Error of the Estimate
	R	R Square	Adjusted R Square		
1	,209 ^a	,844	,742		1,129

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: X3

Sumber: Data diolah SPSS 25, 2024

Berlandaskan data tersebut diketahui bahwasanya nilai *adjusted R square* sebesar 0,742 yang artinya pengaruh variabel independen berupa program bimbingan karir serta juga motivasi belajar mampu mempengaruhi stres akademik sebesar 74,2%. Sementara, penentu lainnya sebesar 25.8% yang menggiring keputusan pembelian berasal dari variabel lain yang tidaklah diteliti pada penulisan ini.

Pembahasan

1. Pengaruh Bimbingan karir terhadap Stres Akademik peserta didik SMA

Bimbingan karir berpengaruh positif serta juga signifikan terhadap tingkat stres akademik yang dihadapi peserta didik SMA. Kondisi tersebut dapat dilihat dari koefisien variabel bimbingan karir yang bernilai 0,239 serta signifikansi sebesar 0,53. didalam menjaga tingkat stres akademik yang dialami siswa, bimbingan karir dilaksanakan dengan maksud membantu peserta didik memahami diri sendiri, termasuk minat, bakat, sikap, serta juga cita-cita serta membantu peserta didik meningkatkan keterampilan berpikir untuk mengambil keputusan mengenai karir yang sesuai dengan dirinya (Mustika et al., 2022). Bimbingan karir ialah salah satu bidang bimbingan yang harus diberikan di sekolah oleh tenaga pendidik Bimbingan serta juga Konseling (BK). Bentuk-bentuk bimbingan karir diantaranya ialah layanan orientasi, informasi, penempatan, pembelajaran, konseling individu, serta juga bimbingan kelompok (Pane et al., 2023).

Dalam penerapannya, layanan bimbingan karir membantu memecahkan permasalahan peserta didik mengenai pengetahuan, sikap serta juga keterampilan yang berkorelasi dengan dunia kerja. Apalagi jika peserta didik yang mendapat bimbingan karir ialah peserta didik SMA yang harus mempersiapkan diri memasuki dunia kerja ataupun juga belajar, oleh dikarenakan itu bimbingan karir sangat diperlukan untuk menentukan masa depan yang akan dipilihnya. (Mustika et al., 2022). Oleh dikarenakan itu, untuk menunjang persiapan karir siswa, oleh dikarenakan itu konseling karir harus dilaksanakan di sekolah. Kehidupan remaja bisa sangat penuh tekanan selama eksplorasi karir serta juga tahapan pengambilan keputusan, yang juga dapatlah mengganggu kinerja akademis mereka. tenaga pendidik yang memberikan bimbingan serta juga konseling menyikapi stres ini dengan menawarkan layanan untuk meminimalkan derajat stres akademik.

2. Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Stres Akademik peserta didik SMA

Berlandaskan hasil temuan, diketahui bahwasanya motivasi belajar peserta didik berpengaruh positif signifikan terhadap tingkat stres akademik peserta didik SMA. Kondisi tersebut ditunjukkan dengan perolehan nilai dari koefisien variabel bimbingan karir yang bernilai 0,314 serta signifikansi sebesar 0,072. Kondisi tersebut relevan dengan pernyataan (D. S. Aryani & Hartono, 2024) yang mengemukakan bahwasanya jika ketakutan, kecemasan, ataupun juga tingkat stres yang dialami seseorang tinggi, oleh dikarenakan itu biasanya mereka mempunyai motivasi yang rendah. Sementara mereka yang merasa mampu serta juga yakin terhadap kesuksesan didalam mengatasi rintangan serta juga menganggapnya sebagai suatu tantangan yang tidaklah perlu dihindari, lebih mempunyai motivasi yang tinggi. peserta didik yang mempunyai manajemen stres yang baik akan meningkatkan motivasi belajar yang tinggi sehingga prestasi akademik menjadi lebih baik (Pratiwi et al., 2019).

Motivasi ialah jantung dari usaha serta juga prestasi manusia, oleh dikarenakan itu, motivasi sangat penting bagi keberhasilan didalam urusan pendidikan. Belajar ialah tahapan seumur hidup yang tidaklah pernah berakhir, oleh dikarenakan itu, sangat penting untuk terus mencapai tingkat motivasi yang tinggi. Motivasi ialah kekuatan yang membuat mahasiswa menghadapi segala situasi mempunyai tantangan serta juga sulit (Saputra, 2020). Motivasi belajar ialah penggerak pelajar untuk membangkitkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar serta juga mengarahkan kegiatan belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan pelajar. Kedudukan motivasi didalam belajar tidaklah hanya memberikan arah yang benar didalam kegiatan belajar, tetapi juga nilai-nilai positif didalam kegiatan belajar (Arsy et al., 2021). Dampak dari stres akademik pada pelajar dapatlah menimbulkan kerugian serta juga bersifat negatif, beberapa kondisi pelajar akan cenderung merasa tidaklah ingin melanjutkan perkuliahan dikarenakan enggan untuk menghadapi permasalahan ataupun juga tekanan yang dialami, bahkan hal yang berhubungan dengan fisik pun memungkinkan terjadi seperti sakit kepala, nafsu makan berkurang, hingga kecemasan serta juga memungkinkan juga akan mengalami motivasi yang kurang.

3. Pengaruh Bimbingan Karir serta juga Motivasi Belajar terhadap Stres Akademik peserta didik SMA

Berlandaskan hasil uji yang dilaksanakan, diketahui bahwasanya nilai F hitung 22,847 > 3,09 yang ialah nilai dari F tabel yang didukung dengan nilai signifikansi sebesar 0,600 >

0,05 yang berarti variabel bimbingan karir serta juga motivasi belajar, secara bersamaan memberikan dampak yang signifikan terhadap stres akademik yang dialami oleh peserta didik SMA. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan yang dilaksanakan oleh (Pane et al., 2023) serta juga (Sujadi, 2021) yang menyatakan bahwasanya bimbingan yang diberikan kepada pelajar akan secara tidak langsung meningkatkan motivasi belajar serta juga menurunkan stres akibat dari pembelajaran dengan baik.

Motivasi belajar yang dimiliki oleh peserta didik akan memunculkan secara beriringan memunculkan *self efficacy*, yang ialah sebuah hasrat serta juga keinginan untuk berhasil, dimana didalam setiap kegiatan pembelajaran, peserta didik selalu mampu menyimak apa yang disampaikan oleh tenaga pendidik sampai pada kemampuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan (Pratiwi et al., 2019). Sehingga stres akibat dari pembelajaran dapatlah diminimalisir akibat kemampuan didalam mengelola emosi selama pembelajaran menjadi lebih baik. namun yang perlu diperhatikan, besarnya motivasi berprestasi bagi pelajar yang berada di akhir tahun pembelajaran ataupun juga di kelas tiga SMA ataupun kebingungan didalam mengambil langkah setelahnya, cenderung menimbulkan stres akademik (Erwan Syah & Juliarti Bantam, 2022). Oleh sebab itu, bimbingan karir yang dilaksanakan oleh tenaga pendidik dimaksudkan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik secara berkelanjutan serta juga sistematis supaya peserta didik dapatlah memahami dirinya, lingkungannya, serta dapatlah mengambil langkah yang tepat untuk masa depannya.

KESIMPULAN

Stres akademik dapatlah diartikan sebagai stres yang dialami peserta didik akibat tahapan pembelajaran ataupun juga hal-hal yang berkorelasi dengannya. Temuan yang dilaksanakan untuk meninjau pengaruh program bimbingan karir serta juga motivasi belajar terhadap stres akademik peserta didik SMA menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Program bimbingan karir terhadap tingkat stres akademik peserta didik SMA pada dasarnya memberikan dampak yang positif serta juga signifikan. Hal tersebut dapatlah ditunjukkan dari hasil analisis uji hipotesis yang telah dilaksanakan oleh peneliti yang mana kian baik kualitas pelayanan bimbingan karir yang diterima oleh peserta didik SMA, oleh dikarenakan itu potensi peserta didik SMA mengalami stres akademik akan kian menurun.
2. Motivasi belajar terhadap tingkat stres akademik peserta didik SMA pada dasarnya memberikan dampak yang positif serta juga signifikan. Hal tersebut dapatlah ditunjukkan dari hasil analisis uji hipotesis yang telah dilaksanakan oleh peneliti yang mana kian baik motivasi belajar yang dimiliki oleh peserta didik SMA, oleh dikarenakan itu potensi peserta didik mengalami stres akademik akan kian menurun.
3. Program bimbingan karir yang dilaksanakan secara simultan dengan adanya motivasi belajar mampu mempengaruhi stres akademik secara signifikan. Hal tersebut dapatlah ditunjukkan dari hasil analisis uji hipotesis yang telah dilaksanakan oleh peneliti yang mana kian baik kualitas bimbingan karir yang dibarengi dengan baiknya motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa, oleh dikarenakan itu stres akademik akan kian menurun dengan signifikan.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dapatlah dijumpai pada penleitian ini, berupa:

1. Adanya keterbatasan waktu temuan, tenaga, serta juga kemampuan peneliti.
2. Temuan ini hanya terbatas pada variabel bimbingan karir serta juga motivasi belajar didalam upaya mempengaruhi stres akademik.

Rekomendasi Penelitian Selanjutnya

Adanya temuan ini membawakan sejumlah rekomendasi berlandaskan telaah yang dilaksanakan, diantaranya:

1. Perlu optimalisasi peran tenaga pendidik BK di setiap SMA didalam pelaksanaan program bimbingan karir untuk bisa melakukan bimbingan pada peserta didik dengan lebih baik serta juga meminimalisir potensi stres akademik.
2. Peneliti lain dapatlah mengembangkan temuan dengan fokus lainnya, seperti gaya mengajar guru, lingkungan pendidikan, serta juga aspek lain yang dinilai mampu mempengaruhi stres akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdar. (2022). Urgensi pembelajaran Karakter didalam Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja. *AL MA'ARIEF : Jurnal pembelajaran Sosial serta juga Budaya*, 4(2), 86–91.
- Aryani, D. S., & Hartono, R. K. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *JICN: Jurnal Intelek serta juga Cendikiawan Nusantara*, 1(2), 1540–1553.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: SUATU PENDEKATAN Serta juga INTERVENSI KONSELING* (1st ed.). Edukasi Mitra Grafika. [https://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres Belajar.pdf](https://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.pdf)
- Donoheu, K. (2022). The Impact of Group Counseling on the Stress of High School Seniors Who Are Uncertain About Their Post Secondary Plan. *Counselor Education Master's Theses*, 4(6). <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1%5C&type=pdf%5C&doi=30c3a830923bbba2dc88d4d6cfa438bdffe997e1>
- Erwan Syah, M., & Juliarti Bantam, D. (2022). Analisis Stres Akademik terhadap School Well Being serta juga Adversity Intelligence melalui Konselor Sebaya pada peserta didik SMK Kelautan Kabupaten Gunungkidul. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan serta juga Konseling*, 12(3), 48–56. <https://doi.org/10.24127/gdn.v12i3.6273>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Universitas Diponegoro.
- Hastin, M., Naqiyah, N., & Darminto, E. (2022). Guidance and Counseling Services to Develop Student Career Maturity. *IJORER : International Journal of Recent Educational Research*, 3(6), 688–700. <https://doi.org/https://doi.org/10.46245/ijorer.v3i6.261> ABSTRACT
- Hemasti, R. A. G., Rahman, P. R. U., Rumanti, G. K., & Simatupang, M. (2023). Stres Akademik Ditinjau Dari Self-Regulated Learning serta juga Student Well-Being Pada peserta didik Kelas X Di Smkn 1 Karawang. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(1), 88–95. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i1.548>

- Hirschman. (2022). *Share of people suffering from higher level of stress or anxiety during the past year*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/1322361/singapore-share-of-people-feeling-more-stressed-or-anxious-by-age/>
- Li, J., Li, J., Zhang, W., Wang, G., & Qu, Z. (2023). Effectiveness of a school-based, lay counselor-delivered cognitive behavioral therapy for Chinese children with posttraumatic stress symptoms: a randomized controlled trial. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 33, 100699. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2023.100699>
- Mahbengi, P. A., Nurbaity, & Nurhasanah. (2023). Tingkat Stres Akademik pada peserta didik SMKN di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 87–95. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- Marwansyah. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia* (Edisi kedua). Alfabeta.
- Ningsih, W., Susilawati, A., Adinda, K., Putri, W., Hardiyanti, S., Tinggi, S., Fatahillah, A. I., Agama, S. T., & Fatahillah, I. (2022). Motivasi Belajar Baca Tulis Qur'an peserta didik di SMP Alfa Sanah. *El-Moona (Jurnal Ilmu pembelajaran Islam)*, 4(1), 2022.
- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of Academic Stress for Students of Guidance and Counseling at Semarang State University during the Pandemic. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i1.40275>
- Putrikita, K. A., & Sari, E. P. (2020). Group Counseling to Reduce Academic Stress in Senior High School Students. *Konselor*, 9(4), 147–152. <https://doi.org/10.24036/0202094110194-0-00>
- Rayni, S. (2024). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KARIER TERHADAP MINAT KARIER peserta didik KELAS XI SMA MUTIARA 2 BANDUNG. *FOKUS*, 7(1), 1–23. <https://doi.org/10.22460/fokusv7i1>
- Sahara, V. (2024). Pengaruh Stres Akademik Serta Juga Minat Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Riau Kepulauan Serta Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan Konseling Veronica. *Cendekia Pendidikan*, 4(4), 50–54.
- Soon, T. C. (2022). *Test Anxiety*. Technological Nanyang University. <https://www.ntu.edu.sg/nie/about-us/programme-offices/office-of-teacher-education-and-undergraduate-programmes/child-and-human-development/at-risk-behaviors/test-anxiety>
- Sugiyanto, H. R. F. (2022). *Hubungan Antara Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2019* [UIN Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64210>
- Sugiyono. (2018). *Metode Temuan Kuantitatif*. Cv. Alfabeta.
- Sujarweni. (2023). *Metodologi Temuan*. Pustaka Baru Press.
- Suswandari, M., Putri, I. N. M., Hastowo, D., & Lestari, H. A. (2022). Dampak Pembelajaran Daring didalam Motivasi Belajar serta juga Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan*, 31(1), 83. <https://doi.org/10.32585/jp.v31i1.2135>
- Thasfa, S. A., & Daulay, N. (2024). Correspondent Author : G-COUNS: *Jurnal Bimbingan serta juga Konseling*, 9(1), 223–231. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6314>
- Yeni, D. F., Putri, S. L., & Setiawati, M. (2022). Pengaruh Motivasi Belajar peserta didik Terhadap Hasil Belajar peserta didik Smp N 1 X Koto Diatas. *PROMOSI (Jurnal pembelajaran Ekonomi)*, 10(2), 133–140. <https://doi.org/10.24127/pro.v10i2.6591>