

HUBUNGAN ANTARA HARAPAN ORANG TUA DAN KEYAKINAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS UNGGULAN

Latifa Hanum
Fajar Kawuryan
Dhini Rama Dhania

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
latifahanum86.lh@gmail.com
fajrihidayat_ok@yahoo.com
dhini.rama@umk.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas X unggulan SMA 2 Kudus dengan melibatkan 89 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan studi populasi dan alat yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala stres akademik, skala harapan orangtua, dan skala keyakinan diri. Hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi regresi ganda dan teknik korelasi parsial dimana perhitungan menggunakan komputer dengan program SPSS 15,0 for Windows, diperoleh koefisien korelasi keduanya $r_{(x_1, x_2)^y} = 0,711$ dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) ini berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan. Hasil analisis untuk variabel harapan orang tua (X_1) dengan stres akademik (Y) diperoleh $r_{(x_1)^y} = -0,371$ dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara harapan orangtua dengan stres akademik. Hubungan untuk variabel keyakinan diri (X_2) dengan stres akademik (Y) diperoleh $r_{(x_2)^y} = -0,711$ dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara keyakinan diri dengan stres akademik. Besarnya pengaruh harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan tampak pada besarnya sumbangan efektif sebesar 50,6%.

Kata kunci: *stres akademik, harapan orangtua, dan keyakinan diri.*

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan mengembangkan Program Sekolah Unggulan (*School Excellence*) dan kelas unggulan di seluruh Provinsi sebagai langkah awal untuk menyediakan program pelayanan khusus bagi peserta didik dengan cara mengembangkan bakat dan potensi yang dimiliki. Program kelas unggulan ini diselesaikan dalam waktu 3 tahun, mempunyai kurikulum tersendiri, menambah penambahan mata pelajaran sesuai jurusan yang dipilih. Dalam proses belajar siswa kelas unggulan ditargetkan mencapai ketuntasan belajar diatas kelas reguler (Supriyono,2009).

Ketidaksiapan seseorang dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan mengikuti serangkaian jadwal yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik tutur ketua Dewan Pembina KPAI Seto Mulyadi (Elwan, 2014). Stres yang terjadi di sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Gusniarti (Rahmawati, 2012) memaparkan bahwa stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa itu sendiri.

Stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru atau pun teman sebaya dan harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuannya (Shahmohammadi, 2011). Setiap orang tua mempunyai harapan ideal agar keturunannya nanti tumbuh dan berkembang menjadi seorang manusia yang baik, berpengetahuan baik, mempunyai keunggulan tertentu dibandingkan dengan teman sebayannya, berakhlak serta bermoral baik (Hayati dan Gusniarti, 2007). Orangtua biasanya menuntut anak untuk mengikuti keinginan orangtua dalam hal pendidikan. Tuntutan tersebut dapat menjadi tekanan pada remaja dan menjadi stresor yang kuat untuk remaja sehingga dapat menimbulkan stres pada remaja (Hariyanto, 2013).

Ketatnya persaingan di kelas unggulan membuat siswa sering mengalami konflik, tekanan, suasana kelas individualis membuat siswa cenderung mengalami stres. Dibutuhkan suatu kemampuan untuk kembali bangkit ketika mengalami keterpurukan bagi siswa kelas unggulan agar tetap bisa bertahan. Menurut Bandura (Schultz & Schultz, 1994) perasaan seseorang terhadap kecukupan, efisiensi, dan kompetensinya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari adalah keyakinan diri.

Kemampuan dalam mengelola stres akan membuat remaja berhasil dan merasa percaya diri. Tetapi berbeda bagi remaja yang tidak mampu mengelola stres, mereka cenderung tidak bisa mengontrol dirinya yang akhirnya menimbulkan perilaku salah suai seperti bolos, tidak mengerjakan tugas, malas belajar, dan lain-lain (Meigawati, 2014). Menurut Bandura (Schunk dan Meece, 2005) untuk mengatur perilaku apakah akan dibentuk atau tidak, dalam hal ini adalah perilaku yang disebabkan oleh stres akademik yang dialami individu, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang keuntungan dan kerugiannya, tetapi mempertimbangkan sampai sejauh mana individu tersebut mampu mengatur perilaku tersebut, dan kemampuan ini disebut dengan keyakinan diri.

Odgen (Rahmawati, 2012) berpendapat bahwa keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengontrol perilakunya sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan stress. Seseorang yang memiliki keyakinan diri tinggi akan merasa mampu dan yakin dalam mengatasi rintangan dan menganggap rintangan tersebut sebagai suatu tantangan yang tidak perlu untuk dihindari, begitu sebaliknya.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara harapan orang tua dan keyakinan diri dengan stress akademik siswa kelas unggulan.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres Akademik

Menurut Wilks (2008) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia menghadapi tuntutan tersebut.

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

- 1) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik
 - a. Pola pikir: individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar.
 - b. Kepribadian: Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.
 - c. Keyakinan: Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu.
- 2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik
 - a. Pelajaran lebih padat
Kurikulum dalam sistem pendidikan yang telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.
 - b. Tekanan untuk berprestasi tinggi
Tekanan prestasi terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.
 - c. Dorongan status sosial
Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat

masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk mengasihkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras.

Olejnik dan Holschuh (2007) mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari :

a. Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

b. Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Reaksi tubuh

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Harapan Orang Tua

Trommsdorff (2003), harapan orangtua adalah keyakinan dan harapan yang dimiliki oleh orangtua terhadap kemampuan anaknya. Harapan orangtua terhadap kemampuan anak ini ada di berbagai area, termasuk di bidang pendidikan atau akademik

Steinberg (2002) mengatakan bahwa pengaruh lingkungan rumah berpengaruh pada tingkat prestasi anak. Orangtua mempunyai harapan agar anaknya dapat mencapai prestasi yang lebih dari orangtuanya. Harapan orangtua

dapat diwujudkan dalam berbagai cara, sehingga dapat bermanfaat untuk keberhasilan akademik anak.

Menurut Steinberg (2002) bentuk-bentuk harapan orangtua yaitu :

a. Pembuatan standart untuk performansi akademik

Harapan orangtua akan pencapaian prestasi diwujudkan dalam standar akademik yang tinggi, seperti : orangtua menetapkan nilai maksimal untuk mencapai prestasi dan orangtua mewajibkan patuh terhadap peraturan.

b. Penciptaan lingkungan keluarga yang mendukung proses pencapaian prestasi

c. Keterlibatan orangtua dalam kegiatan pendidikan anak

Harapan yang tinggi pada prestasi membuat orangtua banyak terlibat dalam kegiatan pendidikan anaknya.

Keyakinan Diri

Menurut Bandura (Warsito, 2004) keyakinan diri adalah suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dan berhasil. Hal ini akan mengakibatkan bagaimana inividu merasa berpikir dan bertinghalku (keputusan yang dipilih, usaha-usaha, dan keteguhannya pada saat menghadapi hambatan), memiliki rasa bahwa individu mampu untuk mengendalikan lingkungan (sosial)nya.

Menurut Bandura (1997) terdapat tiga aspek dari keyakinan diri pada diri manusia, yaitu :

a. Tingkatan (*Level*)

Adanya perbedaan keyakinan diri yang dihayati masing-masing individu mungkin dikarenakan perbedaan tuntutan yang dihadapi. Tuntutan tugas merepresentasikan bermacam-macam tingkat kesulitan atau kesukaran untuk mencapai tuntutan itu sedikit, maka aktivitas lebih mudah untuk dilakukan, sehingga kemudian individu akan memiliki keyakinan diri yang tinggi.

b. Keadaan Umum (*Generality*)

Keadaan umum bervariasi dalam jumlah dari dimensi yang berbeda-beda, diantaranya tingkat kesamaan aktifitas, perasaan dimana kemampuan ditunjukkan (tingkah laku, kognitif, afektif), ciri kualitatif situasi, dan karakteristik individu menuju kepada siapa perilaku itu ditunjukkan. Pengukuran berhubungan dekat dengan daerah aktivitas dan konteks situasi yang menampakkan pola dan tingkat *generality* yang paling mendasar berkisar tentang apa yang individu susun pada kehidupan mereka.

c. Kekuatan (*Strenght*)

Pengalaman memiliki pengaruh terhadap keyakinan diri yang diyakini seseorang. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinan pula. Individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka akan teguh dalam berusaha untuk menyampingkan kesulitan yang dihadapi.

Hipotesis

Berdasarkan dari teori-teori diatas maka dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah:

Hipotesis Mayor

Ada hubungan antara harapan orang tua dan keyakinan diri dengan stress akademik siswa kelas unggulan

Hipotesis Minor

- a. Ada hubungan positif antara harapan orang tua dan stress akademik siswa kelas unggulan.
- b. Ada hubungan negative antara keyakinan diri dengan stress akademik siswa kelas unggulan.

Metode Penelitian

Definisi Operasional Variabel

Stres Akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik akan diungkap dengan menggunakan skala stres akademik yang disusun berdasarkan reaksi terhadap stres akademik yang dikemukakan dalam empat reaksi menurut Olejnik dan Holschuh (2007) yaitu pemikiran, perilaku, reaksi tubuh dan perasaan.

Harapan orangtua adalah keinginan, keyakinan, aspirasi/harapan saat ini terhadap kemampuan dan kegiatan akademis anak sesuai pikiran, kemauan orangtua itu sendiri agar anak mendapat sesuatu yang maksimal. Harapan orangtua akan diungkap dengan menggunakan skala harapan orangtua yang disusun berdasarkan bentuk harapan orangtua yang dikemukakan dalam tiga bentuk menurut Steinberg (2002) yaitu pembuatan standart untuk performansi akademik, penciptaan lingkungan keluarga yang mendukung proses pencapaian prestasi dan keterlibatan orangtua dalam kegiatan pendidikan anaknya.

Keyakinan Diri adalah keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan suatu tugas atau situasi tertentu, dan hal ini akan mempengaruhi motivasi individu untuk berperilaku. Keyakinan diri akan diungkap dengan menggunakan skala keyakinan diri yang disusun berdasarkan aspek keyakinan diri yang dikemukakan dalam empat bentuk menurut Bandura (Rahmawati, 2012) yaitu tingkatan (*Level*), keadaan umum (*generality*) dan kekuatan (*strenght*).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas unggulan di kelas X SMA Negeri 2 Kudus.

Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pengumpulan data yaitu skala. Adapun skala yang dibuat peneliti dalam penelitian ini adalah skala stress akademik, skala harapan orang tua dan skala keyakinan diri.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistika. Metode statistika yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik korelasi regresi ganda dan korelasi parsial.

Hasil Penelitian

Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil Uji Validitas

a. Skala Stres Akademik

Pada uji validitas tahap 1 item skala stres akademik menunjukkan dari 62 item terdapat 7 item yang gugur dengan koefisien validitas sebesar 0,041 sampai 0,288 adapun item yang valid sebanyak 55 item dengan koefisien validitas berkisar antara 0,314 sampai 0,643. Pada tahap 2 terdapat 2 item yang gugur dengan koefisien validitas 0,286 sampai 0,298 item yang valid berjumlah 53 dengan koefisien validitas berkisar antara 0,331 sampai 0,629 dan pada tahap 3 tidak terdapat item gugur, item yang valid berjumlah 53 item dengan koefisien validitas 0,331 sampai 0,629

b. Skala Harapan Orang Tua

Uji validitas tahap 1 skala harapan orangtua menunjukkan dari 31 item terdapat 6 item yang gugur dengan koefisienn validitas -0,256 sampai 0,296. Adapun item yang valid sebanyak 25 item dengan koefisien validitas berkisar antara 0,314

sampai 0,680. Pada tahap 2 tidak terdapat item gugur, item yang valid berjumlah 25 item dengan koefisien validitas berkisar antara 0,314 sampai 0,680.

c. Skala Keyakinan Diri

Uji validitas tahap 1 skala keyakinan diri menunjukkan dari 45 item terdapat 2 item yang gugur dengan koefisien validitas -0,323 sampai -0,442. Adapun item yang valid sebanyak 43 item dengan koefisien validitas berkisar antara 0,316 sampai 0,729. Pada tahap 2 tidak terdapat item gugur, item yang valid sebanyak 43 item dengan koefisien validitas berkisar antara 0,316 sampai 0,729.

Uji Asumsi

Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bahwa data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji normalitas pada variabel stress akademik menunjukkan bahwa sebaran data adalah normal dengan nilai K-SZ sebesar 0,673 dengan p sebesar 0,755 ($p > 0,05$). Uji normalitas pada variabel harapan orangtua diperoleh taraf signifikansi p sebesar 0,376 ($p > 0,05$) dengan K-SZ sebesar 0,912. Sedangkan uji normalitas pada variabel keyakinan diri diperoleh taraf signifikansi p sebesar 0,890 ($p > 0,05$) dengan K-SZ sebesar 0,579.


Uji Linieritas Hubungan

Setelah uji normalitas, pengujian asumsi kemudian dilanjutkan pada uji linieritas. Uji linieritas menunjukkan korelasi antara variabel harapan orang tua dengan stres akademik. Hal ini ditunjukkan dengan hasil yang diperoleh dari nilai F linier sebesar 1,152 dengan p sebesar 0,317 ($p > 0,05$). angka tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bersifat linier

Uji linieritas juga menunjukkan korelasi antara variabel keyakinan diri dengan variabel stress akademik. Hal ini menunjukkan dengan hasil yang diperoleh dari nilai F linier sebesar 0,960 dengan p sebesar 0,547 ($p > 0,05$) angka tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bersifat linier.

Uji Hipotesis

Hipotesis Mayor

Uji hipotesis mayor dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi dua predictor. Berdasarkan perhitungan menunjukkan bahwa koefisien korelasi dari ketiga variabel  0,711 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) hal ini berarti ada

hubungan yang sangat signifikan antara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik, hipotesis mayor yang diajukan yaitu ada hubungan antara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan dalam penelitian ini diterima.

Hipotesis Minor

Uji hipotesis minor dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi product moment.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa besarnya koefisien antara kedua variabel r_{xy} sebesar -0,371 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara harapan orangtua dengan stres akademik. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini di tolak.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa besarnya koefisien antara kedua variabel r_{xy} sebesar -0,711 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara keyakinan diri dengan stres akademik, artinya semakin tinggi keyakinan diri maka semakin rendah stres akademik siswa kelas unggulan, dan semakin rendah keyakinan diri maka semakin tinggi stres akademik siswa kelas unggulan. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini di terima.

KESIMPULAN & DISKUSI

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa siswa kelas X yang merupakan kelas unggulan di SMA 2 Kudus berjumlah 96 siswa. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang penting bagi seorang anak. Anak tumbuh dan berkembang dalam lingkungan keluarga. Dalam lingkungan keluarga akan terbentuk corak hubungan antara orangtua dan anak melalui pengasuhan atau pendidikan yang diberikan orangtua. Dalam pengasuhannya orangtua akan memberikan sesuatu yang terbaik untuk anaknya baik untuk saat ini maupun masa yang akan datang. Melalui asuhan dan pendidikan yang diberikan orangtua, mereka memiliki keinginan dan harapan kepada anak-anaknya kelak. Hurlock (Gunarsa, 2006) menyebutkan bahwa tidak jarang orangtua dalam mengasuh atau mendidik anak-anaknya sangat dipengaruhi oleh keinginan atau ambisi dari orangtua itu sendiri. Sikap yang demikian dikatakan sebagai sikap mengharap dari orangtua kepada anaknya.

Gadzella (Gadzella & Masten, 2005) memandang stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut. Menurut Dilawati (Syahabuddin, 2010) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Carveth (Misra & McKean, 2000) berpendapat bahwa stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya.

Studi yang dilakukan oleh Agolla dan Ongori (2009) menunjukkan bahwa harapan orangtua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa. Chatterjee dan Sinha (2013) mendefinisikan harapan sebagai kekuatan bahwa sesuatu akan terjadi dimasa depan, atau kepercayaan bahwa seseorang akan atau harus mencapai sesuatu. Selanjutnya Yamamoto dan Holloway (2010) mendefinisikan harapan orangtua sebagai keyakinan atau penilaian yang realistis orangtua tentang anak-anak mereka untuk berprestasi di masa depan mereka.

Harapan orangtua memiliki arti penting bagi anak-anaknya. Hubungan antara anak dan orangtua bersifat timbal balik, artinya perilaku anak akan mempengaruhi harapan orangtua terhadap anak, begitu pula sebaliknya, perilaku anak akan dipengaruhi oleh sikap, harapan dan perilaku orangtuanya (Gunarsa, 2006). Keluarga yang memiliki budaya komunikasi yang baik akan mampu menciptakan prakondisi bagi timbulnya kecerdasan anak sehingga muncul pengalaman-pengalaman positif pada remaja. Pengalaman positif ini nantinya akan bermanfaat bagi proses berpikir anak jika mereka menghadapi situasi lain dalam kehidupannya (Ratnawati, 2001).

Harapan orangtua bisa dijadikan motivator bagi sebagian anak agar lebih berhasil dan berprestasi dalam studinya atau malah menjadi beban bagi anak dalam memenuhi harapan orangtuanya (Gusniarti, 2002).

Alvin (2007) mengemukakan bahwa keyakinan diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal sehingga dapat mempengaruhi stres yang muncul. Hal ini sesuai dengan kondisi siswa kelas X yang merupakan kelas unggulan SMA 2 Kudus. Siswa yang memiliki keyakinan diri tinggi berhubungan dengan rendahnya stres akademik yang dialami siswa tersebut. Hal ini dikarenakan siswa memiliki keyakinan dalam menghadapi tuntutan akademik dari sekolah maupun tuntutan dari orang tua. Siswa menganggap bahwa tuntutan tersebut adalah suatu tantangan yang harus mereka jalani, dengan keyakinan yang

mereka memiliki bahwa mereka akan berhasil menjalaninya dengan demikian maka stress pada siswa akan rendah.

Siswa yang memiliki keyakinan diri rendah cenderung cepat menyerah dalam menghadapi masalah. Hal ini sesuai dengan pendapat Bandura (Verlitasari, 2014) bahwa individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah cenderung cepat menyerah dalam menghadapi masalah untuk berhenti berusaha, untuk bertingkah laku secara efektif dalam hidup sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis harapan orangtua dengan stres akademik diketahui bahwa koefisien korelasi dari kedua variabel r_{xy} sebesar -0,371 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara harapan orangtua dengan stres akademik, artinya semakin tinggi harapan orangtua maka semakin rendah stres akademik siswa kelas unggulan, dan semakin rendah harapan orangtua maka semakin tinggi stres akademik siswa kelas unggulan.

Hipotesis minor pertama ditolak. Hal ini bisa memungkinkan terjadi salah satunya menurut Arhami (2008) menjelaskan bahwa antara persepsi terhadap harapan orangtua tentang prestasi akademik dengan efikasi diri akademis berhubungan secara positif dimungkinkan karena harapan orangtua yang disampaikan dalam bentuk perhatian yang positif akan meningkatkan efikasi diri dan keyakinan siswa sehingga mendorong individu untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Harapan positif menunjukkan kepastian bahwa hasil tertentu akan muncul sebagai konsekuensi dari suatu tindakan atau perilaku.

Siswa yang memiliki kognisi yang positif, didukung afeksi yang positif terhadap harapan orangtua akan membentuk persepsi harapan yang positif terhadap harapan orangtua. Pendapat tersebut selaras dengan pendapat Schiffman (Sukmana, 2003) yang menyatakan bahwa persepsi individu tidak hanya didasarkan pada ingatan pengalaman masa lalu dan kemampuan menghubungkan pengalaman sekarang dengan pengalaman masa lalu, melainkan juga melibatkan unsur perasaan.

Sama halnya dalam penelitian ini menunjukkan bahwa harapan orangtua dengan stres akademik memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan stres akademik, hal ini dimungkinkan karena orangtua individu mengungkapkan harapannya dalam hal yang positif sehingga menumbuhkan motivasi terhadap individu tersebut. Bagi siswa, motivasi berprestasi sangat penting karena dengan memiliki motivasi berprestasi seorang siswa akan terdorong untuk mengerjakan tugas sebaik-baiknya dengan mengacu pada standar keunggulan sehingga akan

berusaha mencapai sesuatu yang lebih baik daripada orang lain dan prestasi masa lalu (Djaali, 2011).

Keyakinan diri bisa dikatakan sebagai pemicu dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Menurut Goleman (2002) seseorang yang mempunyai keyakinan diri yang tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agung dan Budani (2013) terhadap 34 mahasiswa menunjukkan bahwa keyakinan diri memiliki hubungan yang signifikan dan negatif dengan tingkat stres. Turner et, al (2009) terhadap 146 mahasiswa dan ditemukan bahwa motivasi intrinsik dan keyakinan diri akan mempengaruhi akademik performen seseorang, dimana seseorang yang yakin akan kemampuan dirinya untuk mencapai hasil yang diinginkan maka individu tersebut benar-benar akan memperoleh keberhasilan akademiknya.

Berbeda dengan individu yang memiliki keyakinan diri rendah cenderung memiliki pemikiran pesimistik tentang kecakapan dan perkembangan pribadi mereka. Berkaitan dengan pemikiran, maka pemahaman terhadap keyakinan diri yang kuat akan memudahkan proses kognitif dan kinerja dalam berbagai latar belakang termasuk kualitas pengambilan keputusan dan prestasi akademik (Verlitasari, 2014).

Besarnya pengaruh harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik terlihat pada sumbangan efektif sebesar 50,6% berarti masih 49,4% faktor lain yang mempengaruhi stres akademik. Untuk sumbangan efektif yang diberikan variabel harapan orang tua dengan stres akademik sebesar 13,8% dan keyakinan diri dengan stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 50,5%.

Hasil analisis variabel stres akademik diperoleh M empirik 121,94 dan SD empirik sebesar 17,725. Berdasarkan norma kategorisasi tingkat stres akademik siswa kelas unggulan, diperoleh bahwa stres akademik siswa kelas unggulan tergolong sedang. Hal ini diketahui dari hasil respon subjek pada item dalam skala yang menunjukkan presentase stres akademik siswa kelas unggulan tergolong sedang. Siswa dengan stres akademik sangat rendah tidak ada (0%), siswa dengan stres akademik rendah ada 24 orang (26,97%), siswa dengan stres akademik sedang 33 orang (37,08%), siswa dengan stres akademik tinggi 30 orang (33,70%), dan siswa dengan stres akademik sangat tinggi 2 orang (2,25%).

Kedua, hasil analisis harapan orangtua diperoleh M empirik 83,14 dan SD empirik sebesar 8,810. Berdasarkan norma kategorisasi tingkat harapan orangtua, diperoleh bahwa harapan orangtua tergolong sedang. Hal ini diketahui dari hasil respon subjek pada item dalam skala yang menunjukkan presentase harapan orangtua tergolong sedang. Siswa dengan harapan orangtua sangat rendah 4 orang

(4,50%), siswa dengan harapan orangtua rendah ada 18 orang (20,22%), siswa dengan harapan orangtua sedang 34 orang (38,20%), siswa dengan harapan orangtua tinggi 28 orang (31,46%), dan siswa dengan harapan orangtua sangat tinggi 5 orang (5,62%).

Ketiga, hasil analisis keyakinan diri diperoleh M empirik 127,62 dan SD empirik sebesar 14,189. Berdasarkan norma kategorisasi tingkat keyakinan diri, diperoleh bahwa keyakinan diri tergolong sedang. Hal ini diketahui dari hasil respon subjek pada item dalam skala yang menunjukkan presentase keyakinan diri tergolong sedang. Siswa dengan keyakinan diri sangat rendah 3 orang (3,37%), siswa dengan keyakinan diri rendah ada 24 orang (26,97%), siswa dengan keyakinan diri sedang 39 orang (43,82%), siswa dengan keyakinan diri tinggi 17 orang (19,10%), dan siswa dengan keyakinan diri sangat tinggi 6 orang (6,74%).

Penelitian ini masih terdapat beberapa kelemahan. Adapun beberapa kemungkinan yang menyebabkan penelitian ini memiliki beberapa kelemahan diantaranya :

1. Keterbatasan jumlah subjek dan beberapa subjek yang dalam kondisi lelah saat mengisi skala.
2. Skala harapan orang tua yang mengisi siswa, bukan orangtua.
3. Ada kemungkinan rasa tidak nyaman dari responden ketika mengisi skala ditunggu peneliti, sehingga tergesa-gesa dalam menjawab.
4. Skala harapan orang tua kurang menekan pada harapan orang tua.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda diperoleh hasil korelasi yang sangat signifikan antara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan. Hal tersebut dapat dilihat nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa harapan orangtua dan keyakinan diri secara bersamaan memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan stres akademik siswa kelas unggulan, dengan sumbangan efektif yang diberikan harapan orangtua dan keyakinan diri sebesar 50,6%. Artinya, 50,6% stres akademik siswa kelas unggulan dipengaruhi oleh harapan orangtua dan keyakinan diri. Sedangkan sisanya sebesar 49,4% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

1. Untuk siswa yang stres akademiknya tinggi, diharapkan untuk meningkatkan keyakinan dirinya dengan cara menetapkan tujuan hidup, lebih berkonsentrasi dalam kesuksesan studi, dan membangkitkan semangat diri.
2. Bagi instansi yang memiliki kelas unggulan untuk meningkatkan keyakinan diri siswa dengan memberikan reward bisa dengan memberikan pujian atau tugas yang menyenangkan di kelas, siswa berbagi pengalaman atau pengetahuan dengan teman-teman sebagai bentuk apresiasi, *feedback* dengan cara guru memberikan umpan balik yang jelas dan konstruktif terhadap siswa, pada siswa, serta *modeling* yaitu dengan cara guru menciptakan suasana kerjasama dan menghormati di dalam kelas, menjadikan teman sebaya sebagai mentor.
3. Bagi peneliti lain disarankan agar dapat menyempurnakan penelitian ini dengan melibatkan pengaruh faktor-faktor lain selain harapan orangtua dan keyakinan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Chatterjee, I. & Sinha, B. (2013). *Perception of Academic Expectations of Parental Among High School Boys and Girl and Their Psychological Consequence Internatonal Journal* Vol.2. University of Calcuta.
- Christenson, S.L., Rounds, T. & Goney, D. (1992). Family Factor and student Achievement: An Avenue to Increase Students' Success School Psychology Quarterly. 7 (3): 178-206.
- Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Djaali, (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Elwan, T.K.P. (2014). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA 3 Padang. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Gadzella, B.M. & Masten, W.G. (2005). *An Analysis of Categories in the Student-life Stress Incentury*. American Journal Of Psychological Research.
- Goleman. (2002). *Working with Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S. (2006). *Psikologi Praktis : Anak, Remaja dan Orangtua*. Jakarta : BPK. Gunung Muria.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Stres Siswa di Sekolah Menengah Umum-Plus. *Jurnal Psikologika*. No. 13 Tahun VII 2002.
- Hariyanto, D. (2013). Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orangtua dengan Diri Dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XII Di Kabupaten Jember. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Kreitner, R. & Kinicki, A. (2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta : Salemba empat
- Meigawati, D. (2014). Profil Stres Akademik Ditinjau dari Keyakinan Diri Akademik Siswa. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Misra, R., & Mc. Kean, M. (2000). *College Student's Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management and Leisure Satidfaction*, Am. J. Health Student.
- Odgen, J. (2000). *Health Psychology (2nd ed)*. Philadelphia : Open University Press.
- Ormrod, J.E. (2009). Psikologi Pendidikan : Membantu siswa Tumbuh dan Berkembang. Jakarta : Depdiknas.

- Olejnuk, S.N., & Holschuh, J.P. (2007). *College rules! 2rd Edition How to Study Survive, and Succeed*. New York: Ten Speed Press.
- Rahmawati, D. (2012). Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) Di SMP Negeri 1 Medan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara : diakses pada 27 November 2015.
- Ratnawati, S. (2001). *Keluarga Kunci Sukses Anak*. Jakarta: Penerbit Kampus.
- Sarwono, S.W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Schunk, D.H., Pintrich, P.R., & Meece, J.L. (2008). *Motivation in Education : Theory Research and Applications*. Upper Saddle River, NJ : Pearson/Merrill.
- Setiawan, L.J., & Tjahjono. (1997). Hubungan antara Harapan Orangtua Akan Prestasi Anak dengan Motif Berprestasi. *Anima : Indonesia Psychological Journal*, XII, 46, 129-143. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Steinberg, L.D. (2002). *Adolescence (6^{thed})*. New York : McGran-Hill
- Supriyono, A. (2009). Penyelenggaraan Kelas Unggulan di SMA Negeri 2 Ngawi. *Tesis*. Teknologi Pendidikan. Universitas Sebelas Maret.
- Syahhabuddin. (2010). Hubungan Antara Cinta dan Stres dengan Memaafkan pada Suami dan Istri. Laporan Penelitian. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Trommsdorff, G. (2003). *Parent-Child Relations Over the Live-Span : a Cross Cultural Perspective*. KACS International Conference, Seoul, 9-6.
- Wilks, S.E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work student. *Advances in Social Work*
- Yamamoto, Y. & Holloway, SD. (2010). *Parental Expectations an Children Academic Performance in Sociocultural Contex*. *International Journal* Vol 22.