

## STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK): PERAN PERSEPSI TENTANG KEHANGATAN ORANGTUA

Ana Yuliani<sup>1</sup>, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>1</sup>205010020@student.mercubuana-yogya.ac.id, <sup>2</sup>\*edwina@mercubuana-yogya.ac.id

### Abstrak

Siswa SMK merupakan peserta didik yang mengikuti pendidikan kejuruan pada tingkat sekolah menengah agar siap kerja sesuai dengan bidang keahlian kompetensi kejuruan yang diambil. Skema sistem pembelajaran yang berubah-ubah sejak masa pandemi *Covid-19* memiliki dampak yang signifikan pada siswa. Dampak negatif yang ditimbulkan berupa stres akademik pada siswa SMK. Stres akademik dipengaruhi faktor keluarga atau orangtua yaitu persepsi tentang kehangatan orangtua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik pada siswa SMK. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria subjek penelitian ini adalah siswa SMK yang tinggal bersama kedua orangtua. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 98 siswa. Pengambilan data menggunakan skala stres akademik dan skala persepsi tentang kehangatan orangtua. Metode analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai F sebesar 21,175 dengan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik pada siswa SMK. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,181 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel stres akademik memiliki kontribusi sebesar 18,1% persepsi tentang kehangatan orangtua pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan sisanya sebesar 81,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Implikasi dari penelitian ini adalah orang tua harus menciptakan persepsi tentang kehangatan yang baik, agar siswa merasa disayangi dan dihargai.

**Kata Kunci :** stres akademik, kecerdasan emosi, persepsi tentang kehangatan orangtua

### Abstract

*Vocational High School students are students who take part in vocational education at the secondary school level in order to be ready to work in accordance with the field of expertise of the vocational competence taken. The changing learning system scheme since the Covid-19 pandemic has a significant impact on students. The negative impact is in the form of academic stress on vocational students. Academic stress is influenced by family or parental factors, namely perceptions of parental warmth. This study aims to determine the relationship between perceptions of parental warmth and academic stress in vocational students. The sampling technique in this study used purposive sampling technique. The criteria for this research subject are vocational students who live with both parents. The number of subjects in this study were 98 students. Data collection uses an academic stress scale and a perception scale about parental warmth. The data analysis method uses simple linear regression. Based on the results of the study obtained an F value of 21.175 with a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The results showed that there is a negative relationship between perceptions of parental warmth and academic stress in vocational students. The coefficient of determination ( $R^2$ ) is 0.181 so that it can be said that the academic stress variable has a contribution of 18.1% to the perception of parental warmth in Vocational High School students, and the remaining 81.9% is influenced by other factors not examined in this study. The implication of this research is that parents must create a perception of good warmth, so that students feel loved and valued.*

**Keywords :** academic stress, emotional intelligence, perceived of parental warmth

---

Received:  
20-02-2024

Revised:  
25-03-2024

Accepted:  
26-05-2024

Published:  
30-05-2024

---

Sitasi APA: Yuliani, A., & Soeharto, T. N. E. D. (2024). Stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK): Peran persepsi tentang kehangatan orangtua. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(1), 13-26. doi: 10.26486/jdp.v1i1.4016

## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki arti penting bagi kehidupan maupun perkembangan individu sebagai generasi penerus bangsa. Visi pendidikan nasional pun turut dicanangkan sebagai upaya mendukung terselenggaranya layanan pendidikan yang prima untuk membentuk insan Indonesia yang cerdas dan komprehensif (Rusmini, 2017). Layanan pendidikan di sekolah diselenggarakan sebagai upaya memfasilitasi kebutuhan siswa dalam menggapai kesuksesannya di masa depan. Namun dalam praktiknya, implementasi proses pendidikan di sekolah tidak jarang mengakibatkan siswa mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program sekolah (Barselil dkk., 2017). Sejalan dengan Megawanti (2013) yang menjelaskan bahwa tahapan proses pendidikan masih menjadi masalah utama dalam sistem pendidikan di Indonesia.

Masalah yang kerap muncul di sekolah seiring berjalannya waktu akan terakumulasi menjadi stresor yang dapat menimbulkan stres bagi siswa (Santrock, 2011). Stres yang bersumber dari setting sekolah kerap disebut dengan stres akademik (Calaguas, 2011). Menurut Rinawati dan Sucipto (2019) salah satu penyebab terjadinya stres yaitu perubahan yang terjadi secara tiba-tiba dalam kehidupan dan hal tersebut berpengaruh pada hal-hal mendasar individu seperti lingkungan keluarga dan sebagainya. Salah satu contohnya seperti peristiwa pada awal tahun 2020, dimana *World Health Organization* (WHO) secara resmi mengumumkan bahwa dunia sedang menghadapi pandemi *Covid-19* yang berpengaruh pada seluruh lini kehidupan masyarakat.

Merespon kondisi Pandemi *Covid-19*, Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease (Covid-19)* dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia yang berisi tentang penetapan penghentian kegiatan pembelajaran secara tatap muka di semua jenjang pendidikan dan menggantinya dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ) (Kemdikbud, 2020). Pembelajaran jarak jauh merupakan bentuk kegiatan belajar mengajar yang dilakukan menggunakan sarana media elektronik untuk mempertemukan guru dan siswa, seperti aplikasi Zoom Meeting, Google Meet, Google Classroom, dan lain-lain. Siswa dari berbagai jenjang pendidikan pun menjadi individu yang merasakan langsung dampak dari perubahan sistem pembelajaran di masa pandemi *Covid-19*, salahsatunya adalah siswa dari jenjang sekolah menengah kejuruan (Indriani, 2021).

Menurut UU Nomor 20 Tahun 2013 Pasal 18 ayat 3, Sekolah Menengah Kejuruan merupakan bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada tingkat sekolah menengah dengan tujuan untuk mempersiapkan siswa yang siap kerja dalam bidang keahlian sesuai dengan kompetensi kejuruan yang diikuti (Direktorat Pembinaan SMK, 2013). Sekolah kejuruan menitikberatkan pada pengembangan kompetensi siswa dalam bidang kejuruan yang telah dipilih sejak masuk sebagai siswa baru. Nugroho dkk. (2019) menjelaskan

bahwa kurikulum di tingkat SMK, memadukan pembelajaran wawasan ilmu pengetahuan dasar dan materi kompetensi kejuruan berupa pembelajaran teori dan praktik.

Skema Pembelajaran Jarak Jauh menjadi masalah yang cukup signifikan dalam praktik pembelajaran di SMK. Seiring membaiknya kondisi pandemi *Covid-19* di tahun 2022, pemerintah mulai melakukan penyesuaian kebijakan sistem pembelajaran dengan skema pertemuan tatap muka (PTM). Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2022 tentang Penyesuaian Pelaksanaan Keputusan Bersama 4 Menteri tentang Panduan Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka di Masa Pandemi *Covid-19* diterbitkan pada bulan April 2022 (Kemdikbud, 2022). Sistem pendidikan pun mengalami penyesuaian, dari semula berupa pembelajaran jarak jauh menjadi pertemuan tatap muka terbatas. Agustini dkk. (2021) menjelaskan bahwa perubahan sistem pembelajaran yang tiba-tiba pada masa pandemi *Covid-19* menimbulkan dampak negatif pada siswa, seperti masalah stres akademik (Indriani, 2021; Putri & Hariastuti, 2021). Stres dipandang sebagai proses interaksi antara stres dan ketegangan yang berkaitan antara individu dengan lingkungannya (Sarafino & Smith, 2019). Menurut Gadzella dan Masten (2005) stres akademik merupakan persepsi individu atas ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan akademik yang menimbulkan stressor dan reaksi yang dimunculkan oleh individu. Aspek-aspek stres akademik ditunjukkan melalui reaksi yang muncul akibat adanya stressor, berupa reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku.

Selama pandemi berlangsung, tingkat stres siswa dilaporkan meningkat, terutama pada masa ujian, persaingan nilai antar siswa, dan kondisi belajar secara daring (Friskawati, 2021). Isu tentang stres akademik juga menjadi topik yang menarik dan banyak diteliti di bidang pendidikan pada beberapa tahun terakhir. Indriani (2021) melakukan penelitian tentang gambaran stres akademik pada siswa SMK di Godean yang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh pada masa pandemi *Covid-19* pada sampel sebanyak 352 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari 50% siswa SMK mengalami stres akademik pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi. Putri dan Hariastuti (2021) melakukan penelitian serupa, yang mengukur tingkat stres akademik pada siswa SMA di Kabupaten Sidoarjo. Hasil penelitian dari 500 partisipan, menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang. Siskandar dan Mulyono (2021) melakukan penelitian pada siswa SMK di Depok tentang topik serupa yang melibatkan 69 siswa sebagai partisipan, menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kondisi sedang. Dari ketiga penelitian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa trend terjadinya kondisi stres akademik, khususnya pada siswa sekolah menengah masih berada pada posisi sedang hingga tinggi.

Selanjutnya dalam rangka memantapkan topik penelitian, peneliti melakukan wawancara terhadap 15 siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) di Kota Yogyakarta pada tanggal 21

Desember 2021 dan 26 Agustus 2022 dengan melihat setting masa pembelajaran jarak jauh dan peralihan pembelajaran tatap muka. Hasil wawancara pada siswa menunjukkan bahwa siswa mengalami gejala berupa reaksi fisik, seperti sakit kepala, mudah kelelahan, dan memburuknya nafsu makan. Hal ini sejalan dengan pendapat Gadzella dkk. (2012), bahwa individu yang kecenderungan mengalami kondisi stres akademik setidaknya mengalami satu gejala reaksi fisik saat dihadapkan pada stressor. Siswa menunjukkan gejala reaksi emosi berupa perasaan takut, dan kekhawatiran karena merasa belum memiliki kompetensi kejuruan yang mumpuni. Siswa menyampaikan bahwa reputasi sekolah yang baik di mata masyarakat/dunia kerja memberikan beban yang besar. Siswa menunjukkan gejala reaksi perilaku seperti menyalahkan diri sendiri atas ketidakmampuannya dan tidak jarang kondisi tersebut membuat siswa menangis. Hal ini ketika siswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik. Siswa menunjukkan gejala reaksi kognitif seperti mempertanyakan kemampuan individu dalam menghadapi masalah yang terjadi. Penilaian kognitif ini yang biasanya akan mempengaruhi bagaimana individu dapat terhindar atau justru meningkatkan peluang untuk stres. Dari hasil wawancara yang dilakukan, masih terdapat gejala yang mengarah pada kondisi stres akademik pada siswa. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa SMK mengalami kecenderungan yang mengarah pada aspek-aspek stres akademik yang disebabkan oleh kebiasaan baru belajar yang berubah-ubah sebagai bagian dari dinamika pembelajaran SMK pada masa pandemi *Covid-19*.

Dijelaskan, dalam kondisi yang serba tidak menentu, mengharuskan siswa mengikuti kebijakan sistem pembelajaran yang ditetapkan oleh pemerintah mengikuti kondisi termutakhir. Situasi akademik yang tidak terduga, menjadi salah satu pencetus stres psikologis bagi remaja dalam kehidupan di sekolah (Wintre & Yaffe, 2000). Seyogyanya siswa tidak mengalami stres dalam menjalani aktivitas akademik rutin sehari-hari. Sekolah sudah semestinya menciptakan situasi yang kondusif dan nyaman untuk proses belajar bagi siswa (Awlawi, 2018). Siswa pun diharapkan mampu mengelola stres yang terjadi akibat proses akademik yang berlangsung (Barseli dkk., 2017). Hal ini karena stres yang dialami siswa tidak sepenuhnya berdampak negatif, melainkan memiliki dampak positif. Siswa dapat menilai perubahan skema pembelajaran di masa pandemi *Covid-19* sebagai tantangan dan anugerah untuk meningkatkan kualitas dirinya (Desmita, 2010). Dengan begitu siswa akan terdorong untuk menunjukkan derajat stres yang moderat, sehingga mampu menyikapi gejala stres akademik secara lebih positif.

Hal ini tidak lepas dari anggapan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi sering dianggap dapat menimbulkan gejala yang buruk pada individu. Penelitian tentang stres akademik membuktikan bahwa memahami siswa dalam menjalani kehidupan sekolah dengan lebih baik menjadi penting (Sagitar dkk., 2017). Sejalan dengan pendapat Sarafino dan Smith (2019) bahwa

konsep pencetus terjadinya stres harus dipahami agar efek yang ditimbulkan dari stres dapat dikelola dengan baik sehingga tidak mengganggu kehidupan sehari-hari.

Penelitian Calaguas (2011) menekankan bahwa studi tentang stres akademik menjadi topik yang penting untuk diteliti secara lebih mendalam, karena akan menjadi basis data dalam merencanakan program intervensi terhadap siswa yang mengalami stres di ranah sekolah. Stres akademik dapat terjadi saat kondisi atau keadaan individu sedang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan atau pendidikan (Govaerst & Gregoire, 2004).

Menurut Barseli dkk. (2017), Sarafino dan Smith (2019), dan Taylor (2012) stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah faktor personal. Dalam berbagai penelitian faktor-faktor personal yang dapat mempengaruhi stres akademik berasal dari kecerdasan emosi (Forushani & Besharat, 2011), kecerdasan spiritual (Ahmad & Ambotang, 2020), ketahanan akademik (Abdollahi dkk., 2020), efikasi diri (Andarini & Purwadi, 2020), rata-rata IQ, jenis kelamin, daerah asal, dan tekanan akademis (Lal, 2014).

Faktor eksternal yang dianggap dapat mempengaruhi stres akademik berhubungan dengan faktor keluarga (Sarafino & Smith, 2019) dan faktor orangtua (Lal, 2014). Sejalan dengan hasil penelitian Luo dkk. (2020) bahwa interaksi siswa antara sekolah dan keluarga adalah mikrosistem yang sangat diperlukan dalam proses perkembangan akademik siswa. Persepsi tentang kehangatan orangtua dipilih sebagai prediktor, karena hubungan orangtua dan anak dapat mempengaruhi stres pada individu.

Persepsi diartikan sebagai proses dalam menggunakan pengetahuan yang telah dimiliki untuk memperoleh dan melakukan interpretasi dari stimulus berupa informasi yang diterima oleh panca indera (Desmita, 2010). Lebih lanjut persepsi terkait dengan hubungan manusia dan lingkungannya yang diinterpretasikan sesuai dengan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Sedangkan konsep kehangatan orang tua berasal dari dimensi Parental Acceptance-Rejection Theory (PARTheory) yang dikembangkan oleh Rohner (1986). Kehangatan orangtua adalah penerimaan orangtua yang melibatkan kehangatan dan memperlihatkan kasih sayang pada anak yang ditunjukkan secara nonverbal dan verbal (Rohner & Khaleque, 2012).

Rohner dan Khaleque (2012) menjelaskan bahwa aspek-aspek kehangatan orangtua ditunjukkan melalui dukungan, perhatian penuh kasih, stimulasi, dan penerimaan, yang ditunjukkan dalam nonverbal (berupa: ciuman, pelukan, dll) dan verbal (berupa: pujian, mengatakan hal-hal yang baik kepada anak, dll). Menurut Leung dkk. (2010) peran orangtua memiliki pengaruh yang besar untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan mencegah stres akademik yang terjadi pada anak. Brar (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan

orangtua dapat menjadi prediktor pada stres akademik pada kalangan remaja usia 17 hingga 18 tahun.

Penelitian-penelitian yang telah ada memberikan argumen bahwa orangtua memainkan peran penting dalam setiap stase kehidupan anak-anaknya, termasuk pada usia remaja. Penelitian Luo dkk. (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kehangatan orangtua dengan stres akademik. Penelitian Chen dkk. (2000) menemukan bahwa remaja dengan orang tua yang hangat lebih kecil kemungkinannya untuk mengembangkan masalah penyesuaian daripada mereka yang orang tuanya tidak responsif dan menolak mereka. Sejalan dengan pendapat Quach dkk. (2015) bahwa kehangatan orang tua tidak hanya memiliki efek utama pada sikap positif anak, tetapi juga dapat memoderasi efek negatif efek dari stresor kehidupan anak-anak. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik pada siswa SMK. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik pada siswa SMK?

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui hubungan antar dua variabel yaitu persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik. Subjek penelitian ini adalah siswa SMK yang tinggal bersama kedua orangtua, dengan menggunakan teknik pengumpulan purposive sampling. Skala yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi skala persepsi tentang kehangatan orangtua, dan skala stres akademik. Skala stres akademik yang disusun menurut Gadzella dan Masten (2005) yang berjumlah 16 item dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha 0,809. Skala kehangatan orangtua disusun menurut Rohner dan Khaleque (2012) yang berjumlah 20 skala dengan nilai nilai Cronbach's Alpha 0,948.

Peneliti melakukan penyebaran skala secara langsung ke kelas-kelas dan melalui bantuan guru. Data penelitian dilakukan selama 3 hari pada tanggal 14 s.d 16 Desember 2022. Sebanyak 111 siswa turut berpartisipasi dalam penelitian ini, namun terdapat 13 subjek yang tidak memenuhi kriteria. Tigabelas subjek yang tidak memenuhi kriteria tersebut terdiri dari enam orang tidak tinggal bersama kedua orangtuanya (dengan rincian 1 orang hanya tinggal bersama ibu, 3 orang tinggal bersama ibu dan kakak, 1 orang tinggal bersama kakek/nenek, dan 1 orang tinggal bersama keluarga lainnya), satu

orang tidak bersedia mengisi skala, dan enam orang yang datanya terdeteksi sebagai outliers.

Hasil respon yang tersimpan pada Google Form selanjutnya dilakukan tabulasi data menggunakan program aplikasi Google Sheet dan kemudian diolah menggunakan program aplikasi dekstop IBM SPSS. Sebelum melakukan analisis terhadap dua prediktor, peneliti terlebih dahulu melakukan tiga uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linieritas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Deskripsi Demografi Partisipan

Demografi	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	74	75.5%
Perempuan	24	24.5%
<b>Usia</b>		
16 Tahun	36	36.7%
17 Tahun	60	61.2%
18 Tahun	2	2.1%
<b>Urutan Kelahiran</b>		
Anak ke 1	49	50%
Anak ke 2	33	33.7%
Anak ke 3	15	15.3%
Anak ke 4	1	1%
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari jumlah 98 subjek penelitian terdiri dari 74 laki-laki (75.5%) dan 24 perempuan (24.5%), dengan usia 16 tahun sebanyak 36 (36.7%), usia 17 tahun sebanyak 60 (61.2%) dan usia 18 tahun sebanyak 2 (2.1%). Data juga menyebutkan urutan kelahiran anak pertama sebanyak 49 (50%), anak kedua 33 (33.7%), anak ketiga 15 (15,3%), dan anak keempat 1 (1%).

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorv Smirnov Z	p	Keterangan
Stres Akademik	0,085	0,081	Normal
Persepsi tentang Kehangatan Orangtua	0,088	0,056	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada masing-masing variabel didapatkan hasil nilai K-S Z variabel stres akademik sebesar 0,085 dan nilai  $p$  sebesar 0,081 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki sebaran data normal. Nilai K-S Z variabel persepsi tentang kehangatan orangtua sebesar 0,088 dan nilai  $p$  sebesar 0,056 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel persepsi tentang kehangatan orangtua memiliki sebaran data normal.

**Tabel 3.** Hasil Uji Linieritas

Variabel Y	Variabel X	Nilai		Keterangan
		F	p	
Stres Akademik	Persepsi tentang Kehangatan Orangtua	22,201	0,000	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel di atas, maka diperoleh hasil variabel persepsi tentang kehangatan orangtua mempunyai nilai  $F$  sebesar 22,201 dengan signifikansi pada *linierity* ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel persepsi tentang kehangatan orangtua dan stres akademik terdapat hubungan yang linier.

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi normal dan linier, serta tidak terjadi korelasi antar variabel bebas maka analisis data untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diteruskan.

Pengujian analisis regresi linier sederhana hipotesis, pada variabel persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik penelitian dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Uji Analisis Regresi Linier Sederhana Persepsi tentang Kehangatan Orangtua dengan Stres Akademik

Variabel	Nilai Korelasi (R)	R Square	F	p	Keterangan
X <sub>2</sub> dengan Y	-0,425	0,181	21,175	0,000	Signifikan

Hasil pengujian hipotesis, didapatkan nilai  $R$  sebesar -0,425 dengan nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ), maka hipotesis diterima karena ada hubungan negatif antara persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik pada siswa SMK. Nilai  $R$  Square

0,181, nilai ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik sebesar 18,1%.

Stres akademik adalah persepsi individu atas ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan akademik yang memunculkan reaksi terhadap stressor, berupa reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku (Gadzella & Masten, 2005). Barseli dkk. (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa siswa seharusnya memiliki kemampuan mengelola stres akibat proses akademik yang berlangsung. Hal ini karena stres yang terjadi tidak selalu memiliki dampak negatif, melainkan dapat juga berdampak positif. Prevalensi terjadinya stres akademik pada siswa pun dipicu oleh adanya insentif konsekuensi internal maupun eksternal. Persepsi tentang kehangatan orangtua dapat menjadi insentif konsekuensi eksternal terhadap stres akademik (Luo et al., 2020). Brar (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa peran orangtua dapat menjadi prediktor stres akademik pada kalangan usia remaja usia. Sejalan dengan pendapat Moran dkk. (2018), kehangatan orangtua merupakan aspek yang penting untuk efek jangka panjang pada kesejahteraan anak dikemudian hari. Pada masa ini individu masih membutuhkan figur penting dari faktor eksternal dirinya yang berasal dari keluarga, yaitu orangtua (Brar, 2013). Peran orangtua dalam memberikan arahan dan dukungan dapat mengembangkan sikap positif bagi individu dalam memoderasi stresor negatif stres akademik. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian Luo dkk. (2020) yang menyatakan bahwa persepsi tentang kehangatan orangtua memiliki hubungan dengan stres akademik.

Hasil penelitian ini dapat dicermati pula melalui hasil kategorisasi data penelitian bahwa data memperlihatkan banyaknya siswa SMK memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang pula. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMK dan masa peralihan pembelajaran di masa pandemi *Covid-19*, dari pembelajaran jarak jauh menjadi pembelajaran tatap muka. Indriani (2021) dan Putri & Hariastuti (2021) menyatakan bahwa terjadinya perubahan sistem pembelajaran pada masa pandemi *Covid-19* dapat menimbulkan dampak negatif pada siswa. Sesuai dengan pandangan teori kognitif sosial yang menjelaskan bahwa pembelajaran manusia terjadi melalui lingkungan sosialnya (Santrock, 2011).

Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) variabel persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik pada siswa SMK sebesar 0,181, nilai ini menunjukkan bahwa

sumbangan efektif variabel persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik sebesar 18,1%.

### **KONTRIBUSI TEORITIS DAN ATAU PRAKTIS**

Manfaat teoritis penelitian, secara garis besar diharapkan dapat memberikan sumbangan penting terhadap ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi pendidikan, serta memperkaya kepustakaan yang sudah ada sebelumnya dengan mengungkap lebih jauh tentang persepsi tentang kehangatan orangtua, dan stres akademik.

Manfaat praktis bagi siswa dapat agar menerima dengan baik makna dari kehangatan keluarga khususnya orangtua, sehingga siswa lebih mampu mengelola stress akademik termasuk menilai perubahan skema pembelajaran khususnya di masa pandemi *Covid-19* sebagai tantangan untuk meningkatkan kualitas dirinya. Bagi keluarga, terkhusus orang tua, semoga lebih bisa menjadi figur yang memberikan kehangatan yang baik, agar anak juga cenderung merasa disayangi dan dihargai karena persepsi tentang kehangatan orangtua berpengaruh terhadap stres akademik anak.

Penelitian tentang hubungan antara persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik sejauh ini masih dikatakan baru, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang meneliti tentang stres akademik tapi penelitian sebelumnya menghubungkan beberapa variabel prediktor lain, yakni persepsi tentang hubungan siswa dan guru (Luo dkk., 2020), tekanan orang tua, kecemasan, rasa memiliki sekolah dan ketahanan akademik (Abdollahi dkk., 2020), dukungan sosial orangtua dan efikasi diri (Andarini & Purwadi, 2020), faktor intelegensi dan faktor demografi (Lal, 2014), self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik (Sagita dkk., 2017), dukungan sosial teman (Nugroho dkk., 2019), dan kecerdasan spiritual (Ahmad & Ambotang, 2020). Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini menghubungkan secara langsung variabel prediktor berupa persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik.

Berdasarkan uraian penelitian, masih terdapat keterbatasan yaitu proses pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan google form secara langsung ke kelas-kelas dan sebagian melalui bantuan pihak guru. Hal ini mengakibatkan tidak semua subjek dapat teramati secara langsung oleh peneliti pada saat pengisian skala, sehingga terdapat kemungkinan terpengaruh oleh hal-hal yang bisa mengganggu proses pengisian skala yang mengakibatkan tidak maksimalnya hasil pengukuran. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan pengambilan data secara langsung pada seluruh subjek, sehingga dapat mengamati dan mengontrol secara langsung jalannya penelitian.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menyebutkan terdapat hubungan antara persepsi tentang kehangatan orangtua dengan stres akademik pada siswa SMK. Semakin tinggi persepsi tentang kehangatan orangtua maka semakin rendah stres akademik pada siswa SMK. Sebaliknya, semakin rendah persepsi tentang kehangatan orangtua maka semakin tinggi stres akademik pada siswa SMK. Sebagian besar siswa masih mengalami stres akademik pada kategori sedang. Stres yang dialami siswa tidak sepenuhnya berdampak negatif, melainkan memiliki dampak positif. Siswa dapat menilai perubahan skema pembelajaran di masa pandemi *Covid-19* sebagai tantangan untuk meningkatkan kualitas dirinya. Begitu pula cara individu dalam memandang dirinya sendiri sebagai citra diri seperti bagaimana pengasuh atau orang tua yang signifikan menilai mereka. Oleh karena itu, jika individu merasa orang tua mereka memberikan kehangatan yang baik, maka individu juga cenderung merasa disayangi dan dihargai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, A., Panahipour, S., Akhavan Tafti, M., & Allen, K. A. (2020). Academic hardiness as a mediator for the relationship between school belonging and academic stress. *Psychology in the School*, 57, 823–832. <https://doi.org/10.1002/pits.22339>
- Agustin, M., Puspita, R. D., Nurinten, D., & Nafiqoh, H. (2021). Tipikal kendala guru dalam mengajar pada masa pandemi Covid 19 dan implikasinya. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 334–345. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.598>
- Ahmad, A. A., & Ambotang, A. S. (2020). Pengaruh kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual, lingkungan terhadap stres akademik murid sekolah menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>
- Andarini, N. T., & Purwadi. (2020). The role of parents' social support and self-efficacy towards academic stress. *International Journal of Management and Humanities (IJMH)*, 4(11), 1–6. <https://doi.org/10.35940/ijmh.G0659.0741120>
- Awlawi, A. (2018). Stress sekolah peserta didik pada fase perkembangan dasar (Analisis kebutuhan perkembangan). *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(1). <https://doi.org/10.29300/syr.v18i1.1572>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Brar, R. (2013). Coping strategies and parental attachment as predictors of academic stress in adolescents. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2(10), 47–51.

- Calaguas, G. M. (2011). Collage academic stress: Differences along gender lines. *Journal of Social and Developmental Sciences*, 1(5), 194–201.
- Chen, X., Liu, M., & Li, D. (2000). Parental warmth, control, and indulgence and their relations to adjustment in Chinese children: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 14(3), 401–419. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.3.401>
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Direktorat Pembinaan SMK. (2013). UU Nomor 20 Tahun 2013 tentang Sekolah Menengah Kejuruan. Retrieved from <http://eksis.ditpsmk.net/artikel/definisi-smk-sekolah-menengah-kejuruan-pada>
- Forushani, N. Z., & Besharat, M. A. (2011). Relation between emotional intelligence and perceived stress among female students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 1109–1112.
- Friskawati, G. F. (2021). Students's academic level stress during online learning in physical education. *Juara*, 6(1), 79–87. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1164>
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82–91.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261–271.
- Indriani, T. (2021). Gambaran stres akademik saat pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada siswa di SMK Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.1-6>
- Kemdikbud. (2020). Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19). Retrieved from <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>
- Kemdikbud. (2022). Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2022 tentang Penyesuaian Pelaksanaan Keputusan Bersama 4 Menteri tentang Panduan Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka di Masa Pandemi Covid-19.
- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123–129.

- Leung, G. S. M., Yeung, K. C., & Wong, D. F. K. (2010). Academic stressors and anxiety in children: The role of paternal support. *Journal of Child and Family Studies*, *19*(1), 90–100. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9288-4>
- Luo, Y., Deng, Y., & Zhang, H. (2020). The influences of parental emotional warmth on the association between T perceived teacher–student relationships and academic stress among middle school students in China. *Children and Youth Services Review*, *114*, 1–8.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, *15*(3), 197–215. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)
- Megawanti, P. (2013). Meretas permasalahan pendidikan di Indonesia. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, *2*(3). <https://doi.org/10.30998/formatif.v2i3.105>
- Moran, K. M., Turiano, N. A., & Gentzler, A. L. (2018). Parental warmth during childhood predicts coping and well-being in adulthood. *Journal of Family Psychology*, *32*(5), 610–621. <https://doi.org/10.1037/fam0000401>
- Muhnia, M., Isnah, W., & Hapsah, H. (2019). Relationship between intelligence with stress level of first year student in Nursing Program Study Medical Faculty Hasanuddin University. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, *2*(2), 2–10. <https://doi.org/10.20956/icon.v2i2.7675>
- Nugroho, B. ., Soetjningsih, C. ., & Setiawan, A. (2019). Dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional sebagai prediktor stres akademik siswa SMK Negeri 1 Kedung. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(2), 140–154.
- Pasha, S. M. (2016). Inspiring leadership through emotional intelligence. *International Research Journal of Engineering and Technology (IRJET)*, *3*(6), 1699–1703.
- Purwiantomo, D. R. P., & Rusmawati<sup>2</sup>, D. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Islam 14 Al Azhar Semarang. *Jurnal Empati*, *9*(6), 472–476.
- Putri, A. D., & Hariastuti, R. T. (2021). Tingkat stres akademik selama pembelajaran daring pada peserta didik SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, *12*(3), 511–522.
- Quach, A. S., Epstein, N. B., Riley, P. J., Falconier, M. K., & Fang, X. (2015). Effects of parental warmth and academic pressure on anxiety and depression symptoms in chinese adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, *24*(1), 106–116. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9818-y>
- Rinawati, F., & Sucipto, S. (2019). Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dan

- Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 95-100.
- Rohner, R. P. (1986). *New perspectives on family. The warmth dimension: Foundations of parental acceptance-rejection theory*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2012). Parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications. *Ethos: Journal of the Society for Psychological Anthropology*, 33, 1–31.
- Rusmini. (2017). Peningkatan mutu sumber daya manusia melalui pendidikan karakter dan attitude. *NUR EL-ISLAM: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Keagamaan*, 4(2), 79–96.
- Sagita, D. D., Daharnis, & Yahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37–72. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Santrock, J. W. (2011). *Psikologi pendidikan* (3rd ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2019). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Siskandar, S., & Mulyono, A. (2021). Pengaruh gaya belajar terhadap tingkat stres siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok. *Cendekia*, 15(1), 28–43. <https://doi.org/10.30957/cendekia.v15i1.652>
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology*. California: Mc Graw Hills Education.
- Thoits, P. A. (1994). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health And Social Behavior*, 35, 53–79.
- Wintre, M. G., & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 9–37. <https://doi.org/10.1177/0743558400151002>