

**HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DAN PERSEPSI
TERHADAP EKSPEKTASI ORANG TUA DENGAN STRES AKADEMIK
SISWA SMAN 2 SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

MUHTAROMUL FUAD

(30702100003)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DAN PERSEPSI TERHADAP EKSPEKTASI ORANG TUA DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SMAN 2 SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

MUHTAROMUL FUAD

30702100003

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Guna Memenuhi Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi

07 April 2025

Semarang, 07 April 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DAN PERSEPSI TERHADAP EKSPEKTASI ORANG TUA DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SMAN 2 SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Muhtaromul Fuad

30702100003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 19 Mei 2025

Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
2. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si Psikolog
3. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 19 Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Muhtaromul Fuad dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu sarjana tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 07 April 2025

Yang Menyatakan,



Official stamp of Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) with the text 'METERAI TEMPEL' and the number '15AMX293578395'.

Muhtaromul Fuad



MOTTO

“Sing tekun golek tekan bakal tekan”
(Yang rajin mencari ilmu pasti akan sampai)

“Mikul dhuwur mendhem jero”
(Menjunjung tinggi martabat keluarga, dan menutup aib keluarga)

“Hidupi hidupmu setiap hari, lakukan tindakan paling hidup untuk kehidupan.”

“Nahkoda yang hebat tidak dibentuk dari lautan yang tenang.”

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

(QS. Al Baqarah: 155).

“Dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.”

(QS. Ali Imran: 173)

"Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu."

(Q.S Al-Hadid: 20)

"Bingung itu penting. Barokahnya bingung, orang menjadi tidak sombong dan tidak merasa paling tahu. Sebab segala sesuatunya harus dipikirkan dan dikaji dulu secara mendalam."

"Nabi saja kalau keluar dari masalah, beliau dapat masalah baru. Lah kamu kok inginnya bebas dari masalah, ya gak bisa."

(Gus Baha')

Ego + ego = end

Laptop + buku = skripsi

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil'Alamiin

Penelitian ini telah tercapai sebagai wujud rasa syukur penulis kepada Allah SWT serta kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW. Saya juga mempersembahkan skripsi ini untuk :

1. Diri saya sendiri, yang telah berikhtiar dan berdedikasi dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan jujur dari awal hingga akhir.
2. Kedua orang tua saya, yang selalu memberikan dukungan, semangat, doa, dan cinta kasih sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan lancar.
3. Segenap keluarga besar saya, yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa materil maupun nonmateril.
4. Guru-guru saya mulai dari RA, MI, MTs, hingga MA yang senantiasa mendoakan muridnya agar selalu dipermudah dan diridhoi oleh Allah SWT dalam setiap urusan.
5. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang senantiasa memberikan ilmu, doa, dan dukungannya.
6. Dosen wali ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psi yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat.
7. Dosen pembimbing, ibu Erni Agustina Setiowati S.Psi., M.Psi yang telah membimbing dengan tegas, penuh kesabaran, dan senantiasa ikhlas dalam berbagi ilmu, memberikan saran serta motivasi yang mampu mendorong semangat saya, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini.
8. Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung sebagai tempat saya mendapatkan pengalaman, ilmu, dan relasi yang bermanfaat.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas kehendak-Nya serta karunia-Nya penulis diberikan nikmat iman, sehat, serta mendapatkan banyak dukungan dari orang terdekat penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik sebagai syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sungguh atas berkat Rahmat dan kasih sayang dari-Nya lah, skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua Dengan Stres Akademik Siswa SMAN 2 Semarang” dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam selalu saya curahkan kepada Baginda Rasulullah SAW, keluarga, serta para sahabatnya. Semoga kita semua akan selalu mendapatkan syafaatnya di hari akhir kelak dan senantiasa selalu berada dalam lindungan Allah SWT.

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan pengalaman dan dukungan, dan dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibunda Sunarti dan Ayahanda Muyoto adalah orang tua peneliti dengan ikhlas memberikan dukungan, baik bersifat materil dan non materil. Senantiasa mendoakan anak-anaknya supaya menempuh pendidikan dengan lancar, selalu mendapatkan ridho dan lindungan dari Allah SWT.
2. Segenap kerabat dekat hingga jauh, sanak saudara, dan tetangga saya yang senantiasa memberikan dukungan dan doa restu.
3. Segenap guru-guru saya mulai dari RA, MI, MTs, hingga MA yang senantiasa mendoakan muridnya agar selalu dipermudah dan diridhoi oleh Allah SWT dalam setiap urusan.
4. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi atas dedikasi nya dalam proses akademik serta dukungannya kepada mahasiswa agar dapat terus berprestasi.
5. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang senantiasa memberikan ilmu, doa, dan dukungannya.

6. Dosen pembimbing, ibu Erni Agustina Setiowati S.Psi., M.Psi yang telah membimbing dengan tegas, penuh kesabaran, dan senantiasa ikhlas dalam berbagi ilmu, memberikan saran serta motivasi yang mampu mendorong semangat saya, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini.
7. Dosen wali ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psi yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat.
8. Bapak dan ibu staf tata usaha yang telah membantu dan memberikan arahan kepada penulis terkait proses administrasi dari awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai.
9. Teman senasib dan seperjuangan.
10. Kepala sekolah, koordinator bimbingan konseling dan segenap siswa-siswi SMAN 2 Semarang yang berkenan untuk direpotkan dan menyambut hangat peneliti dalam melaksanakan penelitian.
11. Terakhir, saya ucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berusaha semaksimal mungkin untuk mengusahakan gelar sarjana psikologi.

Penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis mengharapkan segala bentuk kritik dan saran untuk dijadikan masukan agar dapat menyempurnakan skripsi ini. Semoga hasil karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi positif dalam dunia ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 1 Mei 2025

Penulis,

Muhtaromul Fuad

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II.....	12
LANDASAN TEORI.....	12
A. Stres Akademik	12
1. Definisi Stres Akademik	12
2. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	15
4. Gejala-Gejala Stres Akademik	18
B. Perbandingan Sosial	19
1. Definisi Perbandingan Sosial	19
2. Jenis-Jenis Perbandingan Sosial	21

3. Aspek-Aspek Perbandingan Sosial	21
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perbandingan Sosial	22
C. Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua	24
1. Definisi Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua	24
2. Aspek-Aspek Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua	26
3. Jenis-Jenis Ekspektasi Orang Tua	27
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ekspektasi Orang Tua	28
D. Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dengan Stres Akademik	30
E. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua.....	31
Dengan Stres Akademik.....	31
F. Hipotesis	33
BAB III	34
METODE PENELITIAN.....	34
A. Identifikasi Variabel.....	34
B. Definisi Operasional.....	34
1. Stres Akademik	34
2. Perbandingan Sosial	35
3. Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua	35
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	36
1. Populasi	36
2. Sampel	36
3. Teknik Sampling	36
D. Metode Pengumpulan Data	36
2. Skala Perbandingan Sosial	38
3. Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua	39
E. Validitas, Reliabilitas, dan Uji Daya Beda Aitem	40
1. Validitas.....	40
2. Reliabilitas.....	41
3. Uji Daya Beda Aitem	41
F. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV	43

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Orientasi Kancan Penelitian Dan Pelaksanaan Penelitian.....	43
1. Orientasi Kancan	43
2. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian	44
a. Persiapan Perizinan	44
b. Penyusunan Alat Ukur	44
c. Uji Coba Alat Ukur	47
d. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	48
e. Penomoran Ulang.....	51
B. Pelaksanaan Penelitian	53
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	53
1. Uji Asumsi.....	54
2. Uji Hipotesis.....	56
D. Deskripsi Hasil Penelitian	59
E. Pembahasan	64
F. Kelemahan Penelitian	71
BAB V.....	72
KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan Penelitian.....	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	41
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Perbandingan Sosial	42
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Ekspektasi Terhadap Ekspektasi Orang Tua.....	43
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik	48
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Perbandingan Sosial	49
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua.....	50
Tabel 7. Demografi Subjek <i>Try Out</i>	50
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik	52
Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Perbandingan Sosial	53
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua.....	54
Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik	55
Tabel 12. Sebaran Aitem Skala Perbandingan Sosial	55
Tabel 13. Sebaran Aitem Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua.....	55
Tabel 14. Demografi Subjek Penelitian	56
Tabel 15. Derajat Hubungan Korelasi.....	61
Tabel 16. Norma Kategorisasi Skor	63
Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik	63
Tabel 18. Norma Kategori Skala Stres Akademik	64
Tabel 19. Deskripsi Skor Skala Perbandingan Sosial	65
Tabel 20. Norma Kategori Skala Perbandingan Sosial	65
Tabel 21. Deskripsi Skor Skala Persepsi terhadap Ekspektasi Orang Tua	66
Tabel 22. Norma Kategori Skala Persepsi terhadap Ekspektasi Orang Tua	66

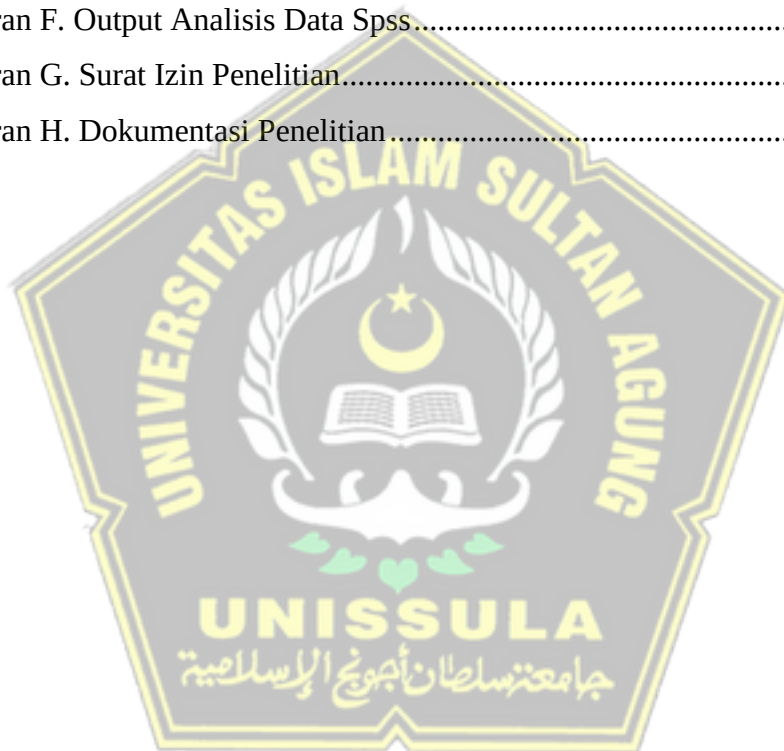
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategori Skala Stres Akademik	64
Gambar 2. Norma Kategori Skala Perbandingan Sosial	65
Gambar 3. Norma Kategori Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua.	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	90
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	101
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	120
Lampiran D. Skala Penelitian	126
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	136
Lampiran F. Output Analisis Data Spss.....	164
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	172
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian.....	175



**HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DAN PERSEPSI
TERHADAP EKSPEKTASI ORANG TUA DENGAN STRES AKADEMIK
SISWA SMAN 2 SEMARANG**

Muhtaromul Fuad
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email : muhtaromulfuad@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan dan hampir terjadi pada semua kalangan individu. Remaja rentan mengalami stres karena adanya tuntutan yang melekat pada dirinya, salah satunya adalah memenuhi tuntutan akademik. Stres yang terjadi selama menempuh pendidikan dikenal dengan istilah stres akademik. Stres akademik adalah persepsi individu terhadap peristiwa atau situasi seperti stresor akademik dengan penyesuaian yang melebihi kapasitas diri, sehingga menghasilkan reaksi negatif dalam bentuk respons fisik, emosional, perilaku, atau kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik pada siswa SMAN 2 Semarang. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan jumlah sampel 391 siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria subjek kelas XII. Metode pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu *Student Life Stress Inventory* (SLSI) ($\alpha=0,903$), *IOWA Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) ($\alpha=0,848$) dan *Perception of Parental Expectation Inventory* (PPEI) ($\alpha=0,892$). Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda dan korelasi parsial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik, $R=0,292$ dan $F_{hitung}=48,289$ ($p<0,05$). Selanjutnya, terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dengan stres akademik $rx1y=0,518$ ($p<0,05$). Kemudian terdapat hubungan positif juga antara persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik $rx2y=0,253$ ($p<0,05$).

Kata Kunci : Stres akademik, perbandingan sosial, persepsi terhadap ekspektasi orang tua

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND
PERCEPTIONS OF PARENTAL EXPECTATIONS WITH ACADEMIC
STRESS OF SMAN 2 SEMARANG STUDENTS**

Muhtaromul Fuad
Faculty Of Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email : muhtaromulfuad@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

Stress is a common problem that occurs in life and almost occurs in all circles of individuals. Adolescents are vulnerable to stress because of the demands attached to them, one of which is meeting academic demands. Stress that occurs during education is known as academic stress. Academic stress is an individual's perception of events or situations such as academic stressors with adjustments that exceed personal capacity, resulting in negative reactions in the form of physical, emotional, behavioral, or cognitive responses. This study aims to determine the relationship between social comparison and perceptions of parental expectations with academic stress in students of SMAN 2 Semarang. The research method used was quantitative with a sample size of 391 students. The sampling method used purposive sampling with the criteria of class XII subjects. Data collection method used three scales, namely Student Life Stress Inventory (SLSI) ($\alpha=0.903$), IOWA Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) ($\alpha=0.848$) and Perception of Parental Expectation Inventory (PPEI) ($\alpha=0.892$). Data analysis used multiple linear regression analysis and partial correlation. The results showed that there was a significant relationship between social comparison and perception of parental expectation with academic stress, $R=0.292$ and F count=48.289 ($p<0.05$). Furthermore, there is a positive relationship between social comparison and academic stress $rx1y=0.518$ ($p<0.05$). Then there is also a positive relationship between perceptions of parental expectations with academic stress $rx2y=0.253$ ($p<0.05$).

Keywords : Academic stress, social comparison, parental expectations

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan modal utama dalam membangun bangsa dan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Semakin baik kualitas pendidikan suatu negara, maka negara tersebut semakin maju. Berdasarkan data yang dirilis *Worldtop20.org* menunjukkan bahwa pada tahun 2023 peringkat pendidikan di Indonesia menempati urutan ke 67 dari 203 negara di dunia. Dilansir dari survei *Political Economic Risk Consultant* (PERC), Indonesia berada di urutan buncit dari 12 negara Asia. Survei ini membuktikan bahwa kualitas pendidikan di Indonesia menempati urutan terakhir dari 12 negara di Asia. Faktor kemiskinan, kesenjangan akses pendidikan, distribusi guru yang tidak merata, dan kualitas siswa yang rendah dapat mempengaruhi kondisi pendidikan di Indonesia (Yusro, 2023). Peran siswa sangat dibutuhkan untuk mewujudkan Indonesia Emas 2045, sehingga perlu adanya kemampuan dalam penguasaan berbagai aspek diantaranya *hardskill* maupun *softskill*.

Kualitas siswa dipengaruhi oleh faktor kemampuan intelektual, kondisi lingkungan, finansial, dan hubungan orang tua dengan siswa (Mulyadi dkk, 2020). Tekanan akademik dan tingkat stres dapat mempengaruhi kondisi siswa, yang mana dua hal tersebut dapat menurunkan kemampuan akademik sehingga berpengaruh pada indek prestasi (Wuthrick dkk, 2020). Perlu diwaspadai bahwa terdapat peningkatan yang mengkhawatirkan mengenai jumlah prevalensi stres akademik. Menurut *American College Health Association* (2018) sebagian besar siswa sekolah menengah dan mahasiswa melaporkan stres yang signifikan terkait adanya tekanan akademik. Apabila stres sudah parah dan sulit untuk dikendalikan, hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental, sehingga dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis seperti depresi (Schimelpfening, 2020). Siswa merupakan landasan masa depan, dan penting untuk membangun masyarakat yang berpendidikan. Pencapaian akademik adalah tujuan hidup yang signifikan bagi siswa dan dapat sangat terpengaruh jika siswa menyerah pada depresi (Abbas dkk, 2024; Akinola dkk, 2019).

Disisi lain, dalam menempuh kegiatan akademik, siswa sering kali mengalami tekanan karena beberapa faktor seperti beban pelajaran, tingginya ekspektasi orang tua (Santrock 2007), tekanan untuk berprestasi, dan adanya perbandingan sosial (Dijkstra dkk, 2008). Siswa yang cenderung melakukan perbandingan sosial secara kurang bijak dapat menurunkan rasa percaya diri, menyebabkan keraguan terhadap kemampuan, mengalami kekhawatiran akan kegagalan dalam ujian, sehingga menyebabkan kecemasan dan stres (Asqia dan Musakkir, 2024). Ekspektasi akademik yang terlalu tinggi juga dapat mempengaruhi tingkat stres dan membuat siswa depresi (Shriharsha dkk, 2021) karena adanya tekanan untuk berhasil baik dari orang tua, teman sebaya, guru, atau dari siswa itu sendiri (Iqra, 2024). Stres dapat terjadi ketika siswa tidak mampu memenuhi ekspektasi atau target, kemudian siswa merasa sendiri dan tidak mendapatkan dukungan sosial dalam menghadapi permasalahan akademiknya (Mulyadi dkk, 2020).

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia dan hampir terjadi pada semua kalangan baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Kupriyanov dan Zhadanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini dianggap sebagai atribut kehidupan modern, sudah menjadi bagian yang tidak dapat dihindari, baik di sekolah, lingkungan keluarga, tempat kerja, atau dimanapun dengan jenis permasalahan yang beraneka ragam. Orang dewasa mengalami stres yang lebih tinggi dan kompleks daripada usia remaja dan anak-anak (Santrock 2007). Misalnya, stres karena pekerjaan, perkawinan, dan kepentingan tertentu. Stres pada remaja awal, lebih diakibatkan oleh faktor transisi dari anak-anak menuju dewasa atau dikenal sebagai periode *storm and stress* (Hurlock, 1994).

American Psychological Association menjelaskan bahwa stres melibatkan perubahan yang mempengaruhi setiap sistem tubuh meliputi perasaan dan perilaku individu. Stres merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menuntut setiap hari, namun dapat menjadi tidak sehat jika mengganggu fungsi kehidupan. Setiap siswa menghadapi tantangan di berbagai titik perjalanan akademik dan setiap siswa juga merasakan serta menangani stres secara berbeda-beda. Stres yang terjadi selama menempuh proses pendidikan dikenal dengan istilah stres akademik (Rahmawati, 2017; Adawiyah, 2017).

Stres akademik menurut Gadzella (1991) merupakan persepsi individu terhadap peristiwa atau situasi (stresor akademik) dengan penyesuaian yang melebihi kapasitas diri, sehingga menghasilkan reaksi negatif dalam bentuk respons fisik, emosional, perilaku, atau kognitif. Hal ini terjadi karena jumlah kapasitas yang dimiliki siswa tidak sebanding dengan tuntutan akademik yang diberikan, sehingga menjadi masalah yang merugikan di berbagai wilayah. Stres akademik dapat dilihat dari stresor dan reaksi terhadap stresor akademik termasuk perasaan tertekan, cemas, dan ketegangan yang berkaitan dengan tanggung jawab akademik, seperti ujian sekolah dan beban tugas secara keseluruhan (Pascoe dkk, 2020).

Menurut Santrock (2007) pada masa remaja rentan mengalami stres karena adanya tuntutan yang melekat pada dirinya, salah satunya adalah memenuhi tuntutan akademik. Studi memperkirakan bahwa 70-80% remaja mengalami stres akademik yang mempengaruhi kinerja akademik, penyesuaian psiko-sosialnya, dan secara bersamaan dengan keseluruhan emosional dan kesejahteraan fisik (Sharma dan Singh, 2014). Tahap remaja merupakan periode yang disertai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, maupun kognitif. Oleh karena itu, remaja perlu menghadapi perubahan yang ditimbulkan oleh perkembangan ini.

Stres akademik dipengaruhi oleh jumlah tekanan dan tuntutan akademik, yang berdampak pada intensitas ketegangan dan tingkat stres sehingga mempengaruhi kondisi fisik, emosi, dan perilaku siswa (Mahbengi, 2023). Stres akademik cenderung lebih tinggi saat mendekati ujian, ketika *deadline* tugas jatuh tempo secara bersamaan, dan adanya persaingan untuk peringkat kelas (Ramadhani, 2022). Stres akademik dapat memberikan dampak positif apabila membuat siswa termotivasi dan lebih bersemangat untuk berprestasi secara akademik. Selain itu, stres akademik dapat bernilai positif jika stres yang dialami masih dalam batas kapasitas siswa, sehingga meningkatkan kreativitas dan memicu perkembangan diri (Sosiady dan Ermansyah, 2020).

Seiring berjalannya waktu, setiap tahunnya semakin banyak dijumpai masalah kesehatan mental yang dialami oleh siswa-siswi di Indonesia. Menurut WHO (2018) hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi. Berdasarkan

data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan jiwa berat pada penduduk Indonesia naik secara signifikan dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013, yaitu dari angka 1,7% naik menjadi 7%. Sedangkan prevalensi gangguan mental emosional dari 6% mengalami kenaikan menjadi 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia. Berdasarkan data tersebut, gangguan mental emosional terjadi pada rentang usia 15-24 tahun mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang, yang didominasi oleh pelajar.

Penelitian Liem dkk, (2015) yang melibatkan 742 siswa SMP, SMA, dan SMK dengan rentang usia 12-18 tahun di Yogyakarta dan Surabaya menunjukkan bahwa proses menempuh pendidikan termasuk kedalam kategori tiga besar sebagai sumber masalah yang dirasakan oleh remaja. (Taufik dkk, 2013) melakukan penelitian mengenai stres akademik siswa SMAN di Padang dan diperoleh hasil sebanyak 71,8% siswa berada pada kategori sedang, 13,2% siswa berada pada kategori tinggi, dan 15% siswa berada pada kategori rendah.

Penelitian tersebut didukung oleh hasil skrining stres akademik yang dilakukan oleh peneliti di 10 sekolah (SMA, SMK, MAN) di kota Semarang pada tahun 2024. Hasil skrining menunjukkan bahwa dari 288 responden (45,8% siswa, 54,2% siswi) dengan rentang usia 14-19 tahun diperoleh sebanyak 45,1% siswa mengalami stres ringan, 22,6% siswa mengalami stres sedang, 16% siswa mengalami stres berat, dan 16,3% siswa tidak mengalami stres. Setelah analisis hasil skrining stres akademik, didapatkan pula penyebab utama stres akademik siswa di kota Semarang dalam hal ini adalah perilaku perbandingan sosial dan ekspektasi orang tua.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti hendak menguji keterkaitan adanya perilaku perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik yang dirasakan oleh siswa di kota Semarang. Berikut adalah hasil wawancara pada studi pendahuluan, beberapa informan menyatakan :

“....Terkadang saya merasa stres dan cemas dalam mengikuti KBM karena awalnya ortu saya sendiri seperti menuntut saya untuk menjadi apa yang mereka mau tapi saya tidak berminat, sedikit personal ortu saya ingin saya untuk masuk IPA tapi saya maunya masuk IPS mereka terkadang akan memaksa jika perintah mereka tidak dituruti. Ditambah lagi di keluargaku juga dipenuhi oleh orang-orang yang berprestasi, kadang merasa capek tapi

tetap berusaha tenang walau pengen mengeluh tapi tidak bisa. Saya takut gagal dan takut mengecewakan ortu saya” (AMN umur 15 tahun SMA ISI, 10 Oktober 2024).

“....Iya sejujurnya saya tidak terlalu pandai dalam bidang akademik namun kehidupan yang menekan dan mengharuskan saya untuk bisa dalam bidang akademik, lingkungan keluarga yang menekan saya menjadi orang yang pandai di bidang akademik, dan mau tidak mau pun saya harus ikhlas menjalani nya. Lelah sangat lelah, serasa saya ingin teriak untuk melampiaskan itu, dan biasanya saya hanya bisa menangis karena perasaan campur aduk yang saya rasakan. Jika saya stres pun ketika saya ingin menenangkan hati dan pikiran saya dengan refreshing, justru orang tua saya tidak mengizinkan dan malah mendapatkan kecaman yang sangat menyakiti hati dan bukan malah membaik, perasaan saya semakin campur aduk, tersayat, kecewa, marah, sakit, dan itu semua hanya bisa dipendam dengan tangisan” (NSW umur 18 tahun MAN 2, 16 Oktober 2024).

“....Saya sering kesulitan tidur dan merasa tertekan karena saya tidak bisa mencapai target yang telah saya tentukan, dan memikirkan perkataan orang-orang yang membuat saya semakin tertekan. Saya akan merasa down dan depresi karena melihat progres belajar saya yang ternyata menurun dan perkataan orang tua terhadap nilai-nilai saya yang menurun. Saya sering merasa tertekan dengan jumlah tugas yang sangat banyak. Apalagi saya harus membagi waktu dalam mengerjakan tugas, belajar SKD dan UTBK, dan membantu orang tua” (ENM umur 17 tahun SMAN 2, 23 Oktober 2024).

“....Saya belajar akan kemauan diri sendiri tanpa dituntut oleh orang tua, terkadang saya merasa tertekan karena banyak tugas tugas yang diberikan, terkadang hari libur harus belajar kelompok dan itu membuat tertekan. Saya sering jengkel dan capek dengan diri saya karena saya merasa tertinggal oleh teman-teman karena belum paham nya materi yang dijelaskan atau yang diberikan (LFM umur 17 tahun SMAN 2, 23 Oktober 2024).

“....Sebenarnya tidak ada yang menekan saya pada bidang akademik, saya sendiri yang menekan untuk selalu bagus di bidang akademik itu juga dipengaruhi dengan teman-teman saya yang selalu lebih tinggi dari saya. Saya merasa minder di akademik dengan kemampuan teman-teman lainnya (DIP umur 17 tahun SMAN 11, 23 Oktober 2024).

“....Banyak siswa yang saya sarankan untuk ke psikolog karena pasca pandemi siswa mengalami gejala depresi, panic attack, dll karena alasan stres akademik. Capek belajar itu hanya intro, akar alasannya bukan proses belajar, ternyata ada masalah lain yang belum terselesaikan sehingga mempengaruhi konsentrasi dalam pembelajaran, mood, cepek itu gejala, akar permasalahannya yaitu harus ditemukan. Penyebabnya banyak, seperti tuntutan keluarga dan kondisi ekonomi. Anak pintar akan membandingkan diri dengan yang sama pintar. Fenomena comparison muncul pada fase F kelas 11-12. Fase F (kelas peminatan dengan nilai yang bagus), maka siswa ketemu siswa yang cerdas dijadikan menjadi satu kelas unggulan. Siswa yang tadinya menjadi rangking pertama di kelas sebelumnya setelah masuk di kelas unggulan ia merasa tumbang dan kalah saing” (Ajeng Dianasari S.Psi, Koordinator BK SMAN 2 Semarang, 08 November 2024).

Berdasarkan wawancara studi pendahuluan yang melibatkan 5 siswa dan 1 Guru BK di Semarang, menunjukkan bahwa terdapat fenomena stres akademik berupa ekspektasi orang tua yang tinggi dan kecenderungan siswa membandingkan diri dengan siswa lain. Hal tersebut dapat memunculkan gejala fisik dan psikologis yang berdampak negatif terhadap mental siswa.

Kecenderungan perilaku membandingkan diri dengan orang lain dapat memicu stres dan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku negatif lainnya (Rahmadhani, 2023). Menurut Festinger (1954) perbandingan sosial merupakan proses individu membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai kemampuan, kinerja, atau prestasi yang dimiliki. Individu biasanya melakukan perbandingan sosial tidak hanya berkaitan dengan *body image*, namun bisa juga berkaitan dengan pencapaian, keterampilan, dan status sosial ekonomi. Selain itu, kesempatan dalam melakukan perbandingan itu sendiri sangat luas, bisa terjadi dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun di tempat kerja. Perbandingan sosial juga telah diterapkan pada konteks pendidikan khususnya dalam penelitian ini, untuk mengetahui bagaimana perilaku perbandingan sosial di kelas dapat mempengaruhi persepsi siswa terhadap stresor akademik. Konteks perbandingan sosial dalam penelitian ini adalah, siswa membandingkan diri dengan teman sebaya dalam segi kemampuan penguasaan materi, nilai suatu mata pelajaran atau rangking kelas, dan prestasi akademik di sekolah.

Menurut Festinger (1954), siswa membandingkan diri dengan orang lain untuk evaluasi diri, baik dalam kondisi tujuan pengembangan penguasaan maupun evaluasi kinerja. Siswa misalnya, "meminjam ide" atau solusi dari teman sebaya karena ingin meningkatkan pekerjaannya dengan sedikit usaha atau karena siswa tidak ingin orang lain menghasilkan pekerjaan yang lebih baik (Butler, 1995). Ketika siswa melakukan perbandingan sosial dalam hal kinerja akademik dengan teman sebaya, maka siswa tersebut dapat mengalami perubahan persepsi terkait dengan kemampuan akademik yang dimiliki (Ananta dan Prasetyawati, 2016). Suasana kelas memberikan celah bagi siswa untuk memicu perilaku perbandingan sosial, karena sistem penghargaan berdasarkan kinerja akademik, perhatian guru terhadap prestasi, dan tekanan orang tua untuk berprestasi.

Ruang kelas yang khas memiliki suasana evaluatif yang membangkitkan minat siswa untuk membandingkan diri secara sosial (Dijkstra dkk, 2008). Siswa dapat mengatakan bahwa sulit untuk tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain di ruang kelas. Siswa terus-menerus dihadapkan dengan teman sebaya yang memberikan informasi perbandingan sosial misalnya; mengenai performa akademik, nilai mata pelajaran, penampilan fisik, dan kinerja olahraga. Dikombinasikan dengan fakta bahwa siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah (ruang kelas) serta dalam proses tersebut merupakan penentu yang berkontribusi terhadap konsep diri siswa (Byrne, 1989).

Gibbons dan Buunk, (1999) dalam penelitiannya mengenai arah perbandingan sosial (ke atas atau ke bawah) menemukan bahwa kedua arah ini dapat menghasilkan respon afeksi positif maupun negatif, tergantung pada aspek apa yang menjadi fokus dari perbandingan. Menurut Festinger (1954) perbandingan yang dilakukan dengan bijak dapat berdampak positif seperti meningkatkan motivasi belajar, mengetahui kelebihan dan kelemahan diri, serta membantu menetapkan tujuan individu. Namun, jika perbandingan dilakukan secara berlebihan atau tidak seimbang, dapat menyebabkan stres karena tekanan untuk bersaing satu sama lain (Hancock, 2018). Selain itu, perbandingan sosial dapat memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri karena individu merasa tidak dapat memenuhi standar yang diharapkan (Higgins, 1987).

Berdasarkan hasil studi Internasional dan lintas budaya menunjukkan bahwa salah satu sumber stres akademik bagi siswa Asia Timur adalah ekspektasi orang tua (Rappleye dan Komatsu, 2018). Ekspektasi orang tua dapat menjadi salah satu tekanan pribadi yang signifikan sehingga berdampak terhadap perkembangan psikologis dan sosial siswa (Jeynes, 2024; Pinquart dan Ebeling, 2020). Menurut Wang dan Heppner (2002), *parental expectation* adalah harapan atau keinginan orang tua kepada anaknya yang ingin terpenuhi sebagai bentuk suatu ketaatan anak pada orang tuanya. Konteks dalam penelitian ini yaitu ekspektasi orang tua dilihat dari sudut pandang anak, dengan demikian hal ini melibatkan persepsi individu.

Menurut beberapa penelitian, ekspektasi orang tua berkorelasi pada keberhasilan kinerja akademik anak, karena mampu menumbuhkan motivasi intrinsik untuk berprestasi (Yamamoto dan Holloway, 2010; Ma dkk, 2018). Ketika anak merasa bahwa orang tuanya memiliki harapan yang lebih tinggi terhadap dirinya, maka anak cenderung akan melakukan tindakan yang memenuhi ekspektasi orang tuanya, sehingga meningkatkan kemungkinan anak untuk memperoleh nilai yang bagus. Namun, menurut Wang dan Heppner (2002) jika terdapat kesenjangan antara ekspektasi orang tua dengan ekspektasi anak, dapat menyebabkan konflik dan kerentanan emosional. Sejalan dengan pendapat (Winkel dan Hastuti, 2013) apabila terdapat perbedaan ekspektasi diri anak dengan ekspektasi orang tua, anak harus dapat menentukan sikap dan mengambil keputusan sendiri.

Ekspektasi orang tua terhadap anak-anaknya cenderung memiliki pengaruh jika hubungan antar keduanya disertai oleh kehangatan dan keakraban (Ecclestone, 2007). Orang tua yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap anak-anaknya mencoba memberikan dukungan yang penuh kasih sayang. Orang tua seperti itu lebih terlibat dalam kehidupan anak-anaknya dan berusaha sebaik mungkin untuk membagi waktunya. Kehangatan dan keterlibatan orang tua mampu membuat anak berprestasi di sekolah karena anak merasa dicintai dan mendapatkan dukungan dari orang tua. Namun, ekspektasi yang tinggi tanpa disertai kepedulian atau keterlibatan orang tua dapat menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri anak terhadap lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat membuat kehadiran orang tuanya

justru menjadi ancaman jika orang tua tersebut terus menerus mendesak anak untuk mencapai standar yang diinginkan (Hariyanto, 2014).

Berdasarkan Sarwono (2013), pola harapan orang tua di Indonesia lebih menekankan agar anak-anaknya patuh kepada orang tua dan menjadi apa yang diinginkan oleh orang tua, seperti berprestasi di sekolah. Selain itu, orang tua juga mengharapkan anak-anaknya menjadi sholeh/sholehah, diberikan kesehatan, kecerdasan, dan berbakti kepada orang tua. Sebagaimana dijelaskan pada hadist berikut yang berbunyi :

“Ridha Allah ada pada ridha kedua orang tua, dan kemurkaan Allah ada pada kemurkaan kedua orang tua” (HR. Tirmidzi, Ibnu Hibban, Hakim).

Makna hadist di atas seringkali menimbulkan rasa bersalah pada anak ketika tidak bisa memenuhi keinginan orang tua. Berdasarkan hadits tersebut, banyak sekali yang memaknai bahwa apa yang ditentukan oleh orang tua itu, merupakan hal yang terbaik untuk anaknya, jika anak tidak mau menaati keinginan tersebut, orang tua akan sedih dan kecewa.

Orang tua memiliki ekspektasi yang cenderung mengarah pada keinginan-keinginan dalam bidang akademik dan karir anak-anaknya (Sasikala dan Karunanidhi, 2011). Selama menempuh pendidikan, anak dapat mengalami stres jika ekspektasi orang tua terlalu tinggi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, status sosial, atau bahkan harapan untuk keluar dari siklus kemiskinan (Serneels dan Dercon, 2020). Sun dkk, (2011) melakukan uji coba skala AESI (*Academic Expectation Stress Inventory*) dan diperoleh kesimpulan bahwa rendahnya nilai akademik yang tidak sesuai dengan ekspektasi orang tua maupun pribadi, secara umum mampu menimbulkan stres akademik yang cukup tinggi.

Palupi (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa siswa SMA terutama pada kelas XII cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa sekolah menengah pertama (SMP). Karena siswa kelas XII cenderung mengalami kebingungan, tantangan sosial, dan sejumlah tingkat stres karena sebagian besar siswa belum sepenuhnya siap untuk transisi ke jenjang

pendidikan yang lebih tinggi. Proses transisi ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik dan meningkatkan stres akademik (Philips dkk, 2020).

Anak-anak memiliki hak untuk menentukan masa depan, sesuai dengan kemampuan dan minatnya masing-masing. Apabila orang tua terlalu memaksakan kehendak dapat berujung pada tekanan yang berlebihan pada anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ekspektasi orang tua memiliki hubungan erat dengan gangguan psikologis. Hal itu dapat terjadi jika anak merasa bahwa apa yang dilakukannya tidak sesuai dengan ekspektasi orang tua, maka timbul kecemasan bahkan depresi (Wang dan Heppner, 2002). Selain itu, ketidaksesuaian antara tuntutan dan ekspektasi akademik orang tua dapat meningkatkan stres akademik pada anak (Olejik dan Holschuh, 2007). Fenomena tersebut menjadi masalah yang segera ditangani karena dampak stres akademik dapat mengancam kondisi psikologis siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik siswa SMAN 2 Semarang. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengungkap seberapa besar variabel tersebut berkontribusi terhadap tingkat stres akademik siswa.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti menentukan rumusan masalah penelitian ini, yaitu “apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik siswa SMAN 2 Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara ilmiah hubungan antara perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik siswa SMAN 2 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan mengenai hubungan antara perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik bagi peneliti dan pembaca. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi dan menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada para siswa berupa pemahaman terkait stres akademik, perilaku perbandingan sosial, dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua. Selain itu, siswa diharapkan lebih bisa menyadari, menerima, dan mengetahui kemampuan dalam mengelola stres akademik, sehingga dapat melakukan mekanisme koping yang lebih adaptif.
- b. Bagi orang tua, penelitian ini sebagai sarana informasi bahwa ekspektasi orang tua terhadap anak terutama di bidang akademik dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, perlu adanya pemahaman orang tua terhadap kemampuan, kapasitas, dan potensi yang dimiliki anak.
- c. Bagi masyarakat, sebagai sarana edukasi bahwa tekanan akademik yang berlebihan terhadap anak dapat menyebabkan stres akademik dan beresiko mengalami masalah yang lebih serius.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Teori stres untuk pertama kali dikeluarkan oleh Cannon (1930) yang menjelaskan bahwa stres merupakan bagian dari reaksi secara psikologis dimana dengan adanya stres tersebut, masing-masing individu akan menyiapkan langkah atau respon seperti *fight o flight* (lawan atau lari). Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan hambatan dan menuntut individu untuk merespon secara adaptif (Smith, 1993). Brannon dan Feist (2000) mengemukakan bahwa stres dapat diuraikan dengan tiga cara yaitu stimulus, respon, dan interaksi. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dipersepsikan sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam. Stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang terjadi selama proses menempuh pendidikan disebut dengan stres akademik (Sinaga, 2015; Rahmadani, 2014).

Konsep stres akademik (*academic stress*) telah dikembangkan secara teori oleh (Gadzella dkk, 2012; Gadzella dan Masten, 2005) sebagai persepsi individu terhadap peristiwa atau situasi seperti stresor akademik dengan penyesuaian yang melebihi kapasitas diri, sehingga menghasilkan reaksi negatif dalam bentuk respons fisik, emosional, perilaku, atau kognitif. Menurut Toribio dan Franco (2016) stres akademik adalah sebuah proses sistematis psikologis adaptif yang terjadi di lingkungan belajar ketika siswa menghadapi tantangan dan menganggapnya sebagai stres. Sedangkan Carveth (2020) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku. Diperkuat oleh (Desmita, 2010) bahwa stres akademik disebabkan oleh stresor akademik.

Menurut Rahmawati (2017) stresor akademik berasal dari tuntutan akademik atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, durasi belajar, beban tugas, keputusan menentukan jurusan atau karir, serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Stresor akademik menjadi pemicu yang berpotensi mempengaruhi tingkat stres akademik siswa di lingkungan belajarnya. Respons terhadap stresor akademik dapat menghasilkan berbagai jenis stres, termasuk *eustress* (stres positif), dan *distress* (stres negatif). *Eustress* mengacu pada respons psikologis yang positif terhadap stresor yang menghasilkan perasaan senang dan bahagia. Sedangkan *distress* mengacu pada respons psikologis yang negatif terhadap stresor, yang dapat menyebabkan marah dan kecemasan (Chua, 2018).

Menurut Maslach dan Leiter (2013) stres akademik dapat terjadi pada siswa dikarenakan siswa mereaksi stres dengan cara yang negatif. *Distress* maupun *eustress* merupakan dua arah yang berlawanan. Stres akademik dapat bersifat positif atau negatif tergantung bagaimana siswa memberikan respon terhadap stimulusnya. Menurut (Rahmawati, 2017) stres akademik adalah stres yang termasuk pada klasifikasi *distress*, sedangkan menurut Oktaviani dan Suprapti (2021) yang mengungkap kontribusi dari kesejahteraan psikologis pada stres akademik, melaporkan adanya peran yang negatif dari kesejahteraan psikologis terhadap stres akademik. Artinya semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja, maka berdampak pula terhadap rendahnya tingkat stres akademik. Sebaliknya, jika kesejahteraan psikologis semakin rendah, maka akan semakin besar berpotensi mengalami stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan persepsi individu terhadap peristiwa atau situasi seperti stresor akademik dengan penyesuaian yang melebihi kapasitas diri, sehingga menghasilkan reaksi negatif dalam bentuk respons fisik, emosional, perilaku, atau kognitif. Stres akademik disebabkan oleh stresor akademik yang muncul dari proses menempuh pendidikan atau pembelajaran. Stres akademik dapat bersifat positif atau negatif tergantung bagaimana siswa memberikan respon terhadap stimulusnya.

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

(Gadzella 1991; Gadzella dan Masten, 2005) mengemukakan bahwa terdapat dua aspek stres akademik yaitu :

- a. Stresor akademik merupakan stimulus berupa peristiwa atau situasi yang menuntut penyesuaian diri siswa, antara lain :

- 1) Frustrasi (*frustrations*)

Rasa frustrasi muncul ketika siswa menjumpai adanya kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik, kegagalan dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, kurangnya sumber daya, merasa tidak diterima di lingkungan sekolah, dan kekecewaan dalam menjalin hubungan.

- 2) Konflik (*conflicts*)

Seringkali siswa dihadapkan dengan dua pilihan yang menyenangkan atau dua pilihan yang tidak menyenangkan, sehingga konflik dapat terjadi antara sisi positif dan sisi negatif dari suatu pilihan.

- 3) Tekanan (*pressures*)

Tekanan yang dialami siswa dapat berasal dari persaingan akademik yang ketat dengan teman sebaya, tekanan untuk memenuhi ekspektasi pribadi, keluarga, atau orang lain. Selain itu *deadline*, kelebihan beban tugas sekolah, dan hubungan interpersonal juga dapat menjadi tekanan.

- 4) Perubahan (*changes*)

Adanya perubahan atau pengalaman hidup yang tidak menyenangkan sehingga mengganggu kehidupan siswa. Selain itu, perubahan yang relatif cepat dan terjadi dalam waktu yang bersamaan dapat mempengaruhi stabilitas hidup individu, sehingga menyebabkan stres.

- 5) Pemaksaan diri (*self imposed*)

Bentuk dari perilaku ini yaitu cenderung memaksa diri untuk menjadi pemenang, berusaha untuk dicintai oleh semua orang, prokrastinasi akademik, dan kecemasan dalam mengikuti ujian.

- b. Reaksi terhadap stresor akademik merupakan respon yang muncul ketika menghadapi stresor akademik. Adapun respon individu berupa fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stres, yang terdiri dari :

1) Reaksi fisiologis (*physiological*)

Reaksi ini umumnya ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, gagap, gerakan yang cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi pada kulit, sakit kepala, radang sendi, dan penurunan atau peningkatan berat badan.

2) Reaksi emosional (*emotional*)

Reaksi emosional terhadap stres dapat diamati melalui respon individu, seperti munculnya rasa sedih, takut, merasa bersalah, dan merasa marah atau kesal.

3) Reaksi perilaku (*behavioral*)

Reaksi ini berkaitan dengan reaksi emosional yang dapat memberikan reaksi seperti menangis, melukai diri sendiri atau orang lain, merokok secara berlebihan, mudah tersinggung, mencoba bunuh diri, mengisolasi diri, dan mekanisme koping.

4) Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*)

Reaksi ini mengarah pada kemampuan siswa dalam mengidentifikasi situasi yang menyebabkan stres dan menggunakan koping yang sesuai.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres akademik terdiri dari dua bagian, yaitu (1) stresor akademik, dengan lima kategori, yaitu: *frustration* (frustrasi), *conflicts* (konflik), *pressures* (tekanan), *changes* (perubahan) dan *self imposed* (pemaksaan diri) dan (2) Reaksi terhadap stresor akademik, dengan empat kategori, yaitu: *physiological* (reaksi fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioral* (reaksi perilaku), dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Gadzella dan Baloglu (2001) stres akademik dapat bersumber dari dua faktor sebagai berikut :

a. Faktor internal siswa

- 1) Siswa dapat mengalami frustrasi apabila sering mengalami hambatan dalam mencapai tujuannya.

- 2) Konflik yang dialami siswa seperti dihadapkan dengan dua pilihan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, sehingga konflik dapat terjadi antara sisi positif dan sisi negatif dari suatu pilihan.
- 3) Jumlah tekanan yang dirasakan oleh siswa baik berasal dari dalam (pribadi) maupun luar atau keduanya. Misalnya, ambisi siswa berasal dari dalam, namun terkadang dikuatkan oleh pihak luar.
- 4) Pemaksaan diri yaitu tentang bagaimana siswa membebani atau memaksa dirinya sendiri. Misalnya, hasil ujian yang didapatkan siswa harus tinggi dan berusaha untuk dicintai oleh semua orang.

b. Faktor eksternal siswa

- 1) Kondisi keluarga secara otomatis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap siswa, seperti konflik yang muncul atas peristiwa yang terjadi. Misalnya, perbedaan persepsi terkait dengan keinginan orang tua dan anak, keluarga yang kurang harmonis, bahkan perceraian orang tua.
- 2) Lingkungan sekolah dapat berkontribusi terhadap stres akademik siswa, yang biasanya berkaitan dengan :
 - a) Tekanan akademik (harapan orang tua, cara guru mengajar, beban tugas, manajemen waktu, dan ujian).
 - b) Tekanan sebaya (konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebaya, atau lawan jenis).
- 3) Lingkungan fisik berkaitan dengan kondisi alam dan sekitarnya yang membuat siswa merasa tidak nyaman dan stres. Misalnya cuaca yang ekstrim membuat siswa tidak dapat belajar dengan nyaman, kesulitan untuk mengakses sekolah seperti kemacetan, keramaian, atau lingkungan yang padat dan sesak sehingga menguras energi siswa.

Menurut (Fauziah dan Widuri 2007; Dijkstra dkk, 2008) stres akademik dapat bersumber dari dua faktor sebagai berikut :

a. Faktor internal siswa

- 1) Pola pikir dapat mempengaruhi persepsi, karena cara siswa berpikir dapat mempengaruhi bagaimana siswa tersebut memahami dan memberi makna terhadap informasi atau stimulus.

- 2) Siswa yang memiliki kepribadian perfeksionis dapat mengalami stres karena cenderung menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri sendiri. Selain itu, siswa yang kompetitif merasa harus bersaing dengan teman-temannya untuk mendapatkan prestasi atau peringkat.
- 3) Siswa yang memiliki efikasi diri yang baik merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, daripada siswa dengan efikasi diri yang buruk cenderung mengalami stres yang lebih tinggi.

b. Faktor eksternal siswa

- 1) Kegiatan pembelajaran yang meliputi kurikulum, tugas sekolah, metode dan media pembelajaran, hingga faktor pendukung seperti guru, sarana-prasarana, dan lingkungan belajar.
- 2) Tekanan untuk berprestasi yang muncul dari dalam diri siswa atau pihak lain, seperti mengharuskan siswa untuk mendapatkan peringkat yang tinggi atau menjuarai berbagai perlombaan.
- 3) Dorongan status sosial seperti siswa yang berhasil secara akademik cenderung sangat disukai, dikenal, dan dipuji. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat atau malas.
- 4) Ekspektasi orang tua terhadap anaknya membuat orang tua berusaha untuk melakukan apapun supaya anak memiliki prestasi yang baik. Orang tua dengan ekspektasi yang tinggi cenderung menuntut anaknya untuk selalu berprestasi, menjadi siswa yang pandai, serba bisa, dan selalu menjadi keinginan dari orang tua.
- 5) Perbandingan sosial yang terlalu sering dilakukan oleh siswa, orang tua, maupun guru, secara tidak langsung mempengaruhi performa akademik siswa. Jika perbandingan sosial dilakukan secara positif dapat meningkatkan motivasi intrinsik untuk terus belajar dan membenahi diri. Namun, jika perbandingan sosial dilakukan secara negatif dapat menurunkan rasa percaya diri dan meragukan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi rasa frustrasi, konflik, tekanan, dan pemaksaan diri.

Faktor eksternal meliputi kondisi keluarga, lingkungan sekolah, dan fisik. Selain itu, faktor internal juga meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Faktor eksternal meliputi kegiatan pembelajaran, tekanan untuk berprestasi, kondisi status sosial, ekspektasi orang tua, dan perilaku perbandingan sosial.

4. Gejala-Gejala Stres Akademik

Menurut Hanum (2013) stres akademik dapat ditunjukkan melalui gejala-gejala seperti berikut :

- a. Gejala emosional ditandai dengan perasaan marah, cemas, kecewa, suasana hati cenderung berubah-ubah, agresif terhadap orang lain, dan mudah tersinggung.
- b. Gejala kognitif yaitu merasa kesulitan berkonsentrasi, takut gagal dalam tugas atau ujian, pikiran yang kacau, daya ingat menurun, sering melamun dalam kelas, kehilangan minat dan kepercayaan diri dalam belajar.
- c. Gejala fisik ditandai dengan sakit kepala, pola makan dan tidur yang tidak teratur, tekanan darah tidak stabil, jantung berdebar-debar, dan mengalami peningkatan atau penurunan berat badan.

Sedangkan menurut (Hardjana, 1994) siswa sedang mengalami stres akademik apabila terdapat gejala-gejala berikut :

- a. Gejala fisik
Gejala ini ditandai dengan sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat secara berlebihan, tidak selera makan, dan sering gemetar.
- b. Gejala emosional
Gejala ini ditandai dengan merasa cemas, gelisah, sedih, *mood* yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah.
- c. Gejala kognisi
Gejala pada kognisi seperti sulit untuk konsentrasi, pelupa, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar.
- d. Gejala kesedihan interpersonal
Gejala ini seperti merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, dan suka mencari kesalahan orang lain.

B. Perbandingan Sosial

1. Definisi Perbandingan Sosial

Teori perbandingan sosial (*social comparison*) pertama kali dicetuskan oleh psikolog bernama Leon Festinger pada tahun 1954 dalam bukunya yang berjudul “*A theory of social comparison process*”. Perbandingan sosial menurut Festinger (1954) adalah proses individu membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai kemampuan, kinerja, atau prestasi yang dimiliki. Wood (1989) mendeskripsikan perbandingan sosial sebagai proses mental yang dipilih seseorang untuk dilakukan atau tidak dilakukan, bukan sebuah reaksi alami, tanpa usaha, atau bahkan tak terelakkan terhadap perilaku orang lain. Sedangkan menurut Guyer dan Vaughan (2018) perbandingan sosial sebagai proses penilaian efikasi diri, pendapat, sikap, perasaan, fisik, prestasi atau aspek lainnya yang dilakukan individu terhadap individu atau kelompok dengan tujuan memperoleh penilaian yang lebih akurat mengenai dirinya dalam masyarakat. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Buunk dan Vugt (2013) bahwa perbandingan sosial merupakan proses seseorang membandingkan kemampuan, pendapat, atau atribut yang dimiliki dengan kepunyaan orang lain.

Menurut Festinger (1954), individu lebih suka mengevaluasi diri sendiri menggunakan standar objektif dan nonsosial. Namun apabila standar objektif tersebut tidak tersedia, maka individu melakukan evaluasi dengan cara membandingkan diri dengan orang lain. Ketika seseorang dihadapkan dengan kehidupan orang lain, bagaimana orang tersebut mampu melakukan dan meraih suatu hal maka informasi tersebut akan dihubungkan dengan dirinya sendiri (Dunning dan Hayes, 1996). Biasanya individu membandingkan diri dengan orang lain untuk evaluasi diri, baik dalam kondisi tujuan pengembangan penguasaan maupun evaluasi kinerja. Selain itu, individu terdorong untuk membandingkan diri dengan orang lain yang spesifik atau dianggap memiliki banyak kesamaan dengan dirinya (Sarwono, 2013).

Menurut Gibbons dan Buunk (1999) kedua arah perbandingan sosial (ke atas atau ke bawah) dapat menghasilkan respon afeksi positif maupun negatif,

tergantung pada aspek apa yang menjadi fokus dari perbandingan. Afeksi menjadi lebih negatif sebagai hasil dari perbandingan ke atas, dan lebih positif sebagai hasil dari perbandingan ke bawah. Perbandingan ke atas dapat memotivasi, tetapi biasanya mengarah pada perasaan tidak mampu. Oleh karena itu, perbandingan semacam ini disebut juga *negative comparison* karena menyimpulkan bahwa seseorang merasa lebih negatif (yaitu rendah diri, tidak disukai, kurang menarik, dll) jika dibandingkan dengan orang lain. Individu dapat merasakan perasaan yang menyenangkan ketika melakukan perbandingan ke arah bawah dan merasakan perasaan yang buruk ketika melakukan perbandingan ke arah atas (Wheeler dan Miyake, 1992). Perbandingan dengan tingkat yang setara juga lebih menghasilkan afeksi yang positif.

Menurut Festinger (1954) perbandingan yang dilakukan dengan bijak dapat berdampak positif seperti meningkatkan motivasi, mengetahui kelebihan dan kelemahan diri, serta membantu menetapkan tujuan individu. Namun, jika perbandingan mengarah ke *negative comparison*, dapat menyebabkan stres karena membuat seseorang merasa harus bersaing dengan orang lain untuk mencapai kesuksesan. Perasaan ini dapat menyebabkan stres dan tekanan, terutama jika seseorang merasa tidak dapat bersaing dengan orang lain. (Hancock, 2018). Selain itu, perbandingan sosial dapat memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri karena individu merasa tidak dapat memenuhi standar yang diharapkan (Higgins, 1987) sehingga dapat memicu depresi jika individu merasa gagal dalam mencapai tujuannya (Beck, 1978).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial merupakan proses seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai kemampuan, kinerja, atau prestasi yang dimiliki. Seseorang bisa memilih untuk melakukan atau tidak melakukan perbandingan sosial dengan alasan tertentu. Biasanya individu membandingkan diri dengan orang lain untuk bertujuan untuk evaluasi diri dan evaluasi kinerja. Kedua arah perbandingan sosial (ke atas atau ke bawah) dapat menghasilkan respon afeksi positif maupun negatif, tergantung pada aspek apa yang menjadi fokus dari perbandingan.

2. Jenis-Jenis Perbandingan Sosial

Festinger (1954) membagi perbandingan sosial menjadi dua jenis dengan rincian sebagai berikut :

a. Perbandingan ke atas (*upward comparison*)

Perbandingan ke atas merupakan perbandingan yang dilakukan seseorang dengan orang lain yang pembandingnya dianggap lebih baik dari dirinya. Individu yang memiliki kecenderungan melakukan perbandingan ke atas biasanya memiliki motivasi yang kuat untuk menjadi individu yang lebih baik dari sebelumnya.

b. Perbandingan ke bawah (*downward comparison*)

Perbandingan ke bawah adalah perbandingan yang dilakukan seseorang dengan individu yang lebih inferior (yang lebih rendah) dari dirinya pada aspek tertentu. Perbandingan ke bawah membuat individu merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri dan situasi saat ini.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua jenis perbandingan sosial, yaitu perbandingan ke atas dan perbandingan ke bawah. Perbandingan ke atas adalah perbandingan yang dilakukan dengan individu lain yang pembandingnya dianggap lebih baik dari pada dirinya. Sedangkan perbandingan ke bawah yaitu membandingkan diri dengan individu yang lebih inferior (yang lebih rendah) dari pada dirinya.

3. Aspek-Aspek Perbandingan Sosial

Menurut Festinger (1954) terdapat dua aspek perbandingan sosial dengan rincian sebagai berikut :

1) Aspek pendapat (*opinion*)

Aspek pendapat merupakan tolak ukur perbandingan karena individu seringkali membandingkan pendapatnya sendiri dengan pendapat orang lain. Perbandingan pendapat ini bersifat dua arah, jika pendapat individu berbeda dengan orang lain, maka individu tersebut cenderung untuk mengubah pendapat agar sesuai dengan orang lain atau sebaliknya.

2) Aspek kemampuan (*ability*)

Seringkali individu membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain agar diperoleh kemampuan yang setara. Apabila kemampuan individu berbeda dengan orang lain, individu akan memiliki dorongan untuk meningkatkan kemampuannya karena dorongan untuk berubah menjadi lebih baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua aspek perbandingan sosial, yaitu aspek pendapat dan aspek kemampuan. Aspek pendapat adalah individu membandingkan pendapatnya sendiri dengan pendapat orang lain, sehingga perbandingan ini bersifat dua arah. Sedangkan aspek kemampuan yaitu membandingkan kemampuan individu dengan orang lain, sehingga perbandingan ini bersifat searah.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perbandingan Sosial

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perbandingan sosial menurut Festinger (1954) sebagai berikut :

a. Evaluasi diri

Evaluasi diri merupakan kumpulan informasi mengenai pengalaman hidup seseorang terhadap atribut, keterampilan dan harapan sosial. Setiap individu memiliki kecenderungan untuk melakukan perbandingan diri dengan orang lain dengan motif mengevaluasi diri.

b. Perbaikan diri

Perbaikan diri adalah motif perbandingan sosial untuk menjadikan orang lain menjadi lebih banyak belajar tentang kemampuan dirinya. Hal ini menjadi suatu alasan bagi seseorang untuk dapat menjadi individu yang lebih baik dari sebelumnya.

c. Peningkatan diri

Motif peningkatan diri dari perilaku perbandingan sosial adalah untuk meningkatkan harga diri atau konsep diri individu, sehingga motif peningkatan diri bisa sangat bervariasi terkait fungsi dari konteks atau lingkungan dimana perbandingan itu terjadi.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi perbandingan sosial menurut Hasanati dan Aviani (2020) sebagai berikut :

a. Keyakinan diri (*self esteem*)

Keyakinan diri adalah refleksi positif atau negatif yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara keyakinan diri dengan perbandingan sosial. Artinya, semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin rendah keyakinan diri yang dimiliki, begitu pula sebaliknya.

b. Rasa syukur (*gratitude*)

Rasa syukur adalah perasaan yang menyenangkan mengenai manfaat yang diterima. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara rasa syukur dan perbandingan sosial dengan arah hubungan negatif. Individu dengan rasa syukur yang tinggi memiliki kecenderungan lebih rendah untuk melakukan perbandingan sosial, begitu pula sebaliknya.

c. Gaya hidup (*life style*)

Gaya hidup merupakan pola hidup individu yang diekspresikan melalui aktivitas, minat, dan opininya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara gaya hidup dengan perbandingan sosial. Artinya, semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin tinggi gaya hidup yang dimiliki, begitu pula sebaliknya.

Garcia dkk (2013) menjelaskan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perbandingan sosial dengan rincian berikut ini :

a. Faktor individu

Faktor individu memegang peranan penting dalam mempengaruhi perilaku perbandingan sosial karena berkaitan dengan kepribadian, pola pikir, keterampilan sosial, pengalaman dan tujuan hidup. Seperti siswa yang bersaing untuk mendapatkan juara kelas cenderung membandingkan nilai yang diperoleh dengan nilai yang didapatkan teman-temannya.

b. Faktor situasional

Faktor situasional merupakan kondisi atau situasi yang ada di sekitar yang mempengaruhi individu seperti lingkungan sosial, tekanan sosial, dan

ketersediaan informasi. Objek perbandingan tergantung pada motivasi perbandingan. Apabila individu ingin merasa lebih baik tentang dirinya sendiri, individu dapat melakukan *downward comparison*. Sebaliknya, individu dapat memilih target yang lebih tinggi jika individu hendak memperbaiki diri dengan melakukan *upward comparison*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor perbandingan sosial dapat berkaitan dengan kemauan untuk evaluasi, perbaikan, dan peningkatan diri. Selain itu, perbandingan sosial dapat dipengaruhi oleh keyakinan diri, rasa syukur, dan gaya hidup individu. Adapun faktor lain yang mempengaruhi perbandingan sosial yaitu faktor individu dan faktor situasional.

C. Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

1. Definisi Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

Pengertian persepsi menurut Atkinson dkk (1991) adalah ketika individu mengorganisasikan dan menginterpretasikan stimulus dalam lingkungan. Sedangkan menurut Siagian (1989) persepsi merupakan pemberian makna tertentu terhadap stimulus yang ada di lingkungannya, sehingga membuat individu menyadari keadaan lingkungannya. Persepsi cara dalam memaknai terhadap suatu dorongan yang akan selalu berkaitan dengan sebuah objek (Soemanegara, 2006). Sementara itu, sebuah objek persepsi juga sangat bervariasi, contoh daripada objek yaitu ekspektasi orang tua. Konteks dalam penelitian ini yaitu ekspektasi orang tua dilihat dari sudut pandang anak, dengan demikian hal ini melibatkan persepsi anak.

Wang dan Heppner (2002) menjelaskan ekspektasi orang tua (*parental expectation*) adalah harapan atau keinginan orang tua kepada anaknya yang ingin terpenuhi sebagai bentuk suatu ketaatan anak pada orang tuanya. Sedangkan menurut Steinberg (2002) adanya *parental expectation* ini karena orang tua menginginkan anak-anaknya memiliki masa depan dan pencapaian yang melebihi orang tuanya sebagai bentuk memperbaiki kesalahan atau mengejar ambisi yang tidak terpenuhi di masa lalu melalui anaknya sendiri. Persepsi

terhadap ekspektasi orang tua telah didefinisikan sebagai persepsi yang dimiliki anak tentang seberapa besar harapan orang tua terhadap kinerja akademik, kedewasaan pribadi, serta memenuhi tuntutan dan ambisi orang. Orang tua memiliki ekspektasi yang cenderung mengarah pada keinginan-keinginan dalam bidang akademik dan karir anak-anaknya (Sasikala dan Karunanidhi, 2011).

Ekspektasi orang tua terhadap prestasi anak di sekolah direfleksikan dalam bentuk pencapaian nilai mata pelajaran, harapan untuk menjadi yang terbaik di kelas, hingga melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi (Alexander dkk., 1994; Glick dan White 2004). Harapan (*expectation*) dapat mengubah persepsi seseorang dalam hal bahwa apa yang orang itu lihat adalah apa yang orang itu harapkan untuk dilihat. Menurut Fukuoka (2017) harapan digambarkan sebagai sebuah *ideal self image*. Jika anak dapat memenuhi harapan orang tua, maka anak tersebut semakin mendekati *ideal self image*. Harapan tersebut akan menciptakan persepsi terhadap harapan orang tua, juga akan mempengaruhi anak dalam mengambil keputusan (Jannah, 2021).

Menurut (Yamamoto dan Holloway, 2010; Ma dkk, 2018) ekspektasi orang tua berkorelasi dengan keberhasilan dalam kinerja akademik anak karena mampu menumbuhkan motivasi intrinsik untuk berprestasi. Namun, apabila terdapat kesenjangan antara ekspektasi orang tua dengan ekspektasi anak, dapat menyebabkan konflik dan kerentanan emosional (Wang dan Heppner (2002). Ketika anak menganggap ekspektasi orang tua terhadap dirinya (diri yang ideal) lebih besar daripada ekspektasi anak terhadap dirinya sendiri (diri yang aktual), hal ini dapat menyebabkan tekanan emosional ketika tidak bisa memenuhi ekspektasi orang tuanya (Higgins, 1987). Orang tua sering kali mengekang dan memberi lebih banyak tekanan pada remaja untuk menyesuaikan diri dengan standar orang tua (Santrock, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap ekspektasi orang tua merupakan persepsi yang dimiliki anak tentang seberapa besar harapan orang tua terhadap kinerja akademik, kedewasaan pribadi, serta memenuhi tuntutan dan ambisi orang.

2. Aspek-Aspek Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

Menurut Wang dan Heppner (2002) persepsi terhadap ekspektasi orang tua terdiri dari empat aspek, sebagai berikut :

a. Ekspektasi pribadi (*personal expectations*)

Aspek ini berkaitan dengan kepatuhan anak terhadap orang tua seperti harus menjaga nama baik orang tua, disiplin, menjaga sikap dan perilaku baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat, dan tidak memperlakukan diri orang tuanya.

b. Ekspektasi akademik (*academic expectations*)

Aspek ini mengharapakan anak untuk bekerja keras dalam belajar agar anak tampil dengan lebih baik daripada yang lain secara akademik. Selain itu, orang tua berharap agar anak mencapai posisi tertinggi di kelas, mendapatkan nilai yang maksimal dalam ujian, dan mempelajari keterampilan baru selain pelajaran di sekolah.

c. Ekspektasi karir (*career expectations*)

Aspek ini berhubungan dengan persiapan karir dan pencapaian anak di masa depan, seperti mengharapakan anak untuk mengikuti kursus berorientasi pekerjaan atau pelatihan-pelatihan selain pelajaran di kelas untuk mendapatkan pekerjaan dengan gaji yang sesuai.

d. Ambisi orang tua (*parental ambitions*)

Aspek ini menekankan pada keinginan yang belum terpenuhi dan keinginan nilai-nilai yang diharapkan orang tua. Misalnya, anak harus mengejar impian pilihan orang tua, mengharapakan anak untuk mengikuti nasehat orang tua, bahkan menerima pilihan bidang akademik yang sudah ditentukan oleh orang tua.

(McDowell dan Newell, 1996) menjelaskan bahwa terdapat dua aspek persepsi terhadap ekspektasi orang tua antara lain :

a. Aspek kognisi

Aspek yang berhubungan dengan cara berpikir anak terhadap pemberian nasehat, alternatif pemecahan masalah, pemberian dukungan, *reward* atau *punishment* oleh orang tua. Aspek kognisi pada persepsi anak terhadap

ekspektasi orang tua mencakup bagaimana pemikiran anak mengenai harapan karir atau akademik yang akan membentuk sebuah pengetahuan dan penilaian, sehingga mempengaruhi anak dalam mengambil keputusan.

b. Aspek afeksi

Aspek yang berhubungan dengan perasaan anak terhadap pemberian nasehat, alternatif pemecahan masalah, pemberian dukungan, *reward* atau *punishment* oleh orang tua. Aspek afeksi pada persepsi anak terhadap ekspektasi orang tua mencakup peran orang tua sebagai *caregiver* dalam memberikan dukungan kepada anak. Anak merasa keterlibatan atau kehadiran orang tua mampu membuatnya berprestasi di sekolah karena anak merasa dicintai dan mendapatkan dukungan dari orang tua.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek persepsi terhadap ekspektasi orang tua meliputi ekspektasi pribadi, ekspektasi akademik, ekspektasi karir, dan ambisi orang tua. Selain itu, persepsi terhadap ekspektasi orang tua juga berkaitan dengan aspek kognisi yang berhubungan dengan cara berpikir, dan afeksi yang berhubungan dengan perasaan individu.

3. Jenis-Jenis Ekspektasi Orang Tua

Menurut (Jeynes, 2024; Pinquart dan Ebeling, 2020) jenis-jenis ekspektasi orang tua terbagi menjadi dua, dengan rincian sebagai berikut :

a. Ekspektasi jangka pendek

Ekspektasi jangka pendek adalah harapan orang tua tentang hasil atau peristiwa yang diperkirakan akan terjadi dalam waktu dekat, seperti terhadap hasil belajar siswa pada ujian berikutnya atau hasil pembelajaran akhir tahun. Hasil belajar tersebut dapat berupa nilai ujian yang memuaskan, peringkat kelas yang baik, atau diterima di perguruan tinggi favorit.

b. Ekspektasi jangka panjang

Ekspektasi jangka panjang merupakan ekspektasi yang difokuskan pada tujuan atau hasil yang lebih jauh di masa depan. Misalnya, penyelesaian gelar tertentu atau seberapa jauh anak akan maju dalam mengejar pendidikannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis ekspektasi orang tua yaitu ekspektasi jangka pendek dan jangka panjang. Ekspektasi jangka pendek fokus pada peristiwa yang diperkirakan akan terjadi dalam waktu dekat. Sedangkan ekspektasi jangka panjang fokus pada tujuan atau hasil yang lebih jauh di masa depan.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ekspektasi Orang Tua

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ekspektasi orang tua menurut (Harris dan Goodall, 2007; Heffner, 2011) sebagai berikut :

a. Pengalaman orang tua

Adanya *parental expectation* karena orang tua menginginkan anak-anaknya memiliki masa depan yang lebih sejahtera daripada orang tuanya sendiri. Selain itu, supaya anak memiliki pencapaian yang lebih dari orang tua di masa lalu, untuk memperbaiki kesalahan, atau mengulang dan memenuhi ambisi yang hilang melalui anaknya sendiri, terlebih bagi orang tua dengan kondisi status ekonomi yang rendah.

b. Kondisi keuangan keluarga

Anak yang orang tuanya menganggur cenderung merasakan ekspektasi orang tua dan stres akademik yang lebih tinggi. Hal ini karena sangat sulit untuk menjalani kehidupan yang stabil secara keuangan. Dengan demikian, orang tua yang menganggur memberi lebih banyak tekanan pada anaknya untuk berprestasi secara akademik, agar anaknya mendapatkan pekerjaan yang layak dan mengambil tanggung jawab keuangan keluarga, karena orang tua tidak dapat menanggung beban itu sendiri.

Sedangkan menurut (Rizwan dkk, 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi ekspektasi orang tua antara lain :

a. Standar sosial

Penelitian mengenai ekspektasi orang tua dengan ras Asia dan Kaukasia menunjukkan bahwa orang tua Asia memiliki standar yang lebih tinggi dalam bidang akademik dan menganggap bahwa keberhasilan akademik anak adalah tujuan utama dalam mengungkapkan ekspektasi tersebut.

Ketika ekspektasi orang tua meningkat, anak merasakan lebih banyak stres akademik karena anak ingin memenuhi ekspektasi orang tua sepenuhnya dan berpikir jika dirinya tidak dapat memenuhi standar ekspektasi orang tua, maka orang tua akan merasa kecewa.

b. Norma budaya

Budaya memiliki dampak besar pada jenis gaya pengasuhan yang diadopsi oleh orang tua. Norma budaya menentukan jenis gaya pengasuhan yang akan diadopsi, nilai-nilai dan moral apa yang harus diberikan kepada anak, dan perilaku apa yang dapat diterima. Budaya Asia misalnya, didasarkan pada kepatuhan terhadap orang tua yang ditempatkan di puncak tangga. Budaya Asia menekankan status sosial, yang dapat tercemar jika ada anggota keluarga yang melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan norma. Hal ini menjadi perhatian besar bagi orang tua, dan orang tua ingin mengendalikan setiap aspek kehidupan anaknya sehingga anak tidak akan melakukan apa pun yang dapat mencemarkan nama baik keluarga.

c. Status sosial ekonomi

Berdasarkan beberapa penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan mengenai ekspektasi orang tua dan stres akademik pada tingkat status sosial ekonomi yang berbeda. Orang tua yang berasal dari keluarga berstatus tinggi tidak memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap anak-anaknya karena tidak membutuhkannya. Hal itu dikarenakan orang tua tersebut cukup kaya dan stabil secara finansial, bahkan jika anaknya tidak mendapatkan pekerjaan yang baik. Di sisi lain, orang tua dari kelas menengah atau kelas bawah memiliki ekspektasi tinggi karena jika anak-anaknya tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang baik, maka keluarga tersebut harus menghadapi krisis keuangan yang serius.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi ekspektasi orang tua terhadap anak antara lain faktor pengalaman orang tua dan kondisi keuangan keluarga. Selain itu, faktor lainnya seperti standar sosial, norma budaya, dan status sosial ekonomi juga berpengaruh pada ekspektasi orang tua.

D. Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dengan Stres Akademik

Gibbons dan Buunk, (1999) dalam penelitiannya mengenai arah perbandingan sosial (ke arah bawah atau ke arah atas) menemukan bahwa kedua arah ini dapat menghasilkan respon afeksi positif maupun negatif, tergantung pada aspek apa yang menjadi fokus dari perbandingan. Afeksi menjadi lebih negatif sebagai hasil dari perbandingan ke atas, dan lebih positif sebagai hasil dari perbandingan ke bawah. Perbandingan ke atas dapat memotivasi, tetapi biasanya mengarah pada perasaan tidak mampu. Individu dapat merasakan perasaan yang menyenangkan ketika melakukan perbandingan ke arah bawah dan merasakan perasaan yang buruk ketika melakukan perbandingan ke arah atas (Wheeler dan Miyake, 1992). Oleh karena itu, perbandingan semacam ini disebut juga *negative comparison* karena menyimpulkan bahwa seseorang merasa lebih negatif (yaitu rendah diri, tidak disukai, kurang menarik, dll) jika dibandingkan dengan orang lain.

Ketika siswa melakukan perbandingan sosial dengan teman sebaya mengenai kemampuannya, dapat memicu stres akademik, dan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku negatif lainnya (Rahmadhani, 2023). Berdasarkan hasil skrining stres akademik dan wawancara studi pendahuluan, peneliti mendapatkan informasi bahwa sebagian siswa merasa stres akademik karena tuntutan untuk mendapatkan nilai bagus dan suasana kelas yang kompetitif. Beberapa siswa merasa minder dengan teman yang memiliki nilai lebih tinggi, merasa harus bersaing, dan memaksakan diri untuk mendapatkan yang terbaik di kelas. Ruang kelas memberikan celah bagi siswa untuk memicu perilaku perbandingan sosial, karena sistem penghargaan berdasarkan kinerja akademik, perhatian guru terhadap prestasi, dan tekanan orang tua untuk berprestasi. Ruang kelas yang khas memiliki suasana evaluatif yang membangkitkan minat siswa untuk membandingkan diri secara sosial (Dijkstra dkk, 2008). Oleh karena itu, sulit bagi siswa untuk tidak membandingkan diri dengan teman di lingkungan sekolah.

Tidak hanya di lingkungan sekolah, terkadang perbandingan bisa terjadi di dalam masyarakat, misalnya, ketika orang tua membandingkan pencapaian anaknya dengan orang lain seperti saudara kandung, anak tetangga atau kerabat (Gilbert dan Morris, 1995). Apabila orang tua merasa pencapaian anaknya lebih tinggi daripada

anak tetangga atau kerabat, orang tua merasa senang dan bangga terhadap pencapaian anaknya. Namun, jika pencapaian anaknya dinilai masih di bawah anak orang lain, orang tua tersebut cenderung memberikan tuntutan yang lebih besar hingga anak bisa mencapai standar dan keinginan orang tuanya. Tekanan dari dalam diri anak atau dari orang lain atas hasil dari proses perbandingan sosial mampu menyebabkan stres karena tekanan untuk bersaing satu sama lain (Hancock, 2018). Selain itu, perbandingan sosial dapat memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri karena individu merasa tidak dapat memenuhi standar yang diharapkan (Higgins, 1987) sehingga dapat memicu depresi jika individu merasa gagal dalam mencapai tujuan yang diharapkan (Beck, 1978).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan baik oleh siswa sendiri maupun orang tua secara tidak langsung dapat memberikan tekanan sehingga menyebabkan stres akademik. Ruang kelas memberikan celah bagi siswa untuk memicu perilaku perbandingan sosial, karena sistem penghargaan berdasarkan kinerja akademik, perhatian guru terhadap prestasi, dan tekanan orang tua untuk berprestasi.

E. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua Dengan Stres Akademik

Orang tua telah diidentifikasi sebagai salah satu pengaruh paling signifikan terhadap perkembangan mental, emosional, dan sosial anak-anak dan remaja (Burbach dan Borduin, 1986; Shaffer, 1996). Ekspektasi orang tua secara tidak langsung berkontribusi pada prestasi akademik anak, namun dapat menjadi stres jika ekspektasi orang tua sangat tinggi dan menjadi tidak realistis sehingga menimbulkan tekanan berat yang harus ditanggung oleh anak (Rizwan dkk, 2020). Di dukung oleh penelitian Heffner (2011) yang menjelaskan bahwa terdapat dampak negatif dari ekspektasi orang tua, terutama jika orang tua memiliki ekspektasi yang tidak realistis dan tidak sesuai dengan kemampuan dan kapasitas anak. Hal ini dikarenakan keinginan orang tua untuk mengulang hidup, memperbaiki kesalahan atau memenuhi ambisi yang hilang melalui anak-anaknya.

Menurut penelitian Ang dan Huan (2007) ekspektasi adalah salah satu sumber stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama dan atas di Asia. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa siswa India mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi karena prestasi akademik lebih diinginkan dan dihargai oleh orang tua (Deb dkk, 2015; Reddy dkk, 2018). Orang tua memandang prestasi akademik sebagai hadiah yang harus dihargai dan dipamerkan, sehingga menjadi sebuah standar sosial. Seiring berjalannya waktu, siswa juga mulai memiliki ekspektasinya sendiri dan mengembangkan pemahaman tentang kemampuan yang dimiliki. Adanya ketidaksesuaian atau perbedaan mengenai ekspektasi orang tua terhadap diri ideal dan diri aktual siswa, dapat menyebabkan konflik dan kerentanan emosional (Higgins, 1987).

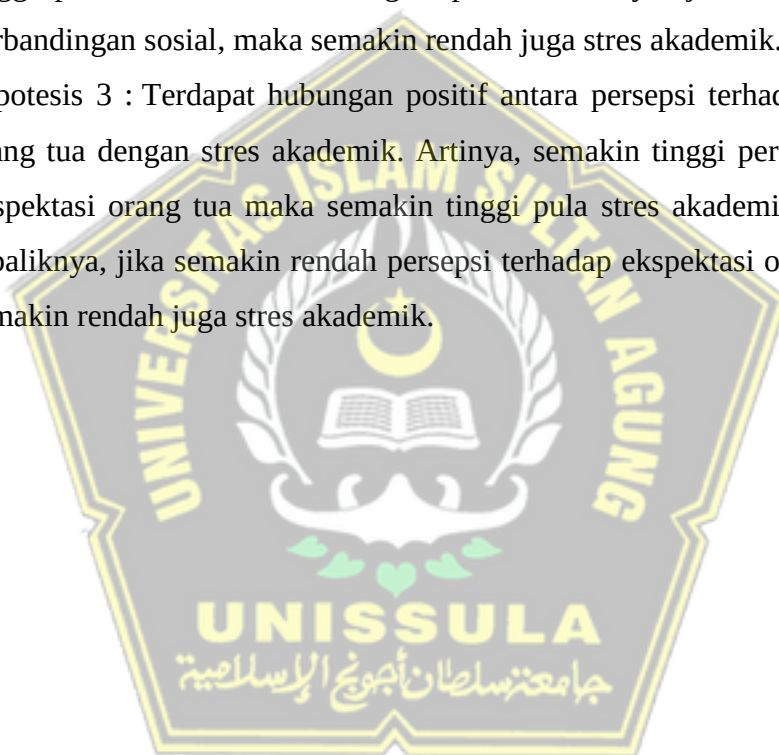
Sebagian siswa menganggap ekspektasi orang tua sebagai beban dan tekanan, namun sebagian lagi menganggap ekspektasi orang tua sebagai motivasi. Siswa yang menganggap ekspektasi orang tua sebagai beban atau tekanan cenderung merasa sedih, bahkan, sebagian siswa tersebut mulai memberontak dan tidak mematuhi perintah orang tua (Hangen dkk, 2024). Ekspektasi orang tua yang lebih tinggi daripada kemampuan siswa yang sebenarnya dapat menurunkan dan menghilangkan motivasi siswa jika gagal memenuhi ekspektasi tersebut (Dandy dan Nettelbeck, 2002). Menurut Olejik dan Holschuh (2007) selain dapat menghilangkan motivasi siswa, ekspektasi orang tua yang tinggi juga dapat mempengaruhi level stres akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Rizwan dkk (2020) mengenai dampak *parental expectation* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara ekspektasi orang tua dan stres akademik siswa, terutama pada siswa laki-laki untuk ekspektasi dan stres yang lebih tinggi. Hal tersebut dapat menurunkan keyakinan diri siswa dan orang tua sehingga mempengaruhi motivasi siswa dalam menggapai suatu kesuksesan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ekspektasi orang tua yang tidak realistis dapat menyebabkan stres akademik pada siswa. Hal tersebut terjadi karena adanya ketidaksesuaian atau perbedaan ekspektasi orang tua terhadap diri ideal dan diri aktual siswa, sehingga dapat menyebabkan kerentanan emosional.

F. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis di atas, peneliti menentukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Hipotesis 1 : Terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik.
2. Hipotesis 2 : Terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin tinggi pula stres akademik, begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah perbandingan sosial, maka semakin rendah juga stres akademik.
3. Hipotesis 3 : Terdapat hubungan positif antara persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi persepsi terhadap ekspektasi orang tua maka semakin tinggi pula stres akademik, begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah persepsi terhadap ekspektasi orang tua maka semakin rendah juga stres akademik.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel adalah langkah untuk menetapkan variabel utama pada sebuah penelitian sebagaimana untuk menentukan manfaat masing-masing (Azwar, 2012). Variabel merupakan suatu nilai dari individu, objek, maupun kegiatan yang mempunyai variasi tertentu, baik tingkah atau jenisnya yang sudah direncanakan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012). Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau variabel yang ingin diketahui pengaruhnya terhadap variabel lain. Sedangkan variabel tergantung merupakan variabel yang menjadi pengaruh atau akibat oleh variabel bebas (Sugiyono, 2012). Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini antara lain :

1. Variabel Tergantung (Y) : Stres akademik
2. Variabel Bebas (X₁) : Perbandingan sosial
3. Variabel Bebas (X₂) : Persepsi terhadap ekspektasi orang tua

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan indikator atau karakteristik yang lebih terperinci dan dapat diamati. Tujuan utama definisi operasional adalah untuk memastikan bahwa peneliti dan orang lain yang membaca penelitian memahami variabel yang diteliti dengan cara yang sama, sehingga tidak ada kesalahpahaman dalam interpretasi. Definisi operasional juga membantu dalam mengukur dan mengamati variabel secara spesifik, sehingga penelitian menjadi lebih terukur dan dapat direplikasi (Azwar, 2012). Adapun definisi operasional dari variabel penelitian ini sebagai berikut :

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan keadaan atau kondisi ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang muncul akibat adanya tekanan karena tuntutan akademik yang

tinggi sehingga menyebabkan proses belajar terasa tidak nyaman, sulit, atau membuat siswa tidak termotivasi yang dapat diungkap melalui aspek stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik. Pada penelitian ini, stres akademik mengacu pada konsep (Gadzella 1991; Gadzella dan Masten, 2005) yang diukur menggunakan skala *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang disusun dan dikembangkan oleh Gadzella (1991) dengan *Cronbach's alpha* 0,903. Jika skor yang diperoleh subjek semakin tinggi, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik. Sebaliknya, jika skor yang diperoleh rendah, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik pada subjek.

2. Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial adalah proses mental yang dilakukan individu dengan membandingkan diri dengan orang lain baik dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk menilai kemampuan, kinerja, atau prestasi yang dapat diungkap melalui aspek pendapat dan kemampuan. Konsep perbandingan sosial dalam penelitian ini mengacu pada teori Festinger (1954) yang diukur menggunakan skala *IOWA Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dengan *Cronbach's alpha* 0,848. Skala tersebut disusun dan dikembangkan oleh Gibbons & Buunk (1999). Jika skor yang diperoleh subjek tinggi, maka semakin tinggi pula tingkat perbandingan sosial. Sebaliknya, jika skor yang diperoleh rendah, maka semakin rendah juga tingkat perbandingan sosial.

3. Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

Ekspektasi orang tua adalah harapan atau keinginan yang dimiliki oleh orang tua terhadap anak-anaknya terutama dalam hal prestasi akademik, perilaku, atau pencapaian tujuan tertentu yang dapat diketahui melalui aspek ekspektasi pribadi, ekspektasi akademik, ekspektasi karir, dan ambisi orang tua. Ekspektasi orang tua dalam penelitian ini mengacu pada teori Wang & Heppner (2002) yang diukur menggunakan skala *Perception of Parental Expectation Inventory* (PPEI) disusun dan dikembangkan oleh Sasikala dan Karunanidhi (2011) dengan *Cronbach's alpha* 0,892. Jika skor yang diperoleh subjek semakin tinggi, maka

semakin tinggi pula tingkat persepsi terhadap ekspektasi orang tua. Sebaliknya, jika skor yang diperoleh rendah, maka semakin rendah pula tingkat persepsi terhadap ekspektasi orang tua.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah umum yang terdiri dari suatu objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan setelah itu diambil kesimpulan (Sugiyono, 2012). Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah siswa- siswi kelas X, XI, dan XII SMAN 2 Semarang. Jumlah keseluruhan siswa-siswi yang menjadi populasi pada penelitian ini sebanyak 1.294 individu.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Pengambilan sampel merupakan prosedur pengambilan sebagian populasi sesuai dengan sifat dan ciri yang dikehendaki oleh peneliti (Sarantakos, 1993). Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas XII SMAN 2 Semarang yang terindikasi banyak mengalami stres akademik. Adapun subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 391 individu, dengan rincian 161 subjek untuk *try out* dan 230 subjek penelitian.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode untuk memilih sampel dari populasi yang akan diteliti (Sugiyono, 2012). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Menurut Sarantakos (1993) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang secara sengaja dipilih oleh peneliti karena dianggap relevan dengan topik penelitian. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XII SMAN 2 Semarang.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu proses pengadaan data primer yang dapat digunakan untuk keperluan penelitian. Tujuan dari metode pengumpulan data

adalah untuk mendapatkan informasi yang akurat, valid, dan relevan untuk mendukung penelitian atau analisis. Dengan mengumpulkan data secara terstruktur dan tepat, peneliti dapat mencapai tujuan penelitian, menguji hipotesis, dan membuat kesimpulan yang valid. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala. Skala merupakan serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang dirancang untuk mengungkapkan ciri-ciri tertentu melalui jawaban subjek. Tujuan utama skala penelitian adalah untuk menentukan cara mengukur dan mengklasifikasikan variabel dalam penelitian, serta untuk memilih metode analisis statistik yang tepat. Dengan menggunakan skala pengukuran yang sesuai, peneliti dapat memastikan validitas dan keandalan data yang dikumpulkan. Sebelum pengambilan data, peneliti melakukan skrining stres akademik menggunakan *google form* yang disebarluaskan melalui kunjungan kelas di 10 sekolah di Kota Semarang.

Google form skrining tersebut berisi indikator-indikator yang bertujuan untuk mengetahui sekolah mana yang terindikasi banyak memiliki siswa-siswi yang mengalami stres akademik, kemudian diambil sebagai lokasi penelitian. Setelah skrining, hasil menunjukkan bahwa siswa-siswi SMAN 2 Semarang terindikasi banyak mengalami stres akademik daripada 9 sekolah lainnya, sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan pengambilan data di SMAN 2 Semarang. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga, yaitu sebagai berikut :

1. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan dan mengacu pada teori stres akademik Gadzella (1991) dengan *Cronbach's alpha* 0,903. Skala ini terdiri dari 2 aspek, yaitu (1) stresor akademik dengan indikator perilaku berupa frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, (2) reaksi terhadap stresor akademik dengan indikator perilaku berupa reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Skala ini memiliki 28 aitem dengan respon yang digunakan berbentuk skala Likert dengan 4 alternatif pilihan, yaitu Tidak Pernah (1), Jarang (2), Sering (3), dan Selalu (4).

Pada evaluasi awal properti psikometrik, SLSI memiliki reliabilitas konsistensi internal *Alpha-Cronbach* dengan total 0,76 (Gadzella, 1994). Gadzella dan Baloglu (2001) kemudian menguji reliabilitas konsistensi internal dan validitas dengan pendekatan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan kriteria dan hasil parameter sebagai berikut; *Goodness Fit of Index* (GFI) sebesar 0,99 ($>0,90$), *Adjusted Goodness f Fit Index* (AGFI) sebesar 0,99 ($>0,9$), dan *Root Mean Square Error Approximation* (RMSEA) sebesar 0,5 ($<1,0$). Pada evaluasi lanjut, SLSI milik Gadzella (2004) memiliki reliabilitas konsistensi internal *Alpha-Cronbach* dengan total 0,93, *test-retest* 0,46 hingga 0,76, dan berkorelasi positif dengan *Test Anxiety*, *State-Trait Anxiety*, dan *Beck Depression Inventory*.

Tabel 1. Blueprint Skala Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem
1.	Stressors (Stresor)	<i>Frustrations</i> (Frustrasi)	3
		<i>Conflicts</i> (Konflik)	3
		<i>Pressures</i> (Tekanan)	3
		<i>Changes</i> (Perubahan)	3
		<i>Self-imposed</i> (Pemaksaan diri)	3
		<i>Physiological</i> (Fisiologis)	4
2.	Reactions to stressors (Reaksi terhadap stresor)	<i>Emotional</i> (Emosional)	3
		<i>Behavioral</i> (Perilaku)	4
		<i>Cognitive</i> (Kognitif)	2
		Total	28

2. Skala Perbandingan Sosial

Skala perbandingan sosial yang digunakan dalam penelitian ini yaitu IOWA *Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) yang mengacu pada dasar teori Festinger (1954). Skala ini terdiri dari 11 aitem yang bertujuan untuk melihat evaluasi yang dilakukan individu melalui 2 aspek, yaitu aspek kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*). Respon yang digunakan berbentuk skala Likert dengan 5 alternatif pilihan, yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Netral (3), Setuju (4), dan Sangat Setuju (5).

Skala ini telah diuji konsistensinya di negara Spain dan Chile dan memperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,77 hingga 0,85. Adaptasi skala ke dalam bahasa Indonesia, uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan oleh Krisanti (2022) melalui beberapa proses : (1) Translasi ke bahasa Indonesia dengan melibatkan ahli bahasa untuk menerjemahkan skala dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. (2) *Back translation* atau menerjemahkan kembali dari bahasa Indonesia ke bahasa Inggris dengan melibatkan ahli bahasa. (3) Proses telaah bahasa Inggris dengan bahasa asli untuk melihat kesesuaian makna antara skala asli dengan skala yang telah melalui proses translasi. Kemudian validitas konstruk melalui proses *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) yang menunjukkan bahwa 11 aitem dinyatakan valid dengan *Cronbach's alpha* 0,848.

Tabel 2. Blueprint Skala Perbandingan Sosial

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Opinion</i> (Pendapat)	1, 2, 3, 4, 6	5	6
2.	<i>Ability</i> (Kemampuan)	7, 8, 9, 10	11	5
Total		9	2	11

3. Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

Skala persepsi terhadap ekspektasi orang tua yang digunakan yaitu *Perception of Parental Expectation Inventory* (PPEI) disusun oleh Sasikala dan Karunanidhi (2011) yang mengacu pada teori Wang dan Heppner (2002) dengan *Cronbach's alpha* 0,892. Skala ini terdiri dari 30 aitem yang bertujuan untuk mengetahui ekspektasi orang tua melalui 4 aspek, yaitu harapan pribadi, harapan akademik, harapan karir, dan ambisi orang tua. Respon yang digunakan berbentuk skala Likert dengan 4 alternatif pilihan, yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Setuju (3), dan Sangat Setuju (4).

Alat ukur ini telah melalui proses validasi isi oleh (Wijaya dkk, 2024) yang melibatkan 3 *expert judgement* dan dianalisis menggunakan *Aiken's V*. Diperoleh hasil bahwa aitem-aitem berada pada rentang 0,5 sampai 1, sehingga aitem-aitem tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan. Kemudian skala ini diujicobakan kepada 200 siswa SMA Negeri 17 Makassar, diperoleh sebanyak 28 aitem berada pada nilai korelasi antara 0,334 sampai 0,611, sedangkan 2

aitem digugurkan karena memiliki nilai korelasi ≤ 30 . Selain itu, modifikasi dan validitas konstruk dilakukan oleh (Najwa, 2021) sehingga menghasilkan 22 aitem yang lebih efektif dengan *Cronbach's alpha* terakhir sebesar 0,892.

Tabel 3. Blueprint Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem
1.	<i>Personal Expectations</i>	Harapan yang berkaitan dengan kepatuhan, rasa hormat, kedewasaan, disiplin, dan tanggung jawab anak.	5
2.	<i>Academic Expectations</i>	Harapan berupa terpenuhinya prestasi dan kesuksesan akademik anak.	8
3.	<i>Career Expectations</i>	Harapan yang mempersiapkan karir dan pencapaian anak dimasa depan.	4
4.	<i>Parental Ambitions</i>	Keinginan pemenuhan yang belum terpenuhi dan keinginan nilai-nilai yang diharapkan.	5
Total			22

E. Validitas, Reliabilitas, dan Uji Daya Beda Aitem

1. Validitas

Validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur dapat menghasilkan data yang sesuai serta akurat dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Alat ukur dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila dapat memenuhi fungsi alat ukur, mengukur hasil secara akurat dan tepat sesuai dengan tujuan alat ukur tersebut. Validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas isi, dimana validitas ini menunjukkan sejauh mana aitem-aitem mampu mengukur apa yang hendak diukur (Periantalo, 2014). Pengujian validitas isi menggunakan analisis rasional untuk mengetahui apakah aitem-aitem dalam alat ukur yang hendak digunakan telah ditulis sesuai dengan *blueprint*nya. Proses analisis rasional ini dilakukan secara seksama oleh tenaga ahli, yang dalam penelitian ini merupakan dosen pembimbing skripsi, untuk kemudian dilakukan analisis aitem atau uji coba.

2. Reliabilitas

Salah satu ciri alat ukur yang mempunyai kualitas baik adalah *reliable*, yang mana mampu menghasilkan skor yang tepat dengan *error* yang relatif kecil. Tinggi maupun rendahnya reliabilitas dapat ditunjukkan dengan suatu angka yang disebut sebagai koefisien reliabilitas. Koefisien reliabilitas berkisar antara angka 0 sampai dengan 1,00. Koefisien yang besarnya mendekati nilai 1,00 maka semakin *reliable* alat ukur yang digunakan. Begitu pula sebaliknya, apabila koefisien mendekati 0 maka semakin tidak *reliable* alat ukur yang digunakan (Azwar, 2012). Reliabilitas pada penelitian ini menggunakan formula *Alpha* yang dikembangkan oleh *Cronbach* dengan dibantu dengan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 24.0 for windows.

3. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem bertujuan untuk memastikan bahwa aitem memiliki daya beda yang bagus (Perintalo, 2014). Daya beda aitem dapat diartikan sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu dan kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang hendak diukur (Azwar, 2012). Kriteria pemilihan aitem dipilih berdasarkan daya beda aitem dengan kriteria ($\geq 0,30$), maka aitem dengan pencapaian koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya beda tinggi. Sebaliknya, jika aitem memiliki koefisien korelasi ($< 0,30$) dianggap sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah. Namun, apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi 0,3 tidak mencapai terhadap jumlah yang telah ditentukan, maka kriteria koefisien korelasi diturunkan menjadi minimal 0,25 agar jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2012).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses yang dilakukan setelah semua data dari responden telah dikumpulkan (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda dan analisis korelasi parsial. Teknik analisis regresi linier berganda bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih sesuai dengan hipotesis

yang telah diajukan oleh peneliti. Sedangkan teknik analisis korelasi parsial bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat dengan menghilangkan pengaruh variabel lain yang dianggap berpengaruh (Sugiyono, 2012). Sebelum memulai uji analisis regresi, ada beberapa prasyarat yang harus terpenuhi yaitu uji asumsi klasik.

Uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, uji heteroskedastisitas, dan uji autokorelasi. Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa distribusi data mengikuti pola normal, sedangkan uji linieritas digunakan untuk memverifikasi apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel tergantung. Uji multikolinieritas bertujuan untuk mendeteksi apakah terdapat hubungan yang kuat antara variabel-variabel bebas dalam suatu model regresi. Uji heteroskedastisitas berfungsi untuk mendeteksi apakah terdapat perbedaan varian (ketidakpastian) residual (sis) dalam suatu model regresi. Sedangkan uji autokorelasi berfungsi untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara residual (sis) pada satu periode dengan residual pada periode lainnya dalam suatu model regresi.

Dengan melakukan uji asumsi ini, peneliti dapat memastikan bahwa analisis regresi yang dilakukan akan memberikan hasil yang valid dan dapat dipercaya. Dilakukan uji hipotesis pertama menggunakan teknik analisis regresi linier berganda, kemudian untuk hipotesis kedua dan ketiga menggunakan teknik analisis korelasi parsial. Keseluruhan dari teknik analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 24.0 for windows.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian Dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan

Orientasi kancan merupakan langkah awal yang dilakukan oleh peneliti untuk merencanakan dan mempersiapkan penelitian agar berjalan secara optimal dan terstruktur. Peneliti menetapkan lokasi penelitian di SMAN 2 Semarang yang terletak di Jalan Sendangguwo Baru I No.1, Gemah, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah. SMAN 2 Semarang didirikan pada tanggal 1 Agustus 1950 yang memiliki *branding* sebagai sekolah yang berbudaya. Pada tahun ajaran 2024-2025, SMAN 2 Semarang memiliki siswa-siswi sebanyak 1.294 yang terdiri dari kelas X berjumlah 432 siswa, kelas XI berjumlah 432 siswa, dan kelas XII berjumlah 430 siswa.

Penelitian ini diawali dengan skrining stres akademik di 10 sekolah di kota Semarang dengan mengambil sampel 1 kelas di tiap-tiap sekolah. Skrining tersebut bertujuan untuk mengetahui sekolah mana yang terindikasi memiliki siswa yang banyak mengalami stres akademik. Setelah menetapkan lokasi penelitian di SMAN 2 Semarang, peneliti melakukan wawancara studi pendahuluan dengan koordinator BK dan sejumlah siswa-siswi kelas XII. Pertimbangan peneliti dalam memilih SMAN 2 Semarang sebagai lokasi penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Berdasarkan hasil skrining stres akademik menunjukkan bahwa SMAN 2 Semarang terindikasi memiliki siswa yang mengalami stres akademik yang paling banyak daripada 9 sekolah lainnya.
- b. Adanya keselarasan masalah di lokasi penelitian terhadap permasalahan yang akan diteliti setelah dilakukannya studi pendahuluan.
- c. Memperoleh izin dari Fakultas Psikologi UNISSULA dan pihak SMAN 2 Semarang untuk melakukan kegiatan penelitian.

2. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan dalam penelitian ini penting dilakukan karena bertujuan untuk meminimalisir kesalahan yang mungkin akan terjadi, sehingga dengan adanya persiapan yang terstruktur diharapkan rangkaian proses penelitian dapat berjalan dengan lancar dan maksimal. Adapun persiapan penelitian meliputi proses perizinan lokasi penelitian, wawancara studi pendahuluan, penyusunan alat ukur, uji coba alat ukur, uji daya beda aitem, uji reliabilitas alat ukur, dan penomoran ulang. Berikut adalah penjelasan dari rangkaian persiapan penelitian yang dilakukan :

a. Persiapan Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan surat permohonan izin melalui TU Fakultas Psikologi UNISSULA sebagai berikut :

- 1) Nomor 1647/C.1/Psi-SA/X/2024 Kepada Kepala Sekolah SMA, SMK, dan MA di Kota Semarang.
- 2) Nomor 1751/C.1/Psi-SA/XI/2024 Kepada Kepala Sekolah SMAN 2 Semarang.
- 3) Nomor 1751/C.1/Psi-SA/XI/2024 Kepada Koordinator BK SMAN 2 Semarang.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur atau skala merupakan instrumen yang digunakan untuk mengungkap dan mengumpulkan data mengenai atribut tertentu. Alat ukur yang digunakan berdasarkan aspek-aspek variabel yang akan diteliti. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala stres akademik, skala perbandingan sosial, dan skala persepsi terhadap ekspektasi orang tua.

Pada skala stres akademik memiliki 4 alternatif jawaban : Selalu (skor 4), sering (skor 3), jarang (skor 2), dan tidak pernah (skor 1). Kemudian pada skala perbandingan sosial memiliki 5 alternatif jawaban : Sangat setuju (skor 5), setuju (skor 4), netral (skor 3), tidak setuju (skor 2), dan sangat tidak setuju (skor 1). Sedangkan pada skala persepsi terhadap ekspektasi orang tua memiliki 4 alternatif jawaban : Sangat setuju (skor 4),

setuju (skor 3), tidak setuju (skor 2), dan sangat tidak setuju (skor 1). Adapun rincian skala yang digunakan sebagai berikut :

1) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang digunakan yaitu *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan dan mengacu pada dasar teori Gadzella (1994) dengan *Cronbach's alpha* 0,903. Skala ini berjumlah 28 aitem yang terdiri dari 2 aspek, yaitu (1) stresor akademik dengan indikator perilaku berupa frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, (2) reaksi terhadap stresor akademik dengan indikator perilaku berupa reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif.

Pada evaluasi awal properti psikometrik, SLSI memiliki reliabilitas konsistensi internal *Alpha-Cronbach* dengan total 0,76 (Gadzella, 1994). Gadzella dan Baloglu (2001) kemudian menguji reliabilitas konsistensi internal dan validitas dengan pendekatan *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan kriteria dan hasil parameter sebagai berikut; *goodness fit of index* (GFI) sebesar 0,99 ($>0,90$), *adjusted goodness of fit index* (AGFI) sebesar 0,99 ($>0,9$), dan *Root Mean Square Error Approximation* (RMSEA) sebesar 0,5 ($<1,0$). Pada evaluasi lanjut, SLSI milik Gadzella (2004) memiliki reliabilitas konsistensi internal *Alpha-Cronbach* dengan total 0,93, *test-retest* 0,46 hingga 0,76, dan berkorelasi positif dengan *Test Anxiety*, *State-Trait Anxiety*, dan *Beck Depression Inventory*.

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
1.	Stresor	Frustrasi	5,8,15	3
		Konflik	4,7,13	3
		Tekanan	6,10,19	3
		Perubahan	3,9,14	3
		Pemaksaan diri	1,11,12	3
2.	Reaksi terhadap Stresor	Fisik	16,21,27, 28	4
		Emosi	17,23, 25	3
		Perilaku	18, 20, 24, 26	4
		Kognitif	2,22	2
Total				28

2) Skala Perbandingan Sosial

Skala perbandingan sosial yang digunakan dalam penelitian ini yaitu IOWA *Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) yang mengacu pada dasar teori Festinger (1954) dengan *Cronbach's alpha* 0,848. Skala ini terdiri dari 11 aitem yang bertujuan untuk mengetahui evaluasi individu melalui 2 aspek, yaitu aspek kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*). Alat ukur ini telah diuji konsistensinya di negara Spain dan Chile dan memperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,77 hingga 0,85.

Adaptasi skala ke dalam bahasa Indonesia, uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan oleh Krisanti (2022) melalui beberapa proses : (1) Translasi ke bahasa Indonesia dengan melibatkan ahli bahasa untuk menerjemahkan skala dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. (2) *Back translation* atau menerjemahkan kembali dari bahasa Indonesia ke bahasa Inggris dengan melibatkan ahli bahasa. (3) Proses telaah bahasa Inggris dengan bahasa asli dengan tujuan melihat kesesuaian makna antara skala asli dengan skala yang telah melalui proses translasi.

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Perbandingan Sosial

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Pendapat	1,2,3,4,6	5	6
2.	Kemampuan	7,8,9,10	11	5
Total		9	2	11

3) Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

Skala persepsi terhadap ekspektasi orang tua yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Perception of Parental Expectation Inventory* (PPEI) disusun oleh Sasikala dan Karunanidhi (2011) yang mengacu pada dasar teori Wang dan Heppner (2002). Skala ini terdiri dari 30 aitem yang bertujuan untuk mengetahui persepsi terhadap ekspektasi orang tua melalui 4 aspek, yaitu harapan pribadi, harapan akademik, harapan karir, dan ambisi orang tua.

Alat ukur ini telah melalui proses validasi isi yang dilakukan oleh (Wijaya dkk, 2024) dengan melibatkan 3 *expert judgement* dan dianalisis menggunakan *Aiken's V*. Diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa aitem-aitem berada pada rentang 0,5 hingga 1,00, sehingga aitem-aitem dinyatakan valid dan dapat digunakan. Kemudian telah diujicobakan terhadap 200 responden siswa SMA Negeri 17 Makassar, diperoleh sebanyak 28 aitem berada pada nilai korelasi antara 0,334 sampai 0,611, sedangkan 2 aitem digugurkan karena memiliki nilai korelasi ≤ 30 . Selain itu, modifikasi dan validitas konstruk dilakukan oleh (Najwa, 2021) sehingga menghasilkan 22 aitem yang lebih efektif dengan *Cronbach's alpha* terakhir sebesar 0,892.

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1.	Ekspektasi pribadi	1,2,3,4,5	5
2.	Ekspektasi akademik	6,7,8,9,10,11,12,13	8
3.	Ekspektasi karir	14,15,16,17	4
4.	Ambisi orang tua	18,19,20,21,22	5
Total			22

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba atau *try out* skala bertujuan untuk menguji nilai reliabilitas dan daya beda masing-masing aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 9 Januari 2025 dengan subjek berjumlah 161 siswa dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 7. Demografi Subjek Try Out

Karakteristik Subjek		Jumlah Subjek	Persentase	Total
Umur	16 tahun	2	1,24 %	161
	17 tahun	92	57,14 %	
	18 tahun	61	37,88 %	
	19 tahun	5	3,1 %	
	20 tahun	1	0,62 %	
Jenis Kelamin	Laki-laki	94	58,38 %	161
	Perempuan	67	41,61 %	
Kelas	XII-4	31	19,25 %	161

XII-7	33	20,49 %
XII-10	30	18,63 %
XII-11	35	21,73 %
XII-12	32	19,87 %

Uji coba alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan mengunjungi kelas secara *offline* agar peneliti dapat mengawasi dan memastikan secara langsung bahwa subjek mengisi skala dengan sungguh-sungguh. Penyebaran skala dibantu oleh ketua kelas atau perwakilan siswa, kemudian dikirimkan ke grup kelas melalui *google form* berikut [https://bit.ly/Skala Penelitian Psikologi24](https://bit.ly/Skala_Penelitian_Psikologi24). Setelah data hasil *try out* terkumpul, peneliti kemudian memberikan skor sesuai dengan ketentuan, dan dianalisis data dengan bantuan SPSS *version 24.0 for windows*.

d. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda (diskriminasi) aitem bertujuan untuk mengetahui sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang hendak diukur (Azwar, 2012). Aitem yang memiliki daya beda tinggi yaitu aitem yang mampu membedakan mana subjek yang bersikap positif dan mana subjek yang bersikap negatif. Indeks daya diskriminasi aitem juga merupakan indikator konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi aitem total.

Daya beda aitem dapat dikategorikan tinggi apabila nilai koefisien korelasi ($\geq 0,30$). Aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi ($< 0,30$) dianggap sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah. Namun, apabila 0,30 tidak mencapai jumlah yang telah ditentukan, maka kriteria koefisien dapat diturunkan menjadi 0,25 agar jumlah aitem yang diinginkan dapat terpenuhi (Azwar, 2012). Peneliti mengetahui nilai koefisien daya beda aitem melalui *corrected item-total correlation* dengan bantuan SPSS *version 24.0 for windows*. Adapun rincian penjelasan hasil perhitungan daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas sebagai berikut :

1) Skala Stres Akademik

Pada tahap penyusunan skala stres akademik, jumlah aitem keseluruhan sebanyak 28 aitem dan dilakukan uji daya beda aitem dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
			Daya Bada Tinggi	Daya Bada Rendah	
1.	Stresor	Frustrasi	15	5,8	3
		Konflik	13	4,7	3
		Tekanan	6,10,19	-	3
		Perubahan	3,9,14	-	3
		Pemaksaan diri	11	1,12	3
2.	Reaksi terhadap Stresor	Fisik	16,27,28	21	4
		Emosi	17,23,25	-	3
		Perilaku	18,20,24,	26	4
		Kognitif	-	2,22	2
Total			18	10	28

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem, diketahui bahwa sebanyak 18 aitem memiliki daya beda tinggi dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,31 sampai 0,67. Sedangkan 10 aitem yang lain memiliki daya beda rendah dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara -0,106 sampai 0,29. Pada penelitian ini, aitem dianggap gugur apabila memiliki daya beda rendah atau memiliki nilai *corrected item-total correlation* ($< 0,30$). Peneliti mengeliminasi 10 aitem daya beda rendah dan 18 aitem dengan daya beda tinggi yang akan digunakan. Adapun estimasi reliabilitas koefisien *Cronbach alpha* dari 18 aitem tersebut sebesar 0,864 sehingga, aitem stres akademik pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel.

2) Skala Perbandingan Sosial

Skala perbandingan sosial (Gibbons dan Buunk, 1999) memiliki jumlah sebanyak 11 aitem. Aitem-aitem dalam skala tersebut sebelumnya sudah dilakukan analisis menggunakan pendekatan modern yaitu analisis faktor konfirmatori untuk menguji sebuah faktor

tunggal dan faktor ganda. Hasil menunjukkan bahwa kedua faktor atau aspek dari perbandingan sosial yaitu *opinion* dan *ability* memiliki korelasi yang sangat tinggi sebesar 0,79. Selain itu, kesebelas aitem masing-masing memiliki daya beda yang cukup tinggi sebesar ($>0,31$) dengan *Cronbach's alpha* 0,83. Kesebelas aitem menghasilkan korelasi aitem total sebesar 0,36 sehingga, menghilangkan salah satu aitem saja dapat mengurangi *Cronbach's alpha*. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji daya beda aitem menggunakan pendekatan klasik *corrected item-total correlation*, dan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Perbandingan Sosial

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah	
1.	Pendapat	1,2,3,4,6	5	6
2.	Kemampuan	8,9,10	7, 11	5
Total		8	3	11

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem, diketahui sebanyak 8 aitem memiliki daya beda tinggi dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,42 sampai 0,66. Sedangkan 3 aitem memiliki daya beda rendah dengan nilai berkisar antara 0,04 sampai 0,13. Sebelumnya sudah dilakukan analisis faktor pada 11 aitem, sehingga aitem-aitem tidak perlu dihapus atau digugurkan. Namun, peneliti terlanjur menggugurkan aitem yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* sebesar ($< 0,30$). Peneliti menggugurkan 3 aitem daya beda rendah, dan menggunakan 8 aitem dengan daya beda yang tinggi. Adapun estimasi reliabilitas koefisien *Cronbach alpha* dari 8 aitem tersebut sebesar 0,811 sehingga, aitem perbandingan sosial pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel.

3) Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

Pada tahap penyusunan skala persepsi terhadap ekspektasi orang tua, jumlah aitem keseluruhan sebanyak 22 aitem. Kemudian setelah dilakukan uji daya beda aitem menggunakan *corrected item-total correlation* didapatkan hasil berikut :

Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah	
1.	Ekspektasi pribadi	1,2,3,4,5	-	5
2.	Ekspektasi akademik	6,7,8,9,10,11,12,13	-	8
3.	Ekspektasi karir	14, 16,17	15	4
4.	Ambisi orang tua	18,19,20,21,22	-	5
Total		21	1	22

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem, diketahui bahwa sebanyak 21 aitem memiliki daya beda tinggi dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,34 sampai 0,65. Sedangkan 1 aitem memiliki daya beda rendah dengan nilai *corrected item-total correlation* 0,22. Pada penelitian ini, aitem dianggap gugur apabila memiliki daya beda rendah atau memiliki nilai *corrected item-total correlation* ($< 0,30$). Peneliti mengeliminasi 1 aitem daya beda rendah dan 21 aitem dengan daya beda tinggi yang akan digunakan. Adapun estimasi reliabilitas koefisien *Cronbach alpha* dari 21 aitem tersebut sebesar 0,872 sehingga, aitem persepsi terhadap ekspektasi orang tua pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel.

e. Penomoran Ulang

Setelah melakukan uji daya beda aitem, proses selanjutnya yaitu penomoran ulang atau mengganti nomor aitem lama dengan nomor aitem yang baru. Hal tersebut dilakukan oleh peneliti karena aitem-aitem berdaya beda rendah sudah digugurkan, sehingga perlu penomoran ulang untuk memudahkan dalam penyebaran data dan analisis hasil. Berikut adalah rincian hasil penomoran ulang :

1) Skala Stres Akademik

Adapun rincian penomoran ulang pada skala stres akademik adalah sebagai berikut :

Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
			Nomor Lama	Nomor Baru	
1.	Stresor	Frustrasi	15	8	1
		Konflik	13	6	1
		Tekanan	6,10,19	2,4,12	3
		Perubahan	3,9,14	1,3,7	3
		Pemaksaan diri	11	5	2
2.	Reaksi terhadap Stresor	Fisik	16,27,28	9,17,18	3
		Emosi	17,23,25	10,14,16	3
		Perilaku	18,20,24	11,13,15	3
		Kognitif	-	-	-
Total					18

2) Skala Perbandingan Sosial

Adapun rincian penomoran ulang pada skala perbandingan sosial adalah sebagai berikut :

Tabel 12. Sebaran Aitem Skala Perbandingan Sosial

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		Nomor Lama	Nomor Baru	
1.	Pendapat	1,2,3,4,6	1,2,3,4,5	5
2.	Kemampuan	8,9,10	6,7,8	3
Total				8

3) Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

Adapun rincian penomoran ulang pada skala persepsi terhadap ekspektasi orang tua adalah sebagai berikut :

Tabel 13. Sebaran Aitem Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		Nomor Lama	Nomor Baru	
1.	Ekspektasi pribadi	1,2,3,4,5	1,2,3,4,5	5
2.	Ekspektasi akademik	6,7,8,9,10,11,12,13	6,7,8,9,10,11,12,13	8
3.	Ekspektasi karir	14,16,17	14,15,16	3
4.	Ambisi orang tua	18,19,20,21,22	17,18,19,20,21	5
Total				21

B. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada hari Selasa, 21 Januari 2025 sampai hari Kamis, 23 Januari 2025 yang berlokasi di SMAN 2 Semarang. Pengumpulan data dilakukan dengan mengunjungi kelas secara *offline* agar peneliti dapat mengawasi dan memastikan secara langsung bahwa subjek mengisi skala dengan sungguh-sungguh. Penyebaran skala dibantu oleh ketua kelas atau perwakilan siswa, kemudian dikirimkan ke grup kelas melalui *google form* yang sudah disiapkan yaitu https://bit.ly/Skala_Penelitian_Psikologi24 dengan durasi pengisian 15 menit. Setelah mengisi skala, peneliti memberikan psikoedukasi selama 30 menit mengenai stres akademik pada remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling* dengan kriteria siswa-siswi SMAN 2 Semarang kelas XII. Berikut adalah rincian jumlah subjek penelitian :

Tabel 14. Demografi Subjek Penelitian

Karakteristik Subjek	Jumlah Subjek	Persentase	Total
Umur	14 tahun	1	0,43 %
	16 tahun	3	1,3 %
	17 tahun	118	51,3 %
	18 tahun	106	46 %
	19 tahun	1	0,43 %
	20 tahun	1	0,43 %
Jenis Kelamin	Laki-laki	88	38,26 %
	Perempuan	142	61,73 %
Kelas	XII-1	33	14,34 %
	XII-2	31	13,47 %
	XII-3	36	15,65 %
	XII-5	36	15,65 %
	XII-6	32	13,91 %
	XII-8	30	13,04 %
	XII-9	32	13,91 %

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis yang dilakukan meliputi uji asumsi berupa uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji autokorelasi agar dapat memenuhi asumsi dasar teknik regresi. Langkah berikutnya setelah uji asumsi,

dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk mengetahui gambaran subjek yang dikenai pengukuran. Adapun rincian dari analisis data adalah sebagai berikut :

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan terdistribusi dengan normal atau tidak, sehingga peneliti dapat memastikan bahwa analisis statistik yang dilakukan valid dan hasilnya dapat diandalkan. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov Smirnov Z* dengan bantuan program SPSS version 24.0 for windows. Data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila taraf signifikansi ($>0,05$). Namun, jika data memiliki taraf signifikansi ($<0,05$) maka data tidak terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui nilai signifikansi 0,200 ($>0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual pada penelitian ini terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan suatu prosedur yang dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linieritas juga dilakukan untuk menunjukkan adanya signifikan atau tidak signifikan antar variabel yang sedang diteliti. Peneliti menggunakan uji *linearity test of deviation from linearity* dengan bantuan SPSS version 24.0 for windows. Jika nilai signifikansi *deviation from linearity* ($>0,05$), maka terdapat hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Namun jika nilai signifikansi *deviation from linearity* ($<0,05$), maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil uji linieritas, diketahui hubungan antara stres akademik dengan perbandingan sosial memiliki nilai signifikansi 0,262 ($>0,05$). Sedangkan hubungan antara stres akademik dengan persepsi terhadap ekspektasi orang tua memiliki nilai signifikansi 0,115 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara dua variabel bebas dengan satu variabel terikat.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel bebas yang sedang diteliti pada suatu model regresi. Jika tidak terjadi multikolinearitas, maka model suatu regresi dapat dikatakan sebagai model regresi yang baik. Uji multikolinearitas menggunakan metode *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) dengan bantuan SPSS *version 24.0 for windows*. Jika nilai *tolerance* ($>0,1$) dan VIF (<10), maka tidak terjadi gejala multikolinearitas. Namun jika nilai *tolerance* ($<0,1$) dan VIF (>10), maka terjadi gejala multikolinearitas.

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diketahui bahwa kedua variabel bebas memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,976 ($>0,1$) dan nilai VIF sebesar 1,024 (<10). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas pada kedua variabel bebas, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki model regresi yang baik.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan metode yang umum digunakan untuk mendeteksi gejala heteroskedastisitas secara akurat. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *Spearman's Rho* yang dilakukan dengan cara mengkorelasikan variabel bebas dengan residual. Apabila terjadi gejala atau masalah heteroskedastisitas, akan mengakibatkan sebuah keraguan (ketidakakuratan) pada suatu hasil analisis regresi. Model regresi dikatakan baik apabila data tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Jika nilai signifikansi 2-tailed ($>0,05$), maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Namun jika nilai signifikansi 2-tailed ($<0,05$), maka terjadi gejala heteroskedastisitas.

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas, diketahui bahwa variabel perbandingan sosial memiliki nilai signifikansi 2-tailed sebesar 0,389 ($>0,05$). Kemudian pada variabel persepsi terhadap ekspektasi orang tua memiliki nilai signifikansi 0,728 ($>0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel bebas tersebut tidak terdapat gejala heteroskedastisitas, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki model regresi yang baik.

e. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi merupakan salah satu uji prasyarat yang harus terpenuhi dalam analisis regresi. Tujuan uji autokorelasi adalah untuk memastikan bahwa residu dari model regresi benar-benar acak dan tidak memiliki pola yang sistematis. Uji autokorelasi digunakan ketika pola data bersifat *time series* (data sekunder). Syarat tidak terjadi gejala autokorelasi jika nilai $DU < DW < 4-DU$. Peneliti menggunakan metode autokorelasi *Durbin Watson* dengan bantuan SPSS version 24.0 for windows dan tabel acuan *Durbin Watson* untuk mengetahui nilai *DU* (*Durbin Upper*) dan *DL* (*Durbin Lower*) berdasarkan *N* (jumlah subjek).

Berdasarkan uji autokorelasi, diketahui bahwa nilai untuk ($N = 230$) adalah ($DU = 1,79270$), ($DL = 1,77525$), ($4-DU = 2,2073$) dan nilai *Durbin Watson* sebesar 1,807. Mengacu pada syarat *Durbin Watson* yaitu $DU < DW < 4-DU$ dan didapatkan nilai sebesar $1,79270 < 1,807 < 2,2073$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data sudah lolos dalam uji autokorelasi, dikarenakan nilai *Durbin Watson* berada di antara nilai *DU* dan nilai $4-DU$.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Uji hipotesis pertama menggunakan uji analisis regresi linier berganda untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis regresi linier berganda meliputi uji koefisien determinasi, uji *F* (simultan), uji *T* (parsial), dan persamaan regresi. Sebelum melakukan analisis regresi, uji prasyarat pada penelitian ini sudah terpenuhi diantaranya lolos uji normalitas, uji linieritas, uji heteroskedastisitas, uji multikolinearitas, dan uji autokorelasi. Analisis regresi linier berganda untuk menguji hubungan antara variabel perbandingan sosial (X_1) dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua (X_2) dengan stres akademik siswa SMAN 2 Semarang (Y). Pada uji *F* model regresi dinyatakan fit jika nilai signifikansi ($< 0,05$). Namun, model regresi dianggap tidak fit apabila nilai signifikansi ($> 0,05$). Kemudian pada uji *T*

jika nilai signifikansi ($<0,05$) menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Namun, jika nilai signifikansi ($>0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan.

Berdasarkan uji analisis regresi linier berganda, diketahui nilai R sebesar 0,546 dan nilai koefisien determinasi *Adjusted R Square* sebesar 0,292 maka berkesimpulan bahwa sumbangan pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung secara simultan (bersama-sama) sebesar 29,2%. Pada uji F (simultan) didapatkan nilai sebesar 48,289 dan signifikansi diperoleh sebesar 0,000 ($<0,05$) yang menunjukkan model regresi sudah FIT, maka berkesimpulan bahwa variabel bebas berpengaruh secara signifikan dan simultan terhadap variabel terikat. Pada uji T (parsial) diperoleh nilai signifikansi variabel (X_1) sebesar 0,000 ($<0,05$) menunjukkan bahwa variabel perbandingan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap variabel stres akademik (Y). Kemudian diperoleh nilai signifikansi variabel (X_2) sebesar 0,02 ($<0,05$) berkesimpulan bahwa variabel persepsi terhadap ekspektasi orang tua (X_2) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel stres akademik (Y).

Adapun persamaan regresi yang diperoleh yaitu $Y = 5,429 + 0,752 X_1 + 0,193 X_2$. Nilai konstanta yang didapat sebesar 5,429 maka bisa diartikan jika variabel bebas bernilai 0 (konstan) maka variabel tergantung bernilai 5,429. Nilai koefisien regresi variabel X_1 sebesar 0,752 dan X_2 sebesar 0,193 keduanya bernilai positif (+). Artinya, jika variabel X_1 dan X_2 meningkat, maka variabel Y juga akan meningkat, begitu juga sebaliknya. Hasil analisis hipotesis pertama menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua secara simultan memberikan sumbangan sebesar 29,2% terhadap stres akademik siswa, dan sisanya sebesar 70,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Maka, ditarik kesimpulan bahwa perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik pada siswa SMAN 2 Semarang, sehingga hipotesis pertama dapat diterima.

b. Hipotesis Kedua

Uji hipotesis kedua menggunakan uji analisis korelasi parsial yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat dengan menghilangkan pengaruh variabel lain yang dianggap berpengaruh. Analisis korelasi parsial pada penelitian ini meliputi taraf signifikansi dan nilai korelasi (r_{x1y}). Jika nilai signifikansi (*2-tailed*) ($<0,05$) menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Namun, jika nilai signifikansi (*2-tailed*) ($>0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh secara signifikan. Analisis korelasi parsial ini untuk menguji hubungan antara variabel perbandingan sosial (X_1) terhadap stres akademik siswa SMAN 2 Semarang (Y). Pengujian hipotesis dalam penelitian ini didasarkan pada pedoman derajat hubungan (koefisien korelasi) :

Tabel 15. Derajat Hubungan Korelasi (Sugiyono, 2012)

Nilai Koefisien Korelasi	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Berdasarkan uji analisis korelasi parsial, diketahui nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) yang menunjukkan variabel perbandingan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap variabel stres akademik. Kemudian diperoleh nilai korelasi (r_{x1y}) sebesar 0,518 yang menunjukkan tingkat keeratan hubungan yaitu sedang dengan arah hubungan yang positif. Artinya, jika variabel perbandingan sosial (X_1) meningkat, maka variabel stres akademik (Y) juga akan meningkat, begitu juga sebaliknya. Hasil analisis pada hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dan stres akademik siswa SMAN 2 Semarang dengan tingkat keeratan hubungan sedang. Arah hubungan keduanya bernilai positif, sehingga hipotesis kedua dapat diterima.

c. Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis ketiga menggunakan uji analisis korelasi parsial yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat dengan menghilangkan pengaruh variabel lain yang dianggap berpengaruh. Analisis korelasi parsial pada penelitian ini meliputi taraf signifikansi dan nilai korelasi (r_{xy}). Jika nilai signifikansi (*2-tailed*) ($<0,05$) menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Namun, jika nilai signifikansi (*2-tailed*) ($>0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh secara signifikan. Analisis korelasi parsial ini untuk menguji hubungan antara variabel persepsi terhadap ekspektasi orang tua (X_2) terhadap stres akademik siswa SMAN 2 Semarang (Y).

Berdasarkan uji analisis korelasi parsial, diketahui nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) yang menunjukkan variabel persepsi terhadap ekspektasi orang tua berpengaruh secara signifikan terhadap variabel stres akademik. Kemudian diperoleh nilai korelasi (r_{xy}) sebesar 0,253 yang menunjukkan tingkat keeratan hubungan yaitu rendah dengan arah hubungan yang positif. Artinya, jika variabel persepsi terhadap ekspektasi orang tua (X_2) meningkat, maka variabel stres akademik (Y) juga akan meningkat, begitu juga sebaliknya. Hasil analisis pada hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap ekspektasi orang tua dan stres akademik siswa SMAN 2 Semarang dengan tingkat keeratan hubungan yang rendah. Arah hubungan keduanya bernilai positif, sehingga hipotesis ketiga dapat diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian adalah bagian dari penelitian yang menyajikan temuan atau hasil penelitian secara sistematis dan objektif. Deskripsi ini biasanya mencakup data, analisis, dan interpretasi hasil penelitian, serta dapat disajikan dalam bentuk teks, tabel, grafik, atau gambar. Tujuan deskripsi hasil penelitian adalah untuk mempresentasikan temuan penelitian secara jelas dan akurat, serta

mengungkap gambaran mengenai skor satuan pengukuran mengenai kondisi subjek dalam kaitannya dengan karakteristik yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal yang berhubungan dengan pengelompokan subjek berdasarkan kelompok terdistribusi dari setiap variabel yang akan diungkap. Adapun norma kategorisasi yang digunakan berdasarkan (Azwar, 2012) :

Tabel 16. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor			Kategorisasi
$\mu + (1,5 \sigma)$	$<$	X	Sangat Tinggi
$\mu + (0,5 \sigma)$	$< x \leq$	$\mu + (1,5 \sigma)$	Tinggi
$\mu - (0,5 \sigma)$	$< x \leq$	$\mu + (0,5 \sigma)$	Sedang
$\mu - (1,5 \sigma)$	$< x \leq$	$\mu - (0,5 \sigma)$	Rendah
X	$\leq$	$\mu - (1,5 \sigma)$	Sangat Rendah

Keterangan : μ = Mean hipotetik
 x = Skor yang diperoleh
 σ = Standar deviasi

1. Deskripsi Data Skor Stres Akademik

Skala stres akademik memiliki 18 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum hipotetik adalah 18 dari hasil (18×1) dan skor maksimum hipotetik adalah 72 dari hasil (18×4) kemudian rentang skor yang diperoleh adalah 54 dari hasil $(72 - 18)$. Setelah itu, didapatkan nilai *mean* hipotetik yaitu 45 dari hasil $((72 + 18)/2)$ dan nilai standar deviasi hipotetik yaitu 9 dari hasil $((72 - 18)/6)$.

Adapun deskripsi skor skala stres akademik diperoleh skor minimum empirik yaitu 20, skor maksimum empirik yaitu 63, *mean* empirik yaitu 39,47 dan nilai standar deviasi empirik adalah 8,403.

Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik

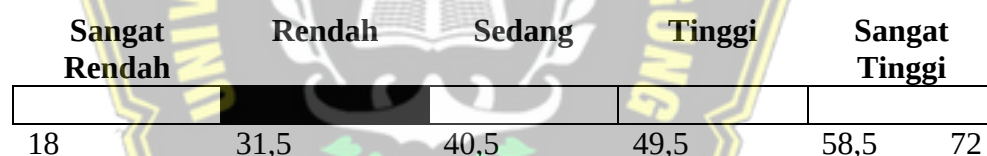
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	20	18
Skor Maksimum	63	72
<i>Mean</i> (M)	39,47	45
Standar Deviasi	8,403	9

Adapun deskripsi data variabel stres akademik secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi (Azwar, 2012) sebagai berikut :

Tabel 18. Norma Kategori Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$58,5 < X$	Sangat Tinggi	3	1,3 %
$49,5 < x \leq 58,5$	Tinggi	22	9,6 %
$40,5 < x \leq 49,5$	Sedang	83	36 %
$31,5 < x \leq 40,5$	Rendah	74	32,2 %
$X \leq 31,5$	Sangat Rendah	48	20,9 %
Total		230	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi memiliki jumlah 3 siswa (1,3%), kategori tinggi memiliki jumlah 22 siswa (9,6%), kategori sedang memiliki jumlah 83 siswa (36%), kategori rendah memiliki jumlah 74 siswa (32,2%) dan kategori sangat rendah memiliki jumlah 48 siswa (20,9%). Artinya, sebagian besar siswa-siswi dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor stres akademik dalam kategori rendah. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma berikut :



Gambar 1. Norma Kategori Skala Stres Akademik

2. Deskripsi Data Skor Perbandingan Sosial

Skala perbandingan sosial memiliki 8 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 5. Skor minimum hipotetik adalah 8 dari hasil (8×1) dan skor maksimum hipotetik adalah 40 dari hasil (8×5) kemudian rentang skor yang diperoleh adalah 32 dari hasil $(40 - 8)$. Setelah itu, didapatkan nilai *mean* hipotetik yaitu 24 dari hasil $((40 + 8)/2)$ dan nilai standar deviasi hipotetik yaitu 5,33 dari hasil $((40 - 8)/6)$.

Adapun deskripsi skor skala perbandingan sosial diperoleh skor minimum empirik yaitu 11, skor maksimum empirik yaitu 40, *mean* empirik yaitu 28,38 dan nilai standar deviasi empirik adalah 5,481.

Tabel 19. Deskripsi Skor Skala Perbandingan Sosial

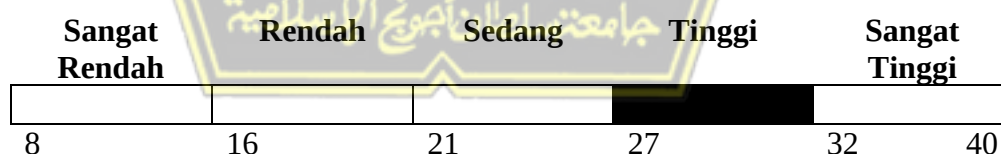
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	11	8
Skor Maksimum	40	40
Mean (M)	28,38	24
Standar Deviasi	5,481	5,33

Adapun deskripsi data variabel perbandingan sosial secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi (Azwar, 2012) :

Tabel 20. Norma Kategori Skala Perbandingan Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$32 < X$	Sangat Tinggi	68	29,7 %
$27 < x \leq 32$	Tinggi	83	36 %
$21 < x \leq 27$	Sedang	61	26,6 %
$16 < x \leq 21$	Rendah	13	5,6 %
$X \leq 16$	Sangat Rendah	5	2,1 %
Total		230	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi memiliki jumlah 68 siswa (29,7%), kategori tinggi memiliki jumlah 83 siswa (36%), kategori sedang memiliki jumlah 61 siswa (26,6%), kategori rendah memiliki jumlah 13 siswa (5,6%) dan kategori sangat rendah memiliki jumlah 5 siswa (2,1%). Artinya, sebagian besar siswa-siswi dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor perbandingan sosial dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma berikut :

**Gambar 2. Norma Kategori Skala Perbandingan Sosial**

3. Deskripsi Data Skor Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

Skala persepsi terhadap ekspektasi orang tua memiliki 21 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum adalah 21 dari hasil (21×1) dan skor maksimum adalah 84 dari hasil (21×4) kemudian rentang skor yang diperoleh adalah 63 dari hasil ($84 - 21$). Kemudian didapatkan nilai *mean*

hipotetik yaitu 52,5 dari hasil $((84 + 21)/2)$ dan nilai standar deviasi yaitu 10,5 dari hasil $((84 - 21)/6)$.

Adapun deskripsi skor skala persepsi terhadap ekspektasi orang tua diperoleh skor minimum empirik yaitu 41, skor maksimum empirik yaitu 84, *mean* empirik yaitu 65,79 dan nilai standar deviasi empirik adalah 7,706.

Tabel 21. Deskripsi Skor Skala Persepsi terhadap Ekspektasi Orang Tua

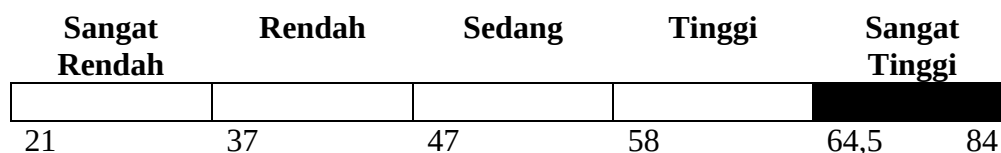
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	41	21
Skor Maksimum	84	84
<i>Mean</i> (M)	65,79	52,5
Standar Deviasi	7,706	10,5

Adapun deskripsi data variabel persepsi terhadap ekspektasi orang tua secara keseluruhan mengacu pada norma kategorisasi (Azwar, 2012) :

Tabel 22. Norma Kategori Skala Persepsi terhadap Ekspektasi Orang Tua

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$64,5 < X$	Sangat Tinggi	128	55,6 %
$58 < x \leq 64,5$	Tinggi	69	30 %
$47 < x \leq 58$	Sedang	32	14 %
$37 < x \leq 47$	Rendah	1	0,4 %
$X \leq 37$	Sangat Rendah	0	0 %
Total		230	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi memiliki jumlah 128 siswa (55,6%), kategori tinggi memiliki jumlah 69 siswa (30%), kategori sedang memiliki jumlah 32 siswa (14%), kategori rendah memiliki jumlah 1 siswa (0,4%) dan kategori sangat rendah tidak memiliki jumlah siswa. Artinya, sebagian besar siswa-siswi dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor persepsi terhadap ekspektasi orang tua dalam kategori sangat tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma berikut :



Gambar 3. Norma Kategori Skala Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua

E. Pembahasan

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia dan hampir terjadi pada semua kalangan baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Stres yang ada saat ini dianggap sebagai atribut kehidupan modern, sudah menjadi bagian yang tidak dapat dihindari, baik di lingkungan sekolah, keluarga, tempat kerja, atau dimanapun dengan jenis permasalahan yang bermacam-macam (Kupriyanov dan Zhadanov, 2014). Liem dkk (2015) mengemukakan bahwa proses menempuh pendidikan termasuk kedalam kategori tiga besar sebagai sumber masalah yang dirasakan oleh remaja.

Selama menempuh pendidikan, siswa terkadang mengalami tekanan karena beberapa faktor seperti beban pelajaran, tingginya ekspektasi orang tua, tekanan untuk berprestasi, dan adanya perbandingan sosial (Dijkstra, 2008). Stres yang terjadi selama menempuh proses pendidikan dikenal dengan istilah stres akademik (Rahmawati, 2017; Adawiyah, 2017). Stres akademik dipengaruhi oleh jumlah tekanan dan tuntutan akademik, yang berdampak pada intensitas ketegangan dan tingkat stres, sehingga mempengaruhi kondisi fisik, emosi, dan perilaku siswa (Mahbengi, 2023).

Sebagaimana kondisi yang terjadi pada siswa SMAN 2 Semarang, yang diketahui dari hasil skrining yang telah dilakukan terhadap 32 siswa kelas XII. Hasil menunjukkan bahwa 90% siswa merasa tertekan dan cemas ketika tidak mampu memenuhi tuntutan akademik, seperti keinginan orang tua untuk berprestasi, ujian sekolah, beban tugas secara keseluruhan, *deadline* tugas yang jatuh tempo secara bersamaan, dan adanya persaingan untuk peringkat kelas. Kondisi tersebut dapat memicu stres pada siswa karena jumlah kapasitas yang dimiliki siswa tidak sebanding dengan tuntutan akademik yang diberikan (Pascoe dkk, 2020).

Jika ditinjau dari usia, siswa SMAN 2 Semarang berusia antara 14-19 tahun dimana tahap perkembangan tersebut merupakan masa remaja. Studi memperkirakan bahwa 70-80% remaja mengalami stres akademik yang mempengaruhi kinerja akademik, penyesuaian psiko-sosialnya, dan secara bersamaan dengan keseluruhan emosional dan kesejahteraan fisik (Sharma dan Singh, 2014). Tahap remaja merupakan periode yang disertai dengan pertumbuhan

dan perkembangan yang signifikan terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, maupun kognitif. Oleh karena itu, remaja perlu menghadapi perubahan yang ditimbulkan oleh perkembangan ini. Selain itu, karakteristik perkembangan tersebut dapat menempatkan remaja pada risiko yang lebih besar untuk mencapai kesejahteraan subjektif misalnya, remaja menghadapi beberapa tuntutan dan kemandirian (Zhang dan Yang, 2025).

Stres akademik merupakan persepsi individu terhadap stresor akademik dengan penyesuaian yang melebihi kapasitas diri dan menganggapnya sebagai stres. Hal tersebut terjadi karena jumlah kapasitas yang dimiliki individu tidak sebanding dengan tuntutan akademik yang diberikan, sehingga menghasilkan reaksi negatif dalam bentuk respons fisik, emosional, perilaku, atau kognitif (Gadzella dkk, 2012; Gadzella dan Masten, 2005). Sedangkan Carveth (2020) menjelaskan stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Berdasarkan hasil hipotesis pertama, diketahui nilai R sebesar 0,546 dan *Adjusted R Square* sebesar 0,292 dengan F sebesar 48,289 yang menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua secara simultan memberikan sumbangan sebesar 29,2% terhadap stres akademik siswa, dan sisanya sebesar 70,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Menurut Gadzella dan Baloglu (2001) faktor internal individu yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan stres akademik yaitu frustrasi, konflik, tekanan, dan *self-imposed*. Maka peneliti menduga bahwa terdapat faktor lain yang berkontribusi atau memberikan sumbangan pada stres akademik siswa.

Hasil dari penelitian (Gumiwang dkk, 2025; Radisti dkk, 2023; Maula, 2023) menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik. Faktor atau variabel lain seperti regulasi diri dan dukungan sosial mampu mempengaruhi stres akademik. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian (Ramli dkk, 2018; Putri dan Wibowo, 2024; Fajriyah 2021) mengenai hubungan regulasi diri dengan stres akademik. Hasil menunjukkan

bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara regulasi diri dengan stres akademik siswa. Selain itu, penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan stres akademik yang dilakukan oleh (Hafiz, 2019; Jannah dan Widodo, 2021) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Dengan kata lain, peneliti menyimpulkan bahwa perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua bukan satu-satunya faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik siswa, namun faktor lain seperti konsep diri, regulasi diri, dan dukungan sosial juga berperan.

Berdasarkan hasil deskripsi data stres akademik, menunjukkan bahwa siswa SMAN 2 Semarang secara dominan memiliki stres akademik kategori rendah dengan *mean* empirik 39,47. Dalam hal ini siswa dengan kategori stres akademik rendah cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih positif dan memiliki kemampuan kontrol diri yang baik, sehingga siswa mampu mengelola waktu dan tugas dengan efektif (Klingsberg & Bjork, 1997). Selain itu, pemilihan strategi koping seperti *problem-focused coping* dapat mencari solusi atas masalah yang dihadapi oleh siswa.

Menurut Sosiady dan Ermansyah (2020) stres akademik dapat bernilai positif jika stres yang dialami masih dalam batas kapasitas siswa, sehingga meningkatkan kreativitas dan memicu perkembangan diri. Namun siswa yang mengalami stres akademik cenderung merasa sensitif secara emosional ketika mengalami situasi yang menekan di sekolah, seperti cemas saat menjelang ujian, suka menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, tertekan dengan beban tugas yang terlalu banyak.

Kondisi di atas mampu membuat perubahan yang tidak menyenangkan pada tubuh siswa, seperti gemetar, merasakan sakit atau nyeri pada bagian tubuh tertentu, mengalami penurunan atau peningkatan berat badan, berkeringat secara berlebihan, dan kesulitan dalam mengatur pola tidur. Sesuai dengan faktor stres akademik menurut Gadzella dan Baloglu (2001) bahwa terdapat dua faktor stres akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rasa frustrasi, konflik, tekanan yang dialami oleh siswa, dan pemaksaan diri. Kemudian faktor eksternal meliputi kondisi keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan fisik siswa.

Disisi lain, dalam menempuh kegiatan akademik, siswa sering kali mengalami tekanan karena beberapa faktor seperti adanya perbandingan sosial (Dijkstra dkk, 2008). Siswa yang cenderung melakukan perbandingan sosial secara kurang bijak dapat menurunkan rasa percaya diri, menyebabkan keraguan terhadap kemampuan, mengalami kekhawatiran akan kegagalan dalam ujian, sehingga menyebabkan kecemasan dan stres (Asqia dan Musakkir, 2024). Konteks perbandingan sosial dalam penelitian ini adalah, siswa membandingkan diri dengan teman sebaya dalam segi kemampuan penguasaan materi, nilai suatu mata pelajaran atau rangking kelas, dan prestasi akademik di sekolah.

Berdasarkan hasil hipotesis kedua, diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dengan stres akademik dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar 0,518 yang menunjukkan tingkat keeratan hubungan sedang. Artinya, semakin tinggi perbandingan sosial yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa SMAN 2 Semarang, begitu pula sebaliknya. Dalam hal ini, perbandingan sosial memiliki keeratan hubungan yang sedang dengan stres akademik siswa. Menurut penelitian (Dijkstra dkk, 2008) mengenai perbandingan sosial di dalam kelas, bahwa cukup sulit untuk tidak membandingkan diri dengan teman sebaya di ruang kelas sehingga meningkatkan frekuensi perbandingan.

Siswa terus-menerus dihadapkan dengan teman sebaya yang memberikan informasi perbandingan sosial misalnya; mengenai performa akademik, nilai mata pelajaran, penampilan fisik, dan kinerja olahraga. Selain itu, sistem penghargaan di kelas berdasarkan kinerja akademik, perhatian guru terhadap prestasi, dan tekanan orang tua untuk berprestasi. Ditambah lagi siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah (ruang kelas) sehingga membangkitkan minat siswa untuk membandingkan diri secara sosial.

Berdasarkan hasil deskripsi data perbandingan sosial, dapat diartikan bahwa siswa SMAN 2 Semarang secara dominan memiliki perbandingan sosial kategori tinggi dengan *mean* empirik 28,38. Siswa dengan kategori perbandingan sosial yang tinggi, cenderung membandingkan diri dengan orang-orang terdekat seperti halnya membandingkan hasil kerja, keberhasilan hidup, atau sekedar mengobrol untuk mengetahui apa yang dipikirkan orang lain yang memiliki masalah serupa

dengan yang siswa alami. Sesuai dengan keterangan Festinger (1954) mengenai faktor perbandingan sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa motif, yang meliputi evaluasi diri, perbaikan diri, dan peningkatan diri. Selain itu, Festinger juga menjelaskan bahwa perbandingan yang dilakukan dengan bijak dapat berdampak positif seperti meningkatkan motivasi, mengetahui kelebihan dan kelemahan diri, serta membantu menetapkan tujuan individu. Namun, jika perbandingan mengarah ke *negative comparison*, dapat menyebabkan stres karena membuat seseorang merasa harus bersaing dengan orang lain untuk mencapai kesuksesan. Perasaan ini dapat menyebabkan stres dan tekanan, terutama jika seseorang merasa tidak dapat bersaing dengan orang lain (Hancock, 2018).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Oktariani, 2024) yang meneliti tentang pengaruh perbandingan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasil menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki arah hubungan yang positif terhadap stres akademik dengan koefisien regresi sebesar 0,961. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa 52,5% variasi stres akademik dapat dijelaskan oleh perbandingan sosial, sementara 47,5% disebabkan oleh faktor lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial berdampak terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga mengalami keterlambatan dalam pengerjaan skripsi. Namun, terdapat perbedaan pada kelompok sampel penelitian (Oktariani, 2024) yaitu mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi, sedangkan pada penelitian ini menggunakan kelompok sampel siswa SMA.

Penelitian (Wijayanti, 2020) menjelaskan bahwa siswa SMA masih dalam proses pengembangan kemampuan akademik dan pengalaman. Perbandingan sosial ke atas dengan teman sebaya dapat membuat siswa merasa tidak cukup baik dan meningkatkan stres akademik. Diperkuat oleh penelitian (Dweck, 2000) siswa SMA seringkali fokus pada kompetisi akademik dan merasa bahwa dirinya harus bersaing dengan teman sebaya untuk mencapai tujuan. Sedangkan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, cenderung membandingkan kemajuan skripsinya dengan teman-teman sekelas yang dapat menimbulkan perasaan tidak cukup baik atau

minder. Selain itu, mahasiswa merasa perlu menghasilkan skripsi yang sempurna, sehingga dapat memicu kecemasan dan tingkat stres (Kashdan & Ciarrochi, 2013).

Menurut Bennett dan Fulley (2021) alasan di balik skema tersebut adalah bahwa ketika menganalisis proses perbandingan sosial, beberapa aspek berikut secara umum terungkap dalam urutan kronologis. Pertama, perlu ada motif perbandingan untuk membangkitkan perbandingan sosial. Kedua, individu (secara sadar atau tidak sadar) memutuskan dimensi apa yang akan dibandingkan dengan diri sendiri, atau dimensi yang dipaksakan kepada diri individu. Ketiga, individu memilih target perbandingan ke atas, ke samping, atau ke bawah. Terakhir, perbandingan sosial dapat memiliki beberapa konsekuensi afektif, kognitif, dan perilaku.

Berdasarkan hasil hipotesis ketiga, diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar 0,253 yang menunjukkan tingkat keeratan hubungan rendah. Artinya, semakin tinggi persepsi terhadap ekspektasi orang tua yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa SMAN 2 Semarang, begitu pula sebaliknya. Dalam hal ini, persepsi terhadap ekspektasi orang tua memiliki keeratan hubungan yang rendah dengan stres akademik siswa karena menurut (McDowell dan Newell, 1996) persepsi dipengaruhi oleh aspek kognisi dan afeksi.

Pada aspek kognisi, bisa jadi anak berpikir dan memaknai ekspektasi orang tuanya sebagai pemberian dukungan dan motivasi, dan tidak menganggapnya sebagai sebuah tekanan atau beban. Sedangkan pada aspek afeksi, ketika proses penyampaian ekspektasi orang tua kepada anak, orang tua cenderung memikirkan cara penyampaian ekspektasi tersebut agar mudah diterima, tidak menyinggung, dan memberikan dukungan materi ataupun emosional terhadap anak. Sehingga, anak merasa keterlibatan atau dukungan orang tua mampu membuatnya berprestasi di sekolah, dan justru mengurangi intensitas terhadap stres akademik.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Yanra, 2024) yang meneliti tentang kontribusi *parental expectation* terhadap stres akademik siswa kelas XII SMA di kota Padang. Hasil menunjukkan bahwa *parental expectation* memiliki hubungan positif terhadap stres akademik dengan (r_{xy}) sebesar 0,297 dengan keeratan hubungan rendah. Yamamoto dan Holloway (2010) dalam penelitiannya

menjelaskan bahwa ekspektasi orang tua dapat memiliki dampak positif pada kinerja anak, tetapi juga dapat meningkatkan stres jika anak merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan antara ekspektasi orang tua dan stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti budaya dan nilai-nilai keluarga. Ekspektasi yang tinggi tanpa disertai kepedulian atau keterlibatan orang tua dapat menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri anak terhadap lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil deskripsi data, dapat diartikan bahwa siswa SMAN 2 Semarang secara dominan memiliki persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan kategori sangat tinggi dengan *mean* empirik 65,79. Siswa dengan kategori persepsi terhadap ekspektasi orang tua yang sangat tinggi, dapat dipengaruhi oleh proses persepsi yang dikemukakan oleh (McDowell dan Newell, 1996) melibatkan proses kognisi dan afeksi individu. Selain itu, menurut (Harris dan Goodall, 2007; Heffner, 2011; Rizwan dkk, 2020) faktor lain yang mempengaruhi persepsi terhadap ekspektasi orang tua yaitu pengalaman orang tua, standar sosial, norma budaya, kondisi keuangan, dan status sosial ekonomi keluarga.

Hasil temuan data di lapangan pada variabel persepsi terhadap ekspektasi orang tua menunjukkan bahwa, norma kategori variabel berada pada kategori sangat tinggi. Namun, pada tingkat keeratan hubungan antara persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik justru memiliki korelasi yang rendah antar keduanya. Cohen (1988) menjelaskan bahwa meskipun mayoritas subjek memiliki persepsi yang sangat tinggi terhadap ekspektasi orang tua, korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat (stres akademik) yaitu rendah. Artinya, persepsi yang sangat tinggi pada kelompok sampel siswa SMAN 2 Semarang tidak menyebabkan stres akademik yang tinggi.

Tabachnick dan Fidell (2013) menjelaskan jika mayoritas subjek memiliki persepsi yang sangat tinggi, maka variansi (perbedaan) antara subjek-subjek cenderung rendah. Hal ini dapat menyebabkan koefisien determinasi (*R-squared*) rendah. Sedangkan menurut (Baron dan Kenny, 1986) terdapat variabel lain yang berpengaruh terhadap stres akademik, sehingga korelasi persepsi terhadap ekspektasi orang tua menjadi rendah.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti merumuskan beberapa kelemahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria subjek adalah seluruh siswa kelas XII SMAN 2 Semarang. Peneliti seharusnya bisa memanfaatkan metode tersebut untuk melakukan skrining stres akademik pada seluruh siswa kelas XII. Kemudian setelah menganalisis hasil skrining, peneliti sebaiknya hanya mengambil populasi siswa yang mengalami stres akademik kategori sedang sampai tinggi sebagai subjek, supaya mendapatkan data yang lebih maksimal. Namun dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan skrining stres akademik dan mengambil seluruh siswa kelas XII SMAN 2 Semarang untuk menjadi subjek.
2. Pada uji daya beda aitem skala perbandingan sosial, peneliti terlanjur menggugurkan 3 aitem dari 11 aitem menggunakan pendekatan klasik. Seharusnya ketiga aitem tersebut tidak perlu digugurkan atau cukup disesuaikan saja menggunakan pendekatan yang sama dan sesuai dengan karakteristik skala perbandingan sosial, yaitu menggunakan pendekatan modern.
3. Adanya keterbatasan referensi berupa penelitian nasional maupun internasional yang membahas tentang hubungan perbandingan sosial dengan stres akademik siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pertama dapat diterima, yaitu variabel perbandingan sosial dan persepsi terhadap ekspektasi orang tua secara simultan (bersama-sama) memberikan sumbangan sebesar 29,2% terhadap stres akademik siswa dan sisanya sebesar 70,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Adapun kategori stres akademik siswa SMAN 2 Semarang yaitu dominan rendah.

Hipotesis kedua diterima, yaitu variabel perbandingan sosial memiliki nilai korelasi (r_{x1y}) sebesar 0,518 dengan keeratan hubungan yang sedang. Adapun arah hubungan yang dihasilkan bernilai positif, dengan kategori perbandingan sosial siswa SMAN 2 Semarang yang dominan tinggi. Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara perbandingan sosial dengan stres akademik siswa SMAN 2 Semarang.

Hipotesis ketiga diterima, yaitu variabel persepsi terhadap ekspektasi orang tua memiliki nilai korelasi (r_{x2y}) sebesar 0,253 dengan keeratan hubungan yang rendah. Adapun arah hubungan yang dihasilkan bernilai positif, dengan kategori persepsi terhadap ekspektasi orang tua siswa SMAN 2 Semarang yang dominan sangat tinggi. Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara persepsi terhadap ekspektasi orang tua dengan stres akademik siswa SMAN 2 Semarang.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Peneliti berharap agar siswa tidak membandingkan diri secara berlebihan. Selain itu, siswa juga diharapkan untuk mempersepsikan ekspektasi orang tua secara positif. Dengan begitu, ekspektasi tersebut dapat mendorong dan mengarahkan siswa agar merasa lebih percaya diri dalam mencapai tujuan dan prestasi akademik, supaya terhindar dari stres akademik. Adapun cara yang bisa diterapkan agar terhindar dari stres akademik adalah sebagai berikut :

- a. Membuat jadwal belajar yang realistis
- b. Fokus pada proses belajar, bukan hanya nilai
- c. Minta bantuan jika diperlukan
- d. Melakukan aktivitas fisik dan relaksasi
- e. Menetapkan tujuan yang realistis
- f. Menjaga keseimbangan hidup (kehidupan akademik, sosial, dan pribadi)

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun saran untuk peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut :

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dengan permasalahan yang relatif sama, disarankan untuk mempertimbangkan metode penelitian yang akan diambil dan merencanakan pengambilan sampel secara detail agar data yang didapatkan bisa maksimal.
- b. Peneliti sebaiknya lebih detail dalam mempelajari dan memahami alat ukur yang akan digunakan, terutama pada metode pendekatan yang dilakukan oleh pencipta alat ukur.
- c. Selain itu, disarankan untuk menghubungkan atau meneliti variabel-variabel lain dengan perspektif yang berbeda agar dapat memberikan perbandingan antar fenomena-fenomena baru dalam kancah penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, J., Kumari, K., Al-Rahmi, W. M. (2024). Quality management system in higher education institutions and its impact on students' employability with the mediating effect of industry-academia collaboration. *Journal of Economic and Administrative Sciences* 40 (2), 325–343.
- Adawiyah, R. (2017). Analisis tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi (Studi pada mahasiswa fakultas ekonomi manajemen universitas muhamadiyah yogyakarta). *Skripsi*.
- Akinola, M., Kapadia, C., Lu, J. G., Mason, M. F. (2019). Incorporating physiology into creativity research and practice: the effects of bodily stress responses on creativity in organizations. *Acad. Manag. Perspect.* 33 (2).
- Ali, M., Asrosri M. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- American College Health Association. *American college health association national college health assessment ii: Reference group executive summary fall 2018*. Silver Spring, MD; 2018.
- American Psychological Association. (2021). *Stress in America TM 2020: A National Mental Health Crisis*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2007). Academic expectations stress inventory. *Educational and psychological measurement*. 66(3), 522-539.
- Asqia N., & Musakkir, H. (2024). Dampak pengasuhan orang tua terhadap self esteem anak remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 2806-2814.
- Atkinson. (1993). *Pengantar Psikologi Jilid II (8th Ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan social comparison dengan gejala depresi pada mahasiswa pengguna instagram. *Journal Riset Psikologi*, 1(2), 147-153.
- Azwar, S. (2012) *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bannet, L., & Folley, S. (2021). *Students' emotional reactions to social comparison via a learner dashboard*. University of Huddersfield, Huddersfield, UK.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students:

- correlations, affected groups, and covid-19. *Frontiers in Psychology*, 13(4), 1–10.
- Barron, Reuben M & Kenny, David A. 1986. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (6): 1173-1182.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143.
- Baun, I. V. P., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan social comparison dengan self esteem pada emerging adult di kota kupang yang mengakses media sosial. *Jurnal Psikodidaktika*, 8(1).
- Beck, A. T. (1978). *Depression Inventory*. Philadelphia: Center for Cognitive Therapy.
- Bedewy D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2).
- Brickman, P., & Bulman, R. (1977). *Pleasure and pain in social comparison*. In J. M. Suls and R. L. Miller (Eds.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives* (pp. 149–186). Washington, DC: Hemisphere Press.
- Bukhori, A. S. A., & Setyowati, R. B. (2024). Hubungan persepsi harapan orang tua dan kemandirian dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas xi di sma muhammadiyah 12 jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 8(1).
- Butler, D. L., & Winne, P. H. (1995). Feedback and self-regulated learning: A theoretical synthesis. *Review of Educational Research*, 65, 245-281.
- Buunk, A. P. & Vugt, M. V. (2013). *Applying social psychology: From problems to solutions* (2nd ed.). London: Sage.
- Byrne B. M. (1989). *A primer of lisrel: Basic applications and programming for confirmatory factor analytic models*. New York: Springer Science & Business Media.
- Carveth G. M. (2020). Collage academic stress: differences along gender lines. *Journal of Social and Developmental Sciences*, 1(5), 194-201.

- Chatterjee, I., & Sinha B. (2013). Perception of academic expectations of parental among high school boys and girl and their psychological consequence. *International Journal* (2) University of Calcutta.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Dandy, J., & Nettelbeck, T. (2002). A cross-cultural study of parents' academic standards and educational aspirations for their children. *Educational Psychology*, 22(5), 621–627.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among indian high school students. *International journal of psychology and behavioral sciences*, 5(1), 26-34.
- Desmita, (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dijkstra, P., Kuyper H., Werf G. V. D., Buunk, A. P., Zee, Y. G. V. D. (2008). Social comparison in the classroom: A review. *Review of Educational Research*, 78 (4). 828-879.
- Dunning, D., & Hayes, A. F. (1996). Evidence for egocentric comparison in social judgement. *Journal of personality and social psychology*, 71(2), 213.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (2000). *A social-cognitive approach to motivation and personality*.
- Fadlia, S. U., Santi, D. E., & Utami, A. B. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik dengan kualitas hidup mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 5(2).
- Fadli, R. (2021). *Orangtua berharap terlalu tinggi pada anak, apa dampaknya?* Halodoc.com. Diakses pada tanggal 19 Agustus 2024.
- Fajriyah, D. I. (2021). Hubungan self regulated learning dengan stres akademik pada siswa sma negeri 1 paciran selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Skripsi*.
- Fakhri, N. (2017). Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan sosial. *Journal of Biblical Perspectives in Leadership*, 3(1).
- Fauziah, F., Widuri, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117- 140.
- Firdaus, A. P. R. C., Reza, R. D. P., Salsabila, M. N., & Dewani, Y. R. (2023). Mengenal social comparison pada mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Psimawa*, 6(1), 51-58.
- Fukuoka, Y. (2017). Effects of trust in parents, expectations from parents, and perception of parents' expectations on university students' achievement motivation. *Kawasaki journal of medical welfare*, 22(2), 61-76.
- Gadzella, B. M. (1991). *Student-Life Stress Inventory*.
- Gadzella, B. M., & Fuwood, H. L. (1992). Differences among university-student age groups on their perceptions of stress. *Proceedings of the Texas Academy of Science*. 176-180.
- Gadzella, B. M., & Guthrie, D. (1993). Analysis of a stress inventory. *Paper presented at the Texas Academy of Science*, Dentón, TX.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402.
- Gadzella, B. M., & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the Student-life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28, 84-94.
- 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.
- Garcia, S. M., Tor, A., & Schiff, T. M. (2013). The psychology of competition: A social comparison perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 634-650.
- Ghanantika, Z. (2024). Persepsi tentang ekspektasi orang tua dan kecemasan akademik pada mahasiswa muslim di indonesia. *Skripsi*.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of perbandingan sosial. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1).
- Gilbert, D. T., Giesler, R. B., Morris, K. A. (1995). When comparisons arise. *American Psychological Association*, 69(2), 227-236.

- Glick, J. E., & White, M. J. (2004). Post-secondary school participation of immigrant and native youth: The role of familial resources and educational expectations. *Social Science Research*, 33(2), 272–299.
- Gumiwang, I. N., Wahidah, F. S. N., Mekanah, A. P., Purwantini, L. (2025). Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1). 257-265.
- Guyer, J., & Vaughan Johnston, T. (2018). Upward and downward social comparisons: A brief historical overview. *Journal Springer International Publishing*.
- Hafiz, M. A. (2019). Hubungan antara dukungan orang tua, ketenangan hati dan stres akademik pada santri pondok pesantren islamic centre bangka. *Skripsi*.
- Hangen, E. J., Elliot, A. J., Jamieson, J. P. (2024). A heap of perceived parental expectations: College students' experience of high expectations. *The Journal of Experimental Education*.
- Hanum, L., Kawuryan, F., & Dhanita, D. R. (2013). *Hubungan antara harapan orang tua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan*. Seminar Nasional Psikologi "Aktualisasi Potensi Anak Bangsa Menuju Indonesia Emas", 81-96.
- Hariyanto, D. D., Dewi, E. I., & Aini, L. (2014). Hubungan persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres pada siswa kelas xii di kabupaten jember. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1), 125-131.
- Hardjana, A. M. (2002). *Stres tanpa distress, seni mengolah stress*. Yogyakarta : Kanisius.
- Harris, A., & Goodall, J. (2017). *Engaging parents in raising achievement-do they know they matter*. Univ Warwick, 1-93.
- Hasanati, U., & Aviani, Y. I. (2020). Hubungan social comparison dengan self-esteem pada pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2391-2399.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan*, 6(4), 635-642.
- Hidayat, R. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa sma. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 123-134.

- Hurlock, E. B. (1993). *Perkembangan Anak Jilid II*. Alih Bahasa: Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Erlangga.
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Pratiwi, Amanda, S. L., & Alrefi. (2023). Gambaran umum stress akademik mahasiswa keguruan di Palembang. *Jurnal Ilmiah Kependik (Konseling Pendidikan)*, 2(2), 71-78.
- Iqra. (2024). A systematic review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Journal homepage*, 11(2). 1-8.
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., Suyono H. (2020). Academic stress scale: A psychometric study for academic stress in senior high school. *European journal of education studies*, 7(7). 153-168.
- Jannah, S. M., & Widodo, P. B. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat covid-19. *Jurnal Empati*.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress a study of preuniversity students. *Indian Journal of Science Resources*, 3(1), 171-175.
- Kaplan, H. B. & Stiles, B. L. (2004). Adverse social comparison processes and negative self-feelings: A test of alternative models. *Social Behavior and Personality*.
- Karaman, M. A., Lerma E., Vela, J. C., Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1). 41-55.
- Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (Eds.). (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications, Inc.
- Krisanti, D. (2022). Hubungan social comparison dengan gratitude pada dewasa madya di kota makassar. *Skripsi*.
- Kruglanski, A. W. & Mayseless, O. (1990). Classic and current social comparison research: Expanding the perspective. *Psychological Bulletin*, 108, 195-208.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Kushwaha, D., & Bhatia, D. T. (2019). Perceived parental expectation and its impact on adolescences in term of achievement motivation. *Indian Journal of Psychological Science*, 12(2), 12-22.

- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Leung, J. T., & Shek, D. T. (2011). Expecting my child to become “dragon” development of the chinese parental expectation on child’s future scale. *International Journal on Disability and Human Development*, 10(3), 257-265. <https://doi.org/10.1515/ijdhhd.2011.043>
- Liem, A., Onggowijoyo, R. B., Santoso, E., Kurniastuti, I., & Yuniarti, K. W. (2015). Exploring stressful live events on indonesian adolescents. *The 10th asian association of social psychology biennial conference, universitas gadjah mada*, 75–95.
- Mahbengi, P. A., Nurhasanah, Nurbaity. (2023). Tingkat stres akademik pada siswa smkn di banda aceh. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 87-95.
- Merry & Mumahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6-13.
- Miller, M. K., Reichert, J., & Flores, D. (2015). In G. Ritzers (Eds), *The Blackwell Encyclopedia of Sociology: Perbandingan Sosial Theory*. USA: John Wiley & Sons.
- Nabila, S., & Endah, N. (2020). Hubungan social comparison dan self-esteem pada mahasiswa pengguna instagram. *Prosiding Psikolog*, 6(2), 554-560.
- Najwa, A. (2021). Pengaruh self-efficacy, harapan orang tua dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada siswa selama pembelajaran jarak jauh (pjj). *Skripsi*.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2014). Academic stress: Its causes and results at a ugandan university. *African Journal of Teacher Education*, 3, 1–21.
- Neill, M. O., Slater, G. Y., & Batt, D. (2019). Social work student self-care and academic stress social work student self-care and academic stress. *Journal of Social Work Education*, 00(00), 1–12.
- Oktariani, C. (2024). Pengaruh antara social comparison dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Skripsi*.
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2007) *College rules! How to study, survive, and succeed in college 2nd ed*. New York : Ten Speed Press.

- Palupi, T. N. (2020). Tingkat stres pada siswa-siswi sekolah dasar dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2), 18-29.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int. J. Adolesc. Youth* 25 (1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
- Philips, S. C., Halder, D. P., Hasib, W. (2020). Academic stress among tertiary level students: a categorical analysis of academic stress scale in the context of bangladesh. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 8(4). 1-16.
- Pinquart, M., & Ebeling, M. (2020). Parental educational expectations and academic achievement in children and adolescents—A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 32(2), 463–480.
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self- esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210.
- Putri, D. A., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik siswa sma “x”. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(11).
- Radisti, M., Suyanti, Albadri. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 2(2) 102-111.
- Rahmawati, S., Indriayu, M., & Sabandi, M. (2017). Pengaruh tekanan akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa pendidikan ekonomi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sebelas maret. *Skripsi*.
- Ramadhan, I. M. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa. *Skripsi*.
- Rapple, J., & Komatsu H. (2018). Stereotypes as anglo-american exam ritual? Comparisons of students’ exam anxiety in east asia, america, australia, and the united kingdom. *Oxford review of education*, 44(6), 1-25.
- Rizwan, M., Talha, M. A., Qi, X. (2020). Cultural impact of perceived parental expectations on students’ academic stress. *Annals of Social Sciences and Perspective*, 1(2), 53-65.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1 (11th ed)*. Jakarta: PT. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Sarafino, E. P. (2017). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions (7th ed)*. John Willey & Sons Inc.
- Sarantakos, S. (1993). *Social research*. London: The macmillan press ltd.
- Sari, N. (2019). Pengaruh waktu belajar terhadap stres akademik pada siswa sma. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 34-43.
- Sarwono, S. W. (2013). *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Depok : PT Rajagrafindo Persada.
- Sasikala, S., & Karunanidhi, S. (2011). Development and validation of parental expectations inventory. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37(1), 114-124.
- Schaffer, H. R. (1996). *Social Development*. Blackwell Publishing.
- Schimelpfening, N. (2020). Causes and risk factors depression. *Verywellmind* 18, 1-9.
- Seginer, R. (1983). Parents' educational expectations and children's academic achievements: A literature review. *Merrill-Palmer Quarterly*, 9(1), 1–23.
- Serneels, P., & Dercon, S. Aspirations, poverty and education evidence from india. *Research on Improving Systems of Education (RISE)*.
- Sinaga, L. A. B. (2019). Pengaruh persepsi harapan orang tua terhadap ketakutan akan kegagalan pada mahasiswa rantau di universitas negeri jakarta. *Skripsi*.
- Soemanegara, R. D. (2006). Persepsi peran, konsistensi peran, dan kinerja. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sosiady, M., Ermansyah. (2020). Analisis dampak stres akademik mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) studi pada mahasiswa program studi manajemen uin sultan syarif kasim riau dan universitas internasional batam kepulauan riau. *Jurnal El-Riyasah*, 11(1), 14-28.
- Sriharsha, C., Jiddimani, P., & Natekar, D. S. (2021). Perceived parental expectations and level of stress among adolescents: A cross sectional study at Bagalkot. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 6(4), 366-370. <https://doi.org/10.52403/ijshr.20211051>
- Steinberg, L. (2002). Clinical adolescent psychology: What it is, and what it needs to be. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 124–128.

- Sugiyono, (2012). *Statiska untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity and reliability with chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*. 29(6), 534-546.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics (4th ed)*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial (12th ed)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Taufik, T., Ildil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa sma negeri di kota padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Toribio, C., Franco, S. (2016). Estres academico: El enemigo silencioso del estudiante. *Saludy administracion* 3(7), 11-18.
- Wang, L. F., & Heppner, P. P. (2002). Assessing the impact of parental expectations and psychological distress on taiwanese college students. *The Counseling Psychologist*, 30(4), 582–608.
- Wang, Y., & Tambi, F. B. (2024). Correlation between students' perceived parental expectations and students' academic engagement: The intermediary effect of academic self-efficacy. *Journal of Pedagogical Research*, 8(3), 16-32.
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5). 760-773.
- Wijaya, C. A., Nur, H., Jalal, N. M. (2024). Hubungan persepsi terhadap harapan orang tua dan ketakutan akan kegagalan pada siswa sma negeri 17 makassar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 264-272.
- Wijayanti, A. (2020). Analisis faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa kelas xii sma. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(1), 1-10.
- Winata, C., & Andangsari, E. W. (2017). Dispositional gratitude and social comparison orientation among social media users. *Humaniora*, 8(3), 229-237.
- Winkel. W. S., & Sri Hastuti. M. M. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi, Cet. VIII, 2012.
- Wood, J. V. (1989). *Theory and research concerning social comparison of personal attributes*. Psychology Bulletin.

- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: a systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, (0123456789).
- Yamamoto, Y., & Holloway, S. D. (2010). Parental expectations and children's academic performance in sociocultural context. *Educational Psychology Review*, 22(3), 189-214. <https://doi.org/10.1007/s10648-010-9121-z>
- Yanra, M. (2024). Kontribusi harapan orang tua terhadap kecenderungan stres akademik siswa kelas xii sma negeri di kota padang. *Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 4(6), 750-756.
- Yumba, W. (2008). Academic stress: A case of the undergraduate students. *Institutionen för beteendevetenskap och lärande*, 3(1), 1-20.
- Yusro, M. (2023). *Peringkat sistem pendidikan dunia 2023, indonesia ke 67 dari 203 negara*. Diakses pada 17 Agustus 2024.
- Zhang, F., & Yang, R. (2025). Parental expectations and adolescents' happiness: The role of self-efficacy and connectedness. *BMC Psychology*, 13(24).
- Zhao, X., Selman, R. L., & Haste, H. (2015). Academic stress in chinese schools and a proposed preventive intervention program academic stress in chinese schools and a proposed preventive intervention program. *Cogent Education*, 28(1).

