

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres menurut Sarafino dan Smith (2010) merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kondisi biologis dan psikologis dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (1984) stres adalah sebuah proses dari stressor dan tekanannya yang dipengaruhi oleh individu tersebut dan lingkungannya. Hardjana (2002) mengungkapkan bahwa stres sebagai suatu kondisi yang tercipta saat seorang individu merasa tidak mampu untuk mengatasi kondisi yang sedang terjadi dengan kemampuan yang dimiliki baik dari segi biologis, psikologis, dan sosial.

Peneliti mengambil stres akademik sebagai fokus dalam penelitian ini. Carveth, Gesse, dan Moss (1996) mendefinisikan stres akademik sebagai sebuah persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dipelajari serta kurangnya waktu untuk mengembangkan ilmu yang sudah dipelajari. Gupta dan Khan (Sarita, 2015) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah sebuah penyakit mental yang disertai dengan rasa frustrasi yang diasosiasikan dengan kegagalan dalam bidang akademik. Baumel (2000) mengatakan bahwa stres akademik merupakan gejala dimana seorang individu merasa memiliki harapan yang tinggi terhadap dirinya sendiri untuk mencapai suatu prestasi di bidang akademik. Menurut Desmita (2014) stres akademik adalah

ketegangan emosional yang muncul dari pengalaman kehidupan yang berkaitan dengan akademik yang memunculkan reaksi-reaksi biologis dan psikologis yang berdampak pada prestasi akademik.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan sebuah reaksi biologis dan reaksi psikologis berupa tekanan baik dari internal maupun eksternal atas ketidakmampuannya siswa dalam menyeimbangkan antara tuntutan yang diberikan dengan kemampuan yang dimiliki di dalam bidang akademik.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek-aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2010) terbagi atas:

1) Aspek Biologis

Stres timbul karena adanya kondisi atau situasi yang mengancam. Tubuh terangsang untuk mempertahankan diri. Sistem saraf simpatik dan sistem saraf endokrin yang menimbulkan stres. Akibat dari stres tersebut, tubuh menimbulkan reaksi fisiologis seperti detak jantung meningkat atau kaki gemeteran.

2) Aspek Psikososial

Stres tersebut dapat memberikan reaksi baik secara psikologis dan sosial. Adapun reaksinya yaitu:

a. Kognitif

Tingkat stres yang tinggi akan mempengaruhi memori dan perhatian seorang individu. Stres juga dapat merusak fungsi

kognitif. Putwain (Sarafino & Smith, 2010) memberikan contoh stres ketika menghadapi ujian, kekhawatiran tentang kegagalan dalam menghadapi ujian dapat mengganggu memori dan perhatian serta performa yang diperlukan. Helmi (Safaria & Saputra, 2012) mengatakan bahwa pada reaksi kognitif, individu akan tampak sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tidak berguna, bingung, tidak punya tujuan hidup, selalu berfikir negatif, prestasi menurun, merasa tidak menikmati hidup, serta sulit untuk mengambil keputusan.

b. Emosi

Lazarus (Sarafino dan Smith, 2010) mengatakan bahwa emosi berkaitan dengan stres. Individu cenderung menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres yang dialami. Proses *cognitive appraisal* dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional yang umum dirasakan individu ketika mengalami stres adalah ketakutan dan ketidaknyamanan baik secara psikologis maupun fisik. Selain itu stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi (Sarafino & Smith, 2010). Helmi (Safaria dan Saputra, 2012) mengatakan bahwa aspek ini berhubungan dengan reaksi psikologis individu seperti marah, mudah sedih, cepat merasa tersinggung, kehilangan rasa humor, mudah kecewa dengan keadaan, gelisah ketika

menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan merasa panik ketika mendapatkan tugas yang banyak.

c. Perilaku Sosial

Cohen & Spacapan (Sarafino & Smith, 2010) mengatakan stres dapat merubah perilaku individu terhadap individu lainnya. Beberapa kondisi stres dapat menyebabkan individu mencari dukungan untuk kenyamanan. Pada kondisi stres yang lain memungkinkan individu menjadi kurang ramah bahkan dapat menimbulkan permusuhan serta tidak peka terhadap kondisi orang lain. Helmi (Safaria dan Saputra, 2012) mengatakan bahwa individu yang stres akan tampak pada perilakunya seperti sering membolos, suka berbohong, tidak disiplin, tidak peduli dengan materi pelajaran, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka nyontek, merokok takut bertemu guru menyendiri dan menghindari sosialisasi, serta menarik diri dari lingkungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki beberapa aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikososial. Pada aspek psikososial mencakup beberapa reaksi seperti reaksi terhadap kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Sarafino (2006), terdapat dua faktor yang menyebabkan timbulnya stres akademik, yaitu:

1. Faktor internal

Faktor ini berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian yang berbeda-beda dari setiap individu dan kurangnya keyakinan dari dalam diri individu.

2. Faktor eksternal

Faktor ini berasal dari luar diri individu seperti lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

Wilks (Busari, 2012) mengatakan bahwa banyak faktor yang menyebabkan seorang murid mengalami stres akademik seperti masalah manajemen waktu, beban keuangan, interaksi dengan guru, tujuan pribadi, kegiatan-kegiatan di sekolah, penyesuaian dengan lingkungan sekolah, dan kurangnya dukungan.

Faktor lain juga diungkapkan oleh Masih dan Gulrez (Busari, 2012) yang mengatakan bahwa faktor stress akademik pada siswa dapat terjadi disebabkan oleh standar tinggi yang ditetapkan oleh orangtua, konsep kurikulum yang sangat tinggi, jam sekolah yang tidak sesuai, rasio guru dan siswa yang tinggi, lingkungan ruangan kelas yang tidak kondusif, kurangnya interaksi yang sehat antara guru dan siswa, peraturan sekolah yang tidak

rasional, hukuman fisik, metode pengajaran, perlakuan guru yang berbeda-beda, harapan dari siswa itu sendiri serta harapan dari orangtua dan guru.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki beberapa faktor yaitu faktor internal yang berasal dari dalam individu seperti masalah manajemen waktu pada siswa, penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah, serta harapan dan keyakinan dari diri sendiri. Kemudian faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu seperti tingginya standar orangtua, konsep kurikulum yang sulit, lingkungan sekolah yang tidak mendukung dan tidak kondusif, sikap guru yang cuek dan membedakan sikap kepada siswa, metode pengajaran yang kurang cocok, serta harapan yang tinggi dari orangtua dan guru.

B. Pola Asuh Otoriter

1. Definisi Pola Asuh Otoriter

Baumrind (Santrock, 2011) menyatakan pola asuh otoriter ialah pola asuh yang bergaya diktator, menekankan aturan-aturan ketat terhadap anak dan tidak mau berkompromi dengan anak. Orangtua yang menganut pola asuh ini beranggapan bahwa anak harus menuruti semua perintah dari orangtua tanpa membantah dan mempermasalahkannya.

Ribeiro (2009) mengungkapkan bahwa *authoritarian parenting* adalah gaya pengasuhan orangtua yang memberikan batasan ketat serta aturan yang banyak kepada anak dan akan memberikan hukuman jika anak tidak bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diberikan. Orangtua dengan

pengasuhan seperti ini biasanya akan memaksa anak melakukan hal yang diperintahkan oleh orangtua tanpa memberikan penjelasan kepada anak dan orangtua tidak bersedia untuk mendengarkan pendapat dari anak. Anak yang diasuh dengan pengasuhan seperti ini biasanya kurang bahagia, mengalami stres, sulit untuk bersosialisasi dan rendah harga diri.

Menurut Santrock (2011), pengasuhan otoritarian adalah gaya pengasuhan yang bersifat membatasi dan memaksa anak-anaknya untuk menaati peraturan yang sudah dibuat oleh orangtuanya serta menghormati kerja keras mereka.

Hurlock (1993), menjelaskan bahwa orangtua yang menganut pola pengasuhan otoriter menerapkan peraturan yang banyak dan ketat untuk dipatuhi oleh anak-anaknya tanpa penjelasan yang jelas kenapa mereka harus menaati peraturan tersebut. Anak tidak diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat terhadap segala peraturan yang sudah ditetapkan. Menurut Desmita (2012), pengasuhan otoriter adalah gaya pengasuhan yang membatasi dan menuntut anak untuk melakukan segala yang diperintahkan oleh orangtuanya. Orangtua yang menganut pola pengasuhan seperti ini menetapkan batasan yang tegas terhadap anak dan tidak memberikan peluang pada anak untuk mengemukakan pendapat.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa pola asuh otoriter adalah pola asuh yang sangat ketat dan memiliki banyak peraturan yang sudah ditetapkan oleh para orangtua untuk anak tanpa memberikan penjelasan atas apa yang sudah mereka tetapkan. Pola asuh ini biasanya juga

memberikan hukuman berupa hukuman fisik untuk mendisiplinkan anak mereka jika melanggar peraturan.

2. Aspek-aspek Pola Asuh Otoriter

Ribeiro (2009) mengungkapkan aspek-aspek dari pola asuh otoriter yang dikerucutkan dari aspek-aspek pola asuh menurut Baumrind yang meliputi:

a. *Low Responsiveness*

Low Responsiveness adalah aspek pola asuh otoriter yang menunjukkan bahwa orangtua tidak mau mendengarkan pendapat anak, kurangnya kehangatan dalam pengasuhan, tidak ada komunikasi timbal balik antara orangtua dan anak, serta kurang peka dalam memenuhi kebutuhan anak. Aspek ini memiliki dua indikator yaitu *low warmth/nurturing* dan *low communication between parent and children*. *Low warmth/nurturing* berarti orangtua kurang memberikan kehangatan dan kurang memberikan kasih sayang serta perhatian dalam pengasuhan sehingga orangtua seperti ini akan merasa paling benar. Sedangkan *low communication between parent and children* adalah kurangnya komunikasi antara orangtua dan anak sehingga orangtua lebih mementingkan keinginannya dan tidak mau mendengarkan keinginan dari anak.

b. *High Demandingness*

High Demandingness adalah aspek pola asuh otoriter yang menunjukkan bahwa orangtua memberikan batasan atau larangan dan peraturan kepada anak. Orangtua tidak akan segan-segan memberikan hukuman jika anak tidak menuruti keinginan dari orangtua. Aspek ini memiliki dua indikator yaitu *high maturity demans* dan *high in control of child's behavior*. *High maturity demans* adalah pengasuhan orangtua yang terlalu menuntut anak untuk menjadi dewasa tetapi dengan cara yang kurang tepat seperti orangtua yang beranggapan bahwa anak tidak perlu diarahkan untuk bekal saat dewasa dan memaksa anak untuk bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya. Sedangkan *high in control of child's behavior* adalah pengasuhan orangtua yang terlalu mengendalikan semua perilaku anak dan akan memberikan hukuman pada anak jika anak tidak segera melaksanakan perintah dari orangtua.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pola asuh otoriter memiliki dua aspek yaitu *low responsiveness* dan *high demandingness*. Aspek-aspek ini memiliki beberapa indikator seperti pada aspek *low responsiveness* memiliki indikator *low warmth/nurturing* dan *low communication between parent and children*. Kemudian pada aspek *high demandingness* terdapat indikator *high maturity* dan *high in control of child's behavior*.

C. Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA di Yogyakarta

Kehidupan sehari-hari manusia tidak luput dari keadaan stres (Barriyah & Latifah, 2015). Stres dapat terjadi pada anak-anak hingga orang dewasa. Sumber stres bisa datang darimana saja. Salah satunya ialah bersumber dari lingkungan sekolah yang disebut dengan stres akademik. Hardjana (2002) mengatakan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tertekan dan merasa tidak mampu untuk memenuhi suatu pencapaian dalam bidang akademik sehingga memunculkan reaksi-reaksi psikologis dan biologis. Menurut Papalia, Olds, & Feldman (2008) stres akademik biasanya banyak dialami oleh siswa SMA. Hal itu dikarenakan siswa SMA memiliki tugas yang cukup berat dan memiliki serangkaian tuntutan yang berasal dari lingkungan sekolah dan keluarga.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik. Salah satunya ialah tekanan untuk berprestasi yang bisa berasal dari keluarga terutama orangtua. Faktor lain yaitu orangtua yang menetapkan standar yang tinggi dan harapan yang tinggi kepada anak. Faktor-faktor tersebut memiliki kecenderungan dengan karakteristik pola asuh otoriter menurut Ribeiro (2009) yang menuntut anak untuk menuruti segala perintah dari orangtua dan akan memberikan hukuman jika anak tidak melakukan hal yang sesuai dengan yang diperintahkan orangtua. Ribeiro (2009) juga mengatakan bahwa anak yang diasuh oleh pola asuh otoriter

biasanya kurang bahagia, mengalami stres, sulit bersosialisasi dan rendah harga diri.

Ribeiro (2009) mengungkapkan aspek dari pola asuh otoriter yang pertama yaitu *low responsiveness*. *Low responsiveness* ialah aspek yang memperlihatkan orangtua tidak mau mendengarkan pendapat anak, kurangnya kehangatan dalam pengasuhan serta kasih sayang, tidak ada komunikasi timbal balik antara orangtua dan anak, serta kurang peka dalam memenuhi kebutuhan anak. Aspek ini berhubungan dengan aspek dari stres akademik yaitu aspek psikososial dan biologis. Hal ini diperkuat oleh pernyataan dari Daradjat (1996) yang mengatakan bahwa anak yang kurang diberikan kasih sayang dan perhatian dari orangtuanya akan menderita batinnya, dapat mengganggu kesehatan badan, dapat menurunkan tingkat kecerdasan, menjadi nakal, keras kepala, dan sebagainya yang dapat berujung menjadi stres akademik.

Aspek kedua dari Ribeiro (2009) ialah *high demandingness*. *High demandingness* ialah aspek yang menunjukkan bahwa orangtua memberikan batasan atau larangan dan peraturan kepada anak tanpa disertai dengan penjelasan terhadap peraturan yang sudah ditetapkan. Orangtua tidak akan segan-segan memberikan hukuman jika anak tidak menuruti keinginan dari orangtua. Aspek ini berhubungan dengan aspek dari stres akademik yaitu aspek psikososial. Hal ini diperkuat dengan yang dikatakan didalam penelitian dari Butt, dkk (2014) yang mengatakan bahwa orangtua yang sering membentak, memarahi,

dan menghukum remaja akan membentuk emosi, kognitif dan perilaku sosial remaja menjadi tidak stabil sehingga akan menimbulkan ketakutan dan memiliki pikiran negatif terhadap orangtua secara berlebihan jika tidak bisa memenuhi keinginan dari orangtuanya sehingga hal itu bisa membuat remaja menjadi cemas dan berujung kepada munculnya stres akademik.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa anak yang kurang diberi kasih sayang oleh orang tuanya seperti yang terdapat dalam aspek-aspek pola asuh otoriter dapat menyebabkan anak memiliki gangguan pada psikologis dan sosialnya yang dapat menjadi penyebab dari stres akademik

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara pola asuh otoriter ayah maupun ibu dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi pola asuh otoriter ayah maupun ibu, maka akan semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa SMA. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah pola asuh otoriter ayah maupun ibu, maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa SMA.