

## **DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMK YANG MENGGUNAKAN KURIKULUM 2013**

**Lilis Ernawati, Diana Rusmawati**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

Lilisernawati13@yahoo.com

### **Abstrak**

Kurikulum 2013 merupakan kurikulum yang baru diterapkan pada tahun 2013. Ada beberapa perbedaan kurikulum 2013 ini dengan kurikulum sebelumnya salah satunya yaitu beban belajar. Siswa SMK merasa memiliki lebih banyak beban belajar dengan diterapkannya kurikulum 2013 sehingga siswa menunjukkan gejala stres akademik. Dampak buruk dari stres dapat dikurangi dengan diberikannya dukungan sosial. Dukungan sosial yang paling baik yaitu yang berasal dari keluarga dalam hal ini yaitu orang tua. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013 dengan sampel penelitian sebanyak 258 siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel secara *proportional stratified random sampling*. Pengambilan data menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala stres akademik dan skala dukungan sosial orang tua. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013 ( $r_{xy} = -0,362$ ;  $p < 0,001$ ). Sumbangan efektif variabel dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik adalah sebesar 13,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres akademik sebesar 13,1% ditentukan oleh dukungan sosial orang tua, sedangkan sisanya 86,9% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

**Kata kunci:** dukungan sosial orang tua, stres akademik, siswa SMK N 11 Semarang, kurikulum 2013

### **Abstract**

Curriculum 2013 is a new curriculum implemented in 2013. There are some differences in this 2013 curriculum with the curriculum before one of them is the burden of learning. Vocational students feel they have more of a burden of learning with the implementation of the curriculum in 2013 so that students demonstrate academic stress symptoms. The adverse effects of stress can be reduced with a given social support. The best social support is derived from the family in this case the parents. The population in this study were students of SMK N 11 Semarang who use the curriculum 2013 to sample as many as 258 students. The method used is quantitative method with technique *proportional stratified random sampling*. Retrieving data using two psychological scale, the scale of academic stress and parental social support scale. The results of simple regression analysis showed there is a significantly negative relationship between parental support with academic stress on students of SMK N 11 Semarang who uses the curriculum of 2013 ( $r_{xy} = -0.362$ ;  $p < .001$ ). Effective contribution of parents social support variables of academic stress is 13.1%. The results showed that 13.1% of academic stress is determined by the social support of parents, while the remaining 86.9% is explained by other factors.

**Keyword:** parental social support, academic stress, students of SMK N 11 Semarang, curriculum 2013

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan hal yang penting untuk masyarakat Indonesia. Sebagai salah satu cara untuk lebih memajukan pendidikan, maka pendidikan diselenggarakan mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) sampai Perguruan Tinggi. Kualitas pendidikan dasar di Indonesia saat ini masih menempati urutan menengah ke bawah untuk negara-negara yang berada di kawasan Asia Pasifik. Pemerintah Indonesia berusaha membenahi sistem pendidikan di Indonesia salah satunya dengan melakukan perbaikan kurikulum. Menurut Nasution (2008), kurikulum juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar pada setiap orang. Pemerintah selama satu dekade terakhir sudah beberapa kali melakukan perbaikan kurikulum antara lain Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) 2004, Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 dan yang terbaru saat ini adalah kurikulum 2013 (Kurniasih & Sani, 2014).

Kurikulum adalah cara yang digunakan untuk mencapai atau melaksanakan tujuan yang diberikan sekolah (Edward dalam Kurniasih & Sani, 2014), sedangkan Caswell dan Campbell (dalam Kurniasih & Sani, 2014) mendefinisikan kurikulum sebagai seluruh pengalaman dari anak yang berada dalam pengawasan guru. Kurikulum 2013 lebih ditekankan pada kompetensi dengan pemikiran kompetensi berbasis sikap, keterampilan, dan pengetahuan (Kurniasih & Sani, 2014). Tujuan dari diberlakukannya kurikulum 2013 yaitu untuk mempersiapkan manusia Indonesia agar memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang beriman, produktif, kreatif, inovatif, dan afektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban dunia (Permendikbud No. 70 th 2003 2013 tentang Kerangka Dasar Dan Struktur Kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan). Model pembelajaran yang berbasis kurikulum 2013 yaitu berpusat pada siswa, sedangkan guru hanya sebagai fasilitator, sehingga proses belajar mengajar mengaktifkan siswa.

Pelaksanaan kurikulum 2013 ini menimbulkan dampak negatif, hal ini dibuktikan dengan adanya ribuan siswa SMP dan SMA di Jakarta yang menulis surat kepada Presiden SBY melalui media sosial yang dikutip dari harian Kompas 18 Agustus 2014, berbunyi "Kami capek, Pak, dengan Kurikulum 2013 yang memaksa kami menguasai hampir 18 pelajaran. Kami ingin mengejar cita-cita sesuai bakat kami, Pak, bukan cuma mengejar nilai. Kurikulum 2013 kurang fasilitas, tapi siswa dipaksa masuk pukul 06.30, pulang pukul 15.30. Sekarang Sabtu juga masuk sekolah. Lelah fisik? Iya! Capek batin? Iya!.." demikian isi surat itu.

Fakta lain juga muncul dari salah satu sekolah yang telah menggunakan kurikulum 2013 yaitu SMK N 11 Semarang. Berdasarkan penggalan data awal yang dilakukan peneliti ternyata terdapat dampak negatif diberlakukannya kurikulum 2013 antara lain siswa merasa terbebani dengan kurikulum 2013 yang mereka anggap jauh lebih sulit dibandingkan dengan kurikulum sebelumnya. Kurikulum 2013 mengharuskan siswa untuk aktif mencari materi pelajaran sendiri, sedangkan guru hanya bertugas sebagai fasilitator. Siswa mengaku terdapat banyak dampak negatif dari diberlakukannya kurikulum 2013 yaitu mereka mengaku sulit tidur ketika akan presentasi mata pelajaran dan ketika tugas sangat menumpuk. Siswa juga mengaku sangat cemas ketika presentasi dan guru tiba-tiba mengajukan pertanyaan kepada siswa.

Hal tersebut menunjukkan adanya stres yang disebabkan oleh *stressor* akademik. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerts & Gregoire, 2004). Hal ini sejalan dengan munculnya gejala stres yaitu gejala biologis berupa sulit tidur, gejala kognitif berupa lupa dengan materi yang sudah dipelajari, dan gejala emosional berupa perasaan takut dan cemas yang berlebihan pada siswa SMK N 11 Semarang setelah dilakukan penggalan data. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa semakin besar tekanan atau tuntutan akademik maka semakin besar stres akademik yang dialami siswa. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa definisi dari stres akademik adalah sebagai reaksi fisik dan psikis berupa gejala biologis, kognitif, emosional dan perilaku sosial yang muncul karena adanya stimulus berupa tekanan-tekanan dalam bidang akademik (*stressor*) yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan

*American College Health Association* (dalam Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012) memaparkan kendala terbesar bagi perilaku akademik adalah stres akademik. Stres akademik memiliki banyak dampak negatif tidak hanya dalam proses pembelajaran melainkan juga terhadap kesehatan fisik. Stres didefinisikan sebagai satu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2011). Stres yang paling umum dialami oleh siswa merupakan stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerts & Gregoire, 2004).

Indati (2002) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga yang dalam hal ini orang tua dengan *self efficacy*. Semakin besar dukungan sosial yang diberikan orang tua, maka semakin baik pula *self efficacy* yang dimiliki oleh remaja yang dalam hal ini adalah siswa. Hal ini didukung juga oleh pendapat Syah (2003), bahwa lingkungan keluarga bisa berpengaruh terhadap kinerja akademik (*academic performance*) seorang siswa.

Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapat karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Dukungan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *perceived support* atau dukungan yang dirasakan. Artinya bagaimana siswa mempersepsi dukungan sosial yang diterimanya dari orang tua seperti kenyamanan, perhatian dan kesediaan bantuan ketika dibutuhkan (Sarafino, 2011). Jadi dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua adalah persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan oleh orang tua, dimana dukungan tersebut berorientasi pada perhatian, penghargaan maupun bantuan langsung.

Konsep mengenai pengaruh dukungan sosial dengan stres memang sudah dikemukakan dalam konteks psikologi kesehatan dan dilakukan dengan pasien rumah sakit. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan orang tua dengan stres akademik pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013, mengetahui besarnya variasi yang terjadi pada

stres akademik berdasarkan dukungan sosial orang tua serta menentukan arah dan besarnya koefisien korelasi antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik.

## **METODE**

Variabel kriterium (Y) : Stres Akademik

Variabel prediktor (X) : Dukungan sosial orang tua

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013 yaitu siswa kelas X dan XI sejumlah 1054 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik sampel kombinasi, yaitu penggunaan teknik sampling lebih dari satu macam dalam suatu penelitian (Winarsunu, 2004). Teknik sampel yang digunakan yaitu teknik *proportional stratified* dan *simple random sampling* atau disebut *proportional stratified random sampling*. Berdasarkan proses sampling didapatkan sampel penelitian sebanyak 258 siswa.

Dilakukan uji daya beda, uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis. Analisis regresi sederhana dengan menggunakan metode statistik dan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) for windows evaluation version 17.0*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik ( $r_{xy} = -0,362$ ;  $p < 0,001$ ). Berdasarkan nilai konstanta dan variabel prediktor di atas, maka didapatkan persamaan regresi  $Y = 96,721 - 0,210 X$ . Koefisien determinasi atau R Square sebesar 0,131. Angka tersebut mengandung pengertian bahwa dalam penelitian ini, dukungan sosial orang tua memiliki sumbangan efektif sebesar 13,1% terhadap stres akademik.

Berdasarkan skor stres akademik pada siswa SMK N 11 Semarang menunjukkan bahwa sebanyak 1,55% siswa memiliki tingkat stres dalam taraf sangat rendah, 65,11% siswa pada taraf rendah, 32,94% dalam taraf tinggi, dan 0,39% siswa memiliki tingkat stres sangat tinggi. Skor dukungan sosial orang tua pada siswa SMK N 11 Semarang menunjukkan bahwa sebanyak 0% siswa mendapat dukungan sosial orang tua dalam taraf sangat rendah, 4,65% siswa pada taraf rendah, 65,5% dalam taraf tinggi, dan 29,84% siswa mendapat dukungan sosial orang tua sangat tinggi.

Penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013, menunjukkan hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,362$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013.

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013 dapat diterima. Hubungan yang

negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua yang diterima oleh siswa maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua yang diterima siswa maka akan semakin tinggi stres akademik yang dimiliki siswa.

Berdasarkan data hasil analisis tambahan, diketahui bahwa dukungan sosial yang paling berpengaruh pada stres akademik adalah dukungan penghargaan. Kemudian diikuti oleh dukungan jaringan sosial, dukungan informatif, dukungan emosional dan yang terakhir dukungan instrumental. Hal tersebut didukung oleh Maslihah (2011), yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap siswa adalah dukungan penghargaan. Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap bagaimana siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya. Siswa yang bisa melakukan penyesuaian terhadap sekolahnya tidak akan mudah mengalami stres. Seperti dikemukakan oleh Bishop (1994) Stres juga diartikan sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan yang meliputi penilaian individu terhadap tantangan yang ditimbulkan oleh situasi serta sumber daya yang tersedia untuk mengatasi, bersama dengan munculnya respon psikologis dan fisiologis dari tantangan tersebut dirasakan (Bishop, 1994). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan yang paling dibutuhkan oleh siswa lebih bersifat psikis dibandingkan bantuan langsung seperti misalnya fasilitas yang diberikan orang tua.

Selain dukungan sosial orang tua, masih terdapat faktor-faktor lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut selain dapat berasal dari diri sendiri dan lingkungan sekolah, juga berasal dari lingkungan keluarga. Faktor lingkungan keluarga salah satunya merupakan dukungan sosial orang tua yang mempunyai sumbangan efektif sebesar 13,1% pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013 berdasarkan hasil analisis metode regresi sederhana. Kelemahan dari penelitian ini diantaranya dalam pembuatan alat ukur yang masih belum sempurna dikarenakan banyaknya aitem yang gugur.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013 ( $r_{xy} = -0,362$ ;  $p < 0,001$ ). Semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah stres akademik siswa SMK N 11 Semarang. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi stres akademik siswa SMK N 11 Semarang

## **DAFTAR PUSTAKA**

Bishop, G. D. (1994). *Health psychology: Integrating mind and body*. Boston: Allyn and Bacon.

- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Diterjemahkan: Kartini Kartono. Jakarta: PT. Radjagrafindo Persada.
- Govaerts, S. & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-27.
- Indati, A. (2002). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *self efficacy* pada remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi UGM*, 2, 112-123.
- Kadapatti, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressors of academic stress - a study on pre university students. *Indian J.Sci. Res* 3,(1), 171-175.
- Kurniasih, I & Sani, B. (2014). *Implementasi kurikulum 2013 konsep dan penerapannya*. Surabaya: Kata Pena.
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa *Boarding School* Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*,10 (2).
- Nasution, S. (2008). *Asas-asas kurikulum*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 70 Tahun 2013 Tentang Kerangka Dasar Dan Struktur Kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan.
- Sarafino, E.P. (2011). *Health psychology (7<sup>th</sup> ed)*. Singapore: John Willes & Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Syah, M. (2005). *Psikologi belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Winarsunu, T. (2010). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.