Vol. 9, No. 6, November 2026
DOI 10.22460/fokus.v9i6. 32274

p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

HUBUNGAN *PARENTAL PRESSURE* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN STRES AKADEMIK SISWA

Yeni Rahmawati[1], Rita Sinthia[2], Hananda Fitra Pranatha[3]

yenirahmawatiii.476@gmail.com[1], ritasinthia2@unib.ac.id[2], hanandafitra@gmail.com[3]

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu

Abstract

This study aimed to determine the relationship between parental pressure, psychological well-being, and academic stress among students of SMA Negeri 5 Bengkulu City. The population consisted of all eleventh-grade students, and a sample of 227 students was selected using simple random sampling. The instruments were parental pressure, psychological well-being, and academic stress questionnaires, all of which had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using multiple regression. The results show that: (1) there is a significant positive relationship between psychological well-being and parental pressure, with a correlation value of R = 0.215 (p < 0.05); (2) there is a significant positive relationship between academic stress and parental pressure, with a correlation value of R = 0.312 (p < 0.05); and (3) psychological well-being and academic stress are simultaneously and significantly related to parental pressure, with a significance value of 0.000 < 0.05. It can be concluded that psychological well-being and academic stress are significantly related to parental pressure: the lower the psychological well-being and the higher the academic stress, the greater the parental pressure perceived by students.

Keywords: *Parental Pressure, Psychological Well-Being, Academic Stress*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *parental pressure* dengan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bengkulu. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI dengan jumlah sampel sebanyak 227 siswa yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket *parental pressure*, kesejahteraan psikologis, dan stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan *parental pressure* dengan nilai korelasi R = 0,215 (p < 0,05); (2) terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan *parental pressure* dengan nilai korelasi R = 0,312 (p < 0,05); dan (3) kesejahteraan psikologis dan stres akademik secara simultan berhubungan signifikan dengan *parental pressure* dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dan stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan *parental pressure*: semakin

rendah kesejahteraan psikologis dan semakin tinggi stres akademik, semakin besar tekanan orang tua yang dirasakan siswa.

Kata Kunci: *Parental Pressure*, Kesejahteraan Psikologis, Stres Akademik

PENDAHULUAN

Pendidikan dipandang sebagai landasan utama dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang mampu menghadapi arus globalisasi dengan menumbuhkan kemampuan berinovasi dan beradaptasi. Melalui pendidikan, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kreativitas, serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan sosial, budaya, dan teknologi. Suryadi (2010) menegaskan bahwa pendidikan yang berkualitas mampu melahirkan generasi muda dengan keterampilan berpikir kritis dan kreatif serta siap bersaing di tingkat internasional.

Dalam praktiknya, pencapaian akademik sering dijadikan tolok ukur utama keberhasilan siswa. Namun, keberhasilan tersebut tidak terlepas dari dukungan lingkungan, khususnya keterlibatan orang tua. Yulianti (2025) menyatakan bahwa keterlibatan orang tua merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan akademik karena berperan dalam membentuk disiplin, motivasi, dan dukungan emosional. Sayangnya, ekspektasi yang berlebihan dari orang tua sering kali menimbulkan *parental pressure* yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Hisan (2022) menegaskan bahwa tekanan orang tua berpengaruh langsung terhadap meningkatnya stres akademik remaja dan menurunkan kesejahteraan psikologis mereka.

Fenomena *parental pressure* semakin nyata dalam konteks pendidikan di Indonesia. Penelitian Windarwati et al. (2020) menunjukkan bahwa disharmoni keluarga dapat meningkatkan stres dan berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Ahmad et al. (2023) dan Iqbal et al. (2024) yang menegaskan bahwa gaya pengasuhan dan ekspektasi akademik yang berlebihan dari orang tua berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan akademik serta menurunnya kesejahteraan psikologis remaja.

Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara di SMA Negeri 5 Kota Bengkulu, mayoritas siswa menyatakan bahwa orang tua mereka menaruh ekspektasi tinggi terhadap pencapaian akademik. Tekanan tersebut membuat siswa

merasa cemas, tertekan, dan tidak bahagia. Kondisi ini memperlihatkan bahwa *parental pressure* berhubungan langsung dengan meningkatnya stres akademik sekaligus menurunnya kesejahteraan psikologis siswa.

Penelitian terdahulu (Efendi & Nurmina, 2025; Muti'ah, 2020; Pramesti et al., 2024) juga menegaskan bahwa tekanan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik dan kesejahteraan psikologis remaja. Namun, sebagian besar studi masih menyoroti variabel-variabel tersebut secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji keterkaitan *parental pressure* dengan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 5 Kota Bengkulu secara simultan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan analisis regresi berganda. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara *parental pressure* dengan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 5 Kota Bengkulu.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 5 Kota Bengkulu dengan jumlah sampel sebanyak 227 siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* agar setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk terlibat dalam penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket *parental pressure*, kesejahteraan psikologis, dan stres akademik. Setiap instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Reliabilitas diuji menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan hasil pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen	Nilai *Cronbach's Alpha*	Keterangan
Parental Pressure	0,943	Reliabel
Kesejahteraan Psikologis	0,916	Reliabel
Stres Akademik	0,913	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan SPSS, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,943 untuk *parental pressure*, 0,916 untuk kesejahteraan psikologis, dan 0,894 untuk stres akademik. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan dalam penelitian. Sebelum analisis regresi, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
0,077	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,077, yang lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian, data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji regresi.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0,292	Linier
Stres Akademik	0,999	Linier

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel kesejahteraan psikologis (X1) terhadap *parental pressure* (Y) sebesar 0,292 > 0,05, yang berarti terdapat hubungan linier antara kedua variabel tersebut. Nilai signifikansi variabel stres akademik (X2) terhadap *parental pressure* (Y) sebesar 0,999 > 0,05, yang berarti kedua variabel tersebut juga memiliki hubungan linier.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	*Tolerance*	VIF	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0,870	1,150	Bebas multikolinearitas
Stres Akademik	0,870	1,150	Bebas multikolinearitas

Tabel 4 menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas karena nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10. Nilai VIF berada jauh di bawah ambang batas sehingga tidak ada masalah multikolinearitas dalam model persamaan regresi yang digunakan.

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0,219	Bebas heteroskedastisitas
Stres Akademik	0,053	Bebas heteroskedastisitas

Berdasarkan Tabel 5, nilai signifikansi kesejahteraan psikologis sebesar 0,219 > 0,05 dan nilai signifikansi stres akademik sebesar 0,053 > 0,05. Dengan demikian, varians residual bersifat konstan di seluruh nilai variabel independen. Dengan kata lain, model regresi yang digunakan memenuhi asumsi homoskedastisitas sehingga hasil analisis dapat dipercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil angket yang disebarkan kepada 227 siswa kelas XI SMA Negeri 5 Kota Bengkulu, diketahui bahwa mayoritas siswa merasakan adanya ekspektasi tinggi dari orang tua terhadap pencapaian akademik mereka. Analisis data menggunakan regresi berganda menunjukkan beberapa temuan penting.

Pertama, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan *parental pressure* dengan nilai korelasi R = 0,215 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa, semakin tinggi tekanan orang tua yang dirasakan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa penurunan kesejahteraan psikologis membuat siswa lebih rentan terhadap tuntutan akademik yang berlebihan dari orang tua. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori *Psychological Well-Being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989). Menurut teori ini, kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Siswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung memiliki kemampuan yang lebih lemah dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan lingkungan. Akibatnya, ekspektasi akademik dari orang tua lebih mudah dipersepsikan sebagai tekanan daripada sebagai dukungan untuk berprestasi.

Kedua, terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan *parental pressure* dengan nilai korelasi R = 0,312 (p < 0,05). Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik siswa, semakin besar pula tekanan orang tua yang mereka rasakan. Tekanan ini memicu kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan rasa percaya diri yang berdampak pada keseimbangan emosional siswa. Hubungan antara *parental pressure* dan stres akademik juga dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000). Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki kebutuhan dasar akan otonomi, kompetensi, dan

keterhubungan. Ketika orang tua memberikan tekanan yang terlalu tinggi dan mengontrol pilihan akademik anak secara berlebihan, kebutuhan otonomi siswa menjadi terhambat. Akibatnya, aktivitas belajar tidak lagi dilakukan atas dasar minat dan kesadaran diri, melainkan karena rasa takut mengecewakan orang tua. Kondisi tersebut dapat meningkatkan stres akademik dan menurunkan kesejahteraan psikologis siswa.

Ketiga, hasil analisis simultan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dan stres akademik secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan *parental pressure* dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Hal ini berarti bahwa kombinasi kesejahteraan psikologis yang rendah dan stres akademik yang tinggi memperkuat persepsi siswa terhadap tingginya tekanan orang tua.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Beta	Sig.
Kesejahteraan Psikologis ∗ *Parental Pressure*	0,428	0,000
Stres Akademik ∗ *Parental Pressure*	0,239	0,000

Hipotesis 1 Uji hipotesis variabel *parental pressure* terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan sehingga Ha1 diterima dan H01 ditolak. Nilai koefisien regresi sebesar B = 0,428 atau 42,8% menandakan tingkat kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Koefisien bernilai positif, artinya hubungan kedua variabel bersifat searah. Secara substantif, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *parental pressure*, semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa.

Hipotesis 2 Uji hipotesis variabel *parental pressure* terhadap stres akademik juga menunjukkan hubungan yang signifikan sehingga Ha2 diterima dan H02 ditolak. Nilai koefisien regresi sebesar B = -0,239 atau 23,9% menandakan tingkat kekuatan hubungan berada pada kategori lemah. Koefisien bernilai negatif, artinya hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah. Secara substantif, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *parental pressure*, semakin rendah tingkat stres akademik siswa.

Tabel 7. Hasil Uji Simultan (F)

Variabel	F hitung	Sig.
Kesejahteraan Psikologis dan Stres Akademik	47,761	0,000

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F), diperoleh nilai F hitung = 47,761 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima dan H0 ditolak. Artinya, variabel kesejahteraan psikologis dan stres akademik secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat dalam penelitian.

Tabel 8. Koefisien Determinasi

Variabel	*R Square*
Kesejahteraan Psikologis dan Stres Akademik	0,299

Tabel 8 menunjukkan nilai *R square* sebesar 0,299. Hal ini berarti bahwa variabel kesejahteraan psikologis dan stres akademik secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap variabel terikat sebesar 29,9%, sedangkan sisanya sebesar 70,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Hasil wawancara mendukung temuan kuantitatif ini. Beberapa siswa menyampaikan bahwa orang tua mereka selalu menuntut nilai tinggi dan peringkat kelas. Tekanan tersebut membuat mereka merasa cemas, tertekan, dan tidak bahagia. Observasi juga menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung mengalami kelelahan mental, kesulitan menjaga konsentrasi, serta penurunan motivasi belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Muti'ah (2020), Pramesti et al. (2024), serta Efendi dan Nurmina (2025) yang menegaskan bahwa tekanan orang tua yang berlebihan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan stres akademik. Selain itu, penelitian ini memperkuat pendapat Iqbal et al. (2024) bahwa ekspektasi akademik yang tinggi dari orang tua berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan akademik remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa *parental pressure* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 5 Kota Bengkulu. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa, semakin tinggi tekanan orang tua yang dirasakan. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat stres akademik siswa, semakin besar pula tekanan orang tua yang mereka alami. Secara simultan, kesejahteraan psikologis yang rendah dan stres akademik yang tinggi memperkuat persepsi siswa terhadap tingginya *parental pressure*. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa sebagian siswa masih mengalami hambatan dalam menjaga keseimbangan emosional, kesulitan mengelola kecemasan, serta penurunan rasa percaya diri akibat ekspektasi akademik yang berlebihan dari orang tua. Kondisi tersebut berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mereka dan memengaruhi keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Oleh karena itu, *parental pressure* menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Guru diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif dan mendukung keterlibatan siswa. Guru bimbingan dan konseling juga diharapkan memberikan layanan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan siswa, khususnya bagi siswa yang mengalami stres akademik tinggi. Selain itu, orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang proporsional, membangun komunikasi yang sehat, serta menyeimbangkan ekspektasi akademik dengan kebutuhan psikologis anak.

REFERENSI

Ahmad, R., Suryani, D., & Putra, A. (2023). Pengaruh tekanan akademik dari orang tua terhadap motivasi intrinsik dan kecemasan belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 12*(2), 115–126.

Efendi, R., & Nurmina, N. (2025). Orientasi keluarga terhadap prestasi akademik dan kaitannya dengan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, 14*(1), 55–66.

Hisan, A. (2022). Pengaruh tekanan orang tua terhadap stres akademik remaja. *Jurnal Psikologi Remaja, 8*(2), 101–110.

Iqbal, N., Malik, M., & Rauf, M. (2024). Academic pressure, anxiety, and emotional well-being among adolescents. *Journal of Adolescence, 96*, 102–113. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2024.01.005

Muti'ah. (2020). Peran pemahaman emosional orang tua terhadap stres akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 9*(2), 101–112.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Suryadi. (2010). *Pendidikan dan pembangunan sumber daya manusia*. Alfabeta.

Windarwati, H. D., Budiman, A. A., Nova, R., Ati, N. A. L., & Kusumawati, M. W. (2020). The relationship between family harmony with stress, anxiety, and depression in adolescents. *Jurnal Ners, 15*(2), 185–193. https://doi.org/10.20473/jn.v15i2.21495

Yulianti. (2025). Keterlibatan orang tua dalam pendidikan dan pengaruhnya terhadap keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak, 10*(1), 15–27.