

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan fase terakhir dari pendidikan formal setelah sekolah dasar dan menengah. Masa SMA memiliki peranan penting dalam membentuk karakter dan kepribadian individu. Masa SMA merupakan masa peralihan remaja menuju ke kedewasaan karena selama menempuh pendidikan SMA, remaja mengalami perubahan yang signifikan dari fisik, psikologis, sosial dan kognitif. Hal demikian juga sering kali terdapat tantangan dari segi akademik dan non-akademik. Sekolah dan orang tua memiliki kesempatan untuk mempengaruhi tingkat motivasi remaja dengan cara yang positif jika mereka menciptakan keadaan yang membantu remaja dalam mengembangkan motivasi (Santrock, 2008 dalam Sullivan, H.O, 2008). Namun tuntutan akademik yang lebih berat dari jenjang sebelumnya, menjadikan para siswa SMA merasa kesulitan dan sering kali tertekan. Selain itu, siswa SMA dihadapkan pada tekanan untuk mendapatkan nilai terbaik dalam rangka mempersiapkan diri ke jenjang berikutnya yang lebih tinggi atau memasuki dunia kerja, siswa SMA juga harus mempertimbangkan cita-cita dan karier yang akan mereka tempuh di masa depan, serta seringkali dibersamai dengan masalah internal seperti stres, cemas, dan kesulitan belajar. Pengaruh otoritas orang tua dan bimbingan mereka memiliki dampak langsung terhadap kesiapan remaja akhir dalam menghadapi kegiatan yang menantang mereka (santrock, 2008). Tekanan kompleks demikian seringkali ditambah dengan tekanan dalam penyeimbangan kehidupan pribadi, Sehingga timbul perasaan cemas dan stres berkepanjangan yang dikenal dengan *Academic Stress*.

*Academic Stress* adalah kecemasan dan stres yang berasal dari sekolah dan pendidikan (Prabu, 2015). Seringkali tekanan muncul dalam mengejar gelar dan pendidikan seseorang. Banyak hal yang harus dilakukan seperti belajar, pekerjaan rumah, tugas rumah dan sekolah, tes, ujian praktek, membaca, dan kuis. Masing-masing tugas memiliki tekanan tersendiri. *Academic stress* dikatakan sebagai interaksi antara stresor lingkungan, penilaian siswa serta reaksi terhadap kemampuan dan usaha dalam menjalankan tugas sesuai dengan harapan (Lee & Larson, 2000). Dengan kata lain, *academic stress* tidak hanya dipengaruhi oleh tugas yang banyak, tetapi juga bagaimana siswa menilai kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan tersebut.

*Academic stress* membuat perasaan tertekan pada siswa apabila terjadi ketidaksesuaian kapasitas diri terhadap tuntutan tugas beragam yang harus diselesaikan (Sun dkk., 2011).

Faktor dari *academic stress* beragam seperti: kesulitan mengingat pelajaran, khawatir terhadap ujian, nilai tugas atau ujian tidak sesuai ekspektasi, tidur yang tidak nyenyak karena belajar, kondisi hidup yang buruk, berpikir lulus dengan berbagai cara, tidak memiliki manajemen waktu yang baik, ekspektasi orang tua yang tinggi, persaingan antar siswa, serta tidak tertarik terhadap mata pelajaran tertentu (Yousif dkk., 2022). Faktor demikian dapat berkontribusi signifikan terhadap prediksi kinerja sekolah berikutnya dan bertindak sebagai prediktor negatif kinerja akademik pada anak sekolah (Lal, 2014). Menyoroti faktor *academic stress* yaitu ekspektasi orang tua yang tinggi, hal ini berkaitan juga dengan variabel *helicopter parenting*. Terdapat penelitian yang mengatakan bahwa ekspektasi orang tua yang tinggi berhubungan positif dengan kinerja akademik remaja dan juga berhubungan positif dengan depresi mereka. (Ma.Y dkk., 2018).

*Helicopter parenting* mengacu pada orang tua yang terlalu terlibat dan protektif secara terus-menerus berkomunikasi dengan anak-anaknya, campur tangan dalam urusan anak-anaknya, serta menghilangkan hambatan yang dihadapi anak-anak mereka (Odenweller dkk., 2014). Orang tua yang menggunakan *helicopter parenting* pada umumnya beranggapan jika dengan mengatur segala hal untuk anaknya akan memudahkan jalan masa depan si anak dan menyatakannya sebagai bentuk kasih sayang (Odenweller dkk., 2014). Penelitian yang berkaitan dengan *helicopter parenting* diantaranya, Love dkk. (2020) menemukan bahwa *helicopter parenting* memiliki pengaruh positif terhadap tingkat kelelahan mahasiswa di sekolah serta berdampak negatif terhadap pengembangan keterampilan pengendalian diri. Mahasiswa yang mengalami pola asuh ini cenderung lebih sulit mengatur diri sendiri dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari, yang berujung pada tingkat stres yang lebih tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun orang tua memiliki niat baik dalam mengarahkan anak-anak mereka, keterlibatan yang berlebihan justru dapat menghambat perkembangan kemandirian dan ketahanan diri mahasiswa. Selaras dengan penelitian tersebut, hasil penelitian Ayuningtyas & Trihandayani (2024) menunjukkan bahwa *helicopter parenting* memiliki hubungan yang signifikan sebesar 0.503 terhadap penyesuaian akademik (*academic adjustment*). Menggunakan uji korelasi dan alat ukur yang reliabel, penelitian ini menegaskan bahwa pola asuh ini memengaruhi bagaimana mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik mereka. Kesulitan dalam penyesuaian akademik dapat berimplikasi pada penurunan prestasi akademik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Lebih lanjut, Yılmaz & Yalçın (2021) menemukan adanya korelasi signifikan antara persepsi *helicopter parenting* dengan ketahanan psikologis remaja. Skor rata-rata yang

diperoleh dari skala uji korelasi menunjukkan bahwa remaja yang tinggal bersama kedua orang tuanya memiliki tingkat ketahanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang orang tuanya tinggal terpisah. Ini mengindikasikan bahwa meskipun *helicopter parenting* dapat memiliki dampak negatif pada kemandirian, kehadiran orang tua secara fisik tetap memiliki pengaruh terhadap ketahanan psikologis anak. Penelitian oleh Işık & Bahat (2021) juga menunjukkan bahwa *helicopter parenting* berpengaruh terhadap kehidupan sekolah anak, dengan variasi tingkat persepsi siswa tergantung pada jenis kelamin dan kelas. Anak-anak yang dibesarkan dalam pola asuh ini cenderung memiliki tingkat partisipasi sosial yang lebih rendah, kesulitan dalam komunikasi sosial di sekolah, serta menunjukkan sikap negatif terhadap sekolah. Akibatnya, mereka lebih rentan terhadap perasaan tidak mampu, keraguan terhadap bakat mereka, dan menurunnya prestasi akademik. Sementara itu, penelitian Schiffirin & Liss (2017), menyoroti hubungan antara *helicopter parenting* dengan motivasi akademik maladaptif. Motivasi yang tidak sehat ini berpotensi menurunkan prestasi akademik karena mahasiswa mungkin merasa kurang percaya diri dalam mengambil keputusan sendiri atau mengalami tekanan yang berlebihan dalam mencapai standar akademik yang ditetapkan oleh orang tua mereka. Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *helicopter parenting* memiliki dampak kompleks terhadap perkembangan akademik dan psikologis mahasiswa dan remaja. Meskipun pola asuh ini bertujuan untuk memberikan dukungan, keterlibatan yang berlebihan justru dapat menyebabkan kelelahan akademik, ketahanan psikologis yang lemah, kesulitan dalam penyesuaian akademik, serta rendahnya motivasi adaptif. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menyeimbangkan dukungan dengan memberi ruang bagi anak-anak mereka dalam mengembangkan kemandirian dan keterampilan pengendalian diri.

Berdasarkan studi awal yang telah peneliti lakukan melalui kuisisioner kepada siswa/siswi SMA, sebanyak 11 responden yang telah mengisi 10 pertanyaan yang berkaitan dengan *helicopter parenting* dan *academic stress*. Beberapa pertanyaan disajikan secara terbuka dan dijawab sesuai dengan keadaan yang responden rasakan. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya *academic stress* pada siswa yang berkaitan dengan *helicopter parenting*. Mayoritas responden menjawab merasa cemas, takut, dan gugup saat menghadapi tugas atau ujian, yang dipicu oleh ekspektasi akademik tinggi, kurangnya pemahaman materi, serta tekanan dari orang tua. Selain itu, banyak siswa merasa terbebani dengan sistem akademik yang menuntut tugas harian dan evaluasi ketat. Orang tua memainkan peran besar dalam mengawasi jadwal dan aktivitas anak, mulai dari menanyakan tugas hingga membatasi aktivitas di luar sekolah. Namun, keterlibatan berlebihan ini justru dapat menghambat kemandirian siswa. Responden juga menunjukkan

tekanan sosial, seperti perasaan kecewa terhadap nilai yang lebih rendah dibandingkan teman, yang semakin meningkatkan *academic stress*. Beberapa faktor yang memperparah *academic stress* juga disebutkan oleh responden yaitu selalu dituntut berpikir yang analitis tanpa melihat kapasitas kemampuan orang yang berbeda, dituntut mendapat nilai tinggi, ditekan untuk fokus dan berusaha keras, khawatir nilai, tekanan sosial, ekspektasi orang tua, tugas sekolah dan rumah yang menumpuk, tidak ada dukungan orang tua, mata pelajaran yang tidak disukai, guru yang menekan murid secara berlebihan, masalah internal, pekerjaan lain yang menghambat pengerjaan tugas, bermain *game*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji penelitian yang berjudul Hubungan *Helicopter Parenting* dengan *Academic Stress* pada Pelajar SMA X dan Y di Bekasi, dikarenakan penelitian *helicopter parenting* yang dikaitkan dengan *academic stress* masih belum terdapat dalam penelitian. Penelitian yang akan dilakukan mengarah kepada remaja akhir yang menduduki bangku SMA, dikarenakan fase tersebut merupakan fase dimana individu menghadapi tantangan dalam merumuskan cita-cita dan penentuan jenjang karir untuk melangkah ke jenjang pendidikan lebih tinggi atau masuk ke dunia kerja. Dan berdasarkan studi awal, terdapat siswa SMA di Bekasi memiliki tekanan akademik dan orang tua.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat Hubungan *Helicopter Parenting* dengan *Academic Stress* pada Pelajar SMA X dan Y di Bekasi?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan *Helicopter Parenting* dengan *Academic Stress* pada Pelajar SMA X dan Y di Bekasi.

### **Kegunaan Penelitian**

#### **Kegunaan Teoretis.**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai bagaimana Hubungan dari *helicopter parenting* terhadap *academic stress*. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam keilmuan psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan. Penelitian ini memiliki relevansi dengan dua

bidang tersebut. Penelitian ini memiliki pembahasan terkait siswa SMA dan salah satu bentuk pola asuh orang tua.

### **Kegunaan Praktis.**

Penelitian ini memiliki implikasi praktis terutama dalam konteks pola asuh orang tua terhadap perkembangan anak dan proses pendidikan di lingkungan sekolah dan keluarga. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai dampak *helicopter parenting* pada perkembangan dan pendidikan anak sehingga mampu mempertimbangkan langkah yang diterapkan pada anak dalam mendukung kesehatan mentalnya. Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam membentuk intervensi yang meningkatkan kualitas hidup dalam konteks keluarga, pekerjaan dan hubungan sosial.

