

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN PADA TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TEKNIK PERENCANAAN WILAYAH DAN KOTA UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG**

**Mirna Purwati, Amalia Rahmandani**

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

**Mpurwati90@gmail.com**

**ABSTRAK**

Mahasiswa yang tidak dapat memenuhi tuntutan akademik cenderung mengalami stres. Adanya teman sebaya memiliki peranan penting dalam penurunan tingkat stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik serta mengetahui besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kelekatan pada teman sebaya terhadap stres akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro yang berjumlah 357 orang dengan jumlah sampel 190 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *stratified cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua skala, Skala Stres Akademik (28 item,  $\alpha = 0,854$ ) dan Skala Kelekatan pada teman Sebaya (41 item,  $\alpha = 0,929$ ). Analisis regresi sederhana menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro, ( $\beta = -0,402$ ,  $p < 0,001$ ). Kelekatan pada teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 16% terhadap stres akademik.

**Kata kunci:** Kelekatan pada teman sebaya, stres akademik, mahasiswa

### **ABSTRACT**

Student who can't fullfil academic demands tend experience stress. The existence of a peer has an important role in decreasing the level of academic stress. This study aimed to examine the relationship between peer attachment and academic stress in student of Urban and Regional Planning Diponegoro University, and know the effective contribution of peer attachment to academic stress. The population in this study were 357 students of Urban and Regional Planning Diponegoro University, and the sample were 190 students, selected using stratified cluster random sampling. Data collection used two scales, Academic Stress Scale (28 items;  $\alpha = 0,854$ ) and Peer Attachment Scale (41 items;  $\alpha = 0,929$ ). Simple regression analysis showed a significant negative correlation between peer attachment and academic stress in student of Urban and Regional Planning Diponegoro University ( $r_{xy} = - 0,402$ ,  $p < 0,001$ ), and effective contribution of peer attachment to academic stress is 16%.

**Keywords:** peer attachment, academic stress, student

## **PENDAHULUAN**

Setiap orang mengembangkan kemampuan dan potensi dirinya dengan belajar mengenai berbagai hal, salah satunya melalui jalur pendidikan sampai ke jenjang perguruan tinggi. Santrock (2012) menyatakan seorang individu yang memasuki perguruan tinggi dapat menentukan pilihan terhadap bidang ilmu yang ingin didalami, memiliki banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman, mendapat lebih banyak kebebasan karena berkurangnya pantauan dari orang tua, dan memiliki tantangan yang lebih besar pada tugas-tugas akademis.

Transisi akademis yang sangat berbeda dari tingkat SMA ke perguruan tinggi ini membuat individu harus belajar berinteraksi dengan teman-teman dari budaya yang berbeda dan menyelesaikan berbagai tugas baik secara akademik maupun non akademik. Berbagai tuntutan tugas di dunia perkuliahan tersebut mengharuskan mahasiswa untuk mengelola diri dengan baik, mampu menguasai permasalahan yang ada, menghadapi segala tantangan dan hambatan, serta tidak pantang menyerah pada situasi yang ada. Jika individu tidak sanggup menjalani berbagai tuntutan yang terjadi pada perubahan transisi SMA ke perguruan tinggi ini, maka akan timbul stres (Santrock, 2012).

Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan stres adalah kondisi yang diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. Stres yang berasal dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pada diri individu disebut sebagai stres akademik (Kadapatti dan Vijayalaxmi, 2012). Alvin (2007) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang

terjadi karena adanya tekanan-tekanan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan individu yang membuat mereka merasa terbebani oleh adanya tuntutan dan tekanan tersebut. Stres yang terjadi pada siswa biasanya disebabkan adanya tuntutan tugas yang banyak, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, serta hubungan yang kurang baik dengan teman, dosen, atau anggota keluarga (Fairbrother & Warn dalam Agolla & Ongori, 2009).

Stres akademik lebih mudah terjadi pada perempuan dari pada laki-laki (Backovic, Zivojinovic, Maksimovic, & Maksimovic, 2012). Stres akademik juga dipengaruhi oleh tingkat semester yang sedang ditempuh oleh mahasiswa Augesti, Lisiswanti, Saputra, dan Nisa (2015). Dampak yang ditimbulkan oleh stres akademik pada mahasiswa yaitu kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, tegang, nyeri di leher atau bahu (Agolla & Ongori, 2009).

Penelitian ini berfokus pada Mahasiswa Jurusan Perencanaan Wilayah dan Kota atau PWK Universitas Diponegoro. Hal ini dikarenakan dari penggalan data awal didapatkan hasil adanya beban tugas diperkuliahan di jurusan ini dirasa berat mulai semester dua. Pada semester 2 rata-rata memiliki SKS besar untuk masing-masing mata kuliah. Saat semester ini juga mahasiswa mulai praktek dengan survei langsung ke lapangan mengumpulkan data tentang permasalahan pembangunan suatu daerah yang kemudian dibuat suatu perancangan wilayah. Mayoritas tugas dikerjakan secara kelompok membuat mahasiswa kurang dapat membagi waktu antara perkuliahan dan kegiatan lain di kampus seperti adanya organisasi. Selain

tugas tersebut, terdapat tugas besar berupa perancangan suatu wilayah. Tugas utama ini memerlukan waktu pengerjaan antara 2-3 bulan. Adapun hasil pengerjaan tugas tersebut bukan hanya berupa laporan saja namun dapat berupa album peta wilayah, album peta fokus area, laporan wilayah, laporan fokus area, *compact disc*, serta dapat berupa poster.

Mahasiswa termasuk dalam usia perkembangan remaja akhir yaitu antara 18-22 tahun Santrock (2012). Remaja banyak beraktivitas dengan *peer group* atau kelompok teman sebaya yang merupakan sumber kasih sayang, simpati, pengertian, panduan moral, tempat untuk melakukan eksperimen dan sarana untuk mencapai otonomi serta kemandirian dari orangtua (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Karena seringnya interaksi dengan teman sebaya akan menjadikan kedekatan pada remaja dan dapat menimbulkan kelekatan.

Armsden dan Greenberg (1987) mendefinisikan kelekatan sebagai ikatan perasaan yang kuat dan bertahan lama. Kelekatan pada teman sebaya (*peer attachment*) merupakan suatu hubungan seorang individu saat remaja dengan teman sebayanya yang dapat menjadi sumber keamanan psikologis bagi diri individu tersebut (Barrocas, 2009). Pada remaja, kualitas kelekatan terhadap teman sebaya dapat dilihat dari tingkat kepercayaan, komunikasi serta pengalaman terhadap keterasingan (Armsden dan Greenberg dalam Barrocas, 2009). Remaja dengan kelekatan teman sebaya yang baik akan mampu mengomunikasikan secara terbuka mengenai emosi negatif yang dirasanya (Rasyid, 2011). Remaja yang dapat mengungkapkan diri dan emosi yang ia rasakan secara terbuka dengan orang lain akan membuatnya dapat memurunkan tingkat stres. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Pinakesti (2016) menyebutkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara pengungkapan diri (*self-disclosure*) dengan stres pada mahasiswa, artinya semakin tinggi pengungkapan diri maka tingkat stres pada mahasiswa menjadi rendah. Salah satu keuntungan dari *self-disclosure* adalah kemampuan mengatasi masalah (Devito, 2006). Individu yang dapat mengungkapkan perasaan dan mendapat dukungan ketika menghadapi masalah akan lebih mampu mengurangi atau bahkan menghilangkan tekanan yang sedang dirasakan.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik ingin mengetahui lebih jauh mengenai hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik PWK Universitas Diponegoro.

## **METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah 189 mahasiswa Teknik PWK Universitas Diponegoro. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua Skala Psikologi, yaitu Skala Kelekatan pada Teman Sebaya dan Skala Stres Akademik. Skala Kelekatan pada Teman Sebaya disusun berdasarkan aspek kelekatan pada teman sebaya yang disampaikan oleh Armsden dan Greenberg (dalam Cassidy & Shaver, 2008), meliputi komunikasi (*communication*), kepercayaan (*trust*), dan keterasingan (*alienation*). Sedangkan Skala Stres Akademik disusun berdasarkan aspek-aspek stres secara umum oleh Sarafino dan Smith (2011) yang kemudian disesuaikan dalam bidang akademik, yaitu meliputi: aspek biologis, aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku sosial.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro dengan nilai koefisien korelasi sebesar ( $r = -0,402$ ;  $p < 0,05$ ). Tanda negatif pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan pada teman sebaya maka stres akademik rendah, sebaliknya jika kelekatan pada teman sebaya rendah maka stres akademik semakin tinggi.

Penelitian Mota dan Matos (2013) menunjukkan kelekatan yang aman dengan teman sebaya dapat meningkatkan harga diri. Selain itu Suratman (2013) juga melakukan penelitian dan menghasilkan bahwa remaja yang memiliki kualitas kelekatan yang tinggi akan membuatnya memiliki konsep diri yang baik. Kelekatan yang kuat dengan teman sebaya dapat membantu seseorang mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk menghadapi berbagai konflik dan interaksi di dunia sosial (Agarwal & Poojitha, 2017). Hal ini dikarenakan bahwa kelekatan yang aman dengan teman sebaya dapat meningkatkan keterampilan sosial pada remaja (Mota & Matos 2013). Saat keterampilan sosial remaja meningkat akan mempermudah penyelesaian masalah melalui mencari saran maupun dukungan emosional dari teman sebaya. Sehingga adanya teman sebaya dapat membantu individu mengatasi masalah ketika stres Baron dan Byrne (2005).

Dixit dan Singh (2015) mengartikan istilah stres akademik sebagai ketegangan emosional yang dirasakan oleh individu saat mengatasi tuntutan

akademis yang kemudian berdampak pada fisik dan psikis individu tersebut. Stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal serta faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa adalah hubungan sosial dengan orang sekitar seperti keluarga, teman, dan dosen. Kegiatan di perkuliahan seperti pengerjaan tugas dan berbagai kegiatan kampus lainnya membuat mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa.

Bahkan selain berpengaruh terhadap stres akademik, penelitian yang dilakukan oleh Gemeay, Ahmed, Ahmad, dan Al-Mahmoud (2015) menyatakan bahwa kelekatan pada teman sebaya juga memiliki korelasi yang signifikan dan positif dengan prestasi akademik pada mahasiswa di Mesir. Mahasiswa yang memiliki kelekatan pada teman sebaya yang tinggi akan merasa mendapat dukungan dari teman sebayanya dan dapat meningkatkan prestasi akademik. Oleh karena itu stres akademik pada mahasiswa perlu diberi perhatian khusus karena dapat mempengaruhi berbagai hal seperti stres kronis (Radillo, Serrano, Fernandez, Velasco, & Garcia, 2014), prokrastinasi (Handayani & Abdullah, 2016), motivasi belajar (Liu, 2015), dan prestasi belajar (Rahmi, 2013).

Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa perempuan dan laki-laki dengan nilai  $p$  sebesar 0,021 ( $p < 0,05$ ). Nilai rata-rata stres akademik pada laki-laki 61,27 dan perempuan 64,23. Maka dapat disimpulkan tingkat stres akademik lebih tinggi terjadi pada perempuan dari pada laki-laki. Penjelasan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Backovic, Zivojinovic, Maksimovic, dan Maksimovic (2012)



yang menyatakan perempuan lebih rentan terkena stres akademik daripada laki-laki.

Selanjutnya hasil dari penelitian ini juga dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan angkatan 2014, 2015, dan 2016, dengan nilai  $p$  sebesar 0,634 ( $p > 0,05$ ). Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Abdulghani, AlKanhhal, Mahmoud, Ponnampereuma, dan Alfaris, E. A (2011) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tahun studi dengan stres pada mahasiswa.

Hasil dalam penelitian ini diketahui bahwa kelekatan pada teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 16,1% pada variabel stres akademik dan 83,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini seperti kemampuan intelektual, kepribadian, hubungan sosial dengan keluarga (Suwendra, 2014), harga diri (Mulyadi, Rahardjo, & Basuki, 2016), efikasi diri (Utami, 2012), resiliensi (Septiani & Fitria, 2016), harapan orang tua dan keyakinan diri (Hanum, Kawuryan, & Dhania, 2016), dan tipe kepribadian (Azizah, Herdaetha, & Mahmudah, 2016).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang ( $r = -0,402$ ;  $p = 0,05$ ). Sumbangan efektif kelekatan pada teman sebaya

sebesar 16,1% pada variabel stres akademik dan 83,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulghani, H. M., AlKanhil, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma, G. G., & Alfari, E. A (2011). Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal health popul nutr*, 29 (5), 516-522
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4, 63-70.
- Alvin, N. (2007). *Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Armsden & Greenberg. (1987). The Inventory of parent and peer attachment: individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16 (5). 1-28.
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of Lampung University. *Journal majority*, 4(4), 50-56.
- Agarwal, S., & Poojitha, R. S. (2017). Parent and peer attachment and assertiveness in college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 138-150.
- Azizah, Y. N., Herdaetha, A., & Mahmudah, N. (2016). Perbedaan antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas hukum universitas muhammadiyah Surakarta. Diunduh dari <http://eprints.ums.ac.id/42833/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>.
- Backovic, D.V., Zivojinovic, J.I., Maksimovic, J., & Maksimovic, M. (2012). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*, 24 (2), 175–181.
- Baron, R.A & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Barrocas, A.L. (2009). *Adolescent attachment to parents and peers*. [Online]. Diambil dari <http://ejournal.narotama.ac.id/files/barrocas%20thesisfinal.pdf>.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2008). *Handbook of attachment*. New York: The 73 Guilford Press.
- Devito, J. A. (2006). *Human communication*. Jakarta: Alih bahasa oleh Professional Book

- Dixit, M & Signh, N. (2015). Academic stress of school student in relation to their self-esteem. *Global Journal For Research Analysis*, 4, 1-2.
- Gemeay, E. M., Ahmed, E. S., Ahmad, E. R., & Al-Mahmoud, S. A. (2015). Effect of parents and peer attachment on academic achievement of late adolescent nursing students - A comparative study. *Journal of Nursing Education and Practive*, 5(6), 96-105. Doi: 10.5430/jnep.v5n6p96.
- Handayani, S. W. R. I., & Abdullah, A. (2016). Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *PSIKOVIDYA*, 20 (1), 32-39
- Hanum, L., Kawuryan, F., & Dhanial, D. R. (2016). Hubungan antarharapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan. Diunduh dari [eprints.umk.ac.id/6115/10/8\\_Hub\\_Harapan\\_Ortu.pdf](http://eprints.umk.ac.id/6115/10/8_Hub_Harapan_Ortu.pdf).
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressors of academic stress – A study on Pre- University Students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3, 171-175.
- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' 2 academic stress and academic motivation. *Jornal Learning and Individual Differences*, 38. 123-126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.002>.
- Mota, C. P., & Matos, P. M. (2013). Peer attachment, coping, and self-esteem in institutionalized adolescents: the mediating role of social skills. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 87-100. Doi 10.1007/s10212-012-0103-z.
- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. M. H. (2016). The role of parent-child relationship, self-esteem, academic self-efficacy to academic stress. *Social and Behavioral Sciences*, 217. 603-608. doi: 10.1016/j.sbspro.2016.02.063
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Gru.
- Pinakesti, A.R.A. (2016). Self-disclosure dan stres pada mahasiswa. *Skripsi*. Diunduh dari <http://eprints.umm.ac.id>.
- Radillo, B. E. P., Serano, M. D. L. P., Fernandez, M. A., Velasco, M. D. L. A. A., & Garcia, D. D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicologia Educativa*, 20, 47-52. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>.
- Rahmi, N. (2013). Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat II prodi D-III kebidanan Banda Aceh jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA. 2011/2012. *Jurnal Ilmiah Stikes U'Budiyah*, 2(1), 66-76.
- Rasyid, M. (2011). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan perkembangan*, 1, 1-7.

- Santrock, J. W. (2012). *Lifespan development jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interaction*, (7<sup>th</sup> Ed). New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Septiani, P., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7 (2). 59-76.
- Suratman, A. (2013). Hubungan kualitas peer attachment dengan konsep diri pada remaja depok. *Jurnal Binus University*. Diunduh dari <http://thesis.binus.ac.id/doc/Lain-lain/2012-2-00075PS%20WorkingPaper001.pdf>.
- Utami, S. W. (2012). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1-13.