

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

**Mirna Purwati**

**15010113120043**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**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, ( $r_{xy} = -0,402$ ,  $p < 0,001$ ). Artinya semakin tinggi kelekatan pada teman sebaya maka semakin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya. Kelekatan pada teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 16% terhadap stres akademik.

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

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Seiring berkembangnya zaman di era globalisasi ini menjadikan manusia dihadapkan pada berbagai permasalahan. Banyak tuntutan yang harus dicapai oleh masing-masing orang agar dapat berkembang maju dalam persaingan yang sangat ketat seperti sekarang. Jika tidak bergerak cepat maka akan tertinggal oleh orang-orang lain yang lebih giat belajar dan lebih banyak menempa dirinya agar dapat menjadi yang utama. Persaingan inilah yang akan menuntut individu untuk meningkatkan pencapaian diri. Setiap orang mengembangkan kemampuan dan potensi dirinya dengan belajar mengenai berbagai hal, salah satunya melalui jalur pendidikan sampai ke jenjang perguruan tinggi.

Perguruan tinggi merupakan lanjutan tingkatan dari pendidikan menengah atas atau SMA. Perguruan tinggi berbeda dengan tingkatan SMA yaitu terletak pada kegiatan pembelajarannya dimana individu lebih dituntut untuk mengembangkan kompetensi terhadap satu bidang ilmu yang ingin dipelajari. Individu yang memasuki pendidikan di tingkat perguruan tinggi disebut mahasiswa. Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademik di perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon pemimpin bangsa dan dapat melakukan perubahan di masa yang akan datang. Hal ini tidak terlepas dari salah satu peran mahasiswa yaitu *agent of change*.

Mahasiswa termasuk dalam usia perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal yaitu antara 18-22 tahun. Menurut Papalia dan Feldman (2014) usia remaja antara 11 sampai 19 atau 20 tahun. Sedangkan menurut Santrock (2007) masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Adapun tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (2013) salah satunya adalah mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Dari pendapat tersebut dapat diketahui individu pada usia remaja harus mulai mandiri, mengurangi ketergantungan terhadap orang tua serta menyesuaikan diri terhadap dunia luar.

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).

Universitas Diponegoro (UNDIP) adalah perguruan tinggi negeri yang terletak di kota Semarang. Sejak berdiri sampai saat ini Universitas Diponegoro telah memiliki 11 fakultas. Di antara 11 fakultas di UNDIP, Fakultas Teknik merupakan fakultas yang rentan mengakibatkan stres akademik, ini dikarenakan banyaknya praktikum dan tugas. Hal ini diakui oleh seorang Mahasiswa teknik yang menyatakan telah terbiasa mengerjakan tugas-tugas laporan praktikum secara menumpuk dan memiliki *deadline* yang singkat menyebabkan mereka sering begadang di malam hari, padahal bobot praktikum lebih kecil jika dibandingkan dengan mata kuliah normal (Audrey & Rizky, 2015). Di antara 12 jurusan dari Fakultas Teknik UNDIP yang dirasa memiliki beban tugas perkuliahan berat, salah satunya adalah jurusan Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota atau yang biasanya yang disebut PWK. PWK (Perencanaan Wilayah dan Kota) atau paling sering disebut Planologi, merupakan ilmu yang mempelajari mengenai perencanaan suatu wilayah dan kota.

Berdasarkan hasil penggalian data awal yang dilakukan di Departemen PWK terhadap tiga orang mahasiswa Teknik PWK Universitas Diponegoro yaitu, D, AY, dan A. Diketahui bahwa beban tugas perkuliahan yang dirasa paling berat dimulai pada semester dua karena pada semester ini beban SKS rata-rata tiga sampai empat untuk masing-masing mata kuliah. Semester dua ini mahasiswa PWK juga mulai diterjunkan ke lapangan untuk mengumpulkan data tentang permasalahan pembangunan suatu daerah. Data permasalahan yang telah didapatkan di suatu daerah selanjutnya akan dianalisa yang kemudian dibuat perancangan suatu tempat dengan syarat harus mencakup delapan aspek, yaitu sumber daya alam dan

lingkungan, tata guna lahan, infrastruktur, keterkaitan dan interaksi manusia, kebijakan, ekonomi, sosial budaya, dan kependudukan.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara juga diperoleh berbagai kesulitan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu menyeimbangkan antara perkuliahan dan kegiatan organisasi mahasiswa. Mahasiswa PWK menjelaskan bahwa setiap harinya mendapatkan tugas di perkuliahan. Tugas-tugas tersebut sebagian besar hasilnya harus dibuat laporan dan dipresentasikan di pertemuan berikutnya serta dikerjakan secara berkelompok. Mahasiswa yang juga sibuk dengan kegiatan organisasinya menyebabkan sangat sulit untuk menentukan waktu pengerjaan tugas kelompok, sehingga tugas menumpuk. 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.

Hal ini memberikan berbagai dampak fisik, psikis pada mahasiswa. Dampak fisik seperti kelelahan, susah tidur saat malam hari yang membuat rasa mengantuk saat proses perkuliahan dan menyebabkan tidak fokus terhadap pembelajaran yang sedang berlangsung, nafsu makan menurun, kepala pusing, sakit magh, demam, typus, penundaan pekerjaan yang menyebabkan tugas selesai dengan hasil yang kurang optimal. Dampak psikis terjadi pada mahasiswa yang mengaku sedih dan tertekan akibat nilai prestasi yang menurun,

Dari berbagai permasalahan tersebut diharapkan mahasiswa dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan tugas dalam perkuliahan agar tidak terjadi stres akademik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Christyanti, Mustamiah, dan Sulistiani (2010) menyebutkan terdapat hubungan yang negatif signifikan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres. Hal ini berarti apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang baik maka kecenderungan stresnya menjadi rendah sebaliknya apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang buruk maka kecenderungan stresnya menjadi tinggi.

Nevid, Rathus, dan Greene (2009) menyatakan definisi dari stres adalah suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Stres dapat terjadi dimana saja, stres dalam dunia pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres akademik pada mahasiswa dapat menyebabkan berbagai macam dampak seperti fisik, penundaan pekerjaan, serta turunnya prestasi akademik.

Stres dapat berpengaruh terhadap keadaan kesehatan manusia. Stres yang tinggi dapat menyebabkan semakin tingginya frekuensi merokok, tidur terganggu, meningkatnya konsumsi alkohol, dan berubahnya pola makan dan dapat menimbulkan resiko terserang penyakit (Davison, Neale & Kring, 2010). Berbagai penyakit yang dialami oleh orang-orang yang memeriksakan diri ke dokter dipengaruhi oleh adanya stres (Nevid dkk, 2009). Penelitian lain yaitu dilakukan oleh Ahmed, Riaz, dan Ramzan (2013) diketahui stres pada mahasiswa menimbulkan gejala seperti kecemasan, gangguan pencernaan, rasa nyeri pada leher dan bahu, ketegangan, serta migrain. Ketika seseorang mengalami peristiwa

yang dapat menimbulkan stres maka hal ini akan menyebabkan serangkaian reaksi dalam tubuh yang dapat menurunkan daya tahan terhadap penyakit (Whitbourne & Halgin, 2010). Penurunan daya tahan atau sistem imun dalam tubuh manusia ini akan membuat tubuh lebih mudah untuk terserang berbagai penyakit.

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Suharnan (2012) mengatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa akan berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Hal ini dikarenakan ketika orang mengalami stres maka akan menyebabkan individu sulit untuk istirahat, perasaan gugup, tertekan, serta menurunnya kinerja seseorang sehingga akan mengurangi fokus individu ketika mengerjakan suatu tugas dan berakibat pada penundaan pekerjaan. Ketika mahasiswa melakukan penundaan pekerjaan maka akibatnya tugas perkuliahan akan menumpuk dan tidak terselesaikan. Kebanyakan mahasiswa akan mengerjakan tugas jika sudah mendekati *deadline* sehingga akan berpengaruh pada hasil pekerjaan yang kurang optimal, dan pada akhirnya mempengaruhi nilai yang didapat serta menjadikan prestasi akademik mahasiswa menurun. Hasil penelitian yang dilakukan Oematan (2013) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki berbagai dampak negatif pada mahasiswa, oleh sebab itu perlu diketahui beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Sudarya, Bagia, dan Suwendra (2014) mengungkap bahwa terdapat dua faktor yang berpengaruh terhadap stres pada

mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi jurusan manajemen UNDIKSHA angkatan 2009 yaitu faktor internal berupa kemampuan intelektual dan faktor eksternal seperti hubungan sosial terhadap keluarga dan orang sekitar. Dukungan sosial ternyata sangat berpengaruh dalam mengurangi tingkat stres pada individu (Nevid dkk, 2009). Ketika seseorang memiliki hubungan dekat, merasa dimengerti oleh teman sebaya maka dari situ ia akan merasa mendapat dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya bisa berupa perasaan nyaman dan terikat, saling mengerti, dihargai dan saling memahami satu sama lain.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Glozah dan Pevalin (2014) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dan negatif pada stres, memiliki efek positif yang signifikan pada kesehatan dan mempunyai hubungan signifikan positif pada keberhasilan akademis, diketahui bahwa stres juga memiliki hubungan negatif yang signifikan pada kesehatan dan keberhasilan akademis, dan terakhir kesehatan memiliki korelasi yang positif dan signifikan pada keberhasilan akademis. Dari penelitian di atas dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu, pertama bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat menjadikan tingkat stres menjadi rendah, dan meningkatkan kesehatan serta keberhasilan akademis, kedua didapat hasil bahwa stres yang tinggi akan menyebabkan penurunan kesehatan dan keberhasilan akademis, terakhir diketahui juga bila kesehatan seseorang dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan akademis.

Kaplan (dalam Davison, Neale & Kring, 2010) juga menjelaskan bahwa orang-orang yang memiliki sedikit teman atau kerabat cenderung memiliki tingkat mortalitas yang lebih besar dibanding mereka yang memiliki tingkat dukungan



yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Tahmasbipour dan Taheri (2012) menyebutkan adanya korelasi antara dukungan sosial dengan kesehatan mental, artinya jika seseorang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka berdampak pada kesehatan mental yang baik. Penelitian lain dilakukan oleh Astuti dan Hartati (2013) menyatakan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan orang dekat memiliki pengaruh yang besar untuk meminimalkan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa dalam penelitian tersebut menyatakan berbagai tuntutan dan ketegangan selama pengerjaan skripsi tidak menyebabkan mereka mengalami gangguan fisik dan psikis yang serius dikarenakan mereka mendapat dukungan sosial dari orang-orang yang berarti disekitarnya.

Peran sebagai mahasiswa menjadikan banyak individu harus tinggal jauh dari orang tuanya dan berlatih hidup mandiri di tempat yang baru. Mahasiswa tidak dapat selalu bergantung dengan orangtua atau keluarga sehingga menyebabkan harus dapat lebih mandiri dan beradaptasi di lingkungan baru. Hal ini membuat mahasiswa mulai melepaskan diri dari ikatan emosi dengan orangtuanya dan menjalin sebuah hubungan yang akrab dengan teman-teman sebayanya, ini dikarenakan orang terdekat dari para mahasiswa biasanya adalah teman sebaya. Kelompok teman sebaya sebagai lingkungan sosial bagi remaja, dalam hal ini mahasiswa memberikan peranan penting bagi perkembangan kepribadian, salah satunya adalah agar dapat mengembangkan identitas diri dan berlatih bersosialisasi. Individu lebih sering berinteraksi dan bergantung pada teman sebayanya dari pada orangtua untuk memenuhi kebutuhan mereka atas kebersamaan, ketentraman hati dan intimasi (Santrock, 2012).

Saat usia remaja figur lekat yang awalnya orangtua atau keluarga tergantikan dan beralih kepada teman sebaya, hal ini juga disebabkan karena banyaknya aktivitas di luar rumah menyebabkan keinginan remaja untuk meluangkan waktu terhadap teman sebaya meningkat (Santrock, 2007). Karena seringnya interaksi dengan teman sebaya akan menjadikan kedekatan pada remaja dan dapat menimbulkan kelekatan. Ketika timbul kelekatan dengan teman sebaya diharapkan individu dapat mempunyai ikatan perasaan, saling mengerti, terbuka dan dapat mengomunikasikan segala hal sehingga dapat menghasilkan saran atau penyelesaian ketika mempunyai permasalahan.

Kelekatan (*attachment*) merupakan ikatan emosional yang kuat antara dua orang (Santrock, 2011). Remaja dapat mengembangkan identitasnya melalui sebuah pertemanan. 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). Remaja cenderung mencari kedekatan dan kenyamanan dalam bentuk saran atau nasihat kepada teman sebayanya ketika mereka merasa membutuhkannya (Barrocas, 2009).

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). Mahasiswa yang memiliki tingkat penerimaan teman sebaya yang tinggi akan mudah melaksanakan suatu tugas yang diberikan selama proses pembelajaran berlangsung karena merasa lingkungannya kondusif dan penuh dukungan terutama dari temannya. Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumiati dan Chairunnissa (2010) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan kelompok teman sebaya dengan prestasi akademik mahasiswa. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi penerimaan teman sebaya maka semakin tinggi pula prestasi akademik begitu juga sebaliknya jika tingkat penerimaan teman sebaya rendah maka akan mengakibatkan tingkat prestasi akademik mahasiswa menjadi rendah. Ketika remaja, seseorang akan membangun hubungan dengan teman terdekatnya. 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. Hal ini dapat dilakukan melalui pengungkapan diri emotional (*emotion-focused disclosure*) atau sebagai salah satu cara untuk mendapatkan dukungan informasi (*information support*) langkah-langkah penyelesaian masalah.

Berdasarkan pemaparan teori dan permasalahan di atas, dapat disimpulkan bahwa kelekatan pada teman sebaya memiliki hubungan dengan stres akademik,

dimana kelekatan dengan teman sebaya diharapkan dapat memenuhi kebutuhan untuk berbagi perasaan. Interaksi dan keterbukaan menceritakan berbagai permasalahan yang dialami dengan teman sebaya dapat menjadi salah satu cara untuk menanggulangi masalah yang dihadapi sehingga berdampak pada penurunan tingkat stres. Dengan menceritakan beban emosional yang dirasakan akibat permasalahan di masa kuliah seperti mendiskusikan tentang tugas, pembelajaran dan kegiatan kampus, atau kesulitan serta kendala yang dialami di lingkungan perkuliahan dengan teman diharapkan akan mendapatkan kenyamanan, dukungan sosial, meringankan beban, serta mengurangi perasaan tertekan. Bahkan hal tersebut juga dapat dijadikan salah satu cara untuk mendapatkan umpan balik atau solusi dari teman dengan cara menghadapi langsung sumber stres melalui diskusi yang diharapkan mendapat penyelesaian atas masalah yang dihadapi. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui lebih jauh mengenai hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik PWK Universitas Diponegoro. .

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang ingin peneliti kaji adalah apakah terdapat hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa ?.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini, yaitu :

##### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat dan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi psikologi pendidikan, psikologi perkembangan serta psikologi klinis mengenai hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa.

##### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat, antara lain untuk:

- a. Manfaat bagi mahasiswa dan pembaca. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bahwa kelekatan pada teman sebaya merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi penurunan stres akademik.
- b. Manfaat bagi Fakultas/Jurusan terkait. Penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran kepada pihak kampus, dan mahasiswa mengenai hubungan kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik.
- c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan sebagai rujukan terkait dengan penelitian tentang kelekatan pada teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa.