

## **HUBUNGAN *PEER ATTACHMENT* DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MANADO**

**Gracia I. D. Simanjorang**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : graciairenditri@gmail.com

**Mersty E. Rindengan**

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Manado  
Email : merstyrindengan@unima.ac.id

**Steve B. Sengkey**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : stevesengkey@unima.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji tentang hubungan *peer attachment* (kelekatan teman sebaya) dengan stres akademik mahasiswa program studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan disusun berdasarkan metode skala likert dengan menggunakan skala *peer attachment* menurut Armsden & Greenberg (1983) dan skala stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2012). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 195 subjek remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun. Setelah dilakukan analisis data maka diperoleh hasil penelitian : adanya hubungan negatif antara *peer attachment* dengan stres akademik dengan asumsi semakin tinggi *peer attachment* maka semakin rendah stres akademik. Hasil ini diketahui dengan melihat nilai koefisien korelasi antara variabel ( $r_{xy}$ ) = -0,228 dan kriteria  $p = 0,000 < 0,05$ . Ini membuktikan bahwa hipotesis  $H_a$  peneliti dapat diterima.

**Kata Kunci:** *Peer Attachment*, Stres Akademik, Mahasiswa

**Abstract:** *This study aims to determine and examine the relationship between peer attachment and academic stress of Psychology study program students at Universitas Negeri Manado. This study uses quantitative methods and is structured based on the Likert scale method using the peer attachment scale according to Armsden & Greenberg (1983) and the academic stress scale according to Sarafino and Smith (2012). The sample used in this study was 195 late adolescent subjects with an age range of 18-21 years. After analyzing the data, the research results were obtained: there is a negative relationship between peer attachment and academic stress with the assumption that the higher the peer attachment, the lower the academic stress. This result is known by looking at the correlation coefficient value between the variables ( $r_{xy}$ ) = -0.228 and the criterion  $p = 0.000 < 0.05$ . This proves that the researcher's  $H_a$  hypothesis can be accepted..*

**Keywords:** *Peer Attachment, Academic Stress, Students*

## PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Remaja memiliki rentang usia 12-21 tahun dan terbagi menjadi tiga yaitu usia 12-15 tahun ialah remaja awal, usia 15-18 tahun ialah remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun ialah remaja akhir. Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan, tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir.

Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang akan menjadi calon pemimpin bangsa di masa akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mahasiswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah dkk., 2018).

Tantangan kehidupan, baik yang datang dari dalam maupun luar lingkungan kampus mendorong mahasiswa untuk menghadapi masalah dengan tingkat kedewasaan, tanggung jawab, kekuatan, dan ketahanan yang lebih besar. Terlebih lagi, ada tekanan untuk menyelesaikan studi sesuai jadwal, mempersiapkan skripsi, mencari peluang pekerjaan atau karir setelah lulus, serta menghadapi ekspektasi yang tinggi dari orangtua dan universitas. Hal ini dapat menimbulkan stres melalui kekhawatiran dan pemikiran negatif. Konsekuensi dari stres akademik tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mental, tetapi juga dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik sering kali menunjukkan tanda-tanda seperti peningkatan

konsumsi alkohol, gangguan tidur yang berkelanjutan, dan masalah pola makan, entah itu makan berlebihan atau kurang makan. Kemudian kasus bunuh diri atau upaya bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa merupakan cerminan adanya gejala stres mulai dari tingkat ringan hingga berat, yang sering kali berakhir dengan hasil yang sangat tragis .

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa mahasiswa baik dari angkatan 2021, 2022, dan 2023 pada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado, beberapa dari mahasiswa angkatan 2021 yang sedang menempuh magang pada semester ini, melaporkan bahwa mengalami kesulitan tidur yang konsisten. Mahasiswa sering merasa sulit untuk tertidur atau bangun di tengah malam dengan pikiran yang terus berputar mengenai tugas, ujian, dan tuntutan akademik lainnya. Kemudian pada angkatan 2022 melaporkan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan dan gelisah, terutama terkait dengan tugas akademik yang menumpuk, ujian yang mendekat, dan tekanan untuk meraih hasil yang baik. Terakhir pada angkatan 2023 melaporkan bahwa mahasiswa khawatir tidak bisa memenuhi ekspektasi diri sendiri, orang tua, atau lembaga pendidikan, kemudian dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan baru, mahasiswa cenderung mengalami kecemasan hingga mengalami stres akademik.

Stres akademik merupakan reaksi yang terjadi pada mahasiswa akibat adanya tekanan yang disebabkan oleh beban tugas yang tinggi, tuntutan akademik yang berat, pemikiran negatif terhadap hasil ujian, dan kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas mahasiswa. Stres ini dapat mempengaruhi mahasiswa dalam berbagai aspek, termasuk reaksi fisik,

perilaku, pikiran, dan emosi Barseli dkk., (2017).

Sarafino (dalam Maharani, 2022) mengidentifikasi dua aspek yang terkait dengan stres akademik, yaitu aspek biologis dan aspek psikososial. Aspek biologis melibatkan respons fisiologis tubuh seperti peningkatan detak jantung dan kaku pada kaki, yang dipicu oleh sistem saraf simpatik. Aspek psikososial mencakup gejala kognitif, emosional, dan perilaku sosial, di mana individu yang mengalami stres dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, perasaan ketakutan, dan perilaku kurang bersosialisasi. (Sun dkk., 2011) mengungkap lima aspek stres akademik, termasuk tekanan dari pembelajaran, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri, dan perasaan tidak puas. Helmi (Safaria & Saputra, 2009) menyatakan bahwa stres akademik mencakup respons psikologis seperti kemarahan dan kesedihan, serta perilaku sosial seperti bolos kelas dan kurang disiplin. Hardjana (1994) membagi aspek stres menjadi kondisi biologis, intelektual, emosional, dan interpersonal, yang memengaruhi gejala fisik, proses berpikir, stabilitas emosi, dan hubungan interpersonal individu.

Menurut Alvin, yang disampaikan dalam Rahmawati, (2012), stres akademik dapat berasal dari dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, di mana individu yang merasa tidak dapat mengendalikan situasi cenderung mengalami stres lebih besar. Faktor eksternal mencakup pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan persaingan antara orang tua. Menurut Gadzella dan Baloglu (Aryani, 2016), stres pada siswa juga bisa berasal dari sumber internal, seperti frustrasi, konflik, tekanan, dan *self-imposed*, serta

dari faktor eksternal seperti keluarga, sekolah, dan lingkungan fisik. Hal ini menunjukkan kompleksitas faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Barseli dkk., (2017) menjelaskan bahwa stres akademik menunjukkan beragam gejala yang melibatkan berbagai aspek. Gejala fisik, seperti pusing dan kesulitan tidur, mencerminkan respons tubuh terhadap tekanan akademik. Gejala perilaku, seperti kecenderungan menyendiri dan perilaku agresif, memberikan gambaran tentang respons individu terhadap tekanan tersebut. Gejala kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi, mencerminkan dampak stres terhadap fungsi kognitif individu. Gejala emosional, seperti kemarahan marah dan rasa cemas, mengindikasikan dampak stres pada keseimbangan emosi individu. Di sisi lain, Hardjana (1994) menjelaskan gejala stres dengan pendekatan serupa. Gejala fisik, seperti tidur yang tidak teratur, menunjukkan dampak stres pada kesehatan fisik individu. Gejala emosional, seperti penurunan harga diri, menyoroti efek stres pada kesejahteraan psikologis individu. Gejala interpersonal, seperti kehilangan rasa percaya, mengindikasikan dampak stres pada dinamika sosial individu. Gejala intelektual, seperti kesulitan berkonsentrasi, menunjukkan gangguan pada fungsi intelektual individu.

Dukungan sosial, seperti yang dijelaskan oleh (Papalia dkk., 2001), merupakan pentingnya interaksi fisik dan psikologis antara individu dengan orang lain dalam mengatasi stres. Remaja sering berinteraksi dengan teman sebaya, yang menjadi sumber dukungan emosional, panduan moral, dan tempat untuk eksperimen serta mencapai otonomi dari orangtua. Richardson dan Skinner (dalam Dennis

dkk., 2005) menekankan bahwa dukungan sosial bisa berasal dari keluarga, teman sebaya, dan orang terdekat. Teman sebaya bisa membantu membentuk kelompok belajar, bertukar catatan, dan memberikan saran akademik. Neufeld (2004) menguraikan bahwa *peer attachment* memiliki peran penting dalam menentukan perilaku dan persepsi diri remaja. Hubungan yang positif dengan teman sebaya dapat memberikan dukungan sosial yang kuat.

Pada masa remaja, terbentuk ikatan kelekatan dengan teman sebaya yang berpengaruh pada pikiran, perasaan, dan emosi. Ikatan ini membawa dampak positif, seperti peningkatan motivasi, penyesuaian sosial yang lebih baik, serta kesejahteraan dan kebahagiaan yang lebih tinggi secara keseluruhan. Selain memiliki ikatan emosional dengan orang tua, remaja juga membentuk hubungan emosional dengan teman sebaya (Barocas, 2006). Sullivan dalam (Sanrock, 2011) menjelaskan bahwa teman sebaya memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan sosial remaja, terutama saat kebutuhan akan intimasi meningkat di awal masa remaja. Kegagalan dalam menjalin hubungan persahabatan dapat menyebabkan kesepian dan penurunan harga diri. Teman sebaya juga dianggap sebagai sumber kasih sayang, simpati, pengertian, dan panduan moral, membantu remaja mencapai otonomi dan kemandirian dari orang tua. Pengaruh teman sebaya mencapai puncaknya pada awal remaja, khususnya pada usia 12-13 tahun, dan kemudian menurun di masa remaja tengah dan akhir.

Menurut (Armsden & Greenberg, 1987) *peer attachment* dibagi menjadi tiga aspek yaitu : kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Pertama,

kepercayaan melibatkan percaya bahwa teman sebaya memahami dan menghargai kebutuhan individu, yang tumbuh melalui interaksi positif. Kedua, komunikasi merujuk pada responsifnya teman sebaya terhadap emosi individu dan penilaian terhadap kualitas komunikasi verbal, menjadi fokus penelitian dan penanganan gangguan komunikasi (Gorrese & Ruggieri, 2012). Ketiga, alienasi muncul dari kurangnya perhatian dan konsistensi dalam hubungan, menghasilkan ketidakstabilan emosional dan perasaan isolasi, kemarahan, serta keterasingan pada remaja dalam hubungan dekat dengan teman sebaya.

*Peer attachment* yang baik ditandai dengan perasaan percaya dan keterlibatan emosional yang positif. Dengan berbagi beban emosional dan menghadapi tantangan bersama, mahasiswa dapat merasa didukung dan mengurangi stres mereka. Dalam konteks hubungan kelekatan teman sebaya dengan stres akademik, penelitian sebelumnya yang dilakukan (Purwati & Rahmandani, 2020) menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial dari teman sebaya dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik. Mahasiswa yang merasa didukung dan terhubung dengan teman sebayanya cenderung memiliki tingkat stres akademik yang rendah.

Pada penelitian ini peneliti menjadikan mahasiswa di Psikologi pada angkatan 2021, 2022, 2023, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado menjadi subjek penelitian dengan alasan mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena banyaknya tuntutan. Tuntutan yang dimaksud adalah untuk mendapatkan nilai yang bagus, penyesuaian diri dengan teman, serta

ekspektasi dimasa yang akan datang. Oleh karena ini, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan *peer attachment* dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, menggunakan teknik korelasional yang bertujuan untuk mengetahui korelasi yang terdapat antara *peer attachment* dengan stres akademik mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Psikologi dari angkatan 2021, 2022, 2023 berjumlah 700 mahasiswa. Pengambilan data dengan menggunakan teknik pengambilan sampling merujuk pada metode yang digunakan untuk memilih sampel atau bagian dari populasi yang akan diteliti. Menurut Soegiyono (2011) dalam penelitian ini, jumlah sampel dari populasi ditentukan menggunakan rumus *Isaac* dan *Michael*, yang telah menghasilkan perhitungan untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Dalam penelitian ini, tingkat kesalahan atau sampling error untuk menentukan jumlah sampel adalah 10%, dengan total sampel sebanyak 195. Berikut ini merupakan paparan sampel berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* :

Tabel 1. Pengambilan Sampel

| N   | Sampel |     |     |
|-----|--------|-----|-----|
|     | 1%     | 5%  | 10% |
| 10  | 10     | 10  | 10  |
| 15  | 15     | 14  | 14  |
| 20  | 19     | 19  | 19  |
| 25  | 24     | 23  | 23  |
| 30  | 29     | 28  | 27  |
| ... | ...    | ... | ... |
| 650 | 329    | 227 | 191 |
| 700 | 341    | 233 | 195 |

Stres akademik menggunakan skala dari Safarino dan Smith yang diadaptasi dari (Wulandari, 2014). Skala stres akademik terdiri dari 40 aitem. Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach

untuk skala stres akademik yaitu 0.932. Hasil analisis aitem didapatkan dari  $r$  hitung  $> 0.312$  untuk  $N = 40$ . Sehingga pada skala stres akademik ditemukan 5 aitem yang tidak valid, yakni nomor 4, 11, 16, 24, dan 31. Akibatnya, jumlah aitem yang dianggap valid menjadi 35 aitem. Skala stres akademik hanya terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*). Sedangkan skala *peer attachment* ini digunakan untuk menilai tingkat kelekatan mahasiswa, merupakan modifikasi dari "Inventory of Parent and *Peer attachment*" karya Armsden & Greenberg (1987) yang mencakup rasa percaya, komunikasi, dan alienasi. (Guarnieri dkk., 2010) mengembangkan tiga versi paralel IPPA dengan memisahkan versi induk menjadi dua: satu untuk ibu dan satu untuk ayah. Tiga item dihapus dari setiap versi karena formulasi ulangnya hampir identik untuk kedua orangtua. Versi akhir yang dimodifikasi terdiri dari 25 aitem. Hasil analisis aitem didapatkan  $r$  hitung  $> 0.312$  untuk  $N = 40$ . Sehingga pada skala *peer attachment* ditemukan 3 butir soal yang tidak valid, yaitu pada soal nomor 9, 22, dan 23. Dengan demikian, jumlah aitem kuesioner yang dianggap valid menjadi 22 aitem. Hipotesis dari penelitian ini adalah:

$H_0$ : tidak terdapat hubungan antara *peer attachment* dengan stres akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

$H_a$ : terdapat hubungan antara *peer attachment* dengan stres akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan teknik korelasi pearson yang digunakan karena data menunjukkan distribusi yang normal Santoso (2012). Program yang digunakan untuk pengujian analisis

korelasi dalam pengolahan data penelitian yaitu SPSS versi 25 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Deskriptif

Responden dalam penelitian ini sebanyak 195 mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado angkatan 2021, 2022, 2023 yang dideskripsikan sebagai berikut: Laki-laki sebanyak 51 responden (26.2%) dan perempuan sebanyak 144 responden (73.8%). Mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 76 orang (39.0%). Disusul responden usia 20 tahun sebanyak 48 orang (24.6%). Kemudian usia 19 tahun sebanyak 41 orang (21.0%). Dan yang terakhir usia 18 tahun sebanyak 30 orang (15.4%). Kemudian angkatan 2021 sebanyak 58 responden (29.7%). Kemudian angkatan 2022 sebanyak 65 responden (33.3%). Dan yang terakhir angkatan 2023 sebanyak 72 responden (36.9%).

Deskripsi data dari stres akademik dan *peer attachment* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Mando didapatkan dengan skoring menggunakan SPSS 25 for windows. Deskripsi data bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai stres akademik dan *peer attachment* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Manado. Gambaran hasil skor tersebut dijelaskan melalui hasil skor rata-rata (mean), simpangan baku (standar deviation), nilai terendah dan nilai tertinggi. Deskripsi data penelitian yang diperoleh dari subjek pada masing – masing variabel sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif

| Descriptive Statistics |     |     |     |       |                |
|------------------------|-----|-----|-----|-------|----------------|
|                        | N   | Min | Max | Mean  | Std. Deviation |
| Stres Akademik         | 195 | 53  | 126 | 92.61 | 13.670         |
| <i>Peer attachment</i> | 195 | 42  | 86  | 66.99 | 8.661          |
| Valid N (listwise)     | 195 |     |     |       |                |

Berdasarkan tabel deskripsi data tersebut memaparkan bahwa pada variabel *peer attachment* menunjukkan data minimum yaitu 42 dan data maximum 86 dengan nilai rata-rata 66.99 serta standar devitation 8.661. Sedangkan hasil data stres akademik menunjukkan data minimum 53 dan data maximum 126 dengan nilai rata-rata 92.61 serta standar devitation 13.670. Maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi *Peer Attachment*

| Kategori | Rentang Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------|---------------|-----------|----------------|
| Tinggi   | $\geq 75$     | 42        | 21.5%          |
| Sedang   | 58 - 75       | 133       | 78.5%          |
| Rendah   | $\leq 58$     | 20        | 10.3%          |

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa terdapat tiga pengelompokkan skor dalam skala *peer attachment* dengan kategori skor tinggi dengan jumlah skor ( $\geq 75$ ) sebanyak 42 mahasiswa atau 21.5% dari jumlah keseluruhan sampel. Kategori skor sedang dengan jumlah skor (58 – 75) sebanyak 133 mahasiswa atau 68.2% dari jumlah keseluruhan sampel. Sedangkan untuk kategori rendah dengan jumlah skor ( $\leq 58$ ) sebanyak 20 mahasiswa atau 10.3% dari jumlah keseluruhan sampel. Berdasarkan data frekuensi yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa skala *peer attachment* memiliki skor dalam kategori sedang sebanyak 68.2%. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa kelekatan teman sebaya memiliki tingkat yang sedang.

Tabel 4. Kategorisasi Stres Akademik

| Kategori | Rentang Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------|---------------|-----------|----------------|
| Tinggi   | $\geq 106$    | 30        | 15.4%          |
| Sedang   | 79 - 106      | 139       | 71.3%          |
| Rendah   | $\leq 79$     | 26        | 13.3%          |

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa terdapat tiga pengelompokkan skor dalam skala stres akademik dengan kategori skor tinggi dengan jumlah skor

( $\geq 106$ ) sebanyak 30 mahasiswa atau 15.4% dari jumlah keseluruhan sampel. Kategori skor sedang dengan jumlah skor (79–106) sebanyak 139 mahasiswa atau 71.3% dari jumlah keseluruhan sampel. Sedangkan untuk kategori rendah dengan jumlah skor ( $\leq 79$ ) sebanyak 26 mahasiswa atau 13.3% dari jumlah keseluruhan sampel. Berdasarkan data frekuensi yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa skala stres akademik memiliki skor dalam kategori sedang sebanyak 71.3%, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa stres yang dialami mahasiswa dalam sampel penelitian memiliki tingkat yang sedang.

#### Uji Asumsi

Sebelum melaksanakan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik karena sebuah model yang baik adalah sebuah model dengan kesalahan peramalan yang sesedikit mungkin karena itu sebuah model sebelum digunakan pada penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

Uji normalitas merupakan evaluasi yang dilakukan untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan berasal dari distribusi normal atau tidak. Data dianggap memiliki distribusi normal jika nilai  $p > 0.05$ , sementara jika  $p < 0.05$ , dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak mengikuti distribusi normal Noor, (2011). *Kolmogorov-Smirnov* digunakan dalam penelitian ini karena melibatkan lebih dari 50 subjek. Uji linearitas merupakan pemeriksaan yang dilakukan untuk menentukan apakah perubahan dalam suatu variabel berdampak pada penurunan atau peningkatan variabel lainnya (Noor, 2011).

Tabel 5. Hasil Uji Asumsi Klasik

| Variabel               | <i>p</i> | <i>Deviation from linearity</i> |
|------------------------|----------|---------------------------------|
| <i>Peer attachment</i> | 0.05c    | 0.514                           |
| Stres Akademik         | 200c,d   |                                 |

Berdasarkan hasil uji normalitas data kedua variabel dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dapat diketahui bahwa nilai *asympt. Sig. peer attachment* sebesar  $0.05c > 0,05$  dan nilai *asympt. Sig stres akademik* sebesar  $.200c,d > 0,05$ . Nilai *asympt. Sig* kedua variabel penelitian menunjukkan nilai di atas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa dapat penelitian tersebut terdistribusi secara normal.

Hasil uji linearitas yang didasarkan pada *deviation from linearity* dalam ANOVA diperoleh nilai  $p = 0.514$ . Hasil ini menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel kelekatan teman sebaya dengan variabel stres akademik.

#### Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi yaitu normalitas dan linearitas, langkah selanjutnya adalah uji hipotesis, yang bertujuan untuk menguji hubungan antara *peer attachment* dan stres akademik pada mahasiswa Psikologi, Universitas Negeri Manado. Penelitian ini telah memverifikasi bahwa data terdistribusi normal dan memiliki hubungan linier. Oleh karena itu, analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

Pengujian korelasi dilakukan dengan menilai nilai signifikansinya : jika nilai  $p < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan. Sebaliknya, jika nilai  $p > 0,05$ , dapat dianggap tidak ada korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Sugiyono (2013:231) menyebutkan bahwa nilai mendekati 1 atau -1 menunjukkan hubungan yang kuat, sementara mendekati 0 menunjukkan hubungan yang sangat lemah atau rendah.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

| Variabel                                    | <i>r</i> | <i>p</i> | <i>R</i> <sup>2</sup> |
|---|----------|----------|-----------------------|
| <i>Peer attachment &amp; Stres Akademik</i> | -.228**  | 0.001    | 0.052                 |

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh koefisien korelasi  $r = -.228^{**}$  dan nilai signifikansi  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan bahwa variabel *peer attachment* dan stres akademik berkorelasi negatif, dengan kekuatan korelasi berada pada kategori lemah dan bermakna kemungkinan kecil. Koefisien determinasi  $R^2 = 0.052$  menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 5% terhadap stres akademik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan teman sebaya dengan stres akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Kemudian  $H_0$  dalam penelitian ini ditolak.

Putranto (Risdiantoro & Hasanati, 2016) mengungkapkan bahwa beban tugas adalah salah satu pemicu stres yang signifikan. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa angkatan 2021-2023 pada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Mahasiswa menyatakan bahwa beban tugas menjadi faktor utama dalam menghadapi stres akademik, terutama karena tugas-tugas di perguruan tinggi cenderung lebih berat dibandingkan dengan di SMA. Mahasiswa tersebut mengidentifikasi beberapa jenis tugas yang sering kali menjadi pemicu stres, termasuk tugas-tugas yang terkait dengan mata kuliah yang kurang menarik bagi mereka, tugas-tugas yang dosen pengampunya kurang responsif (tidak memberikan umpan balik yang jelas) dan tegas dalam memberikan penilaian yang tidak sesuai, yang membuat mahasiswa enggan untuk berkomunikasi, serta tugas-tugas yang materinya belum pernah dipelajari atau dipahami sebelumnya. Selain itu, menurut Olejnik dan Holschuh (Rahmadani, 2014),

ketika dihadapkan pada faktor pemicu stres, individu akan menunjukkan reaksi yang bervariasi.

Kelekatan teman sebaya merujuk pada hubungan yang erat dan saling mendukung antara individu dengan teman-temannya, yang mencakup rasa percaya, empati, dan pengertian yang mendalam. Stres akademik, sebagai tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik seperti beban belajar dan deadline tugas, memiliki hubungan yang negatif dengan kelekatan teman sebaya. Teman sebaya yang dekat dapat memberikan dukungan emosional, membantu membagi beban akademik, dan mengalihkan perhatian dari stres. Selain itu, kelekatan teman sebaya juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, membantu dalam pembelajaran strategi mengatasi stres, dan memberikan kontribusi efektif dalam mengurangi stres akademik. Dengan demikian, kelekatan teman sebaya memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik mahasiswa.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa *peer attachment* memiliki andil sebesar 5% dalam mengakibatkan stres akademik. Sisanya, sebesar 95%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak disorot dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, kejenuhan dalam pembelajaran, kestabilan emosional, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Hal ini mengindikasikan bahwa keberadaan dan kualitas hubungan dengan teman sebaya dapat menjadi faktor penting dalam memahami dan mengatasi stres akademik, sementara faktor-faktor lain juga memiliki peran yang signifikan dalam stres akademik mahasiswa.

## KESIMPULAN



Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara kelekatan teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa Psikologi, FIPP UNIMA. Hipotesis ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima. Kelekatan teman sebaya ternyata memberikan kontribusi sebanyak 5%, menunjukkan adanya hubungan negatif pada kedua variabel tersebut. Mahasiswa dengan kelekatan yang aman cenderung menunjukkan tingkat stres akademik yang rendah, sedangkan kelekatan yang tidak aman, khususnya kelekatan avoidan, berkorelasi dengan tingkat stres yang tinggi. Keberhasilan dalam membangun kelekatan yang aman dengan teman sebaya menjadi pokok penting untuk menghindari dampak negatif dari stres akademik.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai stres akademik dan kelekatan teman sebaya, untuk menggali informasi lebih dalam terkait faktor lain yang mendukung dan mempengaruhi stres akademik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (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), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Aryani. (2016). *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling* (Aryani Farida (Ed.)). Edukasi Mitra Grafika.
- Barocas, A. L. (2006). *Adolescent Attachment To Parents And Peers*. <https://www.slideshare.net/gaz12000/adolescent-attachment-to-parents-and-peers>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3). <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dennis, JM, Phinney, JS, & Chuateco, LI (2005). Peran Motivasi, Dukungan Orang Tua, dan Dukungan Sejawat dalam Keberhasilan Akademik Mahasiswa Generasi Pertama Etnis Minoritas. *Jurnal Perkembangan Mahasiswa*, 46 (3), 223–236. <https://doi.org/10.1353/csd.2005.0023>
- Gorrese, A., & Ruggieri, R. (2012). Peer attachment: A meta-analytic review of gender and age differences and associations with parent attachment. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(5), 650–672. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9759-6>
- Guarnieri, S., Ponti, L., & Tani, F. (2010). The inventory of parent and peer attachment (IPPA): A study on the validity of styles of adolescent attachment to parents and peers in an Italian sample. *TPM - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 17(3), 103–130.
- Hardjana, A. M., & Kerja, T. (1994). *Manajemen Konflik dalam Keluarga. Sripsi*, 13.
- Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers - Gordon Neufeld, Gabor Maté, MD - Google Buku*. (n.d.). Retrieved February 12, 2024, from [https://books.google.co.id/books?id=6Y\\_-lvJzWi8C&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=6Y_-lvJzWi8C&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Kholidah, E. N., Alsa, A., & Psikologi, F. (2018). Berpikir Positif untuk

- Menurunkan Stres Psikologis. In *JUNI* (Vol. 39, Issue 1).
- Maharani, A. (2022). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Uin Suska Riau*. 97–102. <http://repository.uin-suska.ac.id/62037/>
- Noor. (2011). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*. [https://books.google.co.id/books?id=VnA-DwAAQBAJ&newbks=1&newbks\\_redir=0&lpg=PP1&dq=Metode Penelitian Skripsi%2C Tesis%2C Disertasi %26 Karya Ilmiah noor&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=Metode Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah noor&f=false](https://books.google.co.id/books?id=VnA-DwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PP1&dq=Metode Penelitian Skripsi%2C Tesis%2C Disertasi %26 Karya Ilmiah noor&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=Metode Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah noor&f=false)
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D., & Gross, D. L. (2001). *Human development* (8th ed). McGraw-Hill.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2). <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21664>
- Rahmadani, C. S. M. (2014). *Hubungan Sense of Humor dengan Stress Akademik Pada Siswa Akselerasi SMA Negeri 1 Bireuen*.
- Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. *Universitas Sumatera Utara*.
- Risdiantoro, R., & Hasanati, N. (2016). *Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa*.
- Safaria, & Saputra. (2009). *Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda, ed.1/ Safaria*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Santrock, J. W. (2011). (2011). Santrock. *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga, 66(2008)*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology : biopsychosocial interactions / Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith*. New Jersey : John Wiley & Sons., 7th ed.
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Statistik Nonparametrik - Singgih Santoso - Google Buku*. (n.d.). Retrieved February 12, 2024, from [https://books.google.co.id/books?id=YVE75YA8Jv4C&newbks=1&newbks\\_redir=0&printsec=frontcover&pg=PA299&dq=mastering+spss+18&hl=id&redir\\_esc=y#v=onepage&q=mastering spss 18&f=false](https://books.google.co.id/books?id=YVE75YA8Jv4C&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&pg=PA299&dq=mastering+spss+18&hl=id&redir_esc=y#v=onepage&q=mastering spss 18&f=false)
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6). <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Wulandari. (2014). *Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi*. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/7697/6694>