

## Hubungan Kelekatan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Peserta Didik SMA

Dian Medelin Demma'musu<sup>1</sup>, M.Ahkam Alwi<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

\*E-mail: m.ahkam.a@unm.ac.id

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between peer attachment and academic stress on students of SMAN 1 Mamasa. The population in this study were 787 students of SMAN 1 Mamasa class XI and XII, and the sample were 265 students selected using purposive sampling technique. The sample criteria are having close friends at school with the same gender, not in a romantic relationship and meeting very often for at least 6 months. Data was collected using the ESSA scale ( $\alpha=0.808$ ) for academic stress and the IPPA scale ( $\alpha=0.937$ ) for peer attachment. This study uses a quantitative method with the Spearman Rho correlation test technique. The results of data analysis obtained are correlation coefficient  $r = -0.611$ , significance level  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), and coefficient of determination  $R^2 = 0.383$ , indicating that peer attachment has a strong negative correlation with academic stress in SMAN 1 students. Mamasa with peer attachment contributed 38.3% to academic stress. The results of this study indicate that the more insecurity peer attachment, the higher the academic stress.*

Keyword: *Peer attachment, Academic stress, Students.*

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada peserta didik SMAN 1 Mamasa. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMAN 1 Mamasa kelas XI dan XII yang berjumlah 787, dengan sampel berjumlah 265 peserta didik yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria sampel yaitu memiliki teman dekat di sekolah dengan jenis kelamin yang sama, tidak dalam hubungan yang romantis dan sangat sering bertemu selama minimal 6 bulan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala ESSA ( $\alpha=0,808$ ) untuk stres akademik dan skala IPPA ( $\alpha=0,937$ ) untuk kelekatan teman sebaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik uji korelasi Spearman Rho. Hasil analisis data yang diperoleh yaitu koefisien korelasi  $r = -0,611$ , nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), serta koefisien determinasi  $R^2 = 0,383$ , menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya berkorelasi kuat secara negatif terhadap stres akademik pada peserta didik SMAN 1 Mamasa dengan kelekatan teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 38,3% terhadap stres akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tidak aman kelekatan teman sebaya maka semakin tinggi stres akademik.*

Kata kunci: *Kelekatan Teman Sebaya, Stres Akademik, Peserta Didik.*

## PENDAHULUAN

Dalam perkembangan setiap individu, ada berbagai tuntutan lingkungan yang harus dihadapi. Smet (1994) mengungkapkan bahwa ketika tuntutan-tuntutan dalam setiap perkembangan individu melebihi kemampuan individu tersebut maka dapat menyebabkan suatu keadaan tegang yang disebut sebagai stres. Peserta didik pada jenjang SMA dalam perkembangannya sebagai remaja juga tidak terlepas dari masalah stres karena banyaknya tuntutan akademik, disertai dengan sejumlah tugas perkembangan remaja yang harus dicapai. Salah satu bentuk stres yang dialami oleh peserta didik yaitu stres akademik.

Desmita (2010) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah kondisi stres atau ketidaknyamanan yang dialami peserta didik akibat tuntutan akademik yang dinilai menekan. Barseli, Fitria dan Ifdil (2020) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan ketidakmampuan peserta didik menyelesaikan berbagai tuntutan akademik yang harus dikerjakan. Sejalan dengan itu, Mamahit (2021) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi ketidakmampuan peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik serta mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai hal yang mengganggu. Berdasarkan beberapa definisi tersebut, stres akademik dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketidaknyamanan yang dialami peserta didik akibat ketidakmampuan menyelesaikan berbagai tuntutan akademik yang harus dikerjakan dan mempersepsikan tuntutan-tuntutan akademik tersebut sebagai suatu hal yang mengganggu.

Dunne, Hou, Sun dan Xu (2011), mengungkapkan bahwa stres akademik dapat ditinjau berdasarkan lima aspek, yaitu tekanan belajar (*pressure from study*) berupa tekanan dari belajar sehari-hari, tekanan dari orang tua, guru, teman sebaya dan kekhawatiran akan jenjang pendidikan selanjutnya. *Kedua*, beban tugas (*workload*) yaitu perasaan terbebani oleh tugas sekolah dan ujian. *Ketiga*, kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*) berupa perasaan emosi dan kecewa terhadap nilai akademik yang diperoleh. *Keempat*, ekspektasi diri (*self-expectation*) berupa perasaan terbebani dengan harapan diri yang tidak mampu dipenuhi. *Kelima*, keputusasaan (*despondency*) berupa rasa kurang percaya diri mampu menguasai materi pelajaran dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.

Data awal yang diperoleh melalui survey menunjukkan bahwa peserta didik SMAN 1 Mamasa mengalami stres akademik berupa perasaan tertekan akibat berbagai tuntutan akademik yang diterima. Sebanyak 27 peserta didik merasa tertekan karena terlalu banyak tugas yang harus dikerjakan di sekolah. Sebanyak 22 peserta didik merasa tertekan karena terlalu

banyak tugas yang harus dikerjakan di rumah. Sebanyak 30 peserta didik merasa tertekan karena tidak puas dengan nilai akademik yang diperoleh. Sebanyak 15 peserta didik merasa tertekan karena orang tua terlalu memperhatikan nilai akademik. Sebanyak 31 peserta didik merasa tertekan ketika tidak mendapatkan dukungan teman dekat di sekolah. Sebanyak 35 peserta didik merasa tertekan karena telah mengecewakan orang tua akibat hasil ujian atau tes yang rendah. Sebanyak 27 peserta didik merasa tertekan secara akademis karena karir atau jenjang pendidikan selanjutnya yang diinginkan. Sebanyak 32 peserta didik merasa tertekan ketika tidak mencapai standar yang telah ditetapkan untuk diri sendiri. Sebanyak 40 peserta didik merasa kurang andal ketika gagal memenuhi harapannya.

Stres pada peserta didik perlu mendapat perhatian karena memiliki dampak terhadap proses pendidikan yang dilalui peserta didik. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya stres akademik peserta didik dapat menyebabkan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik (Khoirunnisa & Pradhana, 2022), motivasi belajar rendah (Kamal, Rahman & Qibtiyah 2021; Nurwanti, 2021), *self-efficacy* rendah (Hasfrentia, 2016; Putri & Siregar, 2020), *performance* peserta didik rendah (Altaf, Kausar & Khan, 2013), dan prestasi akademik yang diperoleh rendah atau kurang memuaskan (Ahmad, Barseli & Ifdil, 2018; Sudarsana, 2019). Namun, semakin rendah stres akademik yang dialami maka peserta didik akan mengalami kondisi yang sebaliknya.

Desmita (2010) mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan stres akademik, yaitu tuntutan fisik (*physical demands*) merupakan tuntutan yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah, tuntutan tugas (*task demands*) merupakan tuntutan berupa tugas-tugas pelajaran yang harus dikerjakan oleh peserta didik, tuntutan peran (*role demands*) merupakan tuntutan yang berhubungan dengan peran yang dipikul oleh peserta didik, dan tuntutan interpersonal (*interpersonal demands*) berupa tuntutan membangun hubungan interpersonal dengan individu lain.

Hubungan interpersonal di sekolah dapat menjadi sumber stres bagi peserta didik ketika peserta didik tidak mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif terutama dengan teman sebaya. Hal tersebut dikarenakan teman sebaya merupakan sumber persahabatan, status dan tempat berbagi rasa saling memiliki dalam menghadapi berbagai situasi di sekolah (Santrock, 2003).

Smet (1994) mengungkapkan bahwa stres yang dialami remaja atau peserta didik lebih bersifat pribadi dan tidak terlalu melibatkan anggota keluarga karena meningkatnya perkembangan sosial sehingga remaja akan lebih berorientasi kepada teman sebaya. Ini

menunjukkan bahwa teman sebaya juga memiliki kontribusi dalam stres akademik yang dialami peserta didik. Salah satu bentuk hubungan dengan teman sebaya yaitu kelekatan teman sebaya. Hasil penelitian Purwati dan Rahmandani (2018) menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebanyak 16,1% terhadap stres akademik, dan berhubungan secara negatif yang berarti semakin tinggi kelekatan teman sebaya maka semakin rendah stres akademik.

Barrocas (2009) mengungkapkan bahwa kelekatan teman sebaya merupakan hubungan yang terbentuk antara individu remaja dengan teman-teman disekitarnya sehingga menimbulkan rasa aman secara psikologis bagi individu remaja tersebut. Armsden dan Greenberg (1987) mengungkapkan bahwa kelekatan dengan teman sebaya merupakan suatu ikatan yang terbentuk karena terjalinnya komunikasi dan kepercayaan yang baik antar teman sebaya. Berdasarkan beberapa definisi tersebut disimpulkan bahwa kelekatan teman sebaya merupakan ikatan emosional antara remaja atau peserta didik dengan teman sebaya disekitarnya yang terbentuk karena adanya komunikasi dan kepercayaan yang terjalin dengan baik sehingga menimbulkan rasa aman secara psikologis.

Armsden dan Greenberg (1987) mengungkapkan bahwa kualitas aman atau tidak aman kelekatan teman sebaya dapat dilihat berdasarkan aspek komunikasi (*communication*), kepercayaan (*trust*) dan keterasingan (*alienation*). Kelekatan teman sebaya yang aman menunjukkan pertemanan terjalin dengan kepercayaan dan komunikasi yang lebih tinggi daripada rasa keterasingan atau kemarahan kepada teman. Sementara itu, kelekatan teman sebaya yang tidak aman menunjukkan pertemanan terjalin dengan rasa keterasingan atau kemarahan yang lebih tinggi daripada komunikasi dan kepercayaan (*avoidan*), atau kepercayaan yang lebih rendah daripada komunikasi dan rasa keterasingan (*ambivalen*).

Bartholomew dan Horowitz (1991) mengungkapkan bahwa dalam penelitian mengenai pertemanan, responden yang berpotensi terlibat yaitu responden yang memiliki teman dekat dan berjenis kelamin sama, tidak dalam hubungan yang romantis, serta sudah saling kenal atau sangat sering bersama selama minimal 6 bulan. Baron dan Byrne (2005) mengungkapkan bahwa pertemanan dengan sesama jenis akan memiliki banyak persamaan yang bisa dibicarakan dan lebih mudah membangun pertemanan yang intim dimana keintiman dan kesamaan merupakan karakteristik penting dalam membangun pertemanan yang lekat.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kelekatan teman sebaya diduga dapat menyebabkan stres akademik. Penelitian mengenai hubungan kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada peserta didik di jenjang SMA belum banyak ditemukan di Indonesia

sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada peserta didik SMAN 1 Mamasa. Hipotesis dari penelitian ini yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada peserta didik SMAN 1 Mamasa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan dua variabel penelitian, yaitu stres akademik sebagai variabel terikat dan kelekatan teman sebaya sebagai variabel bebas. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik SMAN 1 Mamasa kelas XI dan XII yang berjumlah 787 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 265 peserta didik.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu skala ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescence*) untuk data stres akademik dan skala IPPA (*Inventory of Parent and Peer Attachment*) untuk data kelekatan teman sebaya. Skala ESSA dikembangkan oleh Dunne, Hou, Sun dan Xu (2011) yang disusun berdasarkan lima aspek yaitu *pressure from study* (tekanan belajar), *workload* (beban tugas), *worry about grades* (kekhawatiran terhadap nilai), *self-expectation* (ekspektasi diri), dan *despondency* (keputusasaan). Skala ESSA yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi skala ESSA ke dalam Bahasa Indonesia yang dilakukan oleh Sihotang (2021), dengan reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,808 dan koefisien validitas isi Aikens' V bergerak antara 0,75 hingga 0,91. Sementara itu Skala IPPA dikembangkan oleh Armsden dan Greenberg (1987), yang disusun berdasarkan tiga aspek yaitu *communication* (komunikasi), *trust* (kepercayaan) dan *alienation* (keterasingan). Skala IPPA terbagi dalam dua subskala yaitu subskala *parent attachment* dan subskala *peer attachment*. Penelitian ini hanya menggunakan subskala *peer attachment* dari skala IPPA karena penelitian ini hanya berfokus pada kelekatan teman sebaya. Skala IPPA subskala *peer attachment* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi skala IPPA ke dalam Bahasa Indonesia yang dilakukan oleh Arifah (2017), dengan reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,937 dan koefisien validitas isi Aikens' V bergerak antara 0,75 hingga 0,91.

Stres akademik dalam penelitian ini dikategorikan menjadi tinggi, sedang dan rendah. Sementara itu, dengan merujuk pada pengkategorisasian dalam skala IPPA maka kelekatan teman sebaya dikategorikan menjadi kelekatan aman (*secure*), kelekatan tidak aman avoidan (*avoidant attachment*), kelekatan tidak aman ambivalen (*ambivalent attachment*) dan tidak dikategorisasikan (N).

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji asumsi (normalitas dan linearitas) dan uji hipotesis dengan teknik uji korelasi *Spearman Rho*. Dilakukan analisis tambahan menggunakan uji F untuk mengetahui jenis kelekatan yang paling berpengaruh terhadap tinggi maupun rendahnya stres akademik.

## HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 265 peserta didik SMAN 1 Mamasa kelas XI dan XII yang dideskripsikan sebagai berikut: Sebanyak 174 responden berjenis kelamin perempuan dan 91 responden berjenis kelamin laki-laki. Sebanyak 32 responden berusia 15 tahun, 78 responden berusia 16 tahun, 101 responden berusia 17 tahun, 40 responden berusia 18 tahun dan 13 responden berusia 19 tahun. Sebanyak 66 responden merupakan kelas XI IPA, 44 responden kelas XI IPS, 94 responden kelas XII IPA, dan 61 responden kelas XII IPS.

**Tabel 1.** Kategori Stres Akademik

Kategori	X	F	%
Tinggi	$60 \leq X$	66	24,9%
Sedang	$42 \leq X < 60$	104	39,2%
Rendah	$X < 42$	95	35,8%
<b>Total</b>		265	100%

Berdasarkan hasil pengkategorisasian stres akademik setiap responden, sebanyak 66 atau sekitar 24,9% responden memiliki tingkat stres akademik tinggi, 104 atau sekitar 39,2% responden memiliki tingkat stres akademik sedang dan 95 atau sekitar 35,8% responden memiliki tingkat stres akademik rendah.

**Tabel 2.** Kategori Kelekatan Teman Sebaya

Kategori	F	%
Aman	63	23,8%
Tidak aman avoidan	55	20,75%
Tidak aman ambivalen	26	9,81%
Tidak dikategorikan	121	45,66%
<b>Total</b>	265	100%

Berdasarkan hasil pengkategorisasian kelekatan teman sebaya setiap responden, sebanyak 63 atau sekitar 23,8% responden memiliki kelekatan teman sebaya aman, 55 atau sekitar 20,75% responden memiliki kelekatan avoidan, 26 atau sekitar 9,81% responden memiliki kelekatan ambivalen, dan 121 atau sekitar 45,66% responden tidak dikategorikan kedalam kelekatan aman maupun tidak aman karena berada pada posisi di antara keduanya (*midrange*).

**Tabel 3.** Uji Asumsi

Variabel	<i>p</i>	<i>Deviation from linearity</i>
Stres akademik	0,000	
Kelekatan teman sebaya	0,200	0,809

Berdasarkan hasil uji normalitas data kedua variabel dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) untuk variabel stres akademik dan  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ) untuk variabel kelekatan teman sebaya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada variabel stres akademik tidak terdistribusi normal dan data pada variabel kelekatan teman sebaya terdistribusi normal.

Hasil uji linearitas yang didasarkan pada *deviation from linearity* dalam *ANOVA table* diperoleh nilai  $p = 0,809$  ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel kelekatan teman sebaya dengan variabel stres akademik.

**Tabel 4.** Uji Hipotesis

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
Kelekatan teman sebaya & stres akademik	-0,611	0,000	0,383

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rho*, diperoleh koefisien korelasi  $r = -0,611$  dan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa variabel kelekatan teman sebaya dan stres akademik berkorelasi negatif, dengan kekuatan korelasi berada pada kategori kuat dan bermakna kemungkinan besar. Koefisien determinasi  $R^2 = 0,383$  menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 38,3% terhadap stres akademik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada peserta didik SMAN 1 Mamasa, dengan kelekatan teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 38,3% terhadap stres akademik yang dialami peserta didik SMAN 1 Mamasa.

**Tabel 5.** Analisis Tambahan Uji F

Kategori	F	Mean	<i>F</i>	<i>p</i>
Aman	63	41		
Tidak aman avoidan	55	58,71	39,94	0,000
Tidak aman ambivalen	26	53		
Tidak dikategorikan	121	49,68		

Dengan membandingkan setiap kategori kelekatan teman sebaya yang didasarkan pada hasil uji *F* ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik

pada setiap kategori kelekatan teman sebaya, dimana peserta didik dengan kategori kelekatan tidak aman avoidan memiliki tingkat stres yang paling tinggi dan peserta didik dengan kategori kelekatan aman memiliki tingkat stres yang paling rendah.

## **DISKUSI**

Analisis data menggunakan teknik uji korelasi *Spearman Rho* dalam penelitian ini menghasilkan nilai  $r = -0,611$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis ( $H_1$ ) dalam penelitian ini diterima yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada peserta didik SMAN 1 Mamasa. Korelasi kedua variabel dalam penelitian ini tergolong kuat dengan arah negatif yaitu semakin tidak aman kelekatan teman sebaya maka semakin tinggi stres akademik pada peserta didik SMAN 1 Mamasa, demikian pula sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwati dan Rahmandani (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 174. Hal tersebut menunjukkan bahwa dari skala penelitian yang disebar dengan mencantumkan kriteria responden yaitu memiliki teman dekat, mayoritas perempuan tertarik untuk mengisi skala tersebut. Sejalan dengan itu, Baron dan Byrne (2005) mengungkapkan bahwa perempuan cenderung lebih mudah dalam membangun persahabatan atau kelekatan dengan teman sebayanya dibandingkan laki-laki.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik SMAN 1 Mamasa memiliki stres akademik pada tingkat sedang yaitu sebanyak 104 atau sekitar 39,2% responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ahmad, Barseli dan Ifdil (2018) yang menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik SMAN 10 Padang mengalami stres akademik pada tingkat sedang yaitu sebanyak 57 atau sekitar 41% responden. Serta penelitian Hariastuti dan Putri (2021) yang juga menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo mengalami stres akademik pada tingkat sedang yaitu sebanyak 341 atau sekitar 68,2% responden.

Ahmad, Barseli dan Ifdil (2018) mengungkapkan bahwa stres akademik pada tingkat sedang dapat menunjukkan peserta didik mampu mengontrol stresor akademik yang diterima. Situasi stres yang dialami peserta didik tergantung pada penilaian peserta didik terhadap stresor akademik yang diterima. Desmita (2010) mengungkapkan bahwa penilaian terhadap stresor akademik tidak hanya berdampak negatif (*distress*) melainkan juga dapat berdampak positif (*eustress*). Peserta didik yang mengalami stres tingkat sedang dan menilai tuntutan-tuntutan

akademik sebagai tantangan untuk lebih meningkatkan kualitas dirinya dapat mengalami stres yang berdampak positif (*eustress*). Banyaknya peserta didik dalam penelitian ini yang mengalami stres akademik pada tingkat sedang juga dapat mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik SMAN 1 Mamasa mengalami stres akademik yang berdampak positif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 95 atau sekitar 35,8% peserta didik mengalami stres akademik pada tingkat rendah. Desmita (2010) mengungkapkan bahwa peserta didik dengan tingkat stres akademik yang rendah dapat menunjukkan bahwa peserta didik menilai tuntutan-tuntutan akademik sebagai kondisi yang tidak membahayakan dan menekan.

Diketahui juga bahwa sebanyak 66 atau sekitar 24,9% responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa sebagian peserta didik SMAN 1 Mamasa menilai tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai suatu hal yang sangat menekan sehingga mengalami stres yang tinggi dan berdampak negatif (*distress*), dimana peserta didik menjadi kurang produktif seperti: *performance* rendah (Altaf, Kausar & Khan, 2013), perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi (Elvira, 2021; Setiawan, 2015), serta prestasi akademik yang rendah (Ahmad, Barseli & Ifdil, 2018; Sudarsana, 2019). Desmita (2010) mengungkapkan bahwa *distress* akademik yang dialami peserta didik hingga kurang produktif disebabkan oleh berbagai kondisi seperti: keadaan ruang kelas yang tidak mendukung, kurangnya sarana-prasarana sekolah, banyaknya tugas yang harus dikerjakan baik di rumah maupun di sekolah, adanya tuntutan dari orang tua untuk memperoleh nilai yang tinggi, serta tidak terbangunnya hubungan yang baik dengan guru maupun teman sebaya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik SMAN 1 Mamasa dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 121 atau sekitar 45,66% responden tidak dikategorisasikan dalam kelekatan aman maupun kelekatan tidak aman. Armsden dan Greenberg (1987) mengungkapkan bahwa adanya responden yang tidak dikategorisasikan dilakukan untuk dapat melihat perbedaan yang mencolok antara kategori kelekatan aman dan kategori kelekatan tidak aman.

Responden tidak dikategorisasikan dalam kelekatan aman maupun tidak aman karena aspek kepercayaan dan keterasingan yang dimiliki berada pada tingkat yang sama (Armsden & Greenberg, 1987), yang menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kepercayaan kepada figur lekat teman sebayanya namun pada saat yang sama juga merasakan keterasingan. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan proses pencarian identitas diri pada masa perkembangan remaja yang merupakan tahap perkembangan kelima pada teori perkembangan Erik Erikson. Erikson (Santrock, 2007) mengungkapkan bahwa tugas utama pada masa remaja adalah memecahkan

krisis identitas versus kebingungan identitas. Dalam proses eksplorasi identitas tersebut, penting bagi remaja untuk memercayai individu lain dalam berbagi pikiran dan perasaan agar remaja dapat memperjelas identitas dengan melihatnya melalui pandangan individu-individu terdekat. Remaja yang tidak mampu mengatasi krisis identitas akan mengalami kebingungan identitas. Beberapa kebingungan identitas pada remaja merupakan hal yang normal dimana kebingungan tersebut dapat menggambarkan karakteristik perilaku remaja yang kacau dan perasaan rendah diri sehingga cenderung menarik diri dari teman maupun keluarganya (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa munculnya aspek kepercayaan dan aspek keterasingan pada tingkat yang sama dalam kelekatan teman sebaya yang dibangun peserta didik dapat disebabkan karena peserta didik sebagai remaja masih dalam proses pencarian identitas diri.

Sebanyak 63 atau sekitar 23,8% peserta didik SMAN 1 Mamasa dalam penelitian ini dikategorikan memiliki kelekatan teman sebaya yang aman. Collins, Cooper dan Shaver (1998) mengungkapkan bahwa individu dengan kelekatan aman akan mampu mengkomunikasikan emosi negatif yang dirasakan secara terbuka. Berdasarkan hal tersebut, peserta didik dengan kelekatan aman akan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik (Rasyid, 2012), kemampuan *coping* stres yang lebih baik ketika menghadapi tekanan yang *stressful* (Salimpah, 2020), kompetensi sosial yang lebih baik (Henarosa, 2020), kematangan karir yang lebih baik yaitu mampu menentukan pilihan karir yang realistis (Ariati, 2016), serta tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Rahmasari, 2021).

Baron dan Byrne (2005) mengungkapkan bahwa terbangunnya kelekatan yang akrab dan positif dengan individu lain secara konsisten dapat menjadi peredam stres bagi remaja, terutama dengan teman sebaya. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik yang mampu membangun kelekatan aman dengan teman sebayanya akan cenderung lebih mampu mengurangi stres akademik yang dialami, dimana figur lekat teman sebaya dapat menjadi mitra bagi peserta didik dalam menghabiskan waktu dan melakukan kegiatan secara bersama-sama di sekolah, dapat menjadi sumber dukungan yang memberikan berbagai bantuan di sekolah, sebagai sumber dukungan yang memberikan umpan balik bahwa peserta didik merupakan individu yang kompeten, menarik dan berharga, sebagai perbandingan sosial yang memberikan informasi mengenai posisi peserta didik dibandingkan individu lain, serta sebagai pemberi keakraban dan perhatian dimana peserta didik dapat saling percaya serta terbuka mengenai isi pikiran dan perasaan.

Sebanyak 55 atau sekitar 20,75% peserta didik SMAN 1 Mamasa dalam penelitian ini dikategorikan memiliki kelekatan avoidan dan 26 atau sekitar 9,81% dikategorikan memiliki kelekatan ambivalen. Kedua jenis kelekatan tersebut merupakan subkategori dari kelekatan tidak aman. Collins, Cooper dan Shaver (1998) mengungkapkan bahwa individu dengan kelekatan tidak aman memiliki penyesuaian dan pengaturan emosi yang kurang tepat. Individu dengan kelekatan avoidan cenderung tidak mengakui emosi negatif yang dirasakan sehingga kadang bertindak secara emosional tanpa tahu jelas alasannya, sedangkan individu dengan kelekatan ambivalen sangat ekspresif secara emosional sehingga kadang tidak dapat mengatur emosi atau perilakunya secara efektif.

Peserta didik dengan kelekatan tidak aman dapat menggambarkan hubungan interpersonal yang terbangun kurang baik. Menurut Desmita (2010), salah satu penyebab stres akademik yaitu peserta didik tidak mampu memenuhi tuntutan membangun hubungan interpersonal yang baik di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik dengan kelekatan teman sebaya yang tidak aman akan lebih cenderung mengalami stres akademik.

Hasil analisis tambahan uji *F* menunjukkan bahwa peserta didik dengan kelekatan aman memiliki tingkat stres yang paling rendah dan peserta didik dengan kelekatan tidak aman avoidan memiliki tingkat stres yang paling tinggi. Hasil analisis tambahan tersebut menunjukkan kesesuaian dengan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini bahwa semakin aman kelekatan teman sebaya maka semakin rendah stres akademik dan semakin tidak aman kelekatan teman sebaya maka semakin tinggi stres akademik. Peserta didik dengan kelekatan tidak aman avoidan lebih berpotensi mengalami stres akademik karena cenderung merasa adanya sekat atau keterasingan dengan figur lekat teman sebayanya sehingga keberadaan figur lekat teman sebaya tidak begitu membantu peserta didik dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik yang dapat menyebabkan stres akademik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa variabel kelekatan teman sebaya berkontribusi sebesar 38,3% terhadap stres akademik. Sementara itu, 61,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini seperti dukungan sosial (Majrika, 2018), kejenuhan belajar (Ginting & Daulay, 2022), kestabilan emosi (Surya, 2016), *psychological well-being* (Oktaviani & Suprpti, 2021) dan penyesuaian diri (Oskar, 2018).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada peserta didik

SMAN 1 Mamasa dengan kelekatan teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 38,3% terhadap stres akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin aman kelekatan teman sebaya maka semakin rendah stres akademik begitupun sebaliknya, dimana peserta didik dengan kelekatan aman memiliki tingkat stres yang paling rendah dan peserta didik dengan kelekatan tidak aman avoidan memiliki tingkat stres yang paling tinggi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik dengan kelekatan teman sebaya yang aman memiliki stres akademik yang rendah, sedangkan peserta didik dengan kelekatan tidak aman avoidan (keterasingan tinggi) memiliki stres akademik yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pada peserta didik sangat penting untuk membangun kelekatan yang aman dengan teman sebaya agar tidak mengalami dampak buruk dari stres akademik. Dalam pengembangan penelitian selanjutnya, sebaiknya peneliti melakukan wawancara dan observasi langsung untuk lebih mengetahui faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik pada peserta didik dalam suatu daerah, sehingga penelitian dapat memperoleh hasil yang lebih mendalam.

## REFERENSI

- Ahmad, R., Barseli, M., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Altaf, S., Kausar, H., & Khan, M. J. (2013). Effect of perceived academic stress on students' performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146-151.
- Ariati, J. (2016). Hubungan antara kelekatan terhadap teman sebaya dengan kematangan karir pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Trucuk Klaten. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 5(4), 705-710.
- Arifah, N. (2017). "Kesejahteraan psikologis ditinjau dari attachment terhadap ibu, ayah, dan teman sebaya pada remaja". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- 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.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (2009). The inventory of parent and peer attachment : Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 1-12.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (10<sup>th</sup> Ed). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Barrocas, A. L. (2009). Adolescent attachment to parents and peers. *The Emory Center for Myth and Ritual in American Life*, 50, 1-26.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Collins, N. L., Cooper, M. L., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dunne, M. P., Hou, X. yu, Sun, J., & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for

- adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
- Elvira, F. (2021). "Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA sederajat di masa pandemi Covid-19". *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Ginting, S. D. U. B., & Daulay, W. (2022). Hubungan kejenuhan belajar dengan stres akademik pada remaja dimasa pandemi covid di SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 49–58.
- Hariastuti, R. T., & Putri, A. D. (2021). Tingkat stres akademik selama pembelajaran daring pada peserta didik SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 12(3), 511–522.
- Hasfrentia, Y. D. (2016). "Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang". *Skripsi*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Henarosa, S. (2020). "Hubungan kelekatan teman sebaya (peer attachment) terhadap kompetensi sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Kencong". *Skripsi*. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Kamal, S. I. M., Rahman, A., & Qibtiyah, M. (2021). Stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa mengikuti pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 29–41.
- Khoirunnisa, R. N., & Pradhana, G. W. W. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa jurusan X yang pernah menjalani pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 76–84.
- Majrika, R. Y. (2018). "Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di SMA Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Mamahit, H. C. (2021). Stres Akademik Selama Pembelajaran Jarak Jauh Pada Siswa Kelas 8 SMP Kolese Kanisius Jakarta. *Psiko Edukasi*, 19(2), 194–205.
- Nurwanti, A. (2021). "Hubungan motivasi belajar daring dengan stres akademik pada siswa kelas X MIA SMAN-1 Muara Teweh". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sarajanawiyata Tamansiswa.
- Oktaviani, Z. A., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh psychological well-being terhadap stres akademik siswa SMA di masa covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 965–975.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Malang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28–39.
- Putri, S. R., & Siregar, I. K. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95.
- Rahmasari, I. (2021). "Hubungan kelekatan teman sebaya dengan kepuasan hidup pada mahasiswa". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia..
- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(03), 1–7.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi remaja*. (11<sup>th</sup> Ed). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Setiawan, G. O. A. (2015). "Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di universitas kristen satya wacana". *Skripsi*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana
- Setiawan, O. (2018). "Hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja". *Skripsi*. Palembang: UIN Raden Fatah.
- Sihotang, A. I. (2021). "Adaptasi alat ukur stres akademik untuk remaja". *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.

- Siregar, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif: Dilengkapi perbandingan perhitungan manual & SPSS*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Penerbit PT Grasindo
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa kelas IX SMPN 2 Kemalang. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 204–207.
- Surya, D. J. (2016). Hubungan kestabilan emosi terhadap stress akademik pada remaja di SMAN 4 Jakarta. *Mycological Research*, 106(11), 1323–1330.
- Vivona, J. M. (2000). Parental attachment styles of late adolescents: Qualities of attachment relationships and consequences for adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 316–329.