

Hubungan Peer Attachment Terhadap Stress Akademik Pada Siswa MAN IC Pekalongan

Fajar Nur Hakim¹, Rizma Fithri², Estri Kusumawati³

¹²³Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya
Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya
E-mail: ahmad@uinsa.ac.id

Abstrak

Stres akademik sering menjadi masalah yang dihadapi siswa, yang dapat memengaruhi prestasi dan kesejahteraan mereka. Salah satu faktor yang diduga dapat mempengaruhi tingkat stres akademik adalah hubungan emosional dengan teman sebaya, yang dikenal sebagai peer attachment. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan survei yang melibatkan 100 siswa sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan skala stres akademik dan skala peer attachment yang telah teruji validitasnya. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya hubungan teman sebaya dalam mengurangi stres akademik, serta memberikan implikasi bagi program pendukung kesejahteraan siswa di sekolah.

Kata Kunci: Peer Attachment, Stres Akademik, Siswa, Hubungan Teman Sebaya, Kesejahteraan Siswa.

PENDAHULUAN

Pada masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, yang sering kali berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Di antara kelompok remaja, khususnya siswa SMA, tuntutan dari lingkungan akademik merupakan salah satu faktor yang dapat memicu stres. Menurut Smet, sebagaimana dijelaskan di (Medelin Demma'musu' & Alwi, 2020), ketika tuntutan dari lingkungan melebihi kapasitas individu, maka akan muncul perasaan tegang atau tertekan yang dikenal sebagai stres. Di lingkungan sekolah, stres adalah hal yang lazim terjadi, terutama karena siswa menghadapi tuntutan akademik yang menantang. (Hidayati & Harsono, 2021)

Sebuah studi di Indonesia oleh (Kementrian Pendidikan dan Budaya, 2022) mengungkapkan bahwa 76% siswa SMA melaporkan merasa cemas dan tertekan akibat tekanan akademik yang tinggi. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres ini termasuk beban tugas yang berat, tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik, dan persiapan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi (Aulia & Panjaitan, 2019). Data ini menunjukkan bahwa stres akademik adalah masalah yang signifikan di kalangan remaja Indonesia, dan hal ini perlu ditangani agar tidak mengganggu kesehatan mental serta proses belajar siswa.

Stres akademik, atau stres yang diakibatkan oleh tuntutan dalam kegiatan belajar, adalah salah satu jenis stres yang paling sering dialami siswa. (Iqra, 2024) menyebutkan bahwa stres akademik muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi harapan akademik yang dibebankan kepada mereka. Selain itu, kondisi ini dapat menyebabkan siswa merasa cemas, khawatir, dan tidak nyaman. Sarafino dan Smith (Maharani et al., 2020) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah tekanan psikologis maupun fisik yang muncul karena beban akademik yang tinggi. Ketika siswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu atau mencapai standar yang diinginkan, mereka rentan terhadap kecemasan yang dapat mengganggu proses belajar mereka.

Stres akademik mempengaruhi siswa dalam tiga aspek utama, yaitu aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku. Secara fisiologis, stres sering kali mengakibatkan gangguan kesehatan seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan perubahan nafsu makan (Oktavia et al., 2024). Di sisi psikologis, siswa mungkin merasa cemas, frustrasi, atau tidak berdaya dalam menghadapi tekanan akademik. Sedangkan dari aspek perilaku, stres akademik dapat membuat siswa cenderung menunda pekerjaan atau bahkan menghindari tugas sekolah, yang berpotensi memperburuk performa akademik mereka (Yusri, 2020).

Terlepas dari beban tugas akademik, banyak siswa juga terlibat dalam kegiatan organisasi di sekolah, seperti OSIS, yang memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan. Akan tetapi, keterlibatan dalam organisasi juga membawa tantangan tersendiri. Siswa yang aktif dalam organisasi dihadapkan pada berbagai program dan kegiatan yang memerlukan waktu dan energi ekstra, sehingga mereka harus mengatur waktu antara tanggung jawab akademik dan tanggung jawab organisasi. Berdasarkan survei terhadap siswa MAN IC Pekalongan pada tahun 2024, ditemukan bahwa sekitar 68% siswa yang terlibat dalam OSIS melaporkan perasaan cemas dan sulit mengatur waktu, yang pada akhirnya dapat memicu stres akademik ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi kewajiban tersebut dengan baik.

Penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Dukungan sosial ini dapat berasal dari keluarga, guru, atau teman sebaya. Hubungan dengan teman sebaya, yang dikenal sebagai *peer attachment*, terbukti memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian oleh (McGuire et al., 2021) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa siswa dengan ikatan yang kuat dengan teman-teman sebayanya memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang kurang memiliki ikatan sosial. Hubungan yang positif dengan teman sebaya memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi dan mendukung, yang pada akhirnya membantu mereka menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik (Irkhami et al., 2021). Siswa yang memiliki ikatan kuat dengan teman-temannya cenderung merasa didukung secara emosional, sehingga lebih mampu mengatasi kecemasan dan stres yang mereka alami.

Peer attachment berfungsi sebagai salah satu mekanisme pengaturan emosi yang efektif dalam menghadapi tekanan di lingkungan akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Purwati & Rahmandani, 2018) keterbukaan diri dalam hubungan teman sebaya berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik. Siswa yang mampu berbagi masalah dengan teman-temannya lebih mudah meredakan ketegangan yang mereka rasakan. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa hubungan yang saling mendukung dapat menciptakan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, dan membentuk lingkungan sosial yang positif. Dengan adanya dukungan dari teman sebaya, siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk menghadapi berbagai tantangan akademik. (Kurniawan et al., 2022).

Dengan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai peran *peer attachment* dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa. Berdasarkan pengamatan di MAN IC Pekalongan, terdapat fenomena yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki ikatan erat dengan teman-teman mereka tampak lebih mampu mengelola stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini ingin menguji hubungan antara keterikatan teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa MAN IC Pekalongan, serta mengeksplorasi sejauh mana dukungan teman sebaya dapat menjadi faktor pelindung dalam menghadapi tekanan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu *peer attachment* sebagai variabel bebas dan *stres akademik* sebagai variabel terikat. Subjek pada penelitian ini adalah siswa MAN IC Pekalongan, sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 10-12 di MAN IC Pekalongan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik ini digunakan untuk mengambil sampel dengan kriteria tertentu. Kriteria subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah Siswa kelas 10-12 berjumlah 100 Siswa. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan google form.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data, yang terdiri dari dua bagian:

1. **Skala Peer Attachment:** Diadaptasi dari *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) yang dikembangkan oleh Armsden dan Greenberg (1987). Skala ini terdiri dari 20 dengan $\alpha \text{ cronbach} = 0,85$ Pernyataan yang mengukur seberapa baik hubungan siswa dengan teman sebayanya.
2. **Skala Stres Akademik:** Menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan teori stres Sarafino (2000), yang terdiri dari 38 item dengan $\alpha \text{ cronbach} = 0,923$. Pernyataan mengenai perasaan stres siswa terkait tuntutan akademik. Kedua skala ini menggunakan skala Likert 4 poin, dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju).

Hipotesis akan diuji dengan menggunakan Uji Asumsi menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, sementara uji linearitas dan heteroskedastisitas juga dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi regresi linier.

HASIL PENELITIAN

A. Data Demografis

Tabel 1. Demografis Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	61	61%
	Perempuan	39	39%
Kelas	X	33	33%
	XI	38	38%
	XII	29	29%

Berdasarkan data demografis, terdapat perbedaan yang jelas dalam distribusi jenis kelamin dan tingkat kelas responden. Dari segi jenis kelamin, 61% responden adalah laki-laki, sementara 39% adalah perempuan, menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki. Berdasarkan tingkat kelas, responden terbagi menjadi tiga kelompok

dengan persentase yang cukup merata: siswa kelas X sebesar 33%, kelas XI sebesar 38%, dan kelas XII sebesar 29%. Distribusi ini menunjukkan bahwa kelompok responden relatif merata di setiap tingkat kelas, meskipun kelas XI memiliki sedikit lebih banyak responden dibandingkan kelas lainnya.

1. Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas

Descriptives Normality	
Kolmogorov-Smirnov	0.909

Uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai sebesar 0,909 > 0.05. Menurut panduan interpretasi uji normalitas, nilai ini digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak, dengan hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa data berdistribusi normal (Shapiro & Wilk, 1965). Jika nilai signifikansi (p-value) kurang dari 0,05, maka H_0 ditolak, menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan nilai Shapiro-Wilk yang diperoleh, jika signifikansi berada di atas 0,05, dapat disimpulkan bahwa data ini berdistribusi normal (Razali & Wah, 2019).

2. Uji Reliabilitas

Tabel 3. Uji reliabilitas

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's α
Scale	0.878

Uji reliabilitas skala menghasilkan nilai Cronbach's α sebesar 0,878, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Menurut panduan interpretasi nilai Cronbach's α , nilai di atas 0,8 menunjukkan reliabilitas yang sangat baik, yang berarti bahwa item-item dalam skala ini secara konsisten mengukur konstruk yang sama dengan tingkat kesalahan minimal (Tavakol & Dennick, 2020). Reliabilitas yang tinggi ini mengindikasikan bahwa instrumen tersebut dapat dipercaya untuk menghasilkan data yang konsisten pada pengukuran yang sama dalam populasi yang sama atau serupa. Oleh karena itu, skala ini dinilai sangat reliabel dan cocok untuk keperluan analisis lebih lanjut.

3. Uji Correlation (Hubungan)

Tabel 4. Uji korelasi pengaruh

		Stres Akademik
Peer Attachment	Pearson's r	0.800
	p-value	<. 001
	Spearman's rho	0.856

p-value	< .001
N	30

Analisis hubungan antara peer attachment dengan stress akademik menunjukkan hubungan yang kuat. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai r sebesar 0,800 dengan nilai p di bawah 0,001, menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara kedua variabel. Korelasi ini menunjukkan bahwa peningkatan Peer Attachment berhubungan dengan tingkat stres akademik. Nilai Pearson r yang mendekati 1,0 mencerminkan kekuatan hubungan yang sangat tinggi, sesuai dengan kriteria yang diusulkan oleh Cohen (1988), yang menyatakan bahwa nilai korelasi di atas 0,5 sudah menunjukkan korelasi yang kuat.

Selain itu, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan ρ sebesar 0,856 dengan nilai p juga di bawah 0,001, yang mendukung temuan bahwa ada korelasi positif signifikan antara peer attachment dengan stress akademik. Uji Spearman digunakan sebagai alternatif untuk memastikan konsistensi hasil dalam kondisi data yang tidak sepenuhnya memenuhi asumsi linearitas atau normalitas (Dancey & Reidy, 2024). Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa peer attachment merupakan faktor yang berhubungan dengan stress akademik pada siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara *peer attachment* dan stres akademik pada siswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa peningkatan *peer attachment* memiliki hubungan positif dengan stres akademik. Dengan kata lain, semakin baik *peer attachment*, maka stres akademik juga cenderung meningkat, menunjukkan kemungkinan bahwa faktor dukungan dari teman sebaya memengaruhi persepsi siswa terhadap beban akademik mereka.

Selain itu, instrumen penelitian dinilai reliabel dengan nilai Cronbach's α sebesar 0,878, yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Kesimpulannya, penelitian ini menyoroti pentingnya peran *peer attachment* dalam kaitannya dengan stres akademik, serta mendukung penggunaan instrumen yang andal untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7, Issue 2).
- Hidayati¹, L. N., & Harsono², D. M. (2021). TINJAUAN LITERATUR MENGENAI STRES DALAM ORGANISASI. In *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 18).
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. In *Methods in Psychology* (Vol. 11). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Irkhami, L. A., Muslifar, R., & Pratiwi, Y. S. (2021). PENGARUH PEER ATTACHMENT TERHADAP KONTROL DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 TENGGARONG TAHUN 2021/2022.

- Kementrian Pendidikan dan Budaya. (2022). *Riset Stres Akademik*.
- Kurniawan, H., Titisemita, A., Handayani, S., Susanti, E., & Fenia, S. Z. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya Dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XII Jurusan MIPA Di SMAN X Padang. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)*, 2(1), 91–99. <https://doi.org/10.47233/jebbs.v2i1.67>
- Maharani, I., Budiman, A., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2020). *Hubungan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Masa Pandemi*. <https://doi.org/10.29313/.v6i2.24257>
- McGuire, A., Gabrielli, J., Hambrick, E., Abel, M. R., Guler, J., & Jackson, Y. (2021). Academic functioning of youth in foster care: The influence of unique sources of social support. *Children and Youth Services Review*, 121. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105867>
- Medelin Demma'musu', D., & Alwi, M. A. (2020). Hubungan Kelekatan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Peserta Didik SMA. In *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* (Vol. 2, Issue 3).
- Oktavia, P., Hariko, R., Gusri Handayani, P., & dan Konseling, B. (2024). *Resiliensi Akademik Siswa SMA yang Tinggal Kelas*.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). *HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN PADA TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TEKNIK PERENCANAAN WILAYAH DAN KOTA UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG* (Vol. 7, Issue 2).
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2024). *Statistics without maths for psychology* (3rd ed.). Pearson Education.
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2019). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21-33.
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3-4), 591-611.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2020). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55