

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS AKHIR  
DI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Skripsi**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan

Memperoleh derajat sarjana psikologi



Disusun oleh :

**Febtina Hendiannisa Putti**

**(30701800048)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS AKHIR DI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Febtina Hendiannisa Putti**  
30701800048

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna  
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Dra. Rohmatun M. Si., Psikolog

21 Juli 2022

Semarang, 21 Juli 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung



Jeka Kurniawan, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DENGAN  
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS AKHIR  
DI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Febtina Hendiannisa Putti**  
Nim: 30701800048

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji  
pada tanggal 02 Agustus 2022

Dewan Penguji

1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
2. Ruseno Arjanggal, S.Psi, M.A., Psikolog
3. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 23 Agustus 2022

Mengetahui



Universitas Islam Sultan Agung  
Fakultas Psikologi  
UNISSULA  
Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si  
NIK. 210799001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya, Febtina Hendiannisa Putti dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 21 Juli 2022

Yang menyatakan



**Febtina Hendiannisa Putti**  
**(30701800048)**

## MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al-Insyirah : 5 )

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui ”

(Q.S. Al-Baqarah : 216)

“Dia(Musa) berkata, Wahai Tuhanku, lapangkanlah dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, agar mereka mengerti perkataanku”

(Q.S. At-Thaha : 25-28)

Create your own sunshine - Febtina

UNISSULA  
جامعنا سلطان أبجوج الإسلامية

## **PERSEMBAHAN**

### **Penulis persembahkan karya ini kepada :**

Kedua orang tuaku yang tercinta dan tersayang, Bapak Andi Hartojo dan Ibu Diah Anugraheni yang selalu mendo'akan, memberikan kasih sayang, dukungan dan semangat dalam mencapai impian penulis.

Dosen Pembimbing Ibu Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog yang dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan ilmu, masukan, nasehat, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini

Fakultas Psikologi UNISSULA, almamater kebanggaan penulis



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah dan inayah-Nya yang telah diberikan kepada peneliti sehingga penulis dapat menyelesaikan karya yang sederhana ini untuk memenuhi salah satu syarat mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau.

Penulis menyadari dalam proses penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi baik secara moril maupun materil dari semua pihak yang telah diberikan kepada peneliti, proses ini yang terasa sulit menjadi mudah dan dapat terlampaui dengan baik. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

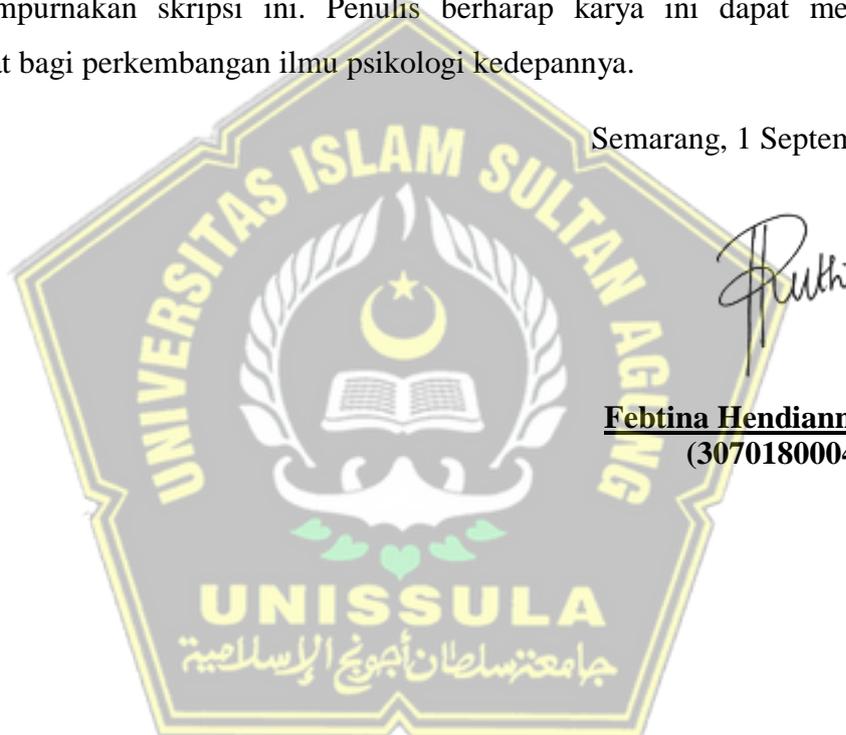
1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi.,M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si.,Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikiran, membimbing dengan sabar, mengarahkan dan memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses perkuliahan di UNISSULA.
4. Bapak Prof.Ir. M. Agung Wibowo, MM, MSc, PhD. selaku Dekan Fakultas Teknik UNDIP yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
5. Bapak dan ibu staf TU Fakultas Teknik UNDIP yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman yang bermanfaat kepada penulis.

7. Bapak dan ibu staf TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi selama penulis menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
8. Seluruh mahasiswa Fakultas Teknik UNDIP Angkatan 2018 yang telah meluangkan waktu dan kesediaannya untuk mengisi skala.
9. Orang tuaku yang tercinta dan tersayang, bapak Andi Hartojo dan ibu Diah Anugraheni yang senantiasa mendo'akan, mendengarkan cerita penulis, memberikan kasih sayang, dukungan dan semangat, serta mengarahkan penulis agar dapat meraih impian penulis.
10. Kakak-kakakku Danu Henantyo Putrabuhono, Arindi Restu Harviani, Shevinna Putti Anggraeni, dan Faisal Abiyu Hakim yang telah memberikan arahan, motivasi dan semangat untuk penulis dapat menyelesaikan penelitian.
11. Saudara sepupu saya, Fadilla Nur Kusuma Dewi dan Aisyah Pertama Santika yang selalu membantu dan memberikan semangat yang tiada hentinya untuk penulis.
12. Teruntuk Choirul Huda Pradipa yang selama ini selalu menemani, mendengarkan dan berbagi cerita kepada penulis, menghibur, mendukung, serta memberikan semangat untuk tetap bangkit agar penulis dapat menghadapi segala proses yang sedang dijalani.
13. Sahabatku sejak SD hingga saat ini, Alfanis Elia Diva yang selalu menemani penulis baik suka maupun duka, mendengarkan keluh kesah dan cerita serta memberikan semangat kepada penulis.
14. Senat Mahasiswa Psikologi UNISSULA 2019/2020 dan 2020/2021 yang telah memberikan kesempatan dan pelajaran yang berharga yang tidak akan pernah terlupakan bagi penulis.
15. Teman-teman semasa SMP ku, Sari, Dena, dan Rahma yang selalu membantu dan memberikan semangat penulis.
16. Laksa Ulya Annatsa dan Mumtaza Waskithaning Nisa, yang telah menemani penulis dari semester awal hingga saat ini, serta selalu memberikan bantuan dan semangat kepada penulis.

17. Kepada Cahyaning Lintang Rizka M, Azzahra Wilda Kamila, Dinda Destia Rahmadani, Dyah Hayu Handayani, dan Fara Okta yang selama masa perkuliahan telah menemani, mendengarkan keluh kesah, serta memberikan bantuan dan semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian.
18. Teman-teman Kelas A Psikologi 2018 atas kebersamaan, canda dan tawa yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi kedepannya.

Semarang, 1 September 2022



**Febtina Hendiannisa Putti**  
(30701800048)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Stres Akademik.....	8
1. Definisi stres akademik.....	8
2. Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik.....	10
3. Aspek-aspek stres akademik.....	13
4. Gejala-gejala stres akademik.....	16

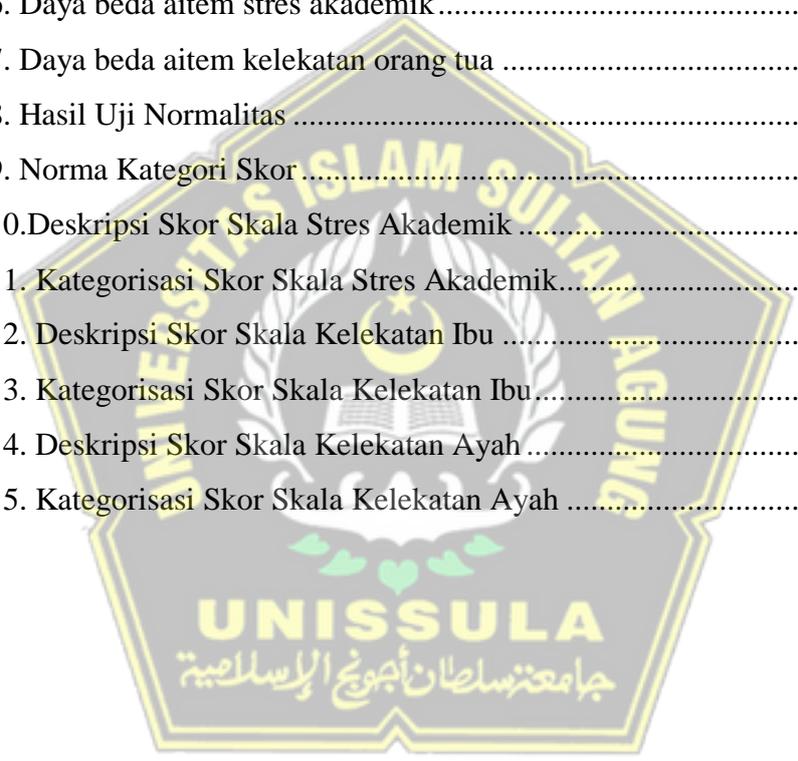
B. Tugas Perkembangan Masa Remaja.....	18
C. Kelekatan Orang Tua.....	18
1. Definisi kelekatan orang tua.....	18
2. Aspek-aspek kelekatan.....	21
3. Jenis kelekatan.....	22
D. Hubungan antara kelekatan orang tua dan stres akademik.....	25
E. Hipotesis.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional.....	28
1. Stres Akademik.....	28
2. Kelekatan Orang tua.....	29
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	30
D. Metode Pengumpulan Data.....	30
1. Skala stres akademik.....	31
2. Skala kelekatan orang tua.....	31
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, Reliabilitas.....	32
1. Validitas.....	32
2. Uji Daya Beda Aitem.....	32
3. Reliabilitas.....	33
F. Teknik Analisis.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian.....	34
1. Orientasi Kacah Penelitian.....	34
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	34

B. Pelaksanaan Penelitian .....	37
C. Uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas alat ukur .....	37
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	39
1. Uji Asumsi.....	39
2. Uji Hipotesis.....	40
E. Deskripsi Hasil Penelitian .....	41
1. Deskripsi Data Stres Akademik .....	41
2. Deskripsi Data Kelekatan Orang Tua.....	42
F. Pembahasan.....	45
G. Kelemahan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	54



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah populasi.....	30
Tabel 2. Blue print stres akademik.....	31
Tabel 3. Blue print kelekatan orang tua .....	32
Tabel 4. Sebaran Skala Stres Akademik .....	36
Tabel 5. Sebaran Skala Kelekatan Orang Tua .....	37
Tabel 6. Daya beda aitem stres akademik.....	38
Tabel 7. Daya beda aitem kelekatan orang tua .....	39
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas .....	39
Tabel 9. Norma Kategori Skor .....	41
Tabel 10. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik .....	42
Tabel 11. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik.....	42
Tabel 12. Deskripsi Skor Skala Kelekatan Ibu .....	43
Tabel 13. Kategorisasi Skor Skala Kelekatan Ibu.....	43
Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Kelekatan Ayah.....	44
Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala Kelekatan Ayah .....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Deskripsi Skala Stres Akademik .....	42
Gambar 2. Deskripsi Skala Kelekatan Ibu .....	43
Gambar 3. Deskripsi Skala Kelekatan Ayah.....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian .....	55
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Penelitian .....	66
Lampiran C. Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem Skala Penelitian.....	100
Lampiran D. Uji Asumsi dan Uji Hipotesis .....	107
Lampiran E. Surat Izin dan Dokumentasi Penelitian .....	112



**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS AKHIR  
DI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Febtina Hendiannisa Putti**  
Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang  
Email : [febtinahp@gmail.com](mailto:febtinahp@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro angkatan 2018 yang berjumlah 1313 dan sampel penelitian sebanyak 298 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling kuota*. Alat ukur yang digunakan adalah *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang diadaptasi dari Rahmawati (2020) dan *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA). Teknik analisis yang digunakan adalah teknik korelasi *spearman's rho*. Hasil uji hipotesis menunjukkan kelekatan orang tua (ibu) dengan stres akademik diperoleh  $r_{xy}$  0,034 memiliki taraf signifikansi 0,554 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan negatif signifikan antara kelekatan orang tua (ibu) dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Sementara pada kelekatan orang tua (ayah) dengan stres akademik diperoleh  $r_{xy}$  -0,142 dengan taraf signifikansi 0,014 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan negatif signifikan antara kelekatan orang tua (ayah) dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

Kata kunci: Kelekatan Orang Tua, Stres Akademik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL ATTACHMENT AND  
ACADEMIC STRESS ON STUDENTS WHO COMPILE FINAL PROJECTS  
AT THE FACULTY OF ENGINEERING, DIPONEGORO UNIVERSITY**

**Febtina Hendiannisa Putti**

*Faculty of Psychology*

*Sultan Agung Islamic University Semarang*

*Email : [febtinahp@gmail.com](mailto:febtinahp@gmail.com)*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between parental attachment and academic stress among students who compose their final project at the Faculty of Engineering, Diponegoro University. The population used in this study were students who were compiling their final project at the 2018 Faculty of Engineering, Diponegoro University, which were 1313 people and the research sample was 298 students. The sampling technique used is quota sampling technique. The measuring instrument used is the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) which was adapted from (Rahmawati, 2020) and the Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA). The analytical technique used is the Spearman's Rho correlation technique. The results of the hypothesis test show that parental attachment (mother) to academic stress is  $r_{xy}$  0.034 has a significance level of 0.554 ( $p > 0.05$ ), which means that there is no significant negative relationship between parental attachment (mother) and academic stress among students who compose the final project at the Faculty of Engineering, Diponegoro University. While parental attachment (father) with academic stress is  $r_{xy}$  -0.142 with a significance level of 0.014 ( $p < 0.05$ ) which means that there is a significant negative relationship between parental attachment (father) and academic stress among students who compose their final assignments at the Faculty of Engineering, Diponegoro University.*

*Keywords: Parental Attachment, Academic Stress*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang mengaitkan dari kanak-kanak menuju dewasa (Santrock, 2019). 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 (Monks et al., 2014). Pada umumnya tahapan perkembangan remaja akhir ini, individu sedang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Perguruan tinggi termasuk jenjang pendidikan tertinggi di Indonesia, yang mana peserta didiknya disebut mahasiswa. Berdasarkan perhitungan angka partisipasi kasar, mahasiswa berada pada usia 18 hingga 24 tahun (Kemendikbud, 2020). Mahasiswa adalah peserta didik dengan tingkatan tertinggi sehingga memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar. Pada perguruan tinggi, mahasiswa untuk menyelesaikan studinya wajib menempuh syarat-syarat kelulusan program pendidikan sarjana (S1). Salah satunya adalah skripsi atau tugas akhir yang harus dikerjakan agar mahasiswa dapat memperoleh gelar kesarjanaan.

Skripsi (tugas akhir) merupakan kewajiban yang harus diselesaikan dengan waktu yang sesingkat mungkin dan memiliki beban yang sangat berat sehingga hal ini menjadi momok bagi mahasiswa, dalam penyusunan tugas akhir juga sangat banyak menguras tenaga, pikiran dan emosi, waktu, serta biaya (Julianti & Yulia, 2015). Tugas akhir menurut Rusmawan, (2019) merupakan karya tulis ilmiah yang berbentuk uraian tulisan dari hasil penelitian sarjana (S1) yang meneliti tentang permasalahan atau fenomena terkait bidang ilmu tertentu dengan berlandaskan kaidah-kaidah yang berlaku. Namun, untuk mengerjakan skripsi atau tugas akhir ini tidak semudah seperti mengerjakan tugas-tugas mata kuliah lainnya karena terdapat beberapa kesulitan yang dialami mahasiswa.

Kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyusun tugas akhir yaitu sulit mendapatkan bahan referensi, sulit bertemu dengan dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan, kesulitan dalam menyatukan pendapat antara dosen pembimbing dan mahasiswa, rasa malas, kesulitan dalam membagi waktu, dan menjadikan munculnya perasaan was-was, risau, cemas, dan stres (Sukmawati et al., 2018). Stres timbul karena adanya tekanan akan kesulitan-kesulitan tersebut dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa menyusun tugas akhir, hal ini dapat berdampak pada kondisi psikologis maupun fisik mahasiswa. Stres adalah tekanan yang timbul dari ketidaksesuaian antara kondisi yang dihendaki dan diharapkan, ketika ditemukan ketidakseimbangan antara tekanan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang berpotensi membahayakan, mengusik, mengintimidasi, dan tidak terkontrol tau melebihi kemampuan seseorang untuk melakukan *coping* (Barseli et al., 2017).

Mahasiswa yang menyusun tugas akhir rentan mengalami stres. Stres di lingkungan pendidikan disebut stres akademik. Stres akademik adalah kondisi individu yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikannya sebagai gangguan (W. K. Rahmawati, 2015). Selama mahasiswa sedang menyusun tugas akhir mengalami banyaknya tuntutan yang dihadapi sehingga membuat mahasiswa merasa tertekan. Tekanan ini dapat berasal dari diri sendiri terkait adanya tuntutan yang datang dari diri sendiri, seringkali mahasiswa menginginkan menyelesaikan tugas akhir dengan segera, tetapi pada pelaksanaannya ditemukan masalah-masalah mengenai dirinya sendiri ('Alimah & Khoirunnisa, 2021). Selain itu, adanya harapan orang tua terhadap mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhirnya dan lulus tepat waktu sehingga menjadikan mahasiswa merasakan stres akademik ('Alimah & Khoirunnisa, 2021). Mahasiswa yang menyusun tugas akhir merasakan tekanan dan mengalami stres akademik ini karena mahasiswa berada di akhir masa perkuliahan dan adanya permintaan akhir dari perguruan tinggi

yaitu tugas akhir (skripsi), yang mana merupakan syarat kelulusan pendidikan sarjana (Alimah & Khoirunnisa, 2021).

Gao et al., (2019) mengidentifikasi sumber stres yang dialami mahasiswa yaitu kepribadian, gaya hidup, latar belakang keluarga yakni berkaitan juga dengan hubungan mahasiswa dengan keluarganya, dan prestasi akademik. Pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro, ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir mengalami stres akademik. Di bawah ini adalah kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang berinisial H, subjek menjelaskan :

*“Saya mengerjakan tugas akhir dengan sistem kelompok karena tugas akhir ini adalah penelitian dosen pembimbing. Kesulitan yang saya alami selama mengerjakan tugas akhir yaitu masalah pengambilan data, sulit mengatur waktu karena setiap anggota kelompok memiliki kesibukan masing-masing, masih ada kuliah, dan tugas akhir ini menggunakan alat hot press sedangkan sulit untuk reparasi dan perawatannya. Tuntutan yang dihadapi berasal dari dosen pembimbing, yang mana meminta untuk segera selesai tidak melebihi satu tahun terkait tugas akhir ini penelitian beliau. Sedangkan dari orang tua dan saya pribadi tidak memberikan tuntutan sama sekali, tetap bersikap tenang. Disaat mengerjakan bahan tugas akhir sebagai data terkadang mengalami kegagalan sehingga membuat data tersebut mengalami keterlambatan. Hal ini membuat saya merasa cemas, stres dan lelah fisik karena harus bolak balik dari rumah ke kampus. Selain itu, dengan adanya kegagalan tersebut membuat saya merasa jenuh dan malas karena harus berkuat di hal-hal yang sama. (H, 2021)”*

Wawancara lain yang juga dilakukan peneliti oleh mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro berinisial A, yang menjelaskan bahwa :

*“Kesulitan yang dialami itu disaat menentukan tema dan objek yang sesuai dengan penelitian, sedangkan saya belum mulai mengerjakan dan baru menyusun proposalnya saja. Selain itu, bimbingan dilakukan secara online sehingga kurang komunikasi terkadang juga ada kesalahpahaman antara saya dan*

dosen pembimbing. Hal ini membuat saya sering kepikiran, merasa cemas dan khawatir. Selain itu, saya juga mengalami sulit tidur. Tuntutan yang saya hadapi berasal dari diri sendiri yaitu memberikan target kepada diri sendiri agar semester 8 sudah harus selesai. Orang tua tidak memberikan tuntutan, hanya saja sering menanyakan tugas akhirnya bagaimana (A,2021)”.

Selain itu, subjek yang berinisial R, mengatakan bahwa :

“Dalam mengerjakan tugas akhir ini saya mengalami kesulitan dalam hal mencari ide, merasa malas dan lelah karena tidak tahu harus bagaimana, dan kesulitan mencari literatur. Dosen pembimbing memberikan revisian secara online dan hanya berupa komentar tulisan saja sehingga membuat saya bingung dan tidak mengerti maksud dari revisi tersebut. Selama mengerjakan tugas akhir ini saya merasa lelah, mata dan leher pegal karena harus menghadap laptop, stres, banyak pikiran, cemas, tidak tenang, dan takut apabila terlambat dari teman-teman. Kebetulan saya adalah anak pertama, jadi saya memberikan tuntutan terhadap diri sendiri untuk segera selesai yang mana orang tua juga memiliki harapan yang besar terhadap saya agar segera selesai lebih cepat dan dapat kerja, serta menjadi contoh untuk adik-adik saya. Selain itu, dosen pembimbing juga menginginkan saya untuk selesai lebih cepat dibandingkan mahasiswa lainnya dengan target bulan april selesai (R, 2021)”.

Hasil wawancara di atas menjelaskan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir banyak menemui kesulitan-kesulitan yaitu membagi waktu, kesulitan mencari literatur, kesulitan mencari ide, pengambilan data, dan kesalahpahaman antara mahasiswa dan dosen pembimbing. Selain itu, adanya tuntutan yang berasal dari diri sendiri, orang tua, dan dosen pembimbing. Sehingga hal tersebut menjadikan mahasiswa merasa tertekan dan stres akademik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor fisik, faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor sosial (Andiarna & Kusumawati, 2020). Keluarga dapat dianggap sebagai salah satu efek dan kelekatan orang tua memiliki dampak yang berpengaruh terhadap stres (Rabbani et al., 2014). Menurut Purwati & Rahmandani (2018) penyebab stres meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor

eksternal yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah hubungan sosial dengan keluarga, teman, dan dosen. Senada dengan Andiarna & Kusumawati (2020) stres akademik mengacu pada kondisi psikis yang tidak memuaskan karena terdapat harapan akademik yang diterima dari orang tua, guru atau dosen, anggota keluarga lainnya dan teman sebaya.

Kelekatan merupakan ikatan emosional yang menetap dan adanya hubungan timbal balik khususnya pengasuh dan anak, masing-masing dari mereka berpartisipasi pada kualitas hubungan (Papalia & Feldman, 2014). Kelekatan membuat anak-anak merasa memiliki keluarga yang hangat, sehingga dapat mengungkapkan keluhan kesahan yang dialaminya (Sari et al., 2018). Lingkungan keluarga yang memiliki pengaruh paling penting pada perkembangan anak berasal dari suasana dalam rumah (Papalia & Feldman, 2014). Suasana rumah yang negatif akan membuat anak merasa tidak nyaman, tidak aman, merasa stres, dan bahkan depresi. Sikap dan perlakuan orang tua terhadap anak mungkinkah membuat anak merasa memiliki kelekatan yang aman atau tidak. Anak dengan kelekatan aman mampu bersikap efektif dan cepat menunjukkan fleksibilitas saat menghadapi situasi yang membuat stres. Sedangkan, anak dengan kelekatan tidak aman akan memperlihatkan emosi yang negatif seperti distress dan mudah marah (Papalia & Feldman, 2014).

Sari et al., (2018) menjelaskan aspek kelekatan dengan berlandaskan Armsden dan Greenberg bahwa kelekatan dibentuk dari kepercayaan antara orang tua dengan anak, komunikasi yang baik, dan tidak mengasingkan anak dalam permasalahan di keluarga. Penelitian yang dilaksanakan oleh Rabbani et al. (2014) juga menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh kelekatan orang tua, seseorang yang memiliki kelekatan yang aman merasa lebih sedikit mengalami stres, lebih sedikit memiliki masalah, serta memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Penelitian mengenai stres akademik telah banyak diteliti, yang dilaksanakan oleh Anand & Devi (2012) dengan judul

“*Academic Stress in Relation to Self-Efficacy and Peer Relations Among College Students*”, menunjukkan hasil bahwa stres akademik secara signifikan berhubungan negatif dengan *self-efficacy* dan *peer relations*.

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyawan & Ariati (2018) yang berjudul “Hubungan Antara *Adversity Intelligence* dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) di Universitas Diponegoro Semarang”, hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity intelligence* dan stres akademik pada anggota organisasi mahasiswa pecinta alam (MAPALA) di Universitas Diponegoro Semarang. Ernawati & Rusmawati (2015) juga telah meneliti stres akademik berjudul “Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik Pada Siswa SMK yang menggunakan Kurikulum 2013”, hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013. Selain itu, penelitian serupa juga telah dilakukan oleh Putri & Sawitri (2017) berjudul “Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang”, hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang telah dilakukan adalah penggunaan variabel bebas dan populasinya. Berdasarkan penelitian ini, variabel bebasnya adalah kelekatan orang tua. Sedangkan, populasi yang digunakan adalah mahasiswa yang menyusun tugas akhir.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara kelekatan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Peneliti melaksanakan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan referensi dan membantu pengembangan ilmu di bidang psikologi.

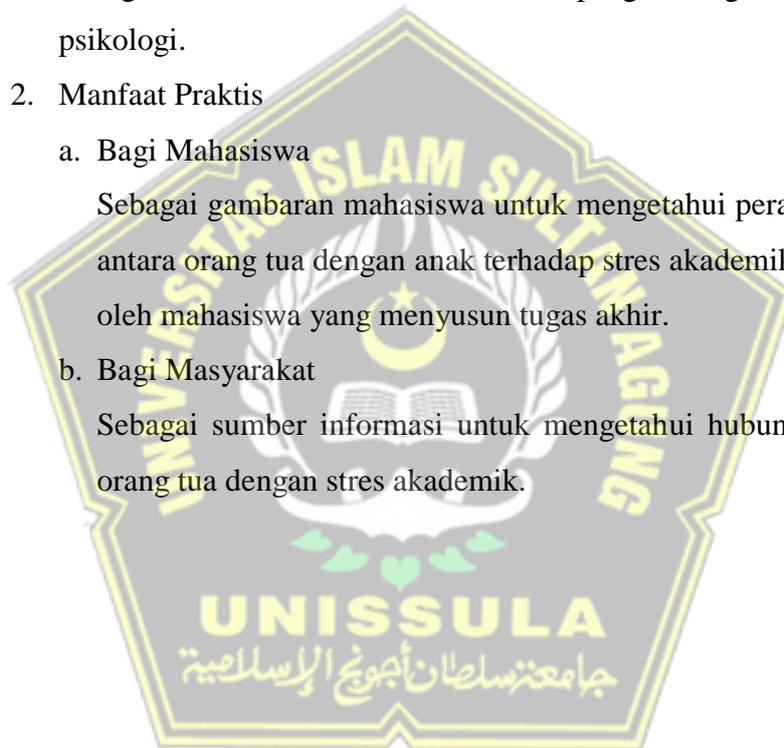
#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Mahasiswa

Sebagai gambaran mahasiswa untuk mengetahui peranan kelekatan antara orang tua dengan anak terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun tugas akhir.

##### b. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi untuk mengetahui hubungan kelekatan orang tua dengan stres akademik.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Stres Akademik**

##### **1. Definisi stres akademik**

Stres menurut Sarafino & Smith (2011) terdapat tiga pendekatan yaitu pendekatan pertama stres sebagai stimulus yakni individu mengalami stres apabila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut yang berupa keadaan yang menantang fisik atau psikologis disebut stresor, misalnya ketika seseorang memiliki pengalaman kematian dalam keluarganya, lingkungan yang penuh persaingan, dan lain sebagainya. Pendekatan kedua stres sebagai respon yakni berfokus pada respon seseorang terhadap stresor yaitu respon psikologis dan respon fisiologis (Sarafino & Smith, 2011). Pendekatan ketiga stres sebagai proses yang terdiri dari stresor dan ketegangan yang berkaitan dengan interaksi individu dan lingkungannya, stres disini tidak hanya sekedar stimulus atau respon, tetapi proses dari setiap individu yang bertindak sebagai pengantara aktif yang mampu memengaruhi dampak stresor melalui strategi kognitif, perilaku, dan emosional (Sarafino & Smith, 2011).

Stres dapat terjadi ketika seseorang menghadapi situasi yang dipersepsikan luar biasa dan tidak dapat diatasi (Bataineh, 2013). Stres (Lazarus & Folkman, 1984) merupakan interaksi antara individu dan lingkungannya yang dipandang sebagai hal yang membebani atau melebihi kemampuannya sehingga dapat membahayakan kesejahteraannya. Stres menurut Aldwin, (2007) mengacu pada kualitas pengalaman yang diciptakan melalui hubungan antara individu dengan lingkungannya baik itu overarousal atau underarousal yang mengakibatkan tekanan psikologis atau fisiologis. Stres menurut Baum, (1990) adalah suatu pengalaman emosional yang diikuti ketidaknyamanan oleh perubahan dari biokimia, fisiologis, dan perilaku,

Berdasarkan pada kondisi lingkungan, stres dapat dari banyak jenis yaitu stres kerja, stres akademik, dan stres rumah tangga (Merry & Mamahit, 2020). Stres yang dialami mahasiswa disebut stres akademik. Stres di lingkungan pendidikan tersebut disebut stres akademik. Stres akademik merupakan respon fisik dan psikologis yang berupa gejala biologis, kognitif, emosional, dan perilaku sosial, hal ini terjadi akibat rangsangan dari tekanan di bidang pendidikan yang semakin meningkat sehingga membuat cemas (Ernawati & Rusmawati, 2015). Rahmawati (2015) juga mendefinisikan stres akademik adalah kondisi dimana individu tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikannya sebagai gangguan.

Stres akademik (Barseli et al., 2017) merupakan tekanan yang diakibatkan karena adanya persepsi subjektif terhadap kondisi akademik. Tekanan ini mengarah pada tuntutan akademik sehingga memunculkan reaksi yang dialami seseorang berbentuk reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi akibat tuntutan akademik. Stres akademik (Stankovska et al., 2018) adalah perasaan cemas dan stres yang berasal dari sekolah dan pendidikan. Selama mengejar gelar di pendidikan seringkali ditemui banyak tekanan yang mana terdapat pekerjaan rumah, ujian, belajar yang membuat tekanan untuk melakukan hal tersebut dengan berhasil. Stres akademik menurut Kadapatti & Vijayalaxmi (Izzati et al., 2020) adalah suatu paduan antara situasi stres dan tuntutan akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki seseorang.

Stres akademik disebabkan oleh *academic stresor* seperti halnya tekanan naik kelas, durasi belajar, terlalu banyak tugas, tekanan untuk mendapatkan nilai yang bagus, ketetapan dalam penentuan jurusan atau karir, cemas dalam menghadapi ujian, dan manajemen waktu (W. K. Rahmawati, 2015). Selain itu, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Bataineh (2013) stres yang dialami mahasiswa disebabkan karena adanya beban akademik yang berlebihan, waktu belajar yang tidak memadai, beban kerja setiap semester, motivasi yang rendah, dan harapan

keluarga yang tinggi, serta ditemukan juga bahwa sumber utama stres di kalangan mahasiswa adalah ketakutan akan kegagalan.

Stres akademik tidak hanya berdampak negatif terhadap proses pembelajaran melainkan juga kesehatan fisik individu yang mengalaminya (Ernawati & Rusmawati, 2015). Senada dengan hal tersebut, Zami (2021) juga menyatakan stres dapat mengakibatkan kondisi fisik dan mental menjadi tidak baik. Agolla & Ongori, (2009) stres akademik pada mahasiswa dapat menimbulkan dampak yaitu kecemasan, gugup, gelisah, gangguan pencernaan, khawatir yang tidak kunjung habis, ketegangan, leher atau bahu yang terasa nyeri, dan orang-orang di rumah atau sekolah.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan stres yang berasal dari lingkungan pendidikan. Keadaan di mana individu berada di bawah tekanan karena persepsinya terhadap bidang akademik. Akibatnya, memicu berbagai tuntutan yang berada di luar kemampuan seseorang dan menimbulkan reaksi fisik dan psikis sesuai dengan kondisi tersebut.

## **2. Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik**

Sarafino & Smith (2011) menggolongkan beberapa faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

### **a. Stres dari dalam diri seseorang**

Salah satu sumber stres dari dalam diri seorang adalah kesakitan. Kondisi sakit menimbulkan tuntutan fisik dan psikologis pada orang tersebut. Tingkatan stres dari tuntutan tergantung pada usia dan keadaan penyakit tersebut. Selain itu, stres yang muncul dalam diri seseorang juga dapat melalui adanya konflik. Dorongan dan tarikan konflik menghasilkan dua kecenderungan yaitu pendekatan dan penghindaran.

### **b. Stres dari keluarga**

Keluarga dapat memberikan kenyamanan, tetapi juga dapat menjadi sumber daya dan konflik. Misalnya, konflik perkawinan dan

perceraian, penambahan anggota keluarga baru, penyakit dan kematian dalam keluarga, masalah keuangan, tidak saling pengertian, dan memiliki tujuan yang berbeda.

c. Stres dari komunitas dan masyarakat

Komunikasi dengan orang di luar keluarga dapat menimbulkan banyak sumber stres. Pada anak-anak, sumber stres dari sekolah dan situasi yang kompetitif. Sedangkan, pada orang dewasa, sumber stres dari pekerjaan dan kondisi lingkungan tempat tinggal.

Taufiqurrohman (2015) menyebutkan empat faktor yang memengaruhi stres, yaitu:

a. Pekerjaan

Pekerjaan adalah salah satu tempat untuk mendapatkan penghasilan untuk kelangsungan hidup seseorang. Orang yang belum memiliki pekerjaan, hal ini menjadi masalah dan ancaman bagi dirinya. Hal tersebut akan berdampak lebih buruk apabila tidak memiliki jalan keluar yang dapat berujung pada stres. Selain itu, dalam dunia kerja seringkali ditemui permasalahan-permasalahan terkait pekerjaan yang dapat membuat stres. Seperti adanya tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi, adanya peningkatan tanggung jawab dalam pekerjaan, dan posisi pekerjaan yang baru sehingga perlu adaptasi.

b. Keuangan

Uang memiliki fungsi untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia sehingga masalah keuangan ini merupakan masalah yang krusial. Sementara kondisi saat ini selalu ada peningkatan biaya hidup. Secara tidak langsung, hal tersebut memberikan tuntutan kepada kita untuk mendapatkan penghasilan yang memadai. Di sisi lain, ada beberapa kenyataan yang berbanding terbalik dengan keadaannya sehingga membuat orang menjadi stres. Selain itu, stres juga dapat meningkat ketika terlilit hutang yang menimbulkan rasa cemas, tekanan dan ancaman dari orang-orang. Individu yang mengalami masalah ekonomi cenderung lebih cemas dan memiliki tekanan yang lebih tinggi sehingga

kebanyakan orang melarikan diri kepada hal-hal yang dapat menimbulkan penyakit atau perilaku yang kurang bermanfaat.

c. Hubungan antara suami dan istri

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah hubungan yang buruk dengan orang-orang di sekitar kita, terutama hubungan antara suami dan istri. Komunikasi yang buruk antara suami dan istri dapat menyebabkan stres. Hal tersebut timbul akibat ada faktor-faktor yang membuat hubungan antara suami istri menjadi tidak baik. Faktor-faktor tersebut yaitu adanya perasaan didominasi baik itu dari pihak suami maupun istri yang merasa didominasi oleh salah satu diantaranya, terlalu sering mengkritik pasangan terhadap masalah-masalah kecil yang kurang penting sehingga membuat pasangan merasa bosan, dalam hubungan suami dan istri untuk saling membantu satu sama lain, tetapi tidak dianjurkan untuk suka menyuruh-nyuruh, terlalu mengendalikan hal-hal yang dilakukan pasangan, selalu merasa benar terhadap apa yang dilakukan, terlalu sering menuntut sehingga membuat pasangan merasa tertekan, dan adanya perbuatan kasar pada pasangan.

d. Hubungan antara anak dan orang tua

Hubungan yang kurang baik antara anak dan orang tua dapat menimbulkan stres. Ada beberapa masalah yang terjadi pada anak-anak sehingga membuat orang tua memiliki rasa cemas dan khawatir bahkan sikap stres. Peran orang tua adalah tanggung jawab yang besar terhadap anak sehingga orang tua harus membagi waktu dan tenaga untuk pekerjaan-pekerjaan lainnya. Hubungan antara orang tua dan anak harus bisa membangun saling percaya, menghargai, dan penuh kasih sayang. Selain itu, untuk menghadapi konflik perlu terjalannya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak. Sehingga memberikan ruang kepada anak untuk bercerita tentang kegiatan kesehariannya agar orang tua pun dapat mengontrol dan menghilangkan rasa cemas yang sedang dialami.

Selain itu, terdapat hasil penelitian yang dilakukan oleh Shyan & Arshat (2019) bahwa *parental attachment* dan *smartphone addiction*

berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa S1. Dampak dari *parental attachment* dan *smartphone addiction* membantu meningkatkan pemahaman tentang sumber stres untuk mendorong manajemen stres yang efektif. Howard & Medway, (2004) melakukan penelitian mengenai bagaimana kelekatan mempengaruhi cara siswa mengatasi stres, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan yang aman berhubungan positif dengan komunikasi keluarga dan berhubungan negatif dengan perilaku menghindar saat menghadapi situasi stres. Sedangkan, kelekatan tidak aman berhubungan positif dengan perilaku penghindaran saat menghadapi stres seperti minum alkohol dan narkoba saat menghadapi.

Berdasarkan pendapat-pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu diri sendiri, keluarga, komunitas dan masyarakat, pekerjaan, keuangan, hubungan antara suami dan istri, hubungan antara anak dan orang tua, dan *parental attachment*. Salah satu faktor yang dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelekatan orang tua atau bisa disebut *parental attachment*.

### 3. Aspek-aspek stres akademik

Sarafino & Smith (2011) menyatakan terdapat tiga aspek biopsikososial dalam stres, yaitu:

#### a. Biologis

Dalam aspek biologis menimbulkan reaksi fisiologis terhadap stres, misalnya jantung berdetak lebih cepat dan lebih kuat, otot lengan dan kaki gemetar.

#### b. Psikologis

##### 1) Kognitif

Kondisi stres dapat mempengaruhi proses berpikir. Individu yang stres akan sulit mengingat, memperhatikan, fokus, dan memecahkan masalah. Fungsi kognitif ini juga untuk membantu seseorang dalam mengelola tuntutan dari situasi stres.

##### 2) Emosi

Emosi seingkali beriringan dengan stres, dan kebanyakan menggunakan kondisi emosi untuk menakar stres yang dialami. Reaksi emosional terhadap stres terdiri dari ketakutan, kecemasan, kemarahan, perasaan sedih, fobia, dan depresi.

### 3) Perilaku sosial

Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Perubahan tersebut dapat mengarah pada hal-hal yang positif maupun negatif. Selain itu, stres juga dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Seperti halnya, saling membantu satu sama lain, mencari dukungan dari orang lain, perilaku agresif, tidak peka terhadap kebutuhan orang lain, bermusuhan, dan kurang ramah.

#### c. Sistem sosial

Stres berdasarkan jenis kelamin memiliki tingkat stres yang berbeda dan upaya untuk mengelola stresnya juga berbeda. Selain itu, pendapatan dan tingkat pendidikan seseorang juga berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami. Pendapatan dan pendidikan yang rendah memicu timbulnya stres kronis dan menjadi stresor utama, seperti perceraian atau kematian.

Busari (2011) menjelaskan terdapat empat aspek-aspek stres akademik, yaitu:

#### a. Aspek Fisiologis

Keadaan individu yang berkaitan dengan fungsi dan kegiatan dari organ tubuh. Hal tersebut dapat ditandai adanya gangguan pada pola-pola yang normal dari aktivitas fisiologis. Gejala-gejala yang muncul seperti sakit kepala, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks, cepat lelah dan merasa mual.

#### b. Aspek Perilaku

Keadaan individu yang berhubungan dengan perilaku. Hal tersebut ditandai dengan munculnya perilaku yang cepat marah, terlalu agresif,

menghindari situasi yang sulit, tidak sabar, hiperaktivitas, dan bekerja secara berlebihan.

c. Aspek Kognitif

Keadaan individu yang berkaitan dengan proses berpikir. Hal tersebut ditandai dengan munculnya pikiran yang negatif, daya ingat sering mengalami kebingungan, tidak mampu dalam mengambil keputusan, sulit menyelesaikan tugas, sulit berkonsentrasi, dan bersikap kaku.

d. Aspek Afektif

Keadaan individu yang berhubungan dengan perasaan dan emosi. Stres membuat individu kehilangan dalam mengatur emosinya. Hal tersebut ditandai dengan munculnya rasa khawatir, sedih, tertekan, emosi yang meledak-ledak, merasa terancam, dan ingin menangis.

Sun et al., (2011) menjelaskan terdapat lima aspek-aspek stres akademik, antara lain:

a. *Pressure from study*

Tekanan dari pembelajaran sehari-hari yang dapat berasal dari orang tua, persaingan teman sebaya, dan kekhawatiran masa depan. Tekanan muncul akibat terlalu banyak tuntutan yang berasal dari orang tua dan guru serta persaingan antar sesama teman sebaya. Selain itu, khawatir akan pendidikan di masa depan yang menyebabkan timbul tekanan pada siswa.

b. *Workload*

Tugas akademik adalah kewajiban bagi para siswa selama di sekolah. Dengan adanya tugas akademik yang harus diselesaikan siswa berhubungan dengan beban tugas. Beban tersebut dapat berupa tugas sekolah, ujian, dan pekerjaan rumah (PR)

c. *Worry about grades*

Adanya perasaan khawatir yang berlebihan terhadap hasil belajar yang menjadikan sumber stres bagi siswa. Aspek ini dapat terjadi ketika siswa merasa mengecewakan orang tua dan guru ketika hasilnya tidak sesuai yang diharapkan.

d. *Self-expectation*

Harapan atau pemenuhan dalam diri sendiri. Seseorang yang mengalami stres akademik, misalnya, harapan yang rendah atas dirinya dibandingkan dengan teman-temannya, sering mengalami kegagalan di nilai akademik dan jika hasil belajar tidak sesuai dengan yang diharapkan merasa telah mengecewakan orang tua dan guru

e. *Despondency*

Adanya perasaan tidak puas, kurang percaya diri, dan sulit konsentrasi dalam hal akademik. Perasaan tersebut berhubungan dengan respon emosional yang dialami siswa ketika merasa tidak dapat memenuhi keinginannya

Berdasarkan aspek-aspek yang telah diuraikan dari berbagai para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik yaitu biologis, psikologis (kognitif, emosi, dan perilaku sosial), fisiologis, perilaku, kognitif, afektif, *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, despondency*.

Aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Sun et al., (2011) yaitu *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, despondency*. Sebagaimana yang telah dijelaskan, aspek-aspek tersebut merujuk pada pendekatan pertama yang diungkapkan oleh Sarafino & Smith, (2011) yaitu stres dipandang sebagai stimulus karena adanya stresor yang berasal dari bidang akademik yang dialami seseorang.

#### 4. Gejala-gejala stres akademik

Ada beberapa gejala-gejala stres akademik (Mumpuni & Wulandari, 2010), yaitu:

- a. Reaksi fisik, reaksi ini seperti jantung berdebar-debar lebih kencang, insomnia, kehilangan nafsu makan, dan sakit kepala.
- b. Reaksi emosi, reaksi ini seperti rasa cemas, mudah marah, mudah tersinggung, dan pesimis.

- c. Reaksi kognitif, reaksi ini seperti memiliki pikiran yang negatif dan sulit konsentrasi.
- d. Reaksi tingkah laku, reaksi ini seperti menarik diri dari lingkungan, tidur yang berlebihan, dan menjadi judes serta pendiam.

Barseli et al., (2017) menyebutkan gejala-gejala stres akademik, sebagai berikut:

- a. Gejala fisik, seperti halnya pusing, kesulitan tidur, dan telapak tangan berkeringat.
- b. Gejala perilaku, seperti halnya suka menyendiri, bersikap agresif, dan menyalahkan orang lain.
- c. Gejala kognitif, seperti halnya kesulitan berkonsentrasi, memiliki pikiran yang negatif, dan mengalami penurunan prestasi.
- d. Gejala emosional, seperti halnya mudah marah, merasa cemas, dan muram

Hardjana, (1994) menyebutkan beberapa gejala stres, yaitu:

- a. Gejala fisik, berupa tidur yang tidak teratur atau mengalami insomnia, diare, mudah lelah, dan ketegangan pada urat terutama bagian leher dan bahu.
- b. Gejala emosional, berupa mudah marah, merasa harga diri menurun, dan gelisah.
- c. Gejala interpersonal, berupa adanya kehilangan rasa percaya terhadap orang lain, mudah menyalahkan dan tidak peduli dengan orang lain.
- d. Gejala intelektual, berupa kesulitan berkonsentrasi dan mengambil keputusan.

Berdasarkan pendapat-pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala dalam stres akademik yaitu gejala fisik, gejala perilaku, gejala kognitif, gejala emosional, gejala interpersonal, dan gejala intelektual.

## B. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Havighurst menerangkan bahwa dalam perjalanan hidup dari setiap individu ditandai oleh adanya tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Tugas perkembangan ini dalam setiap masa hidup seseorang memiliki ciri khas tertentu. Tugas perkembangan menunjukkan bahwa terdapat hubungannya dengan pendidikan, yaitu pendidikan dan pelajaran formal yang diperoleh seseorang. Tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Havighurst yang telah diolah Andriessen (Monks et al., 2014), sebagai berikut :

1. Mampu menerima keadaan jasmaniah
2. Mampu menerima perannya dalam persiapan pernikahan dan memiliki keluarga, belajar mandiri dari orang tua secara emosional dan belajar bergaul dengan kelompok sebayanya (wanita atau laki-laki)
3. Belajar bertanggung jawab sebagai warga negara
4. Memiliki pandangan hidup sendiri
5. Persiapan mandiri secara ekonomis dan memiliki jabatan

## C. Kelekatan Orang Tua

### 1. Definisi kelekatan orang tua

Bowlby, (1988) menjelaskan kelekatan merupakan istilah umum yang mengarah pada keadaan dan kualitas kelekatan individu. Kelekatan terbagi menjadi dua yaitu kelekatan aman dan tidak aman. Individu yang memiliki kelekatan aman akan merasa aman dan terlindungi. Sementara, individu yang memiliki kelekatan tidak aman memiliki perasaan yang berbeda terhadap figur lekatnya, seperti ketergantungan yang intens, ketakutan akan penolakan, kewaspadaan, dan mudah marah. Bowlby mengkonsepkan kelekatan merupakan bentuk dasar perilaku dengan motivasi internalnya yang berbeda dari kebutuhan makan dan seks, serta tidak kalah pentingnya untuk bertahan hidup, perilaku dan motivasi tersebut adalah hal yang belum pernah diberikan secara teoritis. Teori

kelekatan adalah suatu upaya untuk menjelaskan perilaku kelekatan, baik itu tampak maupun tidak tampak, dan kelekatan yang menetap dibentuk dari anak dengan individu tertentu. Perilaku kelekatan adalah segala bentuk perilaku yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yang telah menjaga kedekatan dengan individu lain. Individu dalam memandang figur lekat sebagai seseorang yang selalu ada dan responsif memberikan rasa aman serta mendorong untuk menghargai.

Kelekatan (*attachment*) merupakan ikatan emosional yang kuat antara dua individu (Santrock, 2011). Kelekatan tidak terjadi begitu saja, ia berkembang melalui serangkaian tahapan. Diawali dengan preferensi bayi tentang manusia terlebih dahulu sampai meluas ke rasa kebersamaannya dengan figur lekat seperti ibu, ayah, baby sitter, atau orang lain yang dapat memberikan kenyamanan kepada anak-anaknya. (Aryanti, 2015).

Papalia & Feldman (2014) juga mendefinisikan kelekatan merupakan ikatan emosional yang tetap dan ada hubungan timbal balik antara figur lekat dan anak, masing-masing diantaranya mempengaruhi kualitas hubungan. Model kerja kelekatan pada anak terkait dengan konsep Erikson mengenai *basic trust versus basic mistrust*, menjelaskan bahwa dengan kelekatan aman dapat menggambarkan kepercayaan, sedangkan kelekatan tidak aman menggambarkan ketidakpercayaan. Kelekatan aman mengajarkan anak untuk percaya tidak hanya kepada figur lekatnya saja, tetapi juga kepada kemampuan mereka sendiri untuk mendapatkan apa yang dibutuhkan. Kelekatan aman berpengaruh terhadap kompetensi emosional, sosial, dan kognitif. Semakin anak merasa aman kelekatanannya dengan figur lekat, anak akan cenderung mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain. Berkaitan dengan kemampuan untuk berinteraksi secara aktif dengan orang tua, guru, dan teman sebayanya, tetapi anak dengan kelekatan tidak aman sering menunjukkan emosi yang tertahan dan negatif.

Sari et al. (2018) kelekatan merupakan hubungan timbal balik antara orang tua dan anak yakni terdapat ikatan kasih sayang dan sikap orang tua dalam mengasuh baik itu menanggapi maupun memenuhi kebutuhan anak yang kemudian dapat membentuk ikatan emosional antara orang tua dan anak sehingga terjalin kedekatan di antara keduanya serta terciptanya hubungan dengan rasa aman. Hubungan ini akan bertahan bahkan sampai usia lanjut dan akan membentuk pola kelekatan pada anak-anak.

Aryanti (2015) menjelaskan pentingnya kelekatan sebagai dasar perkembangan psikososial anak. Namun, tidak semua orang tua mengetahui pentingnya kelekatan bagi perkembangan psikologis anaknya. Kelekatan dapat membuat anak nyaman bermain dan meningkatkan keterampilan lainnya, terutama dalam situasi sosial, tidak seperti anak tanpa figur lekat maka akan sulit untuk berkomunikasi di kemudian hari. Kelekatan dapat berkembang ketika anak merasa bahwa kebutuhan fisik dan psikologis mereka terpenuhi. Proses pembentukan kelekatan tersebut terjadi karena hubungan antara anak dan sosok figur lekat terbentuk seiring berjalannya waktu. Proses ini tidak bergantung pada respon dari kedua belah pihak, tetapi juga membutuhkan respon antara keduanya karena masing-masing berpengaruh dalam mengembangkan kelekatan.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa kelekatan adalah ikatan emosional antara orang tua dan anak yang terbentuk melalui berbagai tahapan dan respon yang diberikan dari kedua belah pihak. Kelekatan termasuk kebutuhan dan bagian penting pada anak untuk bertahan hidup. Kelekatan terbagi menjadi dua yaitu kelekatan aman dan kelekatan tidak aman. Adanya ikatan emosional tersebut akan terciptanya hubungan dengan rasa aman dan nyaman sehingga dapat membantu anak dalam mengembangkan kompetensi emosional, sosial, dan kognitif.

## 2. Aspek-aspek kelekatan

Armsden & Greeberg (1987) menjelaskan kelekatan orang tua diekspresikan melalui tiga aspek kelekatan diantaranya kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan, sebagai berikut:

### a. *Trust*

Kepercayaan antara orang tua dan anak mengarah pada pemahaman mengenai kebutuhannya, menghargai dan menghormati keputusan, serta melibatkannya dalam menyelesaikan masalah.

### b. *Communication*

Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dapat membuat individu lebih terbuka tentang masalah yang dihadapi. Orang tua juga dapat merespon dengan baik kondisi emosional yang sedang dialami anak yang mana berarti menunjukkan rasa peduli dan khawatir, serta memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi anak-anak.

### c. *Alienation*

Pengasingan terjadi ketika orang tua yang kurang responsif dan tidak percaya terhadap apa yang dilakukan oleh anak. *Alienation* berkaitan dengan perasaan anak yaitu merasa terkucil, marah, dan memiliki pengalaman tidak dekat dengan orang tuanya.

Papalia & Feldman (2013) menyebutkan ada dua aspek yang ada pada kelekatan, diantaranya yaitu:

#### a. Sensitivitas figur lekat

Sejauh mana kepekaan dari figur lekat dapat mengetahui kebutuhan anak.

#### b. Responsivitas figur lekat

Membahas terkait bagaimana figur lekat dalam menanggapi kebutuhan-kebutuhan anak.

Jacobvitz (Ningsih, 2020) menyebutkan beberapa aspek-aspek kelekatan, yaitu:

#### a. Kognitif

Kelekatan dapat meningkatkan taraf kecerdasan yang erat kaitannya dengan lingkungan keluarga yang hangat dan diikuti dengan rasangan yang tepat.

b. Perilaku

Dalam pembentukan perilaku anak, keluarga memiliki peranan yang penting terutama orang tua.

c. Keterampilan sosial

Hubungan dengan guru, persahabatan dan memiliki pengalaman akan mengembangkan kompetensi sosial pada anak.

d. Respon emosi

Respon emosi berhubungan dengan orang tua yang menanggapi tangisan anak secara positif

e. Kepribadian

Kepribadian ini berkaitan dengan tumbuh menjadi pribadi yang patuh, rajin, stabil, dan penuh percaya diri

Berdasarkan aspek-aspek yang telah diuraikan dari berbagai para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kelekatan orang tua yaitu *trust*, *communication*, *alienation*, sensitivitas figur lekat, responsivitas figur lekat, kognitif, perilaku, keterampilan sosial, respon emosi, dan kepribadian.

Aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Armsden & Greeberg (1987) yaitu *trust*, *communication*, dan *alienation*.

### 3. Jenis kelekatan

Kelekatan terbagi menjadi 4 jenis kelekatan (Papalia & Feldman, 2014), yaitu:

a. Kelekatan yang terjamin

Ketika pengasuh pergi, anak dengan kelekatan terjamin mungkin akan menangis atau protes, tetapi anak mampu mendapatkan kenyamanan yang dibutuhkan, efektif dan cepat dalam menunjukkan fleksibilitasnya saat menghadapi situasi yang membuatnya stres. Anak

dengan kelekatan terjamin umumnya bebas dari kemarahan dan kooperatif.

b. Kelekatan penghindaran

Pola *infant* yang jarang menangis ketika pengasuh pergi dan menolak untuk kontak ketika pengasuhnya kembali. Anak dengan kelekatan ini tidak terpengaruh ketika pengasuh pergi atau kembali, tetapi akan menunjukkan sedikit emosi positif atau negatif.

c. Kelekatan ambivalen/resisten

Ketika pengasuhnya pergi, anak akan cemas bahkan sebelum pengasuh pergi dan kekesalannya akan meningkat atau ekstrem ketika pengasuh berangkat. Kemudian, ketika pengasuh kembali, anak menunjukkan distress dan kemarahan dengan mencari kontak sekaligus juga menolak. Anak dengan kelekatan ambivalen sulit untuk nyaman karena sering kali marah mengalahkan kemampuannya untuk mencari kenyamanan dari pengasuh.

d. Kelekatan tidak teratur-kehilangan arah

Kelekatan tidak teratur ini anak mengalami kehilangan strategi kohesif dalam menghadapi stres dari situasi asing yaitu dengan menunjukkan pengulangan, kontradiksi dan perilaku yang salah arah.

Ainsworth (Santrock, 2011) menyebutkan berdasarkan respons bayi dalam situasi asing kelekatan terdapat 2 jenis yaitu kelekatan aman atau kelekatan tidak aman (terdiri dari tiga jenis kelekatan tidak aman), sebagai berikut:

a. Bayi dengan kelekatan aman (*secure attached babies*)

Pada kelekatan aman ini bayi memanfaatkan pengasuh sebagai dasar yang dapat memberikan rasa aman untuk mengeksplorasi lingkungan. Ketika pengasuhnya datang, bayi akan mengeksplorasi ruangan penelitian dan mengamati mainan yang ada di ruangan. Ketika pengasuhnya pergi, bayi akan sedikit protes dan saat kembali bayi akan menjalin interaksi yang positif lagi dengan pengasuh.

- b. Bayi dengan kelekatan tidak aman dan menghindar (*insecure avoidant babies*)

Bayi dengan kelekatan tidak aman akan menunjukkan dengan cara menghindari pengasuhnya. Situasi asing, bayi tidak banyak berinteraksi dengan pengasuh, tidak merasakan tekanan ketika pengasuh pergi, dan saat kembali umumnya bayi tidak menjalin kontak dengan pengasuh bahkan membelakanginya.

- c. Bayi dengan kelekatan tidak aman dan menolak (*insecure resistant babies*)

Bayi dengan kelekatan menolak ini sering melekat pada pengasuh mereka, tetapi kemudian menolak untuk mendekati mereka dengan menampik atau mendorong. Situasi asing, bayi sering bersandar dengan cemas pada pengasuhnya dan tidak menjelajahi ruangan. Saat pengasuh pergi, bayi menangis dan saat pengasuh kembali untuk menenangkan, bayi mendorongnya.

- d. Bayi dengan kelekatan tidak aman dan tidak teratur (*insecure disorganized babies*)

Bayi dengan kelekatan tidak teratur akan memperlihatkan rasa tidak aman dengan menjadi tidak teratur dan disorientasi. Situasi asing, bayi tampak bingung, takut, dan linglung. Bayi dapat diklasifikasikan tidak teratur apabila terdapat pola penghindaran dan penolakan yang kuat atau menunjukkan perilaku yang spesifik.

Bowlby, (1988) menyebutkan tiga jenis kelekatan, yaitu:

- a. *Secure attachment* (kelekatan aman)

Pola kelekatan ini anak memiliki kepercayaan terhadap orang tuanya sebagai figur yang selalu siap menemani, responsif dan sensitif, ketika anak membutuhkan perlindungan dan kenyamanan orang tua mampu memberikan penuh cinta dan kasih sayang. Ketika situasi mengancam, orang tua juga selalu membantu anak.

- b. *Anxious resistant attachment* (kelekatan cemas ambivalen)

Anak merasakan bahwa orang tuanya tidak akan selalu ada dan menanggapi untuk membantu saat anak membutuhkannya.

c. *Anxious avoidant attachment* (kelekatan cemas menghindar)

Anak tidak percaya diri akibat ketika anak mencari dan membutuhkan kasih sayang justru mendapat tolakan atau tidak direspon.

Berdasarkan pendapat-pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa jenis kelekatan yaitu kelekatan terjamin, kelekatan penghindaran, kelekatan ambivalen/resisten, kelekatan tidak teratur-kehilangan arah, bayi dengan kelekatan aman, bayi dengan kelekatan tidak aman dan menghindar, bayi dengan kelekatan tidak aman dan menolak, bayi dengan kelekatan tidak aman dan tidak teratur, *secure attachment*, *anxious resistant attachment*, dan *anxious avoidant attachment*.

**D. Hubungan antara kelekatan orang tua dan stres akademik**

Saat bayi usia dini menunjukkan emosi baik itu emosi positif maupun negatif. Emosi negatif seperti takut, marah, tertekan dan emosi positif seperti senang. Emosi ini berawal dari biologis. Perkembangan emosi pada bayi dan anak usia dini berhubungan dengan perkembangan neurologis terutama di bagian lobus frontal. Kondisi fisik menentukan reaksi emosional bayi dan temperamen berperan dalam mengatur emosi. Interaksi antara anak dan orang tua atau pengasuh juga memiliki peranan penting untuk mengatur reaksi emosional pada bayi. Hal tersebut dikarenakan bayi menggunakan referensi sosial dengan mengamati ekspresi emosional orang tuanya untuk membantu menjelaskan lingkungan sosialnya, yang mana hal ini dipengaruhi oleh kualitas hubungan kelekatan antara orang tua dan anak (Aldwin, 2007).

Simpson & Rholes (2015) menjelaskan kualitas kelekatan orang tua memiliki peran penting dalam aspek subjektif dan fisiologis dari regulasi stres untuk fungsi sosial dan psikologis dengan jangka panjang. Senada dengan Murphy dan Moriarty (Aldwin, 2007) menemukan bahwa anak dapat melakukan regulasi diri apabila orang tuanya mengenalkan dan

mendorong usaha bayi dalam mengatasi masalah dan peka terhadap kebutuhannya. Selain itu, pengasuh yang memiliki kepekaan menjadi dasar untuk pengembangan kelekatan aman, yang kelak juga menjadi dasar yang kuat untuk pengembangan berbagai jenis emosi dan kompetensi sosial pada bayi.

Wolfradt et al., (2003) juga menemukan bahwa kehangatan dari orang tua memberikan koping yang aktif dalam mengatasi stres. Berkaitan dengan kelekatan yang aman dapat menggunakan koping yang lebih aktif dan terintegrasi jejaring sosial. Sementara anak dengan kelekatan tidak aman akan mencari bantuan dan menghindar dari orang lain. Prifti & Rapti (2018) menjelaskan selama keadaan stres, ketika individu yang memiliki kelekatan aman akan menunjukkan dirinya untuk mendekat ke orang lain karena menganggap stres sebagai keadaan yang memancing pikiran bukan menjadi hal yang menakutkan. Sebaliknya, ketika individu yang memiliki kelekatan tidak aman lebih rentan terhadap stres dan dikaitkan dengan tingkat stres yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan adanya penilaian terhadap peristiwa kehidupan yang berbeda. Anak yang kurang memiliki problem solving yang baik saat mengalami stres akan terlibat dalam penggunaan alkohol, obat-obatan, dan rokok. Keluarga yang dapat mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan menyelesaikan masalah menunjukkan koping yang lebih baik dan terhindar dari penyalahgunaan zat (Aldwin, 2007).

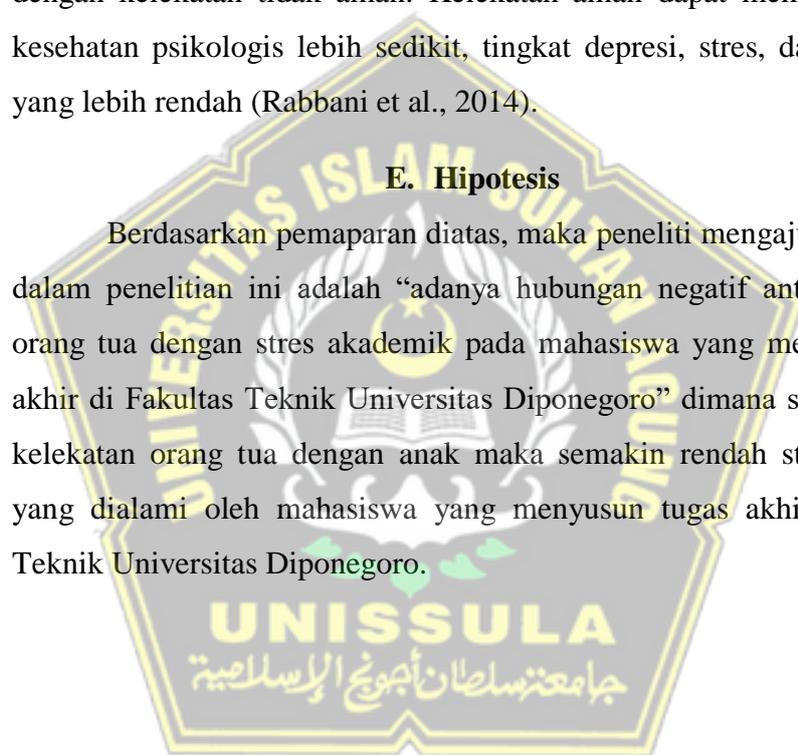
Selain itu, stres juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yang mempengaruhi stres adalah keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku anak. Hal tersebut berkaitan dengan perkembangan anak karena orang tua dapat mempengaruhi perilaku anak. Dalam pengasuhan, sikap orang tua tergambar dari cara mereka untuk memenuhi kebutuhan anaknya yang akan mewujudkan ikatan emosional antara anak dan orang tua (Sari et al., 2018). Ikatan

emosional yang terbentuk antara anak dan figur lekat atau pengasuh disebut kelekatan (Santrock, 2011).

Individu dengan kelekatan aman akan terhubung dengan komunikasi keluarga yang positif dan terhindar dari perilaku yang negatif. Dengan begitu, individu tersebut memandang keluarga sebagai pendukung dan mampu menggunakan strategi koping yang efektif sehingga merasakan dampak stres yang lebih sedikit dibandingkan anak-anak dengan kelekatan tidak aman. Kelekatan aman dapat membuat masalah kesehatan psikologis lebih sedikit, tingkat depresi, stres, dan kecemasan yang lebih rendah (Rabbani et al., 2014).

#### **E. Hipotesis**

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah “adanya hubungan negatif antara kelekatan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro” dimana semakin tinggi kelekatan orang tua dengan anak maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penetapan variabel utama dan fungsi dari setiap variabel dalam penelitian disebut identifikasi variabel (Azwar, 1998). Variabel yang digunakan di penelitian ini adalah:

1. Variabel Tergantung (Y) : Stres Akademik
2. Variabel Bebas (X) : Kelekatan Orang tua

#### B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi dari variabel yang dideskripsikan dengan didasarkan pada karakter-karakter yang mampu dilihat dari variabel tersebut (Azwar, 1998). Definisi operasional pada variabel penelitian ini adalah:

##### 1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan stres yang berasal dari pendidikan. Keadaan dimana individu mengalami tekanan akibat persepsi di bidang akademik. Hal tersebut menimbulkan berbagai tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang sehingga memunculkan reaksi fisik dan psikis sebagai bentuk respon terhadap kondisi tersebut. Alat ukur stres akademik menggunakan skala Sun et al., (2011) yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang diadaptasi dari Rahmawati (2020) dengan didasarkan aspek-aspek stres akademik yang terdiri dari *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, despondency*.

Semakin tinggi skor skala yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah skor skala yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa.

## 2. Kelekatan Orang tua

Kelekatan orang tua merupakan ikatan emosional antara orang tua dan anak yang terbentuk melalui berbagai tahapan dan respon yang diberikan dari kedua belah pihak. Kelekatan termasuk kebutuhan dan bagian penting pada anak untuk bertahan hidup. Kelekatan terbagi menjadi dua yaitu kelekatan aman dan kelekatan tidak aman. Adanya ikatan emosional tersebut akan terciptanya hubungan dengan rasa aman dan nyaman sehingga dapat membantu anak dalam mengembangkan kompetensi emosional, sosial, dan kognitif. Alat ukur kelekatan orang tua menggunakan skala Armsden & Greenberg (1989) yaitu *Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)* dengan didasarkan aspek-aspek kelekatan yang terdiri dari *trust, communication, alienation*.

Semakin tinggi skor skala yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan orang tua yang dimiliki mahasiswa, begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah skor skala yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin rendah kelekatan orang tua yang dimiliki mahasiswa.

### C. Populasi, Sampel dan Sampling

#### 1. Populasi

Populasi merupakan suatu area generalisasi yang mana subjek atau objek memiliki karakter-karakter tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dilakukan penelitian dan disimpulkan (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 1313 mahasiswa. Adapun kriteria-kriteria populasi, sebagai berikut:

- a. Mahasiswa/i aktif S1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro
- b. Mahasiswa/i angkatan 2018
- c. Sedang mengerjakan tugas akhir

**Tabel 1. Jumlah populasi**

No	Prodi	Angkatan 2018
1.	Teknik Sipil	87
2.	Arsitektur	109
3.	Teknik Kimia	175
4.	Perencanaan Wilayah dan Kota	141
5.	Teknik Mesin	121
6.	Teknik Elektro	106
7.	Teknik Industri	164
8.	Teknik Lingkungan	92
9.	Teknik Perkapalan	98
10.	Teknik Geologi	57
11.	Teknik Geodesi	78
12.	Teknik Komputer	85
<b>Total</b>		<b>1313</b>

## 2. Sampel

Bagian populasi yang mempunyai karakter-karakter dari populasi tersebut disebut sampel (Azwar, 1998). Jumlah sampel dalam penelitian ini dengan taraf kesalahan 5% dari keseluruhan jumlah populasi adalah 298 mahasiswa (Sugiyono, 2019).

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Penetapan sampel yang digunakan di penelitian disebut teknik pengambilan sampel atau bisa disebut sampling. Peneliti untuk melakukan pengambilan sampel menggunakan *sampling kuota*, yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi yang memiliki karakter-karakter tertentu sampai mencapai jumlah atau kuota yang telah ditentukan (Sugiyono, 2019).

### D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yaitu skala. Skala adalah seperangkat pertanyaan yang dirancang untuk

menjelaskan atribut tertentu melalui jawaban atas pertanyaan tersebut (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini terdapat 2 skala yaitu skala stres akademik dan skala kelekatan orang tua.

### 1. Skala stres akademik

Stres akademik menggunakan skala dari Sun et al., (2011) yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang diadaptasi dari Rahmawati (2020). Skala stres akademik terdiri dari 14 aitem. Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* untuk skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yaitu 0,836. Skala stres akademik hanya terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*). Setiap aitem terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS) = 1, tidak sesuai (TS) = 2, kurang sesuai (KS) = 3, sesuai (S) = 4, sangat sesuai (SS) = 5. Adapun rancangan *blueprint* sebagai berikut:

**Tabel 2. Blue print stres akademik**

No.	Aspek-aspek	Jumlah
1.	<i>Pressure from study</i>	3
2.	<i>Workload</i>	3
3.	<i>Worry about grades</i>	2
4.	<i>Self-expectation</i>	3
5.	<i>Despondency</i>	3
<b>Total</b>		<b>14</b>

### 2. Skala kelekatan orang tua

Kelekatan orang tua menggunakan skala kelekatan dari Armsden & Greenberg (1989) yaitu *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) . IPPA terdiri dari tiga sub skala yaitu kelekatan dengan ibu, kelekatan dengan ayah, dan kelekatan dengan teman sebaya. Penelitian ini berfokus pada kelekatan orang tua sehingga sub skala yang digunakan adalah kelekatan dengan ibu dan kelekatan dengan ayah yang masing-masing berjumlah 25 aitem dengan total 50 aitem. Koefisien reliabilitas *Alpha*

*Cronbach* untuk kelekatan dengan ibu 0,87 dan kelekatan dengan ayah 0,89.

Skala kelekatan orang tua terdapat pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap aitem terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu hampir tidak pernah = 1, jarang = 2, kadang-kadang = 3, sering = 4, sangat sering = 5. Adapun rancangan *blueprint* sebagai berikut:

**Tabel 3. *Blue print* kelekatan orang tua**

No.	Variabel	Aspek-aspek	Butir Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kelekatan dengan Ibu	<i>Trust</i>	8	2	10
		<i>Communication</i>	7	2	9
		<i>Alienation</i>	6		6
2.	Kelekatan dengan Ayah	<i>Trust</i>	8	2	10
		<i>Communication</i>	7	2	9
		<i>Alienation</i>	6		6
<b>Total</b>			42	8	50

### E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, Reliabilitas

#### 1. Validitas

Validitas adalah kebenaran, keakuratan, dan sejauhmana alat ukur melaksanakan fungsi pengukurannya (Azwar, 1996). Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan yaitu validitas isi. Memeriksa kelayakan suatu objek dan relevansi isi aitem tidak hanya membutuhkan evaluasi dari penulis saja, tetapi juga persetujuan dari penilai yang kompeten yaitu *expert judgement* (Azwar, 2012). *Expert judgement* dalam penelitian ini yaitu dosen pembimbing skripsi.

#### 2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem adalah kemampuan aitem untuk memisahkan antara individu atau kelompok yang menunjukkan atribut yang diukur dan individu atau kelompok yang tidak. Cara melakukan uji daya beda aitem

dengan menghitung koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor skala. Pemilihan aitem memiliki kriteria yang didasarkan pada korelasi aitem-total dengan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Daya beda aitem yang memadai jika mencapai koefisien korelasi minimal 0,30. Daya beda aitem yang rendah apabila mencapai korelasi  $r_{ix}$  atau  $r_i(X-i)$  kurang dari 0,30. Aitem yang dapat dijadikan skala jika memiliki koefisien korelasi aitem-total lebih besar dari 0,30. Jika jumlah aitem yang lolos tidak sesuai dengan jumlah yang diinginkan, maka batas kriteria dapat ditinjau kembali untuk diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2012). Pada penelitian ini untuk menghitung uji daya beda aitem menggunakan *product moment* dengan bantuan analisis program SPSS (*statistical package for the social sciences*) versi 22.0.

### 3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah seberapa jauh dan seberapa tinggi akurasi pengukuran yang mengarah pada hasil yang konsisten dan dapat diandalkan. Koefisien reliabilitas ( $r_{xx'}$ ) terletak pada angka 0 sampai 1,00. Jika mendekati angka 1,00 maka koefisien reliabilitasnya semakin tinggi dan pengukurannya semakin reliabel. Namun, hal ini belum pernah dijumpai pengukuran psikologi dengan koefisien yang mencapai angka 1,00 (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini untuk menghitung uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*statistical package for the social sciences*) versi 22.0

### F. Teknik Analisis

Analisis data adalah tahapan kegiatan yang perlu dilakukan setelah data terkumpul dari responden (Sugiyono, 2019). Analisis korelasi yang digunakan yaitu *spearman's rho* untuk mengetahui hubungan antara kelekatan orang tua dengan stres akademik. Analisis data dihitung dengan bantuan program SPSS (*statistical package for the social sciences*) versi 22.0

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanchah Penelitian**

Orientasi kanchah penelitian merupakan langkah pertama yang dikerjakan sebelum melaksanakan penelitian dan bertujuan untuk mempersiapkan seluruh keperluan penelitian agar penelitian dapat berjalan dengan optimal. Tahap awal dalam penelitian yaitu menentukan tempat penelitian, tempat penelitian yang dipilih peneliti adalah Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang beralamat di Jalan Prof. Sudarto, Tembalang, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Fakultas Teknik Universitas Diponegoro berdiri sejak 20 Oktober 1957. Saat ini Fakultas Teknik dipimpin oleh Dekan Ir. M. Agung Wibowo, MM, MSc, PhD. Fakultas Teknik menyelenggarakan pendidikan Program Sarjana, Program Pasca Sarjana, Program Doctoral, dan Program Profesi. Pada Program Sarjana (S1) terdiri dari 12 jurusan yaitu Teknik Sipil, Arsitektur, Teknik Kimia, Perencanaan Wilayah dan Kota, Teknik Mesin, Teknik Elektro, Teknik Industri, Teknik Lingkungan, Teknik Perkapalan, Teknik Geologi, Teknik Geodesi, dan Teknik Komputer.

Setelah menentukan tempat penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melaksanakan wawancara kepada 3 mahasiswa Fakultas Teknik UNDIP terkait dengan stres akademik selama menyusun tugas akhir. Kemudian peneliti juga meminta data penelitian terkait jumlah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik UNDIP, hal tersebut dilakukan untuk menetapkan populasi dan sampel pada penelitian ini.

##### **2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Persiapan penelitian bertujuan untuk meminimalisir kesalahan supaya proses penelitian dapat berjalan dengan lancar. Dalam penelitian

ini, persiapan yang dilakukan yaitu persiapan perijinan, penyusunan alat ukur, uji coba alat ukur, deskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur yang akan dipaparkan sebagai berikut:

a. Persiapan perijinan

Perijinan penelitian adalah tahapan pertama untuk melaksanakan penelitian yang harus dipenuhi. Proses perijinan dimulai dengan mengajukan surat ijin permohonan kepada Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Teknik UNDIP. Kemudian peneliti mengajukan surat ijin yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 1215/C.1/Psi-SAI/2022 kepada Dekan Fakultas Teknik UNDIP.

b. Penyusunan alat ukur

Alat ukur adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan *Inventory Parent and Peer Attachment* (IPPA).

Skala stres akademik hanya terdapat pernyataan yang mendukung (*favorable*). Setiap aitem terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), kurang sesuai (KS), sesuai (S), sangat sesuai (SS). Sedangkan, pada skala kelekatan orang tua terdapat pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap aitem terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu hampir tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering. Skala yang digunakan sebagai berikut:

1) Skala stres akademik

Skala stres akademik dari Sun et al. (2011) yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang diadaptasi dari Rahmawati (2020) dengan didasarkan aspek-aspek stres akademik yang terdiri dari *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, despondency*. Skala stres akademik berjumlah 14 aitem yang terdiri dari pernyataan yang mendukung

(*favorable*). Sebaran aitem pada skala stres akademik sebagai berikut:

**Tabel 4. Sebaran Skala Stres Akademik**

No.	Aspek-aspek	Butir Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1.	<i>Pressure from study</i>	4,6,11	3
2.	<i>Workload</i>	2,3,7	3
3.	<i>Worry about grades</i>	9,1	2
4.	<i>Self-expectation</i>	14,15,16	3
5.	<i>Despondency</i>	1,12,13	3
<b>Total</b>			14

2) Skala kelekatan orang tua

Skala kelekatan orang tua dari Armsden & Greenberg (1989) yaitu *Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)* dengan didasarkan aspek-aspek kelekatan yang terdiri dari *trust, communication, alienation*. IPPA terdiri dari tiga sub skala yaitu kelekatan dengan ibu, kelekatan dengan ayah, dan kelekatan dengan teman sebaya. Pada penelitian ini berfokus pada kelekatan orang tua sehingga sub skala yang digunakan adalah kelekatan dengan ibu dan kelekatan dengan ayah yang masing-masing berjumlah 25 aitem dengan total 50 aitem. Skala kelekatan orang tua terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*). Sebaran aitem pada skala kelekatan orang tua sebagai berikut:

**Tabel 5. Sebaran Skala Kelekatan Orang Tua**

No.	Variabel	Aspek-aspek	Butir Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kelekatan dengan Ibu	<i>Trust</i>	1,2,4,12,13,20,21,22	3,9	10
		<i>Communication</i>	5,7,15,16,19,24,25	6,14	9
		<i>Alienation</i>	8,10,11,17,18,23		6
2.	Kelekatan dengan Ayah	<i>Trust</i>	1,2,4,12,13,20,21,22	3,9	10
		<i>Communication</i>	5,7,15,16,19,24,25	6,14	9
		<i>Alienation</i>	8,10,11,17,18,23		6
<b>Total</b>			42	8	50

### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di tanggal 22 Maret - 26 April 2022. Sampel penelitian ini berjumlah 298 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Pelaksanaan penelitian berlangsung secara daring, sehingga penyebaran skala penelitian menggunakan *google form* yang kemudian disebarakan melalui grup dari masing-masing prodi atau chat pribadi ke beberapa orang di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang telah ditetapkan sebagai subjek penelitian

### C. Uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas alat ukur

Alat ukur yang digunaakn dalam penelitian akan dilakukan uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas yaitu pada skala stres akademik dan skala kelekatan orang tua dengan bantuan program SPSS versi 22.0. Hasil uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas sebagai berikut:

#### 1. Skala Stres Akademik

Hasil uji daya beda aitem dalam skala stres akademik terhadap 298 mahasiswa yang terdiri dari 14 aitem diketahui bahwa 14 aitem tersebut mempunyai uji daya beda tinggi dengan rentang koefisien daya beda aitem berkisar antara 0,347 – 0,699. Estimasi reliabilitas didapatkan dari reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,879 sehingga skala stres akademik dapat disebut reliabel. Berikut daya beda aitem dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 6. Daya beda aitem stres akademik**

No.	Aspek-aspek	Butir Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1.	<i>Pressure frrom study</i>	4,6,11	3
2.	<i>Workload</i>	2,3,7	3
3.	<i>Worry about grades</i>	9,1	2
4.	<i>Self-expectation</i>	14,15,16	3
5.	<i>Despondency</i>	1,12,13	3
<b>Total</b>			14

## 2. Skala Kelekatan Orang Tua

Skala kelekatan orang tua terdiri dari skala kelekatan orang tua (ibu) dan skala kelekatan orang tua (ayah) terhadap 298 mahasiswa. Skala kelekatan orang tua (ibu) terdiri dari 25 aitem yang menunjukkan bahwa 15 aitem mempunyai uji daya beda yang tinggi dengan rentang koefisien terletak pada angka 0,432 – 0,633 dan 10 aitem memiliki uji daya beda yang rendah dengan rentang koefisien terletak pada angka (-0,082) – 0,152. Estimasi reliabilitas skala kelekatan orang tua (ibu) didapatkan dari reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,784 maka skala kelekatan orang tua(ibu) dapat disebut reliabel.

Pada skala kelekatan orang tua (ayah) terdiri dari 25 aitem menunjukkan bahwa 15 aitem mempunyai uji daya beda yang tinggi dengan rentang koefisien terletak pada angka 0,442 – 0,674 dan 10 aitem mempunyai uji daya beda yang rendah dengan rentang koefisien terletak pada angka (-0,201) – (-0,044). Estimasi reliabilitas skala kelekatan orang tua (ayah) didapatkan dari reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,778 maka skala kelekatan orang tua(ayah) dapat disebut reliabel. Berikut daya beda aitem dapat dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 7. Daya beda aitem kelekatan orang tua**

No.	Variabel	Aspek-aspek	Butir Aitem		Favorable		Unfavorable	
			Favorable	Unfavorable	DBT	DBR	DBT	DBR
1.	Kelekatan dengan Ibu	<i>Trust</i>	1,2,4,12,13,20,21,22	*3,*9	8	-	-	2
		<i>Communication</i>	5,7,15,16,19,24,25	*6,*14	7	-	-	2
		<i>Alienation</i>	*8,*10,*11,*17,*18,*23	-	6	-	-	-
2.	Kelekatan dengan Ayah	<i>Trust</i>	1,2,4,12,13,20,21,22	*3,*9	8	-	-	2
		<i>Communication</i>	5,7,15,16,19,24,25	*6,*14	7	-	-	2
		<i>Alienation</i>	*8,*10,*11,*17,*18,*23	-	6	-	-	-
<b>Total</b>			42	8	30	12	0	8

Keterangan :

\* : Aitem daya beda rendah

DBT : Daya beda tinggi

DBR : Daya beda rendah

#### D. Analisis Data dan Hasil Penelitian

##### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linieritas dengan menggunakan SPSS versi 22.0

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data terdistribusi secara normal atau tidak normal. Uji normalitas ini menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data yang normal jika memiliki tingkat signifikansi ( $p > 0,05$ ) dan data yang tidak normal jika memiliki tingkat signifikansi ( $p < 0,05$ ). Hasil uji normalitas pada penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 8. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	P	Ket
Stres Akademik	44,71	9,210	0,109	0,000	<0,05	Tidak Normal
Kelekatan Ibu	81,74	10,954	0,068	0,002	<0,05	Tidak Normal
Kelekatan Ayah	77,73	11,529	0,072	0,001	<0,05	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, data penelitian tidak terdistribusi secara normal maka uji selanjutnya dapat menggunakan uji non-parametrik.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel kelekatan orang tua dan variabel stres akademik yang linier. Uji linieritas ini menggunakan  $F_{linier}$ , data dapat disebut linier jika memiliki signifikansi  $<0,05$

Berdasarkan hasil uji linieritas variabel kelekatan orang tua (ibu) dan stres akademik mendapatkan  $F_{linier}$  sebesar 8,949 dengan taraf signifikansi 0,003 ( $p < 0,05$ ) dan pada variabel kelekatan orang tua (ayah) dan stres akademik mendapatkan  $F_{linier}$  sebesar 26,399 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang linier antara variabel kelekatan orang tua dengan stres akademik.

**2. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan orang tua dan stres akademik. Uji hipotesis menggunakan uji *spearman's rho* yang mana merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam uji non parametrik. Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman's rho*, kelekatan orang tua (ibu) dan stres akademik diperoleh  $r_{xy}$  0,034 dengan taraf signifikansi 0,554 ( $p > 0,05$ ) dan kelekatan orang tua (ayah) dan stres akademik diperoleh  $r_{xy}$  -0,142 dengan taraf signifikansi 0,014 ( $p < 0,05$ ).

Hasil hipotesis membuktikan bahwa tidak ada hubungan negatif signifikan antara kelekatan orang tua (ibu) dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Sementara pada kelekatan ayah ada hubungan negatif signifikan antara kelekatan orang tua (ayah) dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Dengan demikian, semakin tinggi kelekatan orang tua (ayah)

dengan anak maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

### E. Deskripsi Hasil Penelitian

Tahapan selanjutnya adalah mendeskripsikan hasil penelitiannya. Deskripsi hasil penelitian dirancang untuk menggambarkan skor yang didapatkan subjek dalam pengukuran dan menjelaskan kondisi subjek atas atribut yang diuji. Data pada penelitian ini menggunakan model distribusi normal. Hal tersebut digunakan untuk mengelompokkan subjek pada tingkatan tertentu sesuai dengan variabel yang telah ditentukan. Berikut adalah norma kategori yang digunakan:

**Tabel 9. Norma Kategori Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Ket :

$\mu$  : Mean Hipotetik

$\sigma$  : Standar Deviasi Hipotetik

X : Skor yang diperoleh

#### 1. Deskripsi Data Stres Akademik

Skala stres akademik terdapat 14 aitem dan setiap aitem memiliki skor dari 1 sampai 5. Skor minimum yang didapatkan subjek yaitu 14 yang diperoleh dari (14 x 1) dan skor maksimum yang didapatkan subjek yaitu 70 yang diperoleh dari (14 x 5). Rentang skor skala sebesar 56 diperoleh dari (70 – 14) dan nilai standar deviasi sebesar 9,33 yang diperoleh dari ((70-14):6). Mean hipotetik sebesar 42 yang diperoleh dari ((70+14):2).

Berdasarkan hasil penelitian deskripsi skor skala stres akademik diperoleh skor minimum empirik 14, skor maksimum empirik 64, mean empirik 44,71, dan standar deviasi empirik 9,21.

**Tabel 10. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik**

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	14	14
Skor Maksimum	64	70
Mean (M)	44,71	42
Standar Deviasi (SD)	9,21	9,33

Berdasarkan tabel di atas, skala stres akademik memiliki mean empirik sebesar 44,71 yang mana berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan norma kategorisasi, deskripsi data variabel stres akademik sebagai berikut:

**Tabel 11. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah Subjek</b>	<b>Presentasi</b>
$60 < X$	Sangat Tinggi	5	1,7%
$50 < X \leq 59$	Tinggi	90	30,2%
$41 < X \leq 49$	Sedang	133	44,6%
$32 < X \leq 40$	Rendah	43	14,4%
$X \leq 31$	Sangat Rendah	27	9,1%

**Gambar 1. Deskripsi Skala Stres Akademik**

## 2. Deskripsi Data Kelekatan Orang Tua

### a. Kelekatan Orang Tua (Ibu)

Skala kelekatan orang tua terdiri dari skala kelekatan orang tua (ibu) dan skala kelekatan orang tua (ayah) masing-masing memiliki aitem sebanyak 25 dengan total 50 aitem. Setiap aitem memiliki skor dari 1 sampai 5. Pada kelekatan ibu, skor minimum yang didapatkan subjek adalah 25 yang diperoleh dari  $(25 \times 1)$  dan skor maksimum yang didapatkan subjek adalah 125 yang diperoleh dari  $(25 \times 5)$ . Rentang skor skala sebesar 100 diperoleh dari  $(125 - 25)$  dan nilai

standar deviasi sebesar 16,66 yang diperoleh dari  $((125-25):6)$ . Mean hipotetik sebesar 75 yang diperoleh dari  $((125+25):2)$ .

Berdasarkan hasil penelitian deskripsi skor skala kelekatan orang tua (ibu) diperoleh skor minimum empirik 57, skor maksimum empirik 125, mean empirik 10,95, dan standar deviasi empirik 81,74.

**Tabel 12. Deskripsi Skor Skala Kelekatan Ibu**

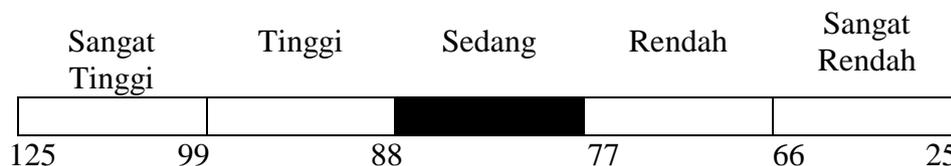
	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	57	25
Skor Maksimum	125	125
Mean (M)	81,74	75
Standar Deviasi (SD)	10,95	16,66

Berdasarkan tabel di atas, skala kelekatan orang tua (ibu) memiliki mean empirik sebesar 81,74 yang mana berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan norma kategorisasi, deskripsi data variabel kelekatan orang tua (ibu) sebagai berikut:

**Tabel 13. Kategorisasi Skor Skala Kelekatan Ibu**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah Subjek</b>	<b>Presentasi</b>
$99 < X$	Sangat Tinggi	15	5,0%
$88 < X \leq 98$	Tinggi	65	21,8%
$77 < X \leq 87$	Sedang	127	42,6%
$66 < X \leq 76$	Rendah	75	25,2%
$X \leq 65$	Sangat Rendah	16	5,4%



**Gambar 2. Deskripsi Skala Kelekatan Ibu**

- 1) Kelekatan Orang Tua (Ayah)

Kelekatan orang tua (ayah), skor minimum yang didapatkan subjek adalah 25 yang diperoleh dari  $(25 \times 1)$  dan skor maksimum yang didapatkan subjek adalah 125 yang diperoleh dari  $(25 \times 5)$ . Rentang skor skala sebesar 100 diperoleh dari  $(125 - 25)$  dan nilai standar deviasi sebesar 16,66 yang diperoleh dari  $((125-25):6)$ . Mean hipotetik sebesar 75 yang diperoleh dari  $((125+25):2)$ .

Berdasarkan hasil penelitian deskripsi skor skala kelekatan orang tua (ayah) diperoleh skor minimum empirik 45, skor maksimum empirik 125, mean empirik 77,73, dan standar deviasi empirik 11,53.

**Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Kelekatan Ayah**

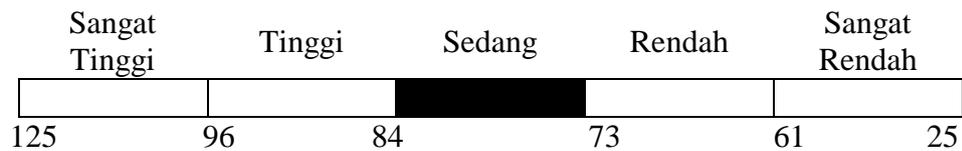
	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	45	25
Skor Maksimum	125	125
Mean (M)	77,73	75
Standar Deviasi (SD)	11,53	16,66

Berdasarkan tabel di atas, skala kelekatan orang tua (ayah) memiliki mean empirik sebesar 77,73 yang mana berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan norma kategorisasi, deskripsi data variabel kelekatan orang tua (ayah) sebagai berikut:

**Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala Kelekatan Ayah**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah Subjek</b>	<b>Presentasi</b>
$96 < X$	Sangat Tinggi	17	5,7%
$84 < X \leq 95$	Tinggi	63	21,1%
$73 < X \leq 83$	Sedang	129	43,3%
$61 < X \leq 72$	Rendah	75	25,2%
$X \leq 60$	Sangat Rendah	14	4,7%



**Gambar 3. Deskripsi Skala Kelekatan Ayah**

### F. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan negatif antara kelekatan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan *spearman's rho*, kelekatan orang tua (ibu) dengan stres akademik diperoleh  $r_{xy}$  0,034 memiliki taraf signifikansi 0,554 ( $p > 0,05$ ) dan kelekatan orang tua (ayah) dengan stres akademik diperoleh  $r_{xy}$  -0,142 dengan taraf signifikansi 0,014 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut membuktikan bahwa tidak ada hubungan negatif signifikan antara kelekatan orang tua (ibu) dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Sementara pada kelekatan orang tua (ayah) ada hubungan negatif signifikan antara kelekatan orang tua (ayah) dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang berarti semakin tinggi kelekatan orang tua (ayah) dengan anak maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Namun, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini tidak dapat diterima karena tidak ada hubungan antara kelekatan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Nafisa (2021), yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan ayah dengan stres pada mahasiswa yang berarti bahwa semakin tinggi kelekatan antara mahasiswa dengan ayahnya maka semakin rendah tingkat stres yang

dialami sebagai mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kelekatan yang baik dengan ayahnya mempengaruhi individu untuk menjalankan tugas-tugas perkembangannya secara optimal dan menghadapi tekanan dan tanggung jawab.

Kelekatan merupakan hal penting bagi perkembangan psikososial anak yang mana memiliki peranannya pada perkembangan psikologisnya (Aryanti, 2015). Kelekatan orang tua termasuk bagian dari lingkup keluarga bagi anak. Sebagaimana yang telah dijelaskan Sarafino & Smith (2011) bahwa keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Pernyataan tersebut mengacu kepada konflik perkawinan dan perceraian, penambahan anggota keluarga baru, penyakit dan kematian dalam keluarga, masalah keuangan, tidak saling pengertian, dan memiliki tujuan yang berbeda. Dengan begitu, kelekatan tidak secara jelas disertakan pada faktor keluarga sebagai pengaruh stres akademik.

Penjelasan diatas sejalan dengan pemaparan Prifti & Rapti (2018) terkait hasil penelitiannya yang menjelaskan bahwa adanya hubungan antara gaya kelekatan dengan tingkat stres pada siswa. Siswa yang memiliki kelekatan aman dikaitkan dengan tingkat stres yang rendah dan siswa yang memiliki kelekatan yang tidak aman dikaitkan dengan tingkat stres yang tinggi. Pada data penelitian ini belum dapat mengungkap gaya kelekatan pada masing-masing subjek sehingga tidak dapat mengukur lebih jauh gaya kelekatan yang dimiliki subjek terhadap tingkat stres akademik. Prifti & Rapti (2018) memaparkan memang belum adanya pembuktian untuk kebenarannya bahwa adanya korelasi dari faktor-faktor antara kelekatan dengan tingkat stres.

Stres yang dialami oleh individu dapat diatasi dengan *coping stress* agar dapat terkendalikan dan diatasi secara efektif. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Sukmawati et al. (2018) kelekatan orang tua dengan *coping stress* ini memiliki hubungan yang positif dan memberikan sumbangan efektif terhadap *coping stress* sebesar 35,00%. Senada dengan

Rabbani et al. (2014) yang menjelaskan bahwa individu dengan kelekatan aman akan terhubung dengan komunikasi keluarga yang positif dan terhindar dari perilaku yang negatif. Dengan begitu, individu tersebut memandang keluarga sebagai pendukung dan mampu menggunakan strategi koping yang efektif sehingga merasakan dampak stres yang lebih sedikit dibandingkan anak-anak dengan kelekatan tidak aman. Maka dari itu, stres bagian dari pendukung tingkat kemampuan *coping stress* yang mana berkaitan dengan kelekatan orang tua yang dialami seseorang. Pada data stres akademik di penelitian ini berkaitan dengan tingkat kemampuan *coping stress* pada masing-masing subjek, tetapi penelitian ini belum dapat mengungkap tingkat kemampuan *coping stress* pada masing-masing subjek.

Deskripsi skor stres akademik berada dalam kategori sedang. Skor mean empirik adalah 44,71 dengan skor mean hipotetik 42 yang berarti mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro cukup mengalami stres akademik. Begitu halnya dengan kelekatan orang tua (ibu) memiliki mean empirik adalah 81,74 dengan skor mean hipotetik 75 dan kelekatan orang tua (ayah) memiliki mean empirik adalah 77,73 dengan skor mean hipotetik 75 yang berarti mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro cukup memiliki kelekatan yang terjalin dengan orang tuanya.

### **G. Kelemahan**

1. Pada proses pengambilan data, peneliti mengalami kendala dalam mengumpulkan responden dikarenakan subjek yang kurang kooperatif untuk mengisi skala penelitian.
2. Prosedur adaptasi skala kelekatan yang diterapkan dalam penelitian ini belumlah sesuai dengan kaidah-kaidah adaptasi yang berlaku sehingga hasil terjemahan skala kelekatan dalam penelitian ini terdapat kalimat yang rancu dan kurang tepat sebagaimana mestinya.

3. Pada penelitian ini, peneliti belum menentukan kriteria subjek terkait cara yang digunakan dalam menyusun tugas akhir yaitu mengerjakan secara individu atau kelompok.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kelekatan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak dapat membuktikan bahwa semakin tinggi kelekatan antara mahasiswa dengan orang tua maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

#### **B. Saran**

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kelekatan yang aman yaitu melalui komunikasi yang baik dengan orang tuanya agar lebih terbuka dan orang tua juga dapat memahami kondisi anaknya sehingga dapat membantu menurunkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik sehingga mampu mengembangkan hasil penelitian yang telah dilakukan. Peneliti juga diharapkan menggali lebih dalam terkait gaya kelekatan yang dialami subjek sehingga dapat mengetahui tingkat stres yang dialami secara detail sesuai dengan gaya kelekatan yang dimiliki subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- 'Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of university of botswana. In *Educational Research and Reviews* (Vol. 4, Issue 2, pp. 63–70).
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: an integrative perspective* (Second Edition). New York: The Guilford Press.
- Anand, N., & Devi, N. (2012). Academic stress in relation to self-efficacy and peer relations among college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 3(3), 735–736.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150.
- Armsden, G. C., & Greeberg, 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. (1989). Inventory of parent and peer attachment (IPPA). *Seattle: University of Washington*.
- Aryanti, Z. (2015). Kelekatan dalam perkembangan anak. *Tarbawiyah*, 12(2), 245–258. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id),
- Azwar, S. (1996). *Tes prestasi: fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi pelajar* (Edisi 2 Cetakan I). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (1998). *Metode penelitian* (Edisi 1 Cetakan I). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2 Cetakan I). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at king saud university. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.12816/0002919>
- Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology*, 9(6), 653–675. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.9.6.653>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human*

*development*. London: Basic Books.

- Busari, A. O. (2011). Validation of student academic stress scale (SASS). *Journal of Social Sciences*, 21(1), 94–105.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2019). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, 263, 292–300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres: Seni mengolah stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Howard, M. S., & Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391–402. <https://doi.org/10.1002/pits.10167>
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic stress scale: a psychometric study for academic stress in senior high school. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153–168. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>
- Julianti, R., & Yulia, A. (2015). Hubungan komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa S1 keperawatan STIKES ranah minang tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, XV(2), 57–62.
- Kemendikbud, Pdd. (2020). *Intisari statistik pendidikan tinggi*. Setditjen Dikti Kemendikbud.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. ., & Haditono, S. R. (2014). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya* (Cetakan 17). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2010). *Cara jitu mengatasi stres*. Yogyakarta: Andi.
- Nafisa, F. (2021). Kelekatan dengan ayah dan stres pada mahasiswa di Yogyakarta. *Skripsi Dipublikasikan Universitas Islam Indonesia*.
- Ningsih, S. D. (2020). Hubungan antara attachment orang tua-anak dengan self

- esteem pada anak kelas VI di SDN O3 Cingkariang Kabupaten Agam. *Jurnal Psychomutiara*, 03(1), 18–27.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Perkembangan manusia* (Jilid 1). Terjemahan: B. Marswendy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia* (Edisi 12 Buku 1). Terjemahan: F. W. Herarti. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan antara adversity intelligence dan stres akademik pada anggota organisasi mahasiswa pecinta alam (MAPALA) di universitas diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 236–244.
- Prifti, L., & Rapti, E. (2018). The relationship between attachment, stress and academic success in albanian students. *Journal of Educational and Social Research*, 8(2), 53–60. <https://doi.org/10.2478/jesr-2018-0016>
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28–39. <https://doi.org/10.1103/PhysRevB.101.089902><http://dx.doi.org/10.1016/j.nantod.2015.04.009><http://dx.doi.org/10.1038/s41467-018-05514-9><http://dx.doi.org/10.1038/s41467-019-13856-1><http://dx.doi.org/10.1038/s41467-020-14365-2><http://dx.doi.org/10.1038/s41467-020-14365-2>
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II politeknik ilmu pelayaran demarang. *Empati*, 6(4), 319–322.
- Rabbani, M., Kasmaienezhadfar, S., & Pourrajab, M. (2014). The relationship between parental attachment and stress: a review of literatures related to stress among students. *Online Journal of Counseling & Education*, 3(1), 42–50. <http://proxy.queensu.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=93994935&site=ehost-live>
- Rahmawati, R. (2020). Regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa. *Skripsi Dipublikasikan Universitas Islam Indonesia*.
- Rahmawati, W. K. (2015). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self discipline siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik penulisan tugas akhir dan skripsi pemrograman*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan masa-hidup* (Edisi 13 Jilid 1). Terjemahan: B. Wisdyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development, 7th ed. In *Life-span development, 7th ed.* New York: McGraw-Hill Higher Education.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions* (7th edition). USA: Wiley.
- Sari, S. L., Devianti, R., & Safitri, N. (2018). *Kelekatan orangtua untuk pembentukan karakter anak*. 1(1), 17–31.
- Shyan, T. P., & Arshat, Z. (2019). Parental attachment, smartphone addiction and stress among undergraduate students. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(32), 149–163. <https://doi.org/10.35631/ijepc.4320015>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2015). *Attachment theory and research : new directions and emerging themes*. New York: The Guilford Press.
- Stankovska, G., Dimitrovski, D., Angelkoska, S., Ibraimi, Z., & Uka, V. (2018). Emotional intelligence, test anxiety and academic stress among university students. *Bulgarian Comparative Education Society*, 16, 157–164.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, Tarma, & Hasana, U. (2018). Pengaruh kelekatan orangtua terhadap stress coping pada mahasiswa yang menyusun skripsi di prodi rumpun IKK, UNJ. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 5(1), 65–69. <https://doi.org/10.21009/jkkp.051.06>
- 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), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Taufiqurrohman. (2015). *Berdamai dengan stress*. Yogyakarta: Pusat Ilmu.
- Wolfradt, U., Hempel, S., & Miles, J. N. V. (2003). Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behaviour in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 521–532. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00092-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00092-2)
- Zami, V. (2021). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa universitas negeri padang selama pandemi covid-19. *Socio Humanus*, 3(3), 265–271.