

**HUBUNGAN ANTARA *PEER ATTACHMENT* DENGAN
KELELAHAN EMOSIONAL PADA SISWA SMA KELAS XII**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro untuk
Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

SKRIPSI



Disusun oleh:

Syifa Kamilia Azmi

15000120120068

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

SEMARANG

2024

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia umumnya berada pada rentang usia 16-18 tahun. Usia tersebut menurut Santrock (2019) tergolong pada tahap perkembangan remaja akhir. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2021) masa remaja disebut sebagai fase kehidupan yang menjadi pembatas antara masa anak-anak dan dewasa, dimulai sejak usia 10 sampai 19 tahun. Remaja adalah individu berusia antara 10-18 tahun dan merupakan populasi yang cukup besar hingga mencapai angka hampir 20% dari keseluruhan populasi di Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Menurut tahap perkembangan Erikson, masa remaja digolongkan sebagai tahap identitas versus kekacauan identitas (*identity vs identity confusion*) yaitu individu diharapkan dapat menemukan jawaban siapa dirinya, apa tujuan dari hidupnya, dan harus melakukan apa untuk sampai pada tujuan tersebut (Steinberg, 2014). Hurlock (2003) menyebutkan ciri-ciri yang membedakan antara masa remaja dengan periode lainnya diantaranya yaitu masa remaja merupakan periode peralihan di mana remaja telah meninggalkan status sebagai ‘anak-anak’ namun belum mencapai masa dewasa; periode perubahan di mana remaja akan dihadapkan oleh berbagai perubahan dalam kehidupannya yaitu perubahan fisik, kognitif, sosial, dan nilai-nilai dalam hidup; serta masa remaja sebagai masa pencarian

identitas di mana remaja mulai mempertanyakan eksistensinya, apa perannya dalam masyarakat, dan bagaimana dirinya ingin menjalani hidup.

Masa remaja yang menjadi transisi dari masa kanak-kanak dan dewasa membuat siswa dihadapkan oleh berbagai perubahan diantaranya perubahan biologis, kognitif, dan sosial (Santrock, 2019). Selain itu siswa harus menghadapi berbagai tugas perkembangan baru serta penyesuaian diri dan sosial, menjalin hubungan dengan lingkungannya, peningkatan pengetahuan, pengembangan keterampilan sosial, serta persiapan untuk peran baru sebagai dewasa awal (Nugrahaini & Sawitri, 2015). Berbagai tugas perkembangan tersebut dapat menjadi tekanan pada siswa, terlebih pada siswa tingkat akhir atau kelas XII di mana mereka dihadapkan oleh tuntutan keberhasilan akademik, persiapan kuliah, serta pemenuhan harapan orang tua ketika anak memasuki usia dewasa (Fatmasari & Nur'Aini, 2023). Ketika siswa tidak dapat menangani seluruh tuntutan dan tugas-tugas tersebut, maka akan memunculkan konflik internal dalam diri siswa berupa gangguan mental dan emosional (Wibawa & Widiasavitri, 2013).

Peneliti melakukan studi pendahuluan berupa wawancara tidak langsung melalui pesan pribadi *Whatsapp* kepada guru dan siswa kelas XII SMAN 2 Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Pertanyaan yang diajukan mengacu pada aspek kelelahan emosional yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2016), yaitu aspek mental, emosi, dan fisik. Studi pendahuluan dilakukan untuk mendapatkan gambaran apakah siswa kelas XII SMAN 2 Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat mengalami gejala-gejala kelelahan emosional atau tidak.

Berdasarkan wawancara kepada salah satu guru SMAN 2 Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat diperoleh informasi bahwa sebagian siswa kelas XII mengalami penurunan motivasi menjelang hari ujian sekolah dan seleksi perguruan tinggi. Seringkali ditemui siswa tidak bersemangat, terlihat kelelahan, dan kehilangan konsentrasi dalam kegiatan belajar mengajar. Persentase absensi di kelas juga cenderung mengalami penurunan menjelang masa ujian karena terdapat beberapa siswa tidak hadir tanpa alasan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga siswa kelas XII SMAN 2 Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat didapatkan informasi bahwa siswa seringkali merasa gugup dan cemas ketika memikirkan persiapan masuk perguruan tinggi. Siswa mengaku merasa stres dan takut tidak bisa lolos perguruan tinggi yang diinginkan sehingga akan mengecewakan orang tua. Siswa seringkali merasa cemas ketika menjelang pembagian nilai rapor hasil ujian karena takut mendapatkan nilai yang tidak memuaskan dan akan berdampak pada peluang untuk seleksi masuk perguruan tinggi. Selain itu siswa juga merasa was-was dan kewalahan akan perubahan yang terjadi pada sistem seleksi masuk perguruan tinggi yang berubah.

Masa persiapan masuk perguruan tinggi adalah salah satu tahapan penting bagi siswa SMA kelas XII, sehingga seringkali masa-masa tersebut dapat menjadi sumber tekanan. Ketakutan akan persaingan yang ketat dan kekhawatiran karena perubahan yang kerap kali terjadi pada sistem seleksi menjadi sumber kecemasan dan tekanan siswa ketika masa persiapan masuk perguruan tinggi (Hidayat dkk., 2023). Selain itu, siswa juga mengeluhkan banyaknya kegiatan sebagai siswa kelas XII mulai dari tugas praktek, persiapan ujian sekolah, jadwal bimbel, serta

mempersiapkan kegiatan organisasi dan ekstrakurikuler membuat siswa seringkali kelelahan di ujung keseharian. Kecemasan dan tekanan yang dihadapi membuat siswa kurang semangat menjalani hari di sekolah. Dua dari tiga siswa yang diwawancara mengaku sering merasa lelah dan sering tertidur saat jam pelajaran di kelas. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami stres yang berdampak buruk terhadap kondisi belajar yang sering disebut sebagai *distress* (Gaol, 2016).

Stres merupakan pengalaman hidup yang pasti dialami oleh setiap orang. Sarafino dan Smith (2022) mendefinisikan stres merupakan persepsi tuntutan dari berbagai aspek internal maupun eksternal individu sebagai dampak adanya interaksi antara lingkungan dengan individu itu sendiri. Stres yang dialami individu dapat dikategorikan menjadi *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan stres yang dapat dikelola dengan baik dan berdampak positif bagi individu, sementara *distress* adalah stres yang berdampak negatif bagi individu (Dharma dkk., 2020). Distres psikologi sendiri ditandai dengan munculnya penderitaan emosional berupa tekanan psikologis yang dialami individu dan bersifat menghambat aktivitas yang biasa dilakukan (Tri Kusuma & Hendriani, 2021). Ketika *distress* yang berdampak negatif dan menghambat aktivitas individu ini tidak dikelola dengan baik dan berlangsung secara terus menerus akan menimbulkan gangguan mental dan emosional yang selanjutnya disebut sebagai kelelahan emosional (Bravo dkk., 2023). Gejala-gejala yang dialami oleh siswa kelas XII SMAN 2 Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat tersebut mengacu pada *distress* yang jika tidak dapat dikelola dengan baik akan memunculkan kelelahan emosional.

Kelelahan emosional adalah salah satu gangguan mental yang mungkin terjadi pada kalangan siswa SMA (Fatmasari & Nur'Aini, 2023). Kelelahan emosional menurut Maslach dan Leiter (2016) adalah perasaan yang dialami individu ketika ia merasa lelah dan emosinya terkuras akibat dari suatu tugas. Kelelahan emosional dapat terjadi karena perasaan tertekan yang berlebihan akibat kondisi fisik dan mental yang kian bekerja secara terus menerus tanpa diberikan waktu istirahat yang cukup (Sosialita dkk., 2021). Kelelahan emosional mengakibatkan adanya rasa kekurangan energi untuk memulai hari baru dan tugas baru (Ilhan & Çetin, 2014).

Maslach dan Leiter (2016) menyebutkan bahwa kelelahan emosional terdiri dari tiga aspek yaitu aspek mental, emosi, dan fisik. Aspek mental yaitu meliputi sulit berkonsentrasi, sulit untuk menerima informasi, sulit untuk mengingat, dan sulit untuk memecahkan masalah. Aspek emosi berkaitan dengan kemampuan afektif seseorang meliputi adanya rasa cemas, bosan, mudah marah dan tersinggung, dan merasa tidak puas atas pencapaiannya. Sedangkan aspek fisik berkaitan dengan gejala yang dapat dirasakan melibatkan fisik seseorang meliputi gangguan pencernaan, gangguan pernafasan, gangguan peredaran darah, bahkan gangguan tidur (Rante, 2013).

Kelelahan emosional dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya *workload* (beban tugas) yaitu tekanan yang muncul akibat tugas yang dilakukan seseorang, *time pressure* (tekanan waktu) yaitu timbul dari ketegangan yang dialami seseorang karena tuntutan waktu untuk menyelesaikan tugasnya, *role stress* (stres peran) yaitu keadaan di mana seseorang mengalami ambiguitas atas peran

yang dimilikinya sehingga menimbulkan tekanan saat menjalankan perannya tersebut, dan *lack of social support* (kurangnya dukungan sosial) yaitu situasi di mana tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari lingkungan sekitarnya untuk melakukan tugasnya (Maslach & Leiter, 2016).

Pada masa remaja siswa dihadapkan oleh berbagai perubahan dan tuntutan sehingga adanya dukungan dari lingkungan sekitarnya sangat dibutuhkan. Sejalan dengan hasil wawancara awal yang sebelumnya telah dilakukan kepada siswa kelas XII SMAN 2 Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat yang menyatakan bahwa dukungan yang positif dari orang tua dan teman membuat siswa merasa lebih termotivasi dalam menjalani hari sekolah dan mereduksi gejala kecemasan yang dialami siswa.

Dukungan sosial merupakan bentuk upaya yang diberikan individu/kelompok kepada individu/kelompok lain agar dapat merasa dicintai, diperhatikan, terhormat, dan dihargai, serta adanya timbal balik dari lingkungan sosial (Wijaya & Wideasavitri, 2019). Penelitian longitudinal yang dilakukan Lee dkk. (2021) menunjukkan bahwa dukungan otonomi guru dan orang tua berperan pada penurunan kelelahan emosional yang dialami siswa SMA di Korea Selatan. Penelitian Ekasari (2015) menemukan bahwa variabel strategi *coping* dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 30% terhadap variabel kelelahan emosional. Sedangkan penelitian lain oleh García dkk. (2022) menemukan bahwa dukungan sosial orang tua dan teman memiliki hubungan negatif signifikan dan memberikan sumbangan efektif sebesar 33% kepada variabel

kelelahan emosional. Selain orang tua dan guru, peran teman sebaya tak luput dari kehidupan siswa SMA.

Penelitian yang dilakukan Illahi dan Akmal (2018) menunjukkan hasil bahwa remaja yang menetap di panti asuhan merasakan kedekatan dan kenyamanan yang lebih besar untuk berbagi cerita dengan teman sebayanya dibanding dengan pihak lain yang ada di panti asuhan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Jannah dan Jainudin (2019) dengan variabel *peer attachment* dan *student engagement* menunjukkan bahwa adanya lingkungan pertemanan yang lekat di sekolah membuat siswa lebih semangat untuk terlibat dan berperan aktif pada kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Santrock (2019) mendefinisikan *peers* atau teman sebaya sebagai sekumpulan individu dengan kesamaan tingkat usia atau tingkat kedewasaan. Menurut Mate dan Neufeld (2019) *peer attachment* adalah ikatan yang ada pada suatu individu dengan teman sebayanya. Pada masa remaja, keseharian siswa lebih banyak dihabiskan dengan teman sebaya daripada bersama keluarga (Papalia & Feldman, 2014). Sehingga kehadiran teman sebaya dipandang sebagai aspek yang penting bagi kehidupan siswa SMA (Santrock, 2016).

Menurut Armsden dan Greenberg (1989) aspek- aspek yang membangun *peer attachment* diantaranya yaitu *trust*, *communication*, dan *alienation*. *Trust* (kepercayaan) adalah persepsi bagaimana individu dengan teman sebayanya saling memahami serta menghargai kebutuhan dan keinginan satu sama lain. *Communication* (komunikasi) yaitu persepsi sejauh mana individu dengan teman sebayanya saling terlibat, responsif, dan melibatkan komunikasi verbal untuk

mengungkapkan keadaan emosional satu sama lain. *Alienation* (keterasingan) yaitu persepsi sejauh mana perasaan terisolasi, marah, dan keterpisahan yang dimiliki individu terhadap hubungannya dengan teman sebaya, namun dengan kesadaran bahwa hal tersebut diperlukan untuk lebih dekat dan lekat hubungan antar satu dengan yang lain.

Kelekatan dengan teman sebayanya dapat membuat siswa memahami dan menghargai perasaan satu sama lain, berkomunikasi dengan baik, dan mendapatkan rasa nyaman dan aman. Hubungan yang lekat dengan teman sebaya membuat siswa merasa lebih nyaman dan aman untuk mengekspresikan apa yang dirasakan, baik emosi negatif maupun emosi positif (Kustanto & Khoirunnisa, 2022).

Peer attachment belum pernah diteliti dengan kelelahan emosional. Namun, ditemukan bahwa penelitian terdahulu tentang *peer attachment* pernah dilakukan menunjukkan bahwa ketika remaja dapat membangun hubungan yang lekat dengan teman sebayanya, maka remaja akan memiliki *self-esteem* dan *coping mechanism* yang baik (Mota & Matos, 2013); tidak rentan terhadap gejala depresi dan kecemasan (Gorrese, 2016); memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Putri & Novitasari, 2017); serta memiliki regulasi emosi yang baik (Luthfi & Husni, 2020).

Penelitian oleh Purwati dan Rahmandani (2018) menemukan bahwa *peer attachment* memberikan kontribusi sebesar 16.1% kepada stres akademik dan berhubungan secara negatif signifikan yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *peer attachment* maka semakin rendah stres akademik. Penelitian lain dilakukan oleh Oldfield dkk. (2018) menunjukkan sumbangan efektif *peer attachment* terhadap resiliensi emosional sebesar 23% dan berhubungan secara positif yang

berarti bahwa semakin tinggi tingkat *peer attachment* maka semakin tinggi resiliensi emosional.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa meskipun belum terdapat penelitian yang secara spesifik meneliti tentang *peer attachment* dengan kelelahan emosional namun dapat diketahui bahwa kelelahan emosional pernah diteliti dan terbukti memiliki keterkaitan dengan variabel dukungan sosial orang tua, guru, maupun teman dan strategi *coping*. Variabel *peer attachment* pernah diteliti dan terbukti memiliki keterkaitan dengan regulasi emosi, resiliensi emosional, keadaan emosional, dan kesejahteraan remaja. Penelitian korelasional antara *peer attachment* dengan kelelahan emosional belum pernah diteliti sebelumnya terutama pada subjek siswa SMA kelas XII. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan bukti empirik ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel. Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *peer attachment* dengan kelelahan emosional pada siswa SMA kelas XII.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *peer attachment* dengan kelelahan emosional pada siswa SMA kelas XII?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *peer attachment* dengan kelelahan emosional pada siswa SMA kelas XII.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Harapannya penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi disiplin ilmu psikologi secara umum, khususnya pada bidang psikologi klinis dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk mengeksplorasi dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang dimiliki serta pengalaman baru yang berharga dan dapat memotivasi peneliti selanjutnya.

b. Bagi subjek

Penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan yang akan menambah pengetahuan dan informasi tentang *peer attachment* dan kelelahan emosional.

c. Bagi pihak sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan yang akan menambah pengetahuan dan informasi tentang *peer attachment* dan kelelahan emosional. Temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan pihak sekolah agar dapat meminimalisir dan mengatasi terjadinya kelelahan emosional pada siswa di sekolah.