

Peran Kualitas Persahabatan terhadap Tingkat Stres dengan Mediator Kesepian

The Role of Friendship Quality on Stress Levels with Loneliness as a Mediator

Aisha Sekar Lazuardini Rachmanie¹, Idei Khurnia Swasti²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Submitted 10 September 2021 Accepted 7 February 2022 Published 23 May 2022

Abstract. Friendship is an important aspect of college student life including vocational college students. The quality of those relationships can have some impact on their mental health condition. The purpose of this study was to empirically examine the role of friendship quality on stress levels through loneliness as a mediator in vocational college students aged 18-21 years. The research participants were 216 students (male= 95; female= 121). The scales used were Perceived Stress Scale – 10, UCLA Loneliness Scale version 3, and Friendship Quality Questionnaire (FQQ), which were adapted into bahasa Indonesia. The simple mediation is used to determine the role of friendship quality on stress levels through loneliness as mediator. The result showed that quality of friendship has a significant negative role on stress levels with loneliness as mediator ($\beta = -.1114$; $p < .001$). Therefore, individuals who have high friendship qualities will have low stress levels that are mediated by loneliness.

Keywords: friendship quality; loneliness; stress levels

Abstrak. Hubungan persahabatan merupakan salah satu aspek penting di kehidupan mahasiswa. Kualitas dalam hubungan tersebut dapat berdampak pada kondisi Kesehatan mental mereka. Tujuan dari penelitian ini yaitu menguji secara empiris peran kualitas persahabatan terhadap tingkat stres melalui kesepian sebagai mediator pada mahasiswa sekolah kedinasan yang berusia 18-21 tahun. Partisipan penelitian adalah 216 mahasiswa (95 laki-laki dan 121 perempuan). Tingkat stres diukur dengan Perceived Stress Scale – 10, kesepian diukur dengan UCLA Loneliness Scale Version 3, dan kualitas persahabatan diukur dengan Friendship Quality Questionnaire (FQQ). Semua skala yang digunakan telah diadaptasi ke bahasa Indonesia Analisis mediasi sederhana digunakan untuk menentukan peran kualitas persahabatan pada tingkat stres dengan kesepian sebagai mediator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas persahabatan berperan negatif secara signifikan terhadap tingkat stres dengan kesepian sebagai mediator ($\beta = -.1114$; $p < 0,001$). Dengan demikian, individu dengan kualitas persahabatan yang tinggi dengan sahabat mereka cenderung memiliki tingkat stres yang rendah dengan kesepian sebagai mediator keduanya.

Kata kunci: kesepian; kualitas persahabatan; tingkat stres

Masa menjadi mahasiswa merupakan masa ketika seseorang semakin dituntut agar menjadi individu yang lebih mandiri serta bertanggung jawab karena sudah mulai memilih dan merancang jalan yang terbaik untuk mencapai mimpi mereka. Mahasiswa diharap dapat memilih jurusan sesuai dengan minat atau bakatnya, dan selaras dengan bidang pekerjaan yang diinginkan nantinya. Sebagai mahasiswa, ada kewajiban-

¹Address for correspondence: aisha.s@mail.ugm.ac.id

kewajiban yang harus dijalankan dan dipenuhi seperti mengikuti perkuliahan dengan tugas kuliah beragam dan kegiatan-kegiatan akademik atau non-akademik lainnya. Dengan demikian, mahasiswa dituntut untuk menjadi lebih dewasa dan dapat membagi waktu serta menetapkan prioritas agar dapat memenuhi kewajiban-kewajiban tersebut.

Di Indonesia, mahasiswa dikategorikan menjadi beberapa jenis, tergantung dengan jenis institusi tempat mereka mengenyam pendidikan. Mahasiswa sekolah kedinasan merupakan salah satu kategori mahasiswa di Indonesia. Sekolah kedinasan adalah salah satu jenis sekolah tinggi yang dikelola oleh Kementerian Republik Indonesia. Mahasiswa yang mengampu pendidikan di sekolah kedinasan mengalami tuntutan yang cukup berbeda dengan mereka yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi non-kedinasan. Keberadaan mereka di bawah kementerian tersebut membuat nilai-nilai yang ditanamkan kepada mereka semakin ketat. Dalam sekolah kedinasan, ditanamkan pendidikan karakter seperti kerapian, kedisiplinan, tanggap, tanggung jawab, handal, senior menghargai junior, junior menghormati senior (Rahmawati, 2014). Mereka juga tidak luput dari permasalahan-permasalahan dalam lingkungan perkuliahan. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa di sekolah tinggi kedinasan yaitu keharusan untuk menjalani rutinitas kehidupan di dalam perkuliahan seperti tuntutan akademik, lingkungan, dan sosial budaya. Kemudian juga ditambah dengan adanya sistem DO (*drop out*) apabila tidak memenuhi standar menjadi tekanan yang membedakan mereka dengan mahasiswa pada umumnya (Septiani & Fitria, 2016).

Apabila dipandang dari segi usia, menurut teori dari Mönks *et al.* (2006) mahasiswa masih termasuk sebagai remaja akhir. Hall (dalam Santrock, 2014) menjelaskan bahwa pada masa remaja terjadi pergolakan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati. Perkembangan remaja penuh dengan *storm* dan *stress* yaitu kecenderungan untuk lebih mudah berubah secara emosional dan mengalami perubahan suasana hati yang lebih sering ketika mereka mengalami perubahan yang datang bersama dengan masa pubertas. Tuntutan yang didapat oleh mahasiswa kedinasan dapat dipandang sebagai *stressor* yang dapat menimbulkan stres. Stres merupakan suatu keadaan yang mungkin timbul karena adanya tekanan pada fisik dan psikis disebabkan oleh tuntutan dalam diri dan lingkungan sekitar (Nevid *et al.*, 2014). Stres juga dapat dipandang sebagai perasaan menyakitkan yang terkait dengan kondisi traumatis saat ini atau kekhawatiran akan bahaya di masa depan yang terkait dengan objek yang tidak tentu (Shahsavarani *et al.*, 2015).

Data dari American College Health Association (ACHA) (2013) menyebutkan bahwa masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan salah satunya adalah stres. Survei yang dilakukan ACHA pada tahun 2018 tentang stres dari 88.178 mahasiswa menunjukkan dalam 12 bulan terakhir 1,6% dari partisipan tidak merasa stres, 6,5% di bawah rata-rata, 34,3% rata-rata, 44,9% di atas rata-rata, dan 12,7% sangat merasa stres (ACHA, 2018). Stres yang dialami mahasiswa dapat terjadi akibat dari tuntutan kehidupan perkuliahan yang harus dijalani. Stres yang berkaitan dengan akademik yaitu

seperti kewajiban untuk datang ke kampus, menghadiri kelas, mengerjakan tugas, mengikuti ujian, dan kemudian perlunya menyelesaikan tugas akhir untuk lulus. Selain itu, masih banyak aktivitas selain kehidupan perkuliahan yang dapat menjadi sumber stres seperti perlunya bersosialisasi, menyesuaikan diri dengan teman yang memiliki karakteristik yang berbeda serta mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan di luar kampus (Govaerts & Grégoire, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Calaguas (2012) mengungkapkan berbagai stresor yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa yaitu tingginya tuntutan akademik, adanya perubahan tempat tinggal, proses dalam pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau tempat studi, adanya perbedaan budaya, perlunya penyesuaian dengan jurusan yang dipilih, serta persiapan karier yang ingin ditempuh untuk mencari pekerjaan.

Cohen *et al.* (1983) membagi aspek stres menjadi tiga. Pertama yaitu perasaan yang tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*). Aspek ini memiliki makna yang berupa ketidakmampuan individu dalam memprediksi peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara tiba-tiba sehingga individu tersebut akan menjadi tidak berdaya dan merasa putus asa. Aspek kedua yaitu perasaan yang tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*). Aspek ini dapat diartikan sebagai perasaan tidak terkontrol yang timbul akibat ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri atas berbagai tuntutan eksternal termasuk lingkungan sehingga memberikan efek pada perilaku. Aspek ketiga yaitu perasaan tertekan (*feeling of overloaded*). Kondisi pada aspek ini ditandai dengan berbagai gejala termasuk adanya perasaan benci, rendahnya harga diri, timbulnya perasaan sedih, cemas, munculnya gejala psikosomatis, dan lain sebagainya. Stres dapat menyebabkan dampak negatif secara biologis dan psikologis. Seseorang yang mengalami stres dapat menunjukkan penurunan kondisi sehingga mengalami keluhan pada organ tubuhnya, seperti munculnya sakit kepala, ataupun gangguan pencernaan. Secara psikologis, dampak stres mencakup menurunnya daya ingat, timbulnya perasaan sedih, dan perilaku prokrastinasi (Sarafino & Smith, 2010).

Stres pada remaja dapat disebabkan oleh stimulus eksternal seperti hubungan dengan teman. Pada lingkungan perkuliahan, mahasiswa akan secara sadar maupun tidak sadar membangun hubungan dekat dengan beberapa orang tertentu sehingga menjadi ikatan persahabatan. Persahabatan dipandang sebagai sebuah hubungan ketika orang-orang yang saling berteman itu melewati waktu bersama untuk berinteraksi pada berbagai macam situasi, dan juga antar satu sama lain saling memberikan dukungan emosional (Baron *et al.*, 2006). Kualitas dalam persahabatan mengacu pada fitur spesifik dari pertemanan seperti sampai sejauh mana pertemanan tersebut menyediakan keakraban dan rekreasi, pertolongan dan bimbingan, dukungan emosional, dan berbagai kedekatan. Kualitas persahabatan juga termasuk seberapa banyak konflik yang terjadi dan seberapa mudah konflik terselesaikan (Asher, 2011). Persahabatan berkualitas tinggi dicirikan dengan tingkat yang tinggi dari fitur positif dalam hubungan tersebut, serta tingkat yang rendah dari fitur negatifnya. Kualitas persahabatan yang dimiliki seorang

remaja merupakan salah satu aspek terpenting dari perkembangan hubungan di masa remaja dibandingkan dengan jumlah teman yang dia miliki (Tipton *et al.*, 2013). Apabila dalam kehidupannya, remaja tidak dapat membentuk persahabatan yang berkualitas maka dimungkinkan hubungan tersebut dapat berdampak buruk bagi mereka. Parker dan Asher (1993) mengemukakan enam aspek penting yang terformulasi dalam kualitas persahabatan, yaitu (1) *Dukungan dan perhatian* – sejauh mana sebuah hubungan pertemanan dikarakteristikan dengan perhatian, dukungan dan ketertarikan. (2) *Konflik dan pengkhianatan* – tingkat argumen, pertentangan, kejengkelan, dan ketidakpercayaan yang terjadi dalam sebuah hubungan pertemanan. (3) *Kebersamaan dan kesenangan* – sejauh mana individu melewati waktu yang menyenangkan bersama-sama. (4) *Bantuan dan bimbingan* – tingkat usaha teman untuk saling membantu dalam rutinitas maupun tugas yang menantang. (5) *Keterbukaan* – sejauh mana hubungan dikarakteristikan dengan pengungkapan informasi personal dan perasaan. (6) *Penyelesaian konflik* – sejauh mana konflik dalam hubungan dapat diselesaikan dengan efisien dan adil. Menjalani hubungan dengan teman merupakan tugas perkembangan yang penting bagi remaja untuk menemukan jati diri dan rasa penerimaan. Tanpa rasa penerimaan, maka rasa terasing, terisolasi, dan kesepian akan memengaruhi remaja di masa perkembangan ini. Oleh karena itu, remaja memiliki harapan terhadap hubungan sosial yang dimilikinya. Apabila harapan individu terhadap hubungan sosial tersebut tidak sesuai dengan apa yang dialami, muncullah perasaan tidak menyenangkan yang berupa kesepian (Cacioppo & Patrick, 2008).

Kesepian juga merupakan masalah yang sering timbul di kalangan remaja (Santrock, 2014). Kesepian didefinisikan sebagai reaksi negatif terhadap perbedaan yang dirasakan antara kualitas hubungan yang diinginkan dengan kualitas hubungan yang sebenarnya terjadi pada seseorang (Vanhalst, Luyckx, & Goossens, 2014). Menurut penelitian Cacioppo *et al.* (2010) kesepian merupakan sebuah pengalaman emosional tidak menyenangkan. Kondisi ini merupakan hasil dari bagaimana kualitas hubungan sosial yang dimiliki apakah memadai atau tidak. Rokach (2011) mendefinisikan kesepian sebagai perbedaan yang dirasakan seseorang antara kebutuhan sosial dan sejauh mana kebutuhan ini dipenuhi melalui interaksi sosial yang bermakna. Berbeda dengan beberapa pendapat ahli sebelumnya, Rotenberg dan Shelley (2008) menjelaskan bahwa kesepian merupakan reaksi kognitif dan afektif individu akibat ancaman yang berasal dari hubungan sosial. Komponen kognitif dapat dipandang sebagai kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang terjalin sebenarnya, baik secara kualitas maupun kuantitas. Komponen afektif yaitu berupa pengalaman emosi negatif yang dirasakan oleh individu seperti perasaan kehilangan, kesendirian, dan disorientasi. Terdapat dua jenis kesepian berdasarkan faktor yang memengaruhinya yaitu kesepian secara emosional (*emotional loneliness*) dan kesepian secara sosial (*social loneliness*). Secara umum, diasumsikan bahwa kesepian secara emosional mengacu pada tidak adanya sosok lekat (bersamaan dengan perasaan terisolasi) dan kesepian secara

sosial mengacu pada kurangnya keterikatan sosial, atau tidak adanya lingkaran orang yang memungkinkan individu untuk mengembangkan rasa kepunyaan, pendampingan, atau rasa keterlibatan dalam komunitas (Yanguas *et al.*, 2018). Perasaan kesepian sangat menonjol selama masa remaja karena banyak perubahan dalam hubungan sosial terjadi (Maes, 2016).

Pada konteks mahasiswa kedinasan, teman merupakan sosok penting dalam kehidupan mereka karena mereka perlu tinggal bersama-sama dan memiliki aktivitas sejenis bersama. Hal ini membuat intensitas interaksi mereka dengan teman semakin tinggi, dan mungkin lebih tinggi dibandingkan dengan keluarga mereka apabila diharuskan tinggal dalam asrama. Dengan demikian, hubungan yang terjalin dengan teman dapat dipandang sebagai suatu stimulus yang berkontribusi atas stres yang dirasakan oleh mahasiswa sekolah kedinasan. Keberadaan teman yang dekat (dalam hal ini dapat dipandang sebagai sahabat) akan memungkinkan mereka tidak mengalami stres karena terhindar dari perasaan kesepian. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud meneliti apakah kualitas persahabatan berperan terhadap tingkat stres dengan dimediasi oleh kesepian pada mahasiswa sekolah kedinasan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu kualitas persahabatan berperan negatif terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa melalui mediator kesepian. Semakin tinggi kualitas persahabatan maka semakin rendah tingkat stres yang dialami individu, dan sebaliknya yaitu semakin rendah kualitas persahabatan maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu. Peran tersebut terjadi karena dimediasi oleh kesepian.

Metode

Partisipan

Penelitian ini melibatkan partisipan penelitian ini sejumlah 216 orang yang berusia 18-21 tahun dengan jumlah partisipan perempuan ($N=121$; 56,02%) lebih banyak dibanding partisipan laki-laki ($N=95$; 43,98%). Partisipan merupakan mahasiswa aktif sekolah kedinasan di Indonesia. Usia rata-rata partisipan 20 tahun (40,28%). Berdasarkan jenjang tahun masuk perkuliahan, mahasiswa tahun pertama sebanyak 24 partisipan (11,11%), mahasiswa tahun kedua sebanyak 96 partisipan (44,44%), mahasiswa tahun ketiga sebanyak 92 partisipan (42,59%), dan mahasiswa tahun keempat sebanyak 4 orang (1,85%).

Instrumen

Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu tingkat stres, kesepian, dan kualitas persahabatan. Instrumen pengukuran ketiga variabel tersebut dijelaskan di bawah ini.

Tingkat stres. Untuk mengukur tingkat stres, peneliti menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) (Cohen *et al.*, 1983) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Wardani (2015) dengan total 10 butir dan 5 pilihan jawaban mulai dari 1 (tidak pernah)

hingga 5 (sangat sering). Semakin tinggi skor total menunjukkan semakin tinggi tingkat stres, dan sebaliknya. Skala ini meliputi tiga aspek yaitu *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded*. Contoh butir pada skala ini yaitu “Seberapa sering Anda merasa marah karena beberapa hal di luar kemampuan Anda?”. Kualitas skala dinilai cukup efektif dengan koefisien reliabilitas = 0,876 dan *total item correlation* berkisar antara $r = 0,3777$ sampai $r = 0,732$.

Kesepian. Untuk mengukur kesepian, peneliti menggunakan UCLA Loneliness Scale version 3 (Russell, 1996) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Widyastuti (2018) dengan total 18 butir dan 5 pilihan jawaban mulai dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Semakin tinggi skor total menunjukkan semakin tinggi tingkat kesepian, dan sebaliknya. Skala ini terdiri atas dua aspek yaitu *social loneliness* dan *emotional loneliness*. Salah satu butir pada skala ini berbunyi “Seberapa sering Anda merasa tidak ada seorang pun yang mengenalmu dengan baik?”. Koefisien reliabilitas skala ini sebesar 0,923 dan *total item correlation* berkisar antara $r = 0,310$ sampai $r = 0,754$. Terdapat dua butir yang gugur yaitu nomor 1, dan 9 karena nilai *total item correlation* kurang dari 0,3.

Kualitas persahabatan. Untuk mengukur kualitas persahabatan, peneliti menggunakan Friendship Quality Questionnaire (FQQ) (Parker, & Asher, 1993) yang telah diadaptasi oleh Setyaningsih (2014) dengan total 36 butir dan 5 pilihan jawaban mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Semakin tinggi skor total menunjukkan semakin tinggi tingkat kualitas persahabatan, dan sebaliknya. Skala ini memiliki enam aspek yaitu dukungan dan perhatian, konflik dan pengkhianatan, kebersamaan dan kesenangan, bantuan dan bimbingan, keterbukaan, dan penyelesaian konflik. Contoh butir dalam skala ini yaitu “Sahabat saya menjadi tempat bagi saya untuk berbagi mengenai apapun”. Kualitas skala cukup efektif dengan koefisien reliabilitas = 0,876 dan *total item correlation* berkisar antara $r = 0,310$ sampai $r = 0,689$. Akibat nilai kurang dari 0,3, butir nomor 5, 6, 15, dan 26 gugur.

Prosedur

Sebagai bentuk persetujuan dari Komite Etika Penelitian Fakultas Psikologi, penelitian ini sudah sesuai dengan kode etik penelitian psikologi. Pengambilan data dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner secara *online* melalui media sosial seperti WhatsApp dan Line dalam bentuk Google Form dengan metode *snowball* pada partisipan.

Analisis Data

Metode analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis mediasi sederhana yang disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel kualitas hubungan persahabatan dan variabel stres dengan variabel mediator kesepian. Analisis mediasi digunakan untuk mengetahui hubungan tidak langsung antara variabel independen dengan variabel dependen dengan adanya variabel mediator. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program JAMOV 1.2.27 dengan *module medmod*.

Hasil

Data Deskriptif

Tabel 1 menunjukkan data statistik deskriptif untuk setiap variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat stres, kesepian, dan kualitas persahabatan.

Tabel 1.

Statistik Deskriptif Setiap Variabel

Variabel	Jumlah Butir	Mean	Skor		SD
			Min	Max	
Tingkat stres	10	28,2	13	46	6.19
Kesepian	36	148	80	180	15.9
Kualitas Persahabatan	18	49,2	21	81	12.4

Peran Kualitas Persahabatan dan Kesepian Terhadap Tingkat Stres

Penelitian ini menggunakan analisis mediasi untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. Hasil dari perhitungan tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.

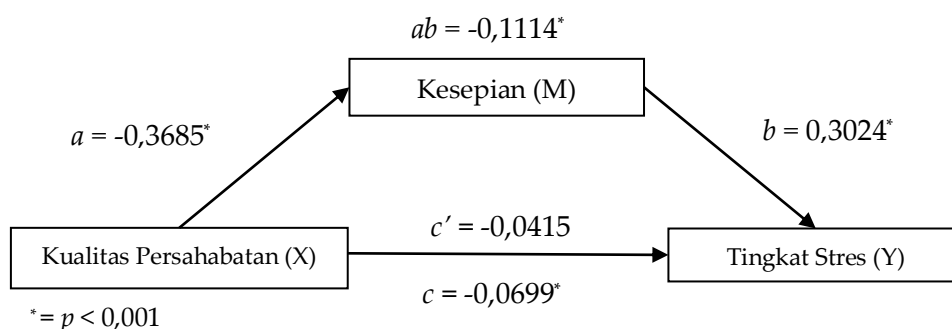
Hasil Uji Jalur Melalui Analisis Jalur

Model	Jalur	Efek	β	Z	p
Kualitas persahabatan (X) * Kesepian (M)	a	-	-0,3685	-7,91	<0,001
Kesepian (M) * Stres (Y)	b	-	0,3024	9,44	<0,001
Kualitas persahabatan (X) * Stres (Y)	c'	Direct effect	-0,0415	1,67	0,095
	ab	Indirect effect	-0,1114	-6,06	<0,001
	c	Total effect	-0,0699	-2,68	0,007

Berdasarkan hasil perhitungan dengan analisis mediasi, dinamika, alur dan hasil analisis dari penelitian ini juga dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1.

Bagan Hasil Uji Jalur Melalui Analisis Regresi



Berdasarkan hasil di atas, nilai koefisien β negatif memiliki makna semakin besar nilai variabel independen maka semakin kecil nilai variabel dependen atau variabel mediator dan nilai koefisien β positif memiliki makna semakin besar nilai variabel mediator maka semakin besar pula nilai variabel dependennya. Apabila melihat signifikansi jalur ab yang signifikan maka dapat dilihat bahwa terjadi mediasi dari proses tersebut (Hayes, 2013). Selain itu, signifikansi jalur c' yang tidak signifikan dan jalur c yang signifikan mengindikasikan adanya mediasi sempurna.

Dapat disimpulkan bahwa nilai *indirect effect* kualitas persahabatan (X) terhadap tingkat stres (Y) melalui variabel mediasi kesepian (M) yaitu -0,1114 ($p < 0,001$) yang berarti kualitas persahabatan secara signifikan memengaruhi stres melalui kesepian. Hasil tersebut juga didukung oleh adanya nilai *total effect* (jalur c) kualitas persahabatan (X) terhadap tingkat stres (Y) ketika variabel kesepian (M) dimasukkan dalam model regresi yaitu -0,0699 ($p < 0,001$) yang menunjukkan bahwa kualitas persahabatan secara signifikan langsung memengaruhi tingkat stres dengan kontribusi sebesar -0,0699 dalam persamaan model regresi ketika kesepian menjadi mediator. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini yaitu kualitas persahabatan berperan negatif secara signifikan terhadap tingkat stres dengan mediator kesepian, dapat diterima.

Diskusi

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, hipotesis dari penelitian ini diterima yaitu kualitas persahabatan berperan negatif secara signifikan terhadap tingkat stres dengan mediator kesepian pada mahasiswa sekolah kedinasan di Indonesia yang berusia 18-21 tahun. Hasil analisis tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lodder *et al.* (2017) bahwa rendahnya kualitas persahabatan dapat meningkatkan perasaan kesepian dan perasaan kesepian tersebut dapat menimbulkan stres psikologis (Yanguas *et al.*, 2018). Hal ini dapat diartikan bahwa hubungan antara kualitas persahabatan dan tingkat stress dapat dimediasi oleh kesepian. Individu yang memiliki kualitas persahabatan yang tinggi akan memiliki tingkat stres yang rendah dengan dimediasi oleh kesepian. Dalam konteks penelitian ini, dapat dilihat dari hasil analisis bahwa semakin tinggi kualitas persahabatan yang dimiliki oleh mahasiswa perguruan tinggi kedinasan maka tingkat stres mereka akan cenderung rendah. Kondisi ini dapat terjadi dikarenakan mahasiswa yang memiliki kualitas persahabatan yang tinggi cenderung akan terhindar dari perasaan kesepian. Hal tersebut akan berdampak baik untuk mahasiswa sehingga tingkat stres mereka pun cenderung rendah. Namun demikian, apabila mahasiswa memiliki kualitas persahabatan yang rendah, mereka cenderung akan merasa kesepian dan hal tersebut dapat membuat tingkat stres menjadi tinggi.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee dan Goldstein (2015) yang mengungkapkan bahwa ketika seorang individu berkembang dari masa

remaja dan transisi ke masa dewasa, dukungan dari sahabat atau teman sebaya mungkin sangat efektif dalam mengurangi tingkat stres. Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat kualitas persahabatan yang tinggi juga berkaitan dengan kondisi psikologis yang positif (Taşdelen-Karçkay & Bakalim, 2016). Ketika individu memiliki kualitas persahabatan yang terbangun dengan baik maka mereka cenderung tidak merasa kesepian. Hal ini membuat mereka dapat mengurangi tingkat stres yang sedang dirasakan. Individu dengan kualitas persahabatan yang tinggi akan menilai sahabat sebagai sosok yang akan selalu ada di masa sulit maupun senang. Apabila sedang kesulitan, sahabat dapat membantu meringankan sehingga stres yang dirasakan berkurang karena keberadaan sahabat tersebut. Begitu pula ketika sedang butuh sesuatu untuk menghibur diri dalam rangka mengurangi stres, sahabat dapat diajak untuk melakukan kegiatan menyenangkan bersama-sama. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Vanhalst *et al.* (2014) bahwa kesepian adalah masalah dalam konteks teman sebaya, khususnya kualitas persahabatan berkontribusi sebagai faktor signifikan terhadap kesepian. Keberadaan sahabat di masa-masa sulit atau senang dapat menjadi faktor yang mengurangi perasaan kesepian. Salah satu fitur inti dari kesepian adalah pengalaman hubungan sosial dengan kualitas atau kuantitas yang rendah (Weeks & Asher, 2012). Oleh karena itu, kesepian memediasi hubungan antara kualitas persahabatan individu dengan tingkat stres yang dialami. Individu dengan kualitas persahabatan yang baik cenderung tidak merasa kesepian sehingga stres yang dirasakan cenderung rendah.

Qualter *et al.* (2010) menemukan bahwa kesepian dapat memprediksi gejala depresi dari waktu ke waktu. Penelitian yang dilakukan Hawkey *et al.* (2008) juga menemukan bahwa orang yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung berasal dari individu yang kesepian. Kesepian dipandang sebagai kondisi kognitif yang relevan secara klinis yang menunjukkan efek negatif pada kesehatan fisik dan mental (van Beljouw *et al.*, 2014). Dengan demikian, individu yang memiliki kualitas persahabatan yang rendah dengan sahabatnya cenderung merasa lebih kesepian dan hal ini membawa mereka ke tingkat stres yang lebih tinggi. Ketiadaan sosok yang menemani secara fisik maupun emosional dapat memicu timbulnya rasa kesepian dan hal ini membuat stres yang dirasakan akan sulit dikelola.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, sahabat dianggap memiliki hubungan yang erat terhadap stres karena sahabat dapat menjadi tempat untuk mengungkapkan segala keluhan, dan perasaan yang dimiliki partisipan. Sahabat juga dipandang sebagai *support system* utama untuk mayoritas partisipan sehingga mereka merasa stres yang dirasakan dapat berkurang. Keberadaan sahabat sendiri juga sudah memiliki dampak positif karena dirasa dapat menjadi tempat yang dapat mendengarkan dengan baik dan sesekali dapat menjadi tempat untuk meminta solusi. Keberadaan keluarga yang jauh dari partisipan membuat sahabat menjadi *significant other* di kehidupan partisipan karena menjadi salah satu tempat terdekat untuk mencurahkan isi hati. Hal ini sesuai dengan salah satu aspek dari kualitas persahabatan yang

dikemukakan oleh Parker dan Asher (1993) yaitu dukungan dan perhatian. Dukungan dan perhatian merupakan sejauh mana sebuah hubungan pertemanan dikarakteristikan dengan perhatian, dukungan, dan ketertarikan. Dukungan sosial dapat dilihat sebagai dukungan dan perhatian dari teman. Hal ini juga dapat menunjukkan bahwa apabila partisipan memiliki dukungan yang baik dari sahabatnya maka kualitas persahabatan yang dimiliki akan semakin baik. Taylor (2012) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan dari orang lain berupa rasa nyaman, rasa peduli, dan penghargaan. Pada masa remaja, seseorang lebih sering menghabiskan waktu dengan teman sebayanya sehingga dukungan teman sebaya memiliki makna yang penting dalam kehidupan (Santrock, 2013). Semakin baik dukungan yang didapat dapat diartikan bahwa kualitas persahabatan seseorang semakin tinggi karena dukungan merupakan salah satu aspek dari kualitas persahabatan. Selain itu, partisipan juga memandang keberadaan sahabat dapat menumbuhkan rasa kebersamaan yang menciptakan kesenangan. Mereka secara bersama melewati waktu yang menyenangkan. Adanya sahabat yang dapat mendampingi ketika di masa sulit juga merupakan hal yang dapat mengurangi perasaan negatif yang mereka rasakan. Bantuan dan bimbingan dari sahabat dapat membantu dalam rutinitas maupun meringankan tugas yang menantang. Hal ini sesuai dengan penelitian Wilkinson (2010) yang menyatakan bahwa pada masa remaja, sahabat menjadi penyedia utama (*key providers*) akan kebutuhan dukungan emosional dan sosial. Keberadaan sahabat dinilai menjadi sosok yang mampu menghibur dan membantu apabila sedang dibutuhkan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu mengenai partisipan yang terlibat. Partisipan penelitian ini didominasi oleh partisipan berusia 19 dan 20 tahun sehingga data belum tentu dapat merepresentasikan partisipan usia lainnya. Sebagian besar partisipan berasal dari institusi yang sama sehingga hasil penelitian ini mungkin belum representatif untuk mahasiswa yang berkuliah di institusi lainnya.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas persahabatan berperan negatif terhadap tingkat stres dengan kesepian sebagai mediator pada mahasiswa sekolah kedinasan di Indonesia. Semakin tinggi kualitas persahabatan yang dimiliki oleh mahasiswa perguruan tinggi kedinasan maka tingkat stres mereka akan cenderung rendah. Kondisi ini terjadi karena mahasiswa yang memiliki kualitas persahabatan yang tinggi cenderung akan terhindar dari perasaan kesepian. Hal tersebut akan berdampak baik untuk mahasiswa sehingga tingkat stres mereka pun cenderung rendah. Namun demikian, apabila mahasiswa memiliki kualitas persahabatan yang rendah, mereka cenderung akan merasa kesepian dan hal tersebut dapat membuat tingkat stres menjadi tinggi.

Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu pemilihan partisipan dapat difokuskan pada suatu institusi tertentu saja sehingga hasil yang didapat bisa dilihat sebagai representatif suatu institusi tersebut. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dilengkapi dengan data kualitatif mengenai budaya dari setiap institusi kedinasan yang dijadikan partisipan penelitian.

Ucapan terima kasih

Penelitian ini berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian, beserta berbagai pihak yang telah membantu kelancaran proses pengumpulan data.

Kontribusi penulis

Penyusunan naskah penelitian ini dilakukan oleh ASLR dibawah bimbingan IKS sebagai prasyarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui hasil akhir dari naskah penelitian ini.

Konflik kepentingan

Dengan ini, peneliti menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penyusunan penelitian, penulisan hasil penelitian, atau pun publikasi dari penelitian ini.

Pendanaan

Dana yang digunakan untuk keperluan penelitian ini berasal dari pendanaan pribadi peneliti.

Kepustakaan

- American College Health Association [ACHA]. (2013). *American College Health Association's National College Health Assessment (NCHA) Spring 2013 reference group executive summary*. Hanover, Maryland, American College Health Association.
- American College Health Association [ACHA]. (2018). *American College Health Association's National College Health Assessment (NCHA) Spring 2018 reference group executive summary*. Hanover, Maryland, American College Health Association.
- Asher, S. R. (2011). The social tasks of friendship. *NC-ACE for the Prevention of Youth Violence UNC Injury Prevention Research Center UNC School Social Work Clinical Lecture Series*. University of North Carolina.
- Baron, R. A., Byrne, D. E., & Branscombe, N. R. (2006). *Social psychology*. Pearson/Ally & Bacon.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago health, aging, and social relations study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453-463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Co.

- Calaguas, G. M. (2012). Survey of college academic stressors: Development of a new measure. *Journal of Human Sciences*, 9(1), 441-457.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2014). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54(4), 261-271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Hawkey, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago health, aging, and social relations study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 63, 375-384. <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.s375>
- Hayes, A. F. (2013). *Methodology in the social sciences. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Lee, C.-Y. S., & Goldstein, S. E. (2015). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568-580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2017). Loneliness in early adolescence: friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(5), 709-720. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1070352>
- Maes, M. (2016). *Loneliness in adolescence*. Faculteit Psychologie En Pedagogische Wetenschappen, Katholieke Universiteit.
- Mönks, F. J., Knoers, A. M., & Haditono, S. R. (2016). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal psychology in a changing world*. Pearson.
- Parker, J., & Asher, S. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Journal of Developmental Psychology*, 29(4), 611-621. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>
- Qualter, P., Brown, S. L., Muun, P., & Rottenberg, K. J. (2010). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: An 8-year longitudinal study. *European Children and Adolescence Psychiatry*, 10(6), 493-501. <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0059-y>
- Rahmawati, K. (2014). Pendidikan karakter taruna sekolah tinggi kedinasan. *Proceeding Seminar Nasional Psikometri*, 29-33.
- Rokach, A. (2011). From loneliness to belonging: A review. *Psychology Journal*, 8, 70-81.
- Rotenberg, K. J., & Shelley, H. (2008). *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge University Press.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence* (Edisi kelima belas). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2014). *A topical approach to lifespan development* (Edisi ketujuh). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*. Wiley.

- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59-76.
- Setyaningsih, R. (2014). *Kualitas hubungan pertemanan dan resiliensi pada mahasiswa*. (Skripsi tidak terpublikasi). Universitas Gadjah Mada.
- Shahsavarani, Abadi, & Kalkhoran, (2015). Stress: Facts and theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241.
- Taşdelen-Karçkay, A., & Bakalim, O. (2017). The mediating effect of work–life balance on the relationship between work–family conflict and life satisfaction. *Australian Journal of Career Development*, 26(1), 3–13. <https://doi.org/10.1177/1038416216682954>
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology* (Edisi kedelapan). McGraw-Hill.
- Tipton, L. A., Christensen L. & Blacher J. (2013). Friendship quality in adolescents with and without an intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 26, 522–532. <https://doi.org/10.1111/jar.12051>
- Van Beljouw, I. M. J., van Exel, E., de Jong Gierveld, J., Comijs, H. C., Heerings, M., Stek, M. L., & van Marwijk, H. W. J. (2014). “Being all alone makes me sad”: loneliness in older adults with depressive symptoms. *International Psychogeriatrics*, 26(9), 1541–1551. <https://doi.org/10.1017/S1041610214000581>
- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2014). Experiencing loneliness in adolescence: a matter of individual characteristics, negative peer experiences, or both? *Social Development*, 23, 100–118. <https://doi.org/10.1111/sode.12019>
- Wardani, D. A. (2015). *Hubungan imej tubuh dan obesitas terhadap perasaan stres pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta* (Skripsi tidak terpublikasi). Universitas Gadjah Mada.
- Weeks, M., & Asher, S. (2012). Loneliness in childhood: toward the next generation of assessment and research. *Advances in Child Development and Behavior*, 42, 1-39. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-394388-0.00001-0>
- Widyastuti, F. (2018). *Kesepian sebagai moderator hubungan antara need to belong dengan kecenderungan adiksi media sosial online pada remaja* (Tesis tidak terpublikasi). Universitas Gadjah Mada.
- Wilkinson, R. B. (2010). Best friend attachment versus peer attachment in the prediction of adolescent psychological adjustment. *Journal of Adolescence*, 33(5), 709–717. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.10.013>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio-medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302–314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>