

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS PERSAHABATAN DENGAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA PERANTAU UNIVERSITAS HASANUDDIN**

SKRIPSI

PEMBIMBING:

A. Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Istiana Tadjuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Oleh:

Aulia Salsabila Burhanuddin

C021191015



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

2023

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS PERSAHABATAN DENGAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA PERANTAU UNIVERSITAS HASANUDDIN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana pada
Fakultas Kedokteran
Program Studi Psikologi
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

A. Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Istiana Tadjuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Oleh:

Aulia Salsabila Burhanuddin

C021191015



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR
2023**

Halaman Persetujuan

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS PERSAHABATAN DENGAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA PERANTAU UNIVERSITAS HASANUDDIN**

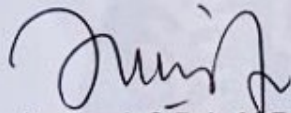
Disusun dan diajukan oleh:

**Aulia Salsabila Burhanuddin
C021191015**

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Program Studi
Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin pada tanggal seperti
tertera di bawah ini:

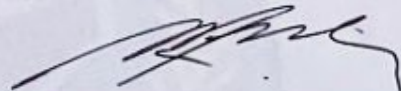
Makassar, 13 Juli 2023

Pembimbing I



A. Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19810313 202107 4 001

Pembimbing II



Istiana Tadjuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19840911 201404 2 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nahang Ajandi, S. Psi., M. A
NIP. 19810725 201012 1 004

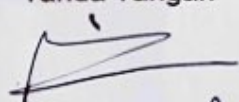

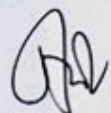
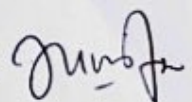

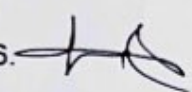
SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS PERSAHABATAN DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PERANTAU UNIVERSITAS HASANUDDIN

Disusun dan diajukan oleh:
Aulia Salsabila Burhanuddin
C021191015

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
Pada tanggal 31 Juli 2023

Menyetujui,
Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Grestin Sandy R, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Sekretaris	2. 
3.	Andi Tenri Pada Rustam, S.Psi., M.A	Anggota	3. 
4.	A. Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	5. 
6.	Dr. Muhammad Tamar, M.Psi	Anggota	6. 

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



dr. Agussalim Bukhari, M. Clin., Med., Ph.D., Sp.GK(K)
NIP. 19700821 199903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Salsabila Burhanuddin
NIM : C021191015
Program Studi : Psikologi
Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulis saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS PERSAHABATAN DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PERANTAU UNIVERSITAS HASANUDDIN

Adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan orang lain dan skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 15 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Aulia Salsabila Burhanuddin
NIM. C021191015

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin. Suatu nikmat yang luar biasa bagi peneliti karena dapat melewati proses ini dengan setiap dinamika dan pembelajaran yang luar biasa. Peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih, terkhusus kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Drs. Burhanuddin dan Ibu Hj. Nur Alam yang senantiasa mendoakan, memberikan kasih sayang, dan memberikan dukungan tiada hentinya kepada peneliti. Serta anggota keluarga lainnya yang telah memberikan dukungan dan doa, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi.
2. Ibu Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan Ibu Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan umpan balik kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih banyak atas segala dukungan, bimbingan, saran, dan ilmu yang telah diberikan kepada peneliti. Terima kasih karena selalu memberikan semangat dan percaya bahwa peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
3. Ibu Mayenrisari Arifin A. Pasinringi, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen Pendamping Akademik dari semester 1 hingga semester 6 yang senantiasa

mendampingi peneliti sejak awal menjadi mahasiswa di Program Studi Psikologi hingga saat ini peneliti memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Terima kasih atas dukungan, ilmu, saran, dan senantiasa mendengarkan permasalahan yang peneliti rasakan selama berproses, serta segala bentuk penerimaan yang hangat. Kepada Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi.,M.A selaku dosen Pendamping Akademik dari semester 7 hingga semester 8 yang senantiasa mendampingi peneliti. Terima kasih telah memberikan dukungan, bimbingan, ilmu dan saran kepada peneliti.

4. Ibu Andi Tenri Pada Rustam, S.Psi., M.A selaku dosen pembahas I dan Bapak Dr. Muhammad Tamar, M.Psi selaku dosen pembahas II sejak seminar proposal. Terima kasih atas segala umpan balik dan saran yang diberikan, agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin.
5. Ibu Nur Aswi, S.Pi (ibu Wiwi) yang berperan besar dalam proses administrasi selama penelitian hingga pada saat peneliti akan menyelesaikan studi.
6. Bapak/Ibu Dosen dan seluruh Staf Program Studi Psikologi Universitas Hasanuddin yang telah membantu, mendukung, dan memberikan ilmu selama peneliti berproses di Program Studi Psikologi Universitas Hasanuddin.
7. Miftahul Jannah, S.Psi yang merupakan sahabat terbaik peneliti yang senantiasa menemani proses peneliti di Program Studi Psikologi. Terima kasih juga telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi, serta bersedia menjadi pendengar yang baik 24/7 untuk setiap cerita peneliti selama ini.

8. A. Widyawati yang merupakan sahabat peneliti yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti selama berproses di Program Studi Psikologi.
9. Teman-teman dari INTEGRITY (Psikologi 2019), terima kasih atas dukungan yang diberikan, terkhusus kepada Kiya, Nurul, Devnet, Tami, Ivana, Nadia, Fidya, Asput, Wafiq, Afni, Ailani, Lydia, Faidah, Rekha, Vira, Tisa, Dila, Salsa dll yang senantiasa memberikan dukungan dan menjadi teman diskusi selama proses penyelesaian skripsi peneliti. Terima kasih telah memberikan semangat, keceriaan dan kebersamaannya selama peneliti berproses di Program Studi Psikologi.
10. Nurul Ainiyah Abimiah yang merupakan sahabat baik peneliti sejak SMA. Terima kasih atas doa, dukungan, dan perhatian yang telah diberikan kepada peneliti sejak dulu hingga saat ini. Terima kasih juga untuk Andi Harry Rubyanto Junior, S.T merupakan teman dekat peneliti yang senantiasa memberikan bantuan, saran, dukungan, sebagai tempat cerita dan diskusi selama pengerjaan skripsi ini.
11. Serta seluruh pihak yang mungkin tidak dapat disebutkan satu per satu oleh peneliti. Terima kasih telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan berkat, rahmat, dan karunia-Nya kepada semua yang telah memberikan bantuan kepada peneliti. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan, sehingga dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan umpan balik yang dapat membangun agar kedepannya bisa lebih

baik. Semoga segala hal yang telah tertulis pada skripsi ini, dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi banyak pihak, khususnya keluarga-keluarga, remaja, komunitas psikologi, serta pihak lainnya yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu. Terima kasih banyak atas segala ilmu, bantuan, dukungan, saran, dan umpan balik yang telah diberikan kepada peneliti selama pengerjaan skripsi ini.

Makassar, 15 Juli 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Aulia' with a stylized flourish underneath.

Aulia Salsabila Burhanuddin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	xii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Maksud, Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
1.3.1 Maksud Penelitian	9
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	9
1.3.3 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres.....	11
2.1.1 Defisini Stres	11
2.1.2 Aspek-aspek Stres	12
2.1.3 Faktor Penyebab Stres.....	13
2.1.4 Dampak Stres	13
2.2 Kualitas Persahabatan	14
2.2.1 Definisi Kualitas Persahabatan.....	14
2.2.2 Aspek-aspek Kualitas Persahabatan.....	15
2.2.3 Faktor-faktor Pembentuk Persahabatan.....	16
2.2.4 Fungsi Persahabatan	17
2.3 Mahasiswa Perantau.....	18
2.4 Keterkaitan antara Kualitas Persahabatan dan Tingkat Stres Mahasiswa Perantau Universitas Hasanuddin	18
2.5 Kerangka Konseptual	20
2.6 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23

3.1	Jenis Penelitian	23
3.2	Desain Penelitian	23
3.3	Variabel Penelitian	23
3.3.1	Variabel Dependen.....	24
3.3.2	Variabel Independen	24
3.4	Definisi Operasional Variabel	24
3.4.1	Stres.....	24
3.4.2	Kualitas Persahabatan	25
3.5	Populasi dan Sampel.....	25
3.5.1	Populasi Penelitian.....	25
3.5.2	Sampel Penelitian	25
3.6	Teknik Pengumpulan Data	26
3.6.1	Skala Tingkat Stres	26
3.6.2	Skala Kualitas Persahabatan	27
3.7	Teknik Analisis Data	26
3.8	Prosedur Penelitian	26
3.8.1	Tahap Persiapan	26
3.8.2	Tahap Pelaksanaan	26
3.8.4	Tahap Penyusunan Laporan Hasil Penelitian.....	26
	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1	Hasil Penelitian.....	26
4.1.1	Gambaran Karakteristik Responden Secara Keseluruhan	26
4.1.2	Analisis Deskriptif	34
4.1.3	Uji Asumsi	43
4.1.4	Uji Hipotesis	44
4.1.5	Data Tambahan.....	46
4.2	Pembahasan	46
4.3	Limitasi Penelitian	47
	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1	Kesimpulan	57
5.2	Saran.....	57
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	27
Tabel 3.2 <i>Blue Print Skala Friendship Quality Questionnaire(FQQ)</i>	26
Tabel 3.3 <i>Action Plan</i> Penelitian.....	29
Tabel 4.1 Penormaan Skor Variabel Tingkat Stres.....	34
Tabel 4.2 Penormaan Skor Kualitas Persahabatan.....	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Residual dengan Kolmogorov-Smirnov	43
Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas Data Penelitian.....	44
Tabel 4.5 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	45
Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Pearson Data Penelitian	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	20
Gambar 4.1 Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	26
Gambar 4.2 Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	31
Gambar 4.3 Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Daerah.....	32
Gambar 4.4 Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan	33
Gambar 4.5 Diagram Persebaran Skor Tingkat Stres Responden	34
Gambar 4.6 Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Variabel Tingkat Stres	35
Gambar 4.7 Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Rentang Waktu Persahabatan Pada Variabel Tingkat Stres.....	36
Gambar 4.8 Diagram Persebaran Skor Kualitas Persahabatan.....	39
Gambar 4.9 Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Variabel Kualitas Persahabatan	40
Gambar 4.10 Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Rentang Waktu Persahabatan Pada Variabel Kualitas Persahabatan.....	41
Gambar 4.11 Histogram Normalitas Data.....	43
Gambar 4.12 Gambaran Jenis <i>Stressor</i> Mahasiswa Perantau Universitas Hasanuddin.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Lampiran 2 – *Friendship Quality Questionnaire*(FQQ)

Lampiran 3 – Uji Asumsi (Uji Normalitas)

Lampiran 4 – Uji Asumsi (Uji Linearitas)

Lampiran 5 – Uji Hipotesis (Uji Korelasi Pearson)

Lampiran 6 – Pertanyaan Terbuka (*Open Ended Question*)

ABSTRAK

Aulia Salsabila Burhanuddin, C021191015, Hubungan antara Kualitas Persahabatan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Perantau Universitas Hasanuddin, Skripsi, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin Makassar, 2023.

xvi + 58 halaman, 6 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas persahabatan dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau Universitas Hasanuddin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Responden pada penelitian ini berjumlah 276 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan skala *Friendship Quality Questionnaire* (FQQ). Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi Pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau Universitas Hasanuddin. Nilai signifikansi yang diperoleh berdasarkan uji korelasi Pearson penelitian ini adalah -0.599.

Kata kunci: Tingkat stres, kualitas persahabatan, mahasiswa perantau.

Daftar Pustaka, 56 (1976, 2022)

ABSTRACT

Aulia Salsabila Burhanuddin, C021191015, Relationship between Quality of Friendship and Level of Stress on Overseas Students at Hasanuddin University, Undergraduate Thesis, Faculty of Medicine, Department of Psychology, Hasanuddin University Makassar, 2023.

xvi + 58 pages, 6 attachment

This study aims to determine the relationship between quality of friendship and level of stress on overseas students at Hasanuddin University. This research is a quantitative research with correlational research design. The amount of respondents in this study is 276 people. The sampling technique used in this study is accidental sampling. Research data is collected with *Perceived Stress Scale* (PSS-10) and *Friendship Quality Questionnaire* (FQQ). The analysis technique used is the Spearman's Rho. The result showed that there is no relationship between friendship quality and stress levels in Hasanuddin University overseas students. The significance value obtained based on the Pearson correlation test of this research is -0.599.

Keywords: Level of stress, friendship of quality, overseas students.

Bibliography, 56 (1976, 2022)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa perantau merupakan individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister, atau spesialis (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Selama proses menjalani kehidupan sebagai perantau, mahasiswa harus menghadapi lingkungan baru yang berbeda dengan daerah asalnya, sehingga perlu menyesuaikan diri kembali (Thurber & Walton, 2012). Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan baru akan dapat menimbulkan tekanan mental atau stres (Sari, 2022). Penelitian yang dilakukan Khriomadani, Sawitri & Nurhesti (2022) menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa perlu mendapatkan perhatian karena sebagai remaja akhir memiliki tingkat stres yang cenderung tinggi.

Stres dapat dialami oleh siapa saja termasuk anak-anak, remaja, dewasa, lansia, dan tidak terkecuali mahasiswa. Hasil penelitian Sulaeman (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Hasanuddin memiliki tingkat stres rendah sebanyak 21,4%, tingkat stres sedang sebesar (37,1%), tingkat stres tinggi sebesar (29,6%) dan tingkat stres sangat tinggi sebesar 2,9%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa Universitas Hasanuddin cenderung sedang ke tinggi, sehingga perlu menjadi perhatian. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres, tidak terkecuali mahasiswa perantau. Penelitian yang dilakukan Handayani & Nirmalasari (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa perantau dan mahasiswa bukan

perantau. Mahasiswa perantau lebih banyak memiliki tingkat stres yang lebih tinggi karena menghadapi masalah adaptasi di lingkungan baru. Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa stres dapat dirasakan oleh siapa saja termasuk mahasiswa perantau.

Stres merupakan suatu keadaan yang terjadi karena adanya tekanan pada fisik dan psikis yang disebabkan oleh tuntutan dari dalam diri dan lingkungan sekitar (Nevid *et al.*, 2014). Stres juga dapat diartikan sebagai kondisi yang dialami individu ketika berada di situasi yang melebihi kemampuannya, sehingga sulit untuk melakukan penyesuaian diri (Lazarus & Folkman, 1984). Selye (1976) membedakan stres menjadi dua, yaitu *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan jenis stres yang bersifat tidak menyenangkan dan membuat individu merasa cemas, takut, khawatir, atau gelisah, sehingga mengalami kondisi psikologis yang cenderung negatif dan menyakitkan. *Eustress* merupakan jenis stres yang membahagiakan dan merupakan pengalaman stres yang menyenangkan serta dapat membantu individu untuk meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansinya. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan karena terdapat tekanan yang melebihi batas kemampuan individu.

Mahasiswa perantau dihadapkan dengan sejumlah *stressor* yang termasuk tuntutan internal dan eksternal. *Stressor* yang dihadapi mahasiswa perantau diantaranya masalah ekonomi, kekhawatiran akan masa depan yang tidak jelas, masalah sosial, harapan akan diri sendiri, jarak jauh dari orang tua dan sanak saudara, serta masalah pribadi lainnya. Faktor akademik juga menyumbang potensi stres karena terjadi perubahan gaya belajar, dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, serta prestasi

akademik. Hasil penelitian lain yang telah dilakukan menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan terjadinya stres pada mahasiswa. Beberapa faktor tersebut yaitu, jenis kelamin, tempat tinggal, alat transportasi, beasiswa atau non beasiswa, uang saku, prestasi, kegiatan organisasi di dalam kampus, kegiatan organisasi di luar kampus, waktu belajar di luar jam kuliah, dan kelompok Uang Kuliah Tunggal (UKT).

Penelitian yang dilakukan oleh Lin dan Yi (dalam Aprianti, 2012) menjelaskan bahwa masalah yang dialami oleh mahasiswa perantau adalah masalah psikososial, antara lain tidak terbiasa dengan norma sosial yang baru, perubahan *support system* dan masalah intrapersonal dan interpersonal yang diakibatkan oleh proses *adjustment* (penyesuaian diri). Selain itu, mahasiswa perantau juga mengalami penyesuaian akademik misalnya cara belajar, persaingan yang ketat, lebih banyak tugas, dan kualitas standar yang tinggi (Pascarella dalam Mudhovozi, 2012). Oleh karena itu, segala tuntutan, masalah, dan tekanan yang dihadapi mahasiswa perantau menuntut mereka untuk memiliki kemampuan yang lebih dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru karena hal tersebut dapat dipandang sebagai *stressor* yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa perantau dan dapat berpengaruh dalam kehidupan perkuliahan.

Penelitian tersebut selaras dengan hasil wawancara peneliti terhadap tiga mahasiswa perantau Universitas Hasanuddin mengenai berbagai faktor yang dapat memicu terjadinya stres. Mahasiswa perantau berinisial EDM yang berasal dari Ambon menyatakan bahwa *stressor* terbesar adalah permasalahan akademik. Mahasiswa perantau berinisial R berasal dari Mamuju menyatakan bahwa terdapat banyak *stressor* yang dialami sebagai mahasiswa perantau, yaitu

homesick, tugas perkuliahan, pertemanan, dan *romantic relationship*. Mahasiswa perantauberinisial A menyatakan bahwa *stressor* selama menjadi mahasiswa perantau adalah *homesick*, kesulitan mengerjakan tugas kuliah, kesepian, dan kurang mampu mengikuti bahasa sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan tersebut, diketahui bahwa mahasiswa perantau memiliki *stressor* yang beragam. *Stressor* yang dihadapi mahasiswa perantau dapat dibagi menjadi dua, yaitu *stressor* internal yang berasal dari dalam diri dan *stressor* eksternal yang berasal dari luar diri individu. *Stressor* internal misalnya usia, jenis kelamin, kepribadian, efikasi diri, kelelahan fisik, terdapat penyakit yang diderita, peristiwa yang membuat trauma, daya tahan tubuh dan lain sebagainya. *Stressor* eksternal misalnya perubahan *support system*, *homesick* karena berada jauh dari orang tua dan sanak saudara, konflik hubungan persahabatan dan *romantic relationship*, proses penyesuaian diri, permasalahan akademik, tempat tinggal, uang saku, kesepian, kesulitan menyesuaikan bahasa sehari-hari, dan lain sebagainya.

Ketika *stressor* tidak dapat diatasi dengan baik oleh mahasiswa, maka akan berdampak pada penurunan kreativitas dan pengembangan diri, penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan menimbulkan perilaku menyimpang (Wahyudi, Bebasari, & Nazriati, 2015). Sarafino & Smith (2010) menjelaskan bahwa secara psikologis, dampak stress mencakup menurunnya daya ingat, timbulnya rasa sedih, dan perilaku prokrastinasi. Penelitian lain menunjukkan bahwa dampak negatif dari stres khususnya pada mahasiswa, yaitu kecemasan dan depresi, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, perasaan tidak berdaya, dan keinginan untuk bunuh diri (Oman, Shapiro, Thoresen, & Plante, 2008). Berita

yang dikutip melalui *website* identitasunhas.com pada Januari 2023 menjelaskan bahwa mahasiswa perantau dari Toraja FIB Unhas gantung diri, diduga motifnya adalah stres akibat tugas kampus. Hal tersebut menunjukkan bahwa diperlukan berbagai upaya agar mahasiswa perantau dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan agar terhindar dari stres yang berlebihan.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa perantau untuk mengurangi stres, yaitu dengan mulai membagikan perasaan yang tengah dialami kepada orang lain yang dianggap dekat dan dapat dipercaya untuk membantu. Sahabat dapat saling bertukar cerita satu sama lain dan saling memberikan dukungan emosional (Baron, Byrne, & Branscombe, 2006). Pada konteks mahasiswa perantau, sahabat merupakan sosok penting dalam kehidupan mahasiswa perantau karena mereka tinggal bersama atau memiliki aktivitas sejenis bersama. Hal tersebut membuat intensitas interaksi mahasiswa perantau dengan sahabat semakin tinggi dan mungkin lebih tinggi dibandingkan dengan keluarga mereka. Dengan demikian, hubungan yang terjalin dengan sahabat dapat dipandang sebagai hal yang dapat membantu mahasiswa perantau untuk mengurangi stres selama diperantauan.

Selain itu, strategi *coping* yang tepat dapat membantu mahasiswa perantau dalam mengurangi stres yang dirasakan (Smet, 1994). Strategi *coping* terbagi menjadi dua, yaitu pemecahan masalah yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan pemecahan masalah yang berfokus pada penyelesaian emosi (*emotional focused coping*) (Lazarus & Folkman, 1984). Cara pemecahan masalah dapat memengaruhi bagaimana cara individu menyelesaikan permasalahannya (Erlangga, 2017). Penelitian yang dilakukan Sari & Aviani (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai

efektivitas sebesar 59,9% terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di kota Bukit Tinggi. Hal tersebut menjelaskan bahwa teman sebaya dalam hal ini sahabat memiliki pemikiran yang sama dan dapat diajak bertukar pikiran untuk mencari alternatif pemecahan masalah yang mereka alami selama merantau.

Pada lingkungan perkuliahan, mahasiswa akan secara sadar maupun tidak sadar membangun hubungan dekat dengan beberapa orang tertentu, sehingga menjadi ikatan persahabatan. Penelitian yang dilakukan oleh Calaguas (2012) mengungkapkan bahwa stres juga dapat disebabkan oleh stimulus eksternal seperti hubungan dengan teman. Persahabatan dipandang sebagai suatu hubungan ketika orang-orang yang saling berteman melewati waktu bersama untuk berinteraksi pada berbagai situasi dan satu sama lain saling memberikan dukungan emosional (Baron *et al.*, 2006).

Persahabatan yang terjalin dapat meningkat menjadi kuat dan berarti atau bahkan dapat menyusut bahkan hancur. Berndt (2002) mengemukakan bahwa hubungan persahabatan yang kurang baik ditandai dengan terjadinya persaingan dan konflik antar individu. Kehancuran hubungan terjadi ketika muncul ketidakpuasan dan konflik individu dalam hubungan persahabatan. Konflik dipengaruhi oleh lingkungan, perasaan emosional, dan karakter yang berupa keegoisan atau ketidakcocokan dalam hubungan. Wood (2009) mengemukakan bahwa konflik interpersonal muncul ketika individu saling mempertahankan pendapat, ketertarikan dan pemahaman tentang hal yang sama atau berlawanan. Konflik adalah hal yang tidak dapat dihindari dalam sebuah hubungan persahabatan (Hartup dan Shantz, dalam Parker 2011).

Konflik menyebabkan hubungan persahabatan tidak berjalan harmonis. Trenholm dan Jensen (1996) mengemukakan bahwa hubungan persahabatan tidak hanya memunculkan berbagai kebahagiaan, tapi akan memunculkan konflik atau stres yang berdampak buruk berupa perasaan tidak puas atau bahagia, rasa posesif, dan ketidakpercayaan dalam hubungan. Kualitas dalam persahabatan mengacu pada aspek spesifik dari pertemanan seperti sampai sejauh mana pertemanan tersebut menyediakan keakraban dan rekreasi, pertolongan dan bimbingan, dukungan emosional, dan berbagi kedekatan. Kualitas persahabatan juga dapat dilihat dari seberapa banyak konflik yang terjadi dan seberapa mudah konflik tersebut terselesaikan (Parker & Asher, 1993). Kualitas persahabatan yang dimiliki mahasiswa merupakan salah satu aspek terpenting dari perkembangan hubungan dibandingkan dengan jumlah teman yang dimiliki (Tipton, Christensen, & Blacher, 2013).

Hal tersebut menjelaskan bahwa pada kenyataannya menjalin hubungan persahabatan tidak selamanya positif dan sehat sesuai dengan kualitas persahabatan yang terbangun. Individu justru masih banyak yang mendapatkan emosi negatif selama menjalani hubungan. Emosi negatif dapat berupa hubungan satu arah, mendapatkan perasaan tidak aman dan tidak nyaman, ataupun konflik. Hal tersebut sebenarnya dapat membuat individu merasa terbebani oleh hal yang mengakibatkan salah satu individu menutup diri dari lingkungan luar. Jika sudah mengalami, hal tersebut menandakan bahwa hubungan tersebut sudah berada dalam hubungan yang tidak sehat atau beracun dan lebih populer dengan sebutan *toxic friendship*. Dengan demikian, hubungan persahabatan tidak selamanya berjalan mulus karena seiring

berjalannya waktu konflik dapat terjadi yang dapat menimbulkan emosi negatif bahkan *toxic* dalam hubungan tersebut.

Apabila dalam kehidupannya, mahasiswa perantau sebagai remaja akhir tidak dapat membentuk persahabatan yang baik dan berkualitas maka dimungkinkan hubungan tersebut dapat berdampak buruk bagi mereka. Dampak buruk yang dapat terjadi, antara lain penurunan harga diri (Santrock, 2012), kesepian dan menutup diri (Garvin, 2017). Menjalin hubungan dengan sahabat merupakan tugas perkembangan yang penting bagi mahasiswa sebagai remaja akhir untuk menemukan jati diri dan rasa penerimaan (*acceptance*).

Penelitian yang dilakukan oleh Marita (2013) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kualitas persahabatan yang tinggi cenderung untuk saling berbagi, percaya, terbuka, dan mendukung, sehingga dalam hubungan ini juga akan muncul tuntutan untuk saling berkorban satu sama lain. Keberadaan teman yang dekat dalam hal ini sahabat memungkinkan mahasiswa perantau cenderung tidak mengalami stres karena memiliki *support system* selama diperantauan. Penelitian lain yang selaras dilakukan oleh Pramestuti dan Dewi (2014) menjelaskan bahwa *social support* yang tinggi pada mahasiswa akan berdampak pada stres yang rendah, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan oleh penulis di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau perlu untuk mengelola stres karena stres yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan proses perjalanan akademik bagi mahasiswa perantau jika tidak diperhatikan. Salah satu upaya yang dapat membantu mereka, yaitu *support* dari sahabat karena berada jauh dari orang tua, sehingga kualitas dari hubungan persahabatan tersebut perlu dipertahankan. Oleh karena itu, peneliti tertarik

untuk melihat bagaimana hubungan kualitas persahabatan terhadap tingkat stres mahasiswa perantau Universitas Hasanuddin sebagai variabel yang dapat membantu mahasiswa perantau dalam mengatasi stres selama menempuh pendidikan diperantauan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti membatasi rumusan masalah yang akan diteliti, yaitu “Apakah terdapat hubungan kualitas persahabatan dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau Universitas Hasanuddin?”.

1.3 Maksud, Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan antara kualitas persahabatan dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau Universitas Hasanuddin.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas persahabatan dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau Universitas Hasanuddin.

1.3.3 Manfaat Penelitian

1.3.3.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah psikologi dan bermanfaat bagi mahasiswa perantau. Serta dapat dijadikan sebagai rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

1.3.3.2 Manfaat Praktis

Selain manfaat teoritis yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini juga memiliki manfaat praktis sebagai berikut:

- a. Bagi mahasiswa perantau, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi baru dalam meningkatkan pemahaman akan pentingnya meningkatkan kualitas persahabatan untuk menurunkan stres yang dialami, sehingga dapat menghadapi tekanan, permasalahan dan tuntutan sebagai mahasiswa perantau di bangku perkuliahan.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadikan acuan dalam penelitian kualitas persahabatan maupun penelitian terkait stres.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Defisini Stres

Marks, Murray, Evans, & Willing (2002) mengemukakan bahwa stres merupakan situasi ketika individu berada dalam kondisi yang penuh tekanan dan merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapi. Stres merupakan suatu hal yang mengacu pada tekanan yang dirasakan individu dalam beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sumber stres disebut dengan *stressor* yang mencakup faktor-faktor psikologis, seperti ujian di sekolah, masalah dalam hubungan sosial, dan perubahan hidup yang dapat berupa kematian orang yang dicintai, perceraian, atau pemecatan (Nevid, 2014).

Stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan individu (Lazarus & Folkman, 1984). Cohen *et al.*, (1983) mendefinisikan stres sebagai sejauhmana individu menilai situasi yang terjadi dalam hidup sebagai stres. Tingkat stres merupakan penilaian persepsi individu terkait bagaimana mempersepsikan tekanan-tekanan stres yang dialami. Setiap individu memperoleh dampak stres yang berbeda-beda, sehingga tingkat stres setiap individu berbeda dan cara mengatasinya juga berbeda karena penilaian ini bersifat subjektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang membuat individu merasa tertekan, tidak nyaman, dan bahkan dapat membahayakan kesehatan. Setiap individu memiliki sumber stres (*stressor*) dan dampak stres yang berbeda-beda, sehingga cara

mengatasinya juga berbeda. Hal tersebut pula yang membuat setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda.

2.1.2 Aspek-aspek Stres

Cohen *et al.* (1983) mengelompokkan aspek stres menjadi tiga, sebagai berikut:

- a. *Feeling of unpredictability* (perasaan yang tidak terprediksi). 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. Serta akan berdampak pada individu, yaitu perasaan marah, kaget, cemas, gugup, dan yang lainnya.
- b. *Feeling of uncontrollability* (perasaan yang tidak terkontrol). Aspek ini dapat diartikan sebagai perasaan tidak terkontrol yang timbul akibat ketidakmampuan individu dalam mengontrol diri dan situasi atas berbagai tuntutan eksternal termasuk lingkungan, sehingga memberikan dampak pada perilaku.
- c. *Feeling of overloaded* (perasaan tertekan). Kondisi pada aspek ini dapat diartikan sebagai peristiwa tidak sesuai dengan yang diharapkan dan diusahakan. Ditandai dengan berbagai gejala termasuk adanya perasaan benci, rendahnya harga diri, timbulnya perasaan sedih, perasaan tertekan, dan yang lainnya.

2.1.3 Faktor Penyebab Stres

Smet (1994) menjelaskan bahwa stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut:

- a. Kondisi individu yang meliputi umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, faktor genetik, intelegensi, tingkat pendidikan, suku, kebudayaan, dan perekonomian yang tidak stabil.
- b. Karakteristik kepribadian yang meliputi *ekstrovert* atau *introvert*, stabilitas emosi, *locus of control*, ketabahan, ketahanan, dan kekebalan.
- c. Sosial-kognitif yang meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial misalnya keluarga, teman, tetangga, dan *support* yang diterima dari orang lain.
- e. Strategi *coping* merupakan sebuah rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan tekanan yang berasal dari luar.

2.1.4 Dampak Stres

Stres dapat berdampak positif dan negatif. Dampak positif stres dapat membantu individu untuk meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansinya, serta peningkatan kinerja dan kesehatan (Greenberg, 2008). *Stressor* yang tidak dapat diatasi dengan baik akan berdampak negatif pada penurunan kreativitas dan pengembangan diri, penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan menimbulkan perilaku menyimpang (Wahyudi, Bebasari, & Nazriati, 2015). Penelitian lain menunjukkan bahwa dampak negatif dari stres khususnya pada mahasiswa, yaitu kecemasan dan depresi, pola hidup yang buruk, gangguan

pola tidur, sakit kepala, perasaan tidak berdaya, dan keinginan untuk bunuh diri (Oman, Shapiro, Thoresen, & Plante, 2008).

2.2 Kualitas Persahabatan

2.2.1 Definisi Kualitas Persahabatan

Baron, Byrne & Branscombe (2006) mendefinisikan persahabatan sebagai suatu hubungan yang membuat dua orang atau lebih untuk saling menghabiskan waktu bersama, berinteraksi dalam berbagai situasi, dan saling memberikan dukungan emosional satu sama lain. Santrock (2012) juga mengemukakan bahwa persahabatan adalah suatu bentuk hubungan dekat yang akan melibatkan suatu kesenangan dan memiliki keakraban (intimasi), rasa saling percaya, penerimaan, respek, saling membantu, dan dapat menceritakan rahasia satu sama lain. Shaffer (2005) menjelaskan bahwa persahabatan merupakan sebuah hubungan yang kuat dan bertahan lama antara dua individu yang dikarakteristikkan dengan kesetiaan, keakraban dan saling menyayangi.

Parker & Asher (1993) mengemukakan bahwa kualitas persahabatan adalah tingkat kepuasan hubungan terhadap perilaku saling menolong, kepedulian, keakraban, saling percaya, saling menceritakan rahasia satu sama lain, serta rendahnya tingkat konflik dan pengkhianatan yang terjadi dalam persahabatan, sehingga dapat memengaruhi keberhasilan remaja dalam berinteraksi dengan teman sebayanya. Kualitas persahabatan adalah proses agar fungsi dari persahabatan (hubungan pertemanan, pertolongan, keintiman, kualitas hubungan yang dapat diandalkan, pengakuan diri, dan rasa aman secara emosional) dapat terpuaskan (Mendelson & Aboud, 2012). Berndt (2002) menjelaskan ciri-ciri persahabatan yang positif dan negatif sebagai kualitas

persahabatan. Ciri-ciri positif dari kualitas persahabatan, yaitu *self-disclosure*, *intimacy*, *self-esteem support*, *loyalty*, dan *prosocial behaviour*. Berbeda dengan ciri-ciri negatif kualitas persahabatan, yaitu persaingan dan konflik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa persahabatan merupakan hubungan yang dijalin oleh dua orang atau lebih dengan menghabiskan waktu bersama, memiliki kesamaan minat, saling memahami satu sama lain, saling percaya, menimbulkan rasa nyaman, dan memberikan dukungan emosional. Menjalin hubungan persahabatan diperlukan kualitas yang tinggi agar fungsi dari persahabatan dapat terpenuhi. Oleh karena itu, sangat perlu untuk menjaga kualitas persahabatan yang dimiliki.

2.2.2 Aspek-aspek Kualitas Persahabatan

Kualitas persahabatan dapat tercerminkan dari enam aspek yang dimiliki individu dalam persahabatan, berikut aspek-aspek kualitas persahabatan menurut Parker & Asher (1993):

- a. *Validation* dan *caring* (dukungan dan kepedulian), yaitu sejauh mana hubungan ditandai dengan kepedulian, dukungan, dan ketertarikan.
- b. *Conflict* dan *betrayal* (konflik dan pengkhianatan), yaitu sejauh mana hubungan tersebut ditandai dengan adanya argumen, perselisihan, kekesalan, dan ketidakpercayaan individu dengan sahabat.
- c. *Companionship* dan *recreation* (kebersamaan dan rekreasi), yaitu sejauh mana individu dengan sahabatnya menghabiskan waktu yang menyenangkan dan berlibur bersama-sama.
- d. *Help* dan *guidance* (bantuan dan bimbingan), yaitu sejauh mana upaya individu untuk membantu satu sama lain dengan tugas-tugas rutin atau hal yang menantang.

- e. *Intimate exchange* (pertukaran keakraban), yaitu sejauh individu memiliki keterbukaan informasi, perasaan, pendapat, dan saling bertukar pikiran satu sama lain.
- f. *Conflict resolution* (penyelesaian konflik), yaitu sejauh mana perbedaan individu dengan sahabatnya mampu menyelesaikan masalah secara efisien dan adil.

2.2.3 Faktor-faktor Pembentuk Persahabatan

Baron, Byrne & Branscombe (2006) mengemukakan faktor-faktor pembentukan persahabatan, yaitu:

a. Ketertarikan Secara Fisik

Faktor ini dapat menjadi penentuan apa yang orang lain cari untuk membentuk sebuah hubungan. Apakah pertemanan atau perkenalan yang terus menerus berkembang tergantung pada ketertarikan secara fisik dari masing-masing individu.

b. Kesamaan

Salah satu alasan kita ingin mengetahui kesukaan dan ketidaksukaan orang lain adalah karena kita cenderung menerima seseorang yang memiliki berbagai kesamaan dengan kita untuk menjalin sebuah persahabatan. Kesamaan mereka dari berbagai jenis karakteristik dan tingkat yang mereka tunjukkan.

c. Timbal Balik

Adanya rasa saling menguntungkan yang diperoleh dari persahabatan, sehingga sebuah persahabatan menjadi berkembang kearah yang lebih baik lagi dibandingkan sebelumnya.

2.2.4 Fungsi Persahabatan

Menurut Gottman dan Parker (dalam Santrock, 2007) menyatakan bahwa ada enam fungsi persahabatan, sebagai berikut:

- a. *Companionship*, persahabatan akan memberikan kesempatan kepada sahabatnya untuk menjalankan fungsi sebagai sahabat bagi individu lain ketika sama-sama melakukan suatu aktivitas.
- b. *Stimulation*, persahabatan akan memberi rangsangan sahabatnya untuk mengembangkan potensi dirinya karena memperoleh kesempatan dalam situasi sosial. Artinya melalui persahabatan seseorang memperoleh informasi yang menarik, penting dan memicu potensi, bakat ataupun minat agar dapat berkembang dengan baik.
- c. *Physical support*, dengan kehadiran beberapa sahabat akan menumbuhkan perasaan berarti (berharga) bagi sahabatnya yang sedang menghadapi suatu masalah.
- d. Dukungan ego, persahabatan menyediakan perhatian dan dukungan ego bagi sahabatnya. Hal yang sedang dihadapi juga dapat dirasakan, dipikirkan dan ditanggung oleh sahabatnya yang lain.
- e. *Social comparison*, persahabatan menyediakan kesempatan secara terbuka untuk mengungkapkan ekspresi, kompetensi, minat, bakat dan keahlian yang dimiliki sahabatnya.
- f. *Intimacy/affection*, persahabatan yang sejati dapat diartikan dengan adanya ketulusan, kehangatan, dan keakraban satu sama lain.

2.3 Mahasiswa Perantau

Undang-undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 menyatakan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa perantau merupakan individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister atau spesialis (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Alasan utama orang merantau adalah untuk meraih kesuksesan yang membutuhkan keberanian agar dapat lebih percaya diri dan mandiri dan siap menghadapi berbagai perubahan situasi di lingkungan baru. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau adalah individu yang berada di luar daerah asal dalam waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikan.

2.4 Keterkaitan antara Kualitas Persahabatandan Tingkat Stres Mahasiswa Perantau Universitas Hasanuddin

Mahasiswa perantau adalah individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister, atau spesialis (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Selama proses menjalani kehidupan sebagai perantau, mahasiswa harus menghadapi lingkungan baru yang berbeda dengan daerah asalnya (Thurber & Walton, 2012). Mahasiswa perantau memiliki penyesuaian baru seperti ketidakhadiran orang tua, perbedaan sistem pertemanan dan komunikasi yang berbeda dengan teman baru, dan penyesuaian norma di lingkungan tersebut (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa perantau juga mengalami

masalah ekonomi, kekhawatiran akan masa depan yang tidak jelas, masalah sosial, harapan akan diri sendiri, jarak jauh dari orang tua dan sanak saudara, serta masalah pribadi lainnya.

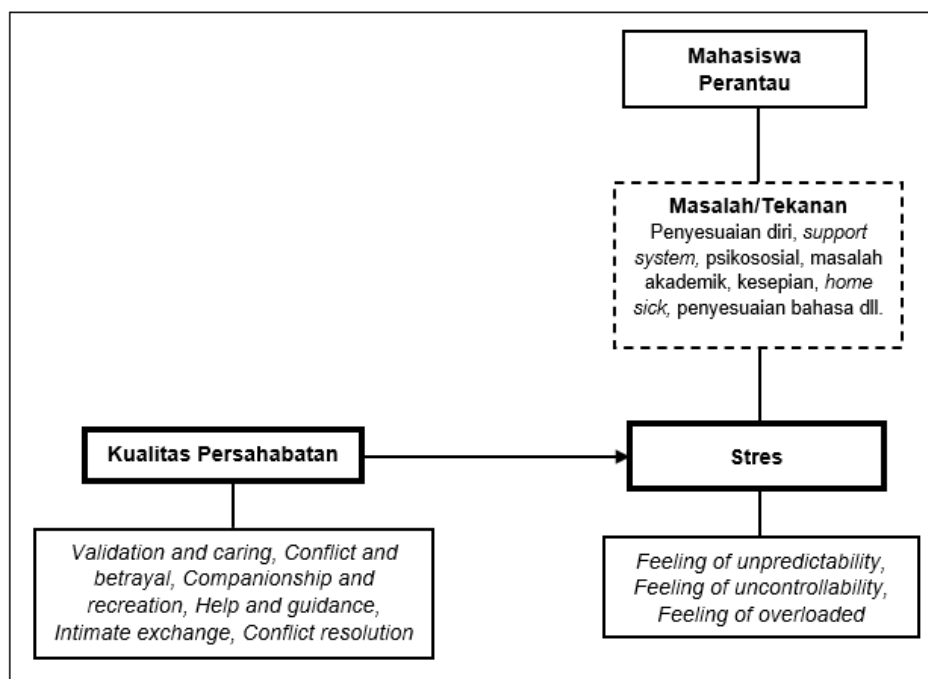
Berdasarkan permasalahan dan tuntutan tersebut jika tidak dapat diatasi dengan baik oleh mahasiswa, maka mengakibatkan stres. Dampak dari stres tersebut adalah penurunan kreativitas dan pengembangan diri, penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan menimbulkan perilaku menyimpang lainnya seperti bunuh diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kharismadani, Sawitri & Nurhesti (2022) menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa perlu mendapatkan perhatian khusus karena mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang cenderung tinggi, berakibat pada performa dan memicu berperilaku negatif.

Salah satu faktor yang membantu mahasiswa perantau dalam menghadapi masalah dan tuntutannya, yaitu dukungan sosial (*social support*). Namun, pada mahasiswa perantau yang berada jauh dari orang tua menjadikan teman atau sahabat sangat penting karena mereka akan menghabiskan waktunya untuk bersama dibandingkan dengan anggota keluarga (Wijaya, 2012). Serta sahabat memiliki pemikiran yang sama dan dapat diajak bertukar pikiran untuk mencari alternatif pemecahan masalah mereka selama merantau. Persahabatan dipandang sebagai suatu hubungan ketika orang-orang yang saling berteman melewatkan waktu bersama untuk berinteraksi pada berbagai macam situasi dan satu sama lain saling memberikan dukungan emosional (Baron *et al.*, 2006). Ketika mahasiswa memiliki lingkungan teman sebaya yang positif, yaitu lingkungan yang menghargai orang lain, memberikan informasi-informasi yang

positif, dan menerima mahasiswa dengan terbuka, maka akan membantu terbentuknya kemampuan penyesuaian diri di lingkungan perkuliahnya.

Oleh karena itu, diperlukan kualitas persahabatan yang tinggi dalam hubungan persahabatan yang dijalin agar terhindar dari stres, emosi negatif, konflik, atau hubungan yang tidak sehat yang biasa disebut dengan *toxic friendship*. Serta dengan kualitas persahabatan diharapkan dapat membantu mahasiswa perantau dalam menyelesaikan masalah dan segala tuntutan, sehingga dapat terhindar dari stres selama menjalani proses perkuliahan.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

- : Variabel yang menjadi fokus penelitian
 → : Hubungan yang akan diteliti
 : Garis penghubung
 : Tidak diteliti

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, peneliti hendak meneliti hubungan antara kualitas persahabatan dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau Universitas Hasanuddin. Mahasiswa perantau memiliki banyak permasalahan dan tekanan dibandingkan dengan mahasiswa bukan perantau, sehingga hal tersebut dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa perantau. Masalah dan tekanan yang dialami meliputi penyesuaian diri di lingkungan baru, cara berkomunikasi, bahasa, masalah akademik, ketidakhadiran orang tua dan sanak saudara, kesepian, *home sick*, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, *stressor-stressor* tersebut yang ada dapat memicu tingginya tingkat stres pada mahasiswa perantau.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa perantau untuk dapat menurunkan tingkat stresnya adalah dengan memiliki seorang sahabat. Sahabat dianggap memiliki pemikiran yang sama dan dapat diajak bertukar pikiran untuk mencari alternatif pemecahan masalah mereka selama merantau. Kualitas hubungan persahabatan yang tinggi akan cenderung saling memberikan dukungan emosional satu sama lain.

Selanjutnya dengan adanya sahabat, mahasiswa perantau dapat membagikan perasaan yang dialami kepada sahabatnya agar dapat saling *support*, memperhatikan satu sama lain, dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalah dan tuntutan sebagai mahasiswa perantau. Persahabatan tidak selamanya harmonis karena dapat terjadi perselisihan dan konflik, sehingga perlu memiliki kualitas persahabatan yang tinggi.

Ketika memiliki kualitas persahabatan yang tinggi maka akan menilai sahabat sebagai sosok yang selalu ada di masa sulit maupun senang dan hal tersebut dapat membantu meringankan stres yang dialami. Oleh karena itu,

kualitas persahabatan diasumsikan memiliki hubungan dengan tingkat stres mahasiswa perantau. Kualitas persahabatan dapat dilihat melalui enam aspek, yaitu *validation and caring, conflict and betrayal, companionship and recreation, help and guidance, intimate exchange, conflict resolution*.

2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, hipotesis pada penelitian ini adalah:

- a. H_0 : Tidak terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau Universitas Hasanuddin.
- b. H_1 : Terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau Universitas Hasanuddin.