

Pengaruh Parental Attachment terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir di Universitas Indonesia Timur Makassar
The Effect of Parental Attachment on Stress Coping Mechanisms in Final-Year Students at Universitas Indonesia Timur Makassar

Rini Wongso¹, Faisal Ramadhan Syah Pusadan², Joko Purwanto²
rinsep210900@gmail.com || Faisalrmdhan@pusadan@gmail.com ||
Joecho.purwanto@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *parental attachment* terhadap *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Timur Makassar. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Sampel sebanyak 75 mahasiswa diperoleh dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui skala *parental attachment* dan *coping stress* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa *parental attachment* berpengaruh secara signifikan terhadap *coping stress* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan kontribusi sebesar 41% ($R^2 = 0,410$). Semakin tinggi tingkat kelekatan dengan orang tua, semakin tinggi pula kemampuan coping stress mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya peran hubungan emosional dengan orang tua dalam membentuk ketahanan psikologis mahasiswa.

Abstract : Early This study aims to determine the effect of parental attachment on coping stress among final-year students at Universitas Indonesia Timur Makassar. The research employed a quantitative approach using simple linear regression analysis. A sample of 75 students was selected using purposive sampling. Data were collected through validated and reliable parental attachment and coping stress scales. The results revealed that parental attachment significantly influenced coping stress, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a contribution of 41% ($R^2 = 0.410$). The findings suggest that the stronger the attachment to parents, the better the students' ability to cope with academic stress. This emphasizes the importance of emotional bonds with parents in shaping students' psychological resilience during their final academic tasks.

PENDAHULUAN

Penyusunan tugas akhir merupakan tahapan akhir dalam proses pendidikan tinggi yang sangat menentukan kelulusan seorang mahasiswa. Namun, proses ini sering kali disertai tekanan dan beban psikologis yang cukup besar, yang dapat menimbulkan stres akademik. Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan waktu, tuntutan dari dosen pembimbing, kesulitan dalam mengakses literatur, dan kekhawatiran akan masa depan setelah kelulusan. Jika tidak ditangani dengan tepat, stres ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa.

Coping stress, atau strategi penanggulangan stres, menjadi sangat penting dalam konteks ini. Lazarus dan Folkman membagi strategi coping menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi coping yang efektif memungkinkan individu

untuk mengelola tekanan secara konstruktif, sementara strategi yang tidak adaptif justru dapat memperburuk kondisi psikologis.

Salah satu faktor eksternal yang memengaruhi kemampuan coping mahasiswa adalah hubungan emosional dengan orang tua, atau yang dikenal dengan *parental attachment*. Menurut Bowlby, kelekatan dengan orang tua sejak dini membentuk dasar kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Kelekatan yang aman dengan orang tua mampu memberikan rasa aman, kepercayaan, dan dukungan emosional yang menjadi modal penting dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *parental attachment* berperan dalam pengembangan coping yang adaptif. Sukmawati (2018) menemukan bahwa *parental attachment* menyumbang 35% terhadap kemampuan coping stres mahasiswa. Penelitian oleh Suryono (2023) juga menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal

dengan orang tua memberikan kontribusi terhadap strategi *coping stress* mahasiswa.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji *parental attachment* dan *coping stress*, masih terbatas studi yang secara spesifik meneliti kaitan keduanya dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, khususnya di wilayah Makassar. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikologis di lingkungan pendidikan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Timur Makassar yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 296 mahasiswa, dan sampel diambil sebanyak 75 orang menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa semester akhir yang

sedang aktif menyusun tugas akhir.

Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen utama, yaitu skala *parental attachment* yang dikembangkan berdasarkan teori Greenberg dan Armsden, yaitu kepercayaan (trust), komunikasi (communication), keterasingan (alienation) serta skala *coping stress* berdasarkan konsep Lazarus dan Folkman yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Kedua skala menggunakan format Likert 4 poin dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item *parental attachment* (30 item) dan sebagian besar item *coping stress* (26 dari 30 item) valid dan reliabel (*parental attachment* = 0,966; *coping stress* = 0,916).

Data dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan software SPSS versi 26. Sebelum analisis dilakukan, data diuji menggunakan uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas dan linearitas.

Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Uji linearitas juga menunjukkan hubungan linear antara variabel ($p = 0,000 < 0,05$) tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil deskripsi data yang diperoleh dari 75 mahasiswa Universitas Indonesia Timur Makassar yang sedang menyelesaikan tugas akhir pada tahun ajaran 2024-2025 menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori *coping stress* sedang (51%) dan *parental attachment* sedang (48%). Sebanyak 25% mahasiswa memiliki tingkat *coping stress* rendah, sementara 24% lainnya berada dalam kategori tinggi. Adapun untuk variabel *parental attachment*, 25% berada pada kategori rendah dan 27% pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kelekatan emosional dengan orang

tua yang sedang, yang sejalan dengan tingkat kemampuan coping stres mereka yang juga sedang.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel berada di atas 0,05, yang menandakan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan data layak dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik.

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kolom *linearity* $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara *parental attachment* dan *coping stress*, sehingga dapat dilanjutkan ke tahap analisis regresi.

Tabel. Uji Hipotesis

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Model 1	(Constant)	33.932	6.047		5.612	.000
	parental attachment	.470	.066	.640	7.120	.000

a. Dependent Variable: coping stress

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diperoleh persamaan $Y=33,932+0,640X$. Hal ini menunjukkan bahwa jika *parental attachment* bernilai 0,640, maka *coping stress* adalah sebesar 33,932. Koefisien regresi sebesar 0,640 menunjukkan bahwa *parental attachment* berpengaruh positif terhadap *coping stress*, artinya setiap peningkatan 1% dalam *parental attachment* akan meningkatkan kemampuan *coping stress* mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai R Square sebesar 0,410. Artinya, 41% variasi *coping stress* dapat dijelaskan oleh *parental attachment*. Semakin kuat hubungan kelekatan antara mahasiswa dengan orang tua, maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikologis yang muncul selama proses penyusunan tugas akhir.

DISKUSI

Hasil Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa

parental attachment berpengaruh signifikan terhadap *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Indonesia Timur Makassar. Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa hipotesis alternatif diterima, dan *parental attachment* memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres yang timbul selama proses akademik akhir mereka. Nilai R square sebesar 0,410 juga memperkuat temuan ini, dengan menunjukkan bahwa *parental attachment* menyumbang sebesar 41% terhadap variasi *coping stress* mahasiswa.

Penemuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan emosional yang aman dan kuat dengan orang tua cenderung memiliki kemampuan *coping* yang lebih baik ketika menghadapi tekanan akademik. Kelekatan emosional seperti ini memberikan rasa aman, validasi emosi, serta dukungan psikologis yang menjadi dasar untuk membentuk respons stres yang lebih adaptif. Sebaliknya, mahasiswa dengan hubungan yang

kurang dekat atau penuh jarak emosional dengan orang tua cenderung menunjukkan ketidakmampuan dalam mengelola stres, dan lebih rentan menggunakan strategi koping yang maladaptif seperti menghindar atau denial.

Salah satu dimensi penting dari parental attachment adalah kepercayaan (trust). Mahasiswa yang mempercayai bahwa orang tuanya akan selalu hadir dan menerima mereka apa adanya, akan lebih mudah dalam mengelola beban psikologis yang mereka hadapi. Dalam konteks ini, trust mendorong mahasiswa untuk terbuka, mencari nasihat, serta membangun keyakinan bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi tekanan. Temuan ini didukung oleh penelitian Sukmawati (2018), yang menyatakan bahwa parental attachment menyumbang sebesar 35% terhadap kemampuan coping stress mahasiswa. Dengan demikian, aspek kepercayaan menjadi pondasi utama dalam

meredam dampak negatif stres akademik.

Selain itu, aspek komunikasi dalam parental attachment juga terbukti memainkan peran krusial. Komunikasi terbuka dan responsif antara orang tua dan anak memungkinkan mahasiswa untuk menyalurkan beban emosional mereka, mengurangi tekanan internal, serta menemukan dukungan yang bersifat emosional maupun praktis. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang memiliki komunikasi positif dengan orang tua cenderung lebih memilih strategi emotional-focused coping yang adaptif, seperti refleksi diri, berdoa, hingga melakukan aktivitas relaksasi. Suryono (2023) juga menemukan bahwa komunikasi interpersonal dengan orang tua menyumbang 13,6% terhadap strategi coping yang dipilih oleh mahasiswa, yang menunjukkan bahwa aspek ini tidak bisa diabaikan dalam memahami cara individu menghadapi stres.

Sebaliknya, dimensi keterasingan (alienation)

menunjukkan hubungan negatif terhadap coping stress. Mahasiswa yang merasa terputus secara emosional dari orang tua, merasa tidak didengar atau tidak dimengerti, cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola stres. Mereka lebih mungkin mengalami isolasi sosial, kehilangan arah, hingga menggunakan mekanisme coping yang tidak efektif seperti menyalahkan diri sendiri, menarik diri dari lingkungan, atau mengalami ledakan emosi yang tidak terkontrol. Hal ini sejalan dengan teori Bowlby mengenai insecure attachment, yang menyatakan bahwa kelekatan yang tidak aman sejak dini akan berdampak pada kesulitan dalam mengelola tekanan dan emosi saat dewasa.

Lebih lanjut, temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil yang ditemukan oleh Dwi Putri Olarisa (2022), yang menunjukkan bahwa kelekatan dengan orang tua memiliki kontribusi sebesar 9,61% terhadap efektivitas coping stress mahasiswa. Meskipun tidak terlalu

besar, kontribusi ini menunjukkan bahwa hubungan emosional dengan orang tua tetap menjadi faktor yang signifikan dan tidak dapat diabaikan, terlebih pada fase kritis seperti penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian oleh Fitriana Suroso (2023) mengungkapkan adanya hubungan antara parental attachment dengan perilaku asertif mahasiswa. Perilaku asertif ini mencerminkan kemampuan mahasiswa untuk menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan pendapat secara terbuka tanpa tekanan emosional berlebih, yang merupakan ciri coping adaptif yang sehat.

Kondisi sosial dan tekanan budaya juga turut memperkuat tekanan yang dialami mahasiswa. Harapan masyarakat untuk "cepat lulus", "cepat sukses", dan "menjadi anak kebanggaan keluarga" sering kali memperparah tekanan internal mahasiswa. Dalam situasi seperti ini, peran orang tua sebagai sumber dukungan emosional dan spiritual menjadi sangat penting. Orang tua yang mampu menunjukkan

empati, mendengarkan tanpa menghakimi, serta memberikan kepercayaan kepada anak, akan menciptakan ruang aman yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi fase quarter life crisis maupun tekanan akademik akhir.

Dengan mempertimbangkan semua temuan ini, maka dapat disimpulkan bahwa parental attachment bukan hanya berperan dalam pembentukan karakter sejak dini, tetapi juga memiliki pengaruh jangka panjang dalam menentukan bagaimana individu menghadapi tekanan kehidupan yang kompleks di masa dewasa awal. Oleh karena itu, pendekatan keluarga yang berorientasi pada empati, komunikasi terbuka, dan pemberian rasa aman emosional, menjadi investasi psikologis yang sangat berharga bagi mahasiswa, khususnya dalam menghadapi masa-masa penuh tekanan seperti penyusunan tugas akhir.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa parental attachment memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap coping stress mahasiswa tingkat akhir. Kelekatan yang aman dengan orang tua dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres saat menyusun tugas akhir. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan institusi pendidikan untuk mendukung mahasiswa secara emosional dan menciptakan hubungan yang positif.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang juga berperan dalam coping stress mahasiswa, seperti dukungan teman sebaya atau kecerdasan emosional, serta mempertimbangkan penggunaan metode campuran agar data yang diperoleh lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Acta, J., & Komunikasi, D. (2023). *Kontribusi Orangtua melalui Komunikasi Interpersonal Terhadap Coping Stress Mahasiswa Akhir di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi* (Vol. 5, Nomor 1).

- Amelia, S., & Maryatmi, A. S. (2023). *Hubungan Kelekatan Hewan Peliharaan Dan Karakteristik Kepribadian Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.* <https://journals.upiyai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>
- Andriyani, J.(2019). *STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS* (Vol. 2, Nomor 2). <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Aprianti, A., Bagus, A., Hasan, P., & Rahmawati, Y. M. (2024). *Majalah Sainstekes The Role of Attachment to Parents on The Spiritual Health of Bugis Migrant Student in Jakarta* *Article Info.* 11(2), 63–074.
- Bernal Rivas, F., & Avello-Sáez, D. (2023). Effects of parental attachment and sensory processing on child development. Systematic review. Dalam *Brazilian Journal of Occupational Therapy* (Vol. 31). Universidade Federal de Sao Carlos. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR270435272>
- Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E. (2022). Parental Attachment and Peer Relationships in Adolescence: A Systematic Review. Dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Nomor 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031064>
- Fasrin, F., Fakhri, N., & Kusuma, P. (2024). Kelekatan Orang Tua dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(4). <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i4.59233>

- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Sastra Purna, R. (2020). *Strategi coping stress saat kuliah daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas*. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.4829>
- Olarisa, D. P. (2022). Hubungan antara kelekatan orangtua dengan coping stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Octa Rastika, G., Qaanitah Putri, S., Setiawan, D., & Fatmasari Edy, D. (2024). Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 4(4), 140–152. <https://doi.org/10.17977/10.17977/u070v4i42024p140-152>
- Rabbani, M., Hosseinian, S., & Nosrati, S. (2024). The relationships between parental attachment, peer attachment, automatic thoughts, and mindfulness skills among Iranian adolescents. *Development and Psychopathology*. <https://doi.org/10.1017/S0954579424000464>
- Sofia, M. (2022). COPING STRESS PADA MAHASISWA MENYUSUN SKRIPSI (STUDI KASUS) Coping Stress on Students Completing the Final Project (Case Study). Dalam *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 8, Nomor 2).
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmawati, S., Tarma, T., & Hasanah, U. (2018). PENGARUH KELEKATAN ORANGTUA TERHADAP STRES COPING PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI PRODI RUMPUN IKK, UNJ. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan*

Pendidikan), 5(1), 65–69.

<https://doi.org/10.21009/jkpk.051.06>

Suroso, A. F., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah, N. (2023). Pengaruh Gaya Kelekatan dengan Orang Tua Terhadap Perilaku Asertif pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 575–578.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.231>
9

Triyono, W., & Khasanah, N. (2023). *Merpsy Journal Kelekatan terhadap Orang Tua dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau Semester Pertama dari Luar Provinsi Banten*.

Utami, C., Astikasari, H., & Murti, S. (2017). *HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN DENGAN ORANGTUA DAN KEINTIMAN DALAM BERPACARAN PADA DEWASA AWAL* (Vol. 22).