



Hubungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja

Ahmad Syehifi^{1*}, Eka Noviana Nasriyanto², Cici rosnita J.idu³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani

syehifiipoy@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Stres merupakan suatu kondisi tertekan yang disebabkan adanya ketidak sesuaian antara tuntutan yang diterima oleh individu dengan kemampuan untuk mengatasinya. Dukungan sosial teman sebaya memiliki dampak positif bagi remaja, berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai sebagai bagian dari kelompok social. **Tujuan:** untuk mengetahui Hubungan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Remaja di SMK AZ-AZHRA Kabupaten Tangerang. **Metode penelitian:** penelitian yang bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, menggunakan uji *chi-square* dengan teknik *random sampling* sebanyak 146 responden dari SMK Az-Zahra. **Hasil:** Hasil nilai distribusi frekuensi karakteristik usia 17 tahun sebesar 38.4 %. Dan hasil analisa hubungan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stress di SMK AZ-AZHRA terdapat nilai *p-value* sebesar $0.00 < 0.05$. **kesimpulan:** Hubungan dukungan teman sebaya mempunyai pengaruh terhadap tingkat stress di SMK AZ-AZHRA Kab.Tangerang. **Saran:** sebagai referensi untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres belajar pada remaja di SMK AZ-AZHRA Kabupaten Tangerang.

Kata Kunci : Hubungan, Teman, Tingkat Stress

PENDAHULUAN

(Menurut *World Health Organization*, 2019), jumlah stres sangat tinggi hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Stres lebih sering terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%) dan meningkat tiap 10 tahun. Data mahasiswa di dunia yang mengalami stres berkisar 38-71%, sementara di Asia 39,6-61,3%, di Indonesia didapatkan 36,7-71,6% mahasiswa mengalami stres. Sebesar 6,0% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi.

Prevalensi gangguan jiwa dan mood dengan gejala depresi dan stres pada penduduk usia 15 tahun ke atas adalah sekitar 14 juta jiwa atau 9,8% dari total penduduk Indonesia. Hasil Riskeddas tahun 2018 menunjukkan penderita gangguan psikoafektif berjumlah 6,28% yang dianalisis di Jawa Timur. Secara global, 38-71% pelajar merasakan stres, di Asia 39,6-61,3%, namun di Indonesia tingkat stres pelajar 36,7-71,6% (Dwi cahyaningtyas, 2020). Data ini menggambarkan banyaknya masalah stres yang masih ada di Indonesia, tingkat stress pada remaja sekitar 6%, kecemasan sering dialami oleh remaja dengan tingkat prevalensi berkisar 8%, sedangkan depresi dikategorikan sebagai gangguan mental-emosional dengan prevalensi 6%. Menurut data Riskeddas memiliki prevalensi kecemasan, stres, dan depresi pada usia >15.

15 tahun di DIY sebesar 10,1 %, angka ini menjadi salah satu angka kejadian gangguan emosional terbesar di Indonesia setelah provinsi Gorontalo, Nusa Tenggara Timur dan Banten Jumlah remaja di provinsi Banten berusia 15-19 tahun yaitu 998.362 jiwa. Stres remaja biasanya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020)

Masalah yang tidak teratasi, sangat mungkin dapat menyebabkan remaja menjadi merasa kecewa, tidak menghargai diri sendiri serta menganggap dirinya sebagai orang yang gagal atau tidak mampu. Kondisi ini jika berkelanjutan akan dapat menyebabkan masalah psikologis yang semakin berat hingga dapat menimbulkan rasa ingin bunuh diri pada remaja. Tingginya angka permasalahan psikologis yang banyak terjadi pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu biologis, gender, harga diri, usia dan tipe kepribadian. Faktor eksternal yaitu keluarga, pendidikan, dan lingkungan sosial (Surasa & Murtiningsih, 2021).

Lingkungan sosial di luar rumah menjadi salah satu hal yang mempengaruhi individu termasuk remaja (Hanifah, 2020). Kecemasan, stres, dan depresi pada remaja dapat disebabkan oleh hubungan sosial yang tidak terjalin dengan baik seperti adanya konflik antara teman di sekolah Mekanisme koping merupakan usaha untuk menangani kecemasan, stres, dan depresi dengan memperdayakan diri Dimana koping dapat diidentifikasi melalui respon manifestasi koping yang dapat dikaji melalui beberapa aspek yaitu fisiologis dan psikologis. Koping yang efektif menghasilkan respon adaptif, sedangkan yang tidak efektif menghasilkan respon maladaptive.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan sebuah perhatian dan dukungan yang didapatkan oleh remaja dengan usia, minat dan cita-cita yang relatif sama (Surasa & Murtiningsih, 2021). Dukungan sosial teman sebaya memiliki dampak positif bagi remaja, berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai sebagai bagian dari kelompok social (Saputro & Sugiarti, 2021) Remaja yang mampu membina hubungan baik dengan teman sebaya mampu mengembangkan kemampuan penalaran serta belajar

mengekspresikan perasaan Remaja juga dapat melihat sisi positif dari suatu permasalahan serta dapat terhindar dari dampak negatif gangguan psikologis (Asran & Djamhoer, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian kecemasan, stres, dan depresi pada remaja dapat diidentifikasi sejak awal, sehingga strategi pencegahan kecemasan, stres, dan depresi dapat diterapkan secara efektif. Berdasarkan latar belakang di atas, didapatkan data-data yang mendukung sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan dukungan teman sebaya terhadap Tingkat stress di SMK AZ-ZAHRA Kabupaten Tangerang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif dengan desain deskriptif menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian *Cross sectional* merupakan penelitian yang dilakukan dalam satu kali observasi yang dilakukan pada titik waktu tertentu untuk mengkaji hubungan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada remaja di SMK AZ- ZAHRA Kabupaten Tangerang (Sugiyono, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Distribusi Berdasarkan Dukungan Teman Sebaya

Tabel 4. 1 Distribusi Berdasarkan Dukungan Teman Sebaya

	Frekuensi	Presentase
Baik	58	39.7
Cukup	55	37.7
Kurang	33	22.6
Total	146	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan jumlah responden dukungan teman sebaya yang berkategori baik sebanyak 58 responden (39.7%), dukungan teman sebaya yang berkategori cukup sebanyak 55 responden (37.7%) dan dukungan teman sebaya yang berkategori kurang sebanyak 33 responden (22.6%). Dapat diketahui bahwa responden dukungan teman sebaya terbanyak mayoritas berkategori baik sebanyak 58 responden (39,7%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Pande, 2023) di SMAN 2 Abiansemal Bali yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya dengan kategori baik dengan presentase 2.9% dari 138 responden.

Dukungan sosial memiliki dua aspek antara lain, dukungan sosial struktural yang menyangkut jaringan hubungan sosial yang dimiliki individu seperti jumlah teman, sedangkan dukungan sosial fungsional yang lebih menekankan pada kualitas dari hubungan sosial yang dimiliki misalnya, sejauh apa individu percaya bahwa dirinya memiliki teman untuk ditelpon atau mendukung untuk menurunkan Tingkat stres setiap saat apabila dibutuhkan (Safiany, 2020).

Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu bentuk perhatian yang diterima individu dari teman sebaya yang memiliki manfaat secara emosional, sehingga dapat membantu mengurangi beban permasalahan yang dialami individu (Safiany, 2020). Sedangkan, menurut penelitian (Sande, 2023) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk perhatian dan dukungan yang didapatkan individu dengan usia, minat, dan cita-cita yang relative sama (Surasa & Murtiningsih, 2021 dalam Pande, 2023).

Dukungan teman sebaya memiliki dampak positif, anatara lain berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu mampu merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial (Saputro & Sugiarti, 2021 dalam Pande, 2023).

b. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres

Tabel 4. 2 Distribusi Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	58	39.7
Sedang	57	39.0
Berat	31	21.2
Total	146	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan jumlah responden tingkat stress berkategori ringan sebanyak 58 responden (39,7%), tingkat stress berkategori sedang 57 responden (39,0%) dan 31 responden (21,2%) memiliki tingkat stress berkategori berat. Dapat diketahui bahwa responden tingkat stress terbanyak mayoritas berkategori baik sebanyak 58 responden (39,7%).

Berdasarkan hasil statistik pada penelitian, didapatkan bahwa Tingkat stress ringan sebanyak 58 responden 39.0% dari total responden sebanyak 146. Hal ini sejalan dengan penelitian Pande (2023) menyatakan bahwa Tingkat stress ringan yang dialami siswa kelas X di SMAN 2 Abiansemal sebanyak 23 orang. Sedangkan menurut penelitian Dini & Iswangto (2019), terdapat bahwa Tingkat stress sebanyak 31 orang dengan persentase 43.0%.

Stress ialah masalah yang dialami dalam kehidupan manusia, stress juga merupakan hal yang wajar dialami pada setiap individu. Hal ini dikarenakan stress sudah menjadi hal yang sering dialami dan sudah menjadi bagian hidup yang dapat dialami siapa saja. Stress juga merupakan reaksi alami dari tubuh terhadap lingkungan yang dapat melindungi diri individu sehingga hal tersebut merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita dapat bertahan hidup (setiowati & suib, 2021).

Faktor yang mempengaruhi Tingkat stres bisa terjadi karena dukungan sosial atau teman sebaya, hal tersebut sesuai dengan pernyataan Smet (1995) dimana semakin tinggi dukungan sosial dapat mengurangi berbagai akibat serta bisa mengurangi stres yang dialami setiap orang, serta berdasarkan penelitian yang di lakukan, di tinjau dari beberapa sumber dukungan sosial yang di terima serta di didik mereka mendapatkan dukungan yang berasal dari orang-orang terdekat mereka seperti teman sebaya yang sedang atau tidak mengerjakan tugas, Sebab memiliki dukungan sosial ini bisa membuat peserta didik merasa lebih mudah dalam menuntaskan persoalan serta tuntutan yang mereka hadapi pada saat mengerjakan tugas semakin banyak dukungan sosial yang di terima maka semakin rendah tingkat stres yang di alami, insiden menimbulkan lebih sedikit stres dirasakan, merasakan suasana hati yang lebih positif, serta Tingkat kepuasan hidup semakin tinggi Wilks (2020).

2. Analisa Bivariat

Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Pada Siswa/I SMK AZ-ZAHRA

Dukungan Teman Sebaya	Tingkat Stres								P-Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	34	23.3	18	12.3	6	4.1	58	39.7	0,000
Cukup	14	9.6	33	22.6	8	5.5	55	37.7	
Kurang	10	6.8	6	4.1	17	11.6	33	22.6	
Total	58	39.0	57	39.0	31	21.2	146	100	

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat diketahui dari 146 responden terdapat dukungan teman sebaya baik dengan tingkat stress ringan sebanyak 34 responden (23.3%), dukungan teman sebaya baik dengan Tingkat stress sedang sebanyak 18 responden (12.3%), dan dukungan teman sebaya baik dengan Tingkat stress berat sebanyak 6 responden (4.1%). Responden yang memiliki dukungan teman sebaya cukup dengan stress ringan sebanyak 14 responden (9.6%), dukungan teman sebaya cukup dengan tingkat stress sedang sebanyak 33 responden (22.6%), dan responden yang memiliki dukungan teman sebaya cukup dengan tingkat stress berat 8 responden (5.5%). Responden yang memiliki dukungan teman sebaya kurang dengan tingkat stress ringan sebanyak 10 responden (6.8%), responden yang memiliki dukungan teman sebaya kurang dengan tingkat stress sedang sebanyak 6 responden (4.1%), dan 17 responden (11.6%) memiliki dukungan teman sebaya kurang dengan tingkat stress berat. Hasil analisis bivariat didapatkan variable dependen dan independent memiliki p-value 0,000 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap Tingkat stress pada remaja di SMK AZ-ZAHRA Kabupaten Tangerang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma (2019) bahwa hasil analisis hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran diperoleh hasil responden yang tidak mendapatkan dukungan sosial teman sebaya dan mengalami tingkat stres berat yaitu 9 orang (26,5%), yang mengalami tingkat stres ringan yaitu 12 orang (35,5%), dan yang mengalami tingkat stres ringan yaitu 19 orang (50,0%). Penelitian ini didukung oleh penelitian Wildan Akasyah, Margono, & Effendi (2020) kondisi psikologis remaja sangat dipengaruhi bagaimana kualitas hubungan sosial yang dijalani oleh remaja, dikarenakan hubungan sosial yang tercipta dan terjalin baik dengan sesama

akan menciptakan keadaan psikologis yang sehat, begitu juga sebaliknya hubungan sosial yang buruk rentan terhadap gangguan psikologis.

Faktor yang mempengaruhi adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan Tingkat depresi pada siswa kelas X di SMA N 2 Abiansemal ialah pengaruh mental emosional pada remaja seperti lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan sosial media (Endriyani, et al. 2022 dalam pande, 2023). Dengan adanya dukungan teman sebaya yang memiliki korelasi sebesar nilai $r = 0.575$ dengan nilai koefisien signifikansi $p = 0.0005$, sedangkan stress akademik menyumbang nilai koefisien determinasi nilai $r^2 = 0.33$ atau 33% hal tersebut mempengaruhi dampak yang terjadi pada dukungan teman sebaya terhadap Tingkat stress (Hidayah, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan uji statistik dan pembahasan penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang hubungan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada remaja di SMK Az-Zahra Kabupaten Tangerang terhadap 136 responden dengan sampel *drop out* 10%, sehingga total sampel responden penelitian ini ialah 146 responden pada bulan Mei 2024, dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut : Karakteristik usia responden pada penelitian ini mayoritas berusia 16 tahun berjumlah 90 siswa (61.6%) Sedangkan, untuk karakteristik jenis kelamin responden pada penelitian ini mayoritas berjenis perempuan dengan jumlah 78 siswa (53.4%) Distribusi frekuensi penelitian ini mayoritas menunjukkan dukungan teman sebaya baik berjumlah 58 siswa (39.7%), Distribusi frekuensi penelitian ini mayoritas menunjukkan Tingkat stress ringan 58 siswa (39.7%), Hasil uji statistik bivariat pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stress dengan menunjukkan nilai *p*-value sebesar 0.005 di SMK Az-Zahra Kab.Tangerang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Smk Al-Qodiri, D. I., Skripsi, J., Memenuhi, U., Memperoleh, P., Sarjana, G., Keperawatan, I., & Fakhrudin, A. K. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Penyakit Maag Pada Siswa-Siswi Kelas X Akutansi.
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen "Perceive Stress Scale" Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIPUNNES, 311–314
- . Adrea, S., Nasution, R., & Ners, P. (2021). Hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di stikes medistra indonesia skripsi.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88–97. <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/50>
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang Akan Menempuh Ujian Nasional. *Psikologi Udayana*, 000(2010), 1–11. Nisa, R., Rizky, A., Dili Arwati, V., Haeriyah, S., & Vila Delpia, Y. (2023).
- METODELOGI PENELITIAN KESEHATAN Teori dan Implementasi dalam Penelitian (N. Ayuningtyas Kusumawati (Ed.); 1st ed.). Yayasan Aurora Marifatul Syifa.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1) 16-133
- Rochma, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara keberfungsian keluarga dan dukungan sosial teman sebaya dengan subjective well-being (studi pada remaja yang mengalami stres di masa pandemi covid-19). 1,8
- Purmawati, M., & Rahmandani, A. (2019). hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stress akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota universitas diponegoro semarang. 7,12.
- Faqih, M.F. (2020). pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa malang yang bekerja (skripsi). universitas islam negeri maulana malik Ibrahim, malang.
- Wildan akasyah, Margono, H.M., & EFFendi, F. (2020). peran Dukungan sosial teman sebaya terhadap ketahanan psikologis remaja yang mengalami konflik. *Nursing sciences journal*, 4(2),
- Yunere, F., Anggraini, M., & Yuliana vitri, C. (2021). Peran dukungan sosial teman sebaya dan lingkungan sekolah dengan gangguan mental emosional pada remaja di smk kosgoro 2 payakumbuh tahun 2021. *Jurnal Kesehatan tambusai*, 2(4),
- Saputro, Y. A., & sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep Diri terhadap penyesuaian diri pada siswi SMA kelas X. *philanthropy:journal of psychology*, 5(1), 59.

- Arianti, R. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan kejadian depresi pada remaja yang tinggal di panti Asuhan yatim putri 'Aisyiyah. Yogyakarta (universitas 'Aisyiyah). Universitas 'Aisyiyah. *Retrieved from*
- Asran, E. A., & Djamhoer, T. D. (2021). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap Tingkat depresi pada korban perundungan. Bandung conference series: psychology science, 1(1), 1-6 bandung unisba.
- Andreani, P.R., Muliawati, N.K., & yanti, N. L. G. P. (2020). Hubungan Tingkat stres dengan perilaku meroko pada remaja laki-laki di SMA Saraswati 1 Denpasar. *jurnal akademika baiturrahim jambi*, 9 (2), 212.
- Azalia, D. H., Putri, T. H., & Fujian, F. (2021). Hubungan pola asuh orang tua dengan stres pada remaja selama pandemi covid-19 di SMP Negeri 3 sungai raya. *Tanjungpura journal of Nursing practice dan Education*, 3(2), 12-24.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal ISTIGNHA*, 1(1), 116-33.
- Lovenya, P. M., wedyani, S., Saputra, E., Pranata, L., & Surani, V. (2023). Hubungan dukungan teman sebaya dengan Tingkat stres pemilihan studi lanjut pada Siswa SMA Kelas X1. *Jurnal ilmu Kesehatan dan sains Nusantara*, 1(1), 61-68.
- Novianti, E., & Chaerani, C. (2021). Pengaruh Dukungan Keluarga dan Teman sebaya terhadap kecemasan Belajar saat pendemi Covid 19 pada remaja. *Jurnal ilmiah Kesehatan: media komunikasi komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 179-185.