

## HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN STRES PADA REMAJA

### THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND STRESS IN ADOLESCENTS

Giva Raudatul Jannah<sup>1\*</sup>, Netrawati<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: givaraudatuljannah84@gmail.com<sup>1\*</sup>, netrawatiunp07@gmail.com<sup>2</sup>

#### Abstract

*This research is motivated by the phenomenon that shows symptoms of stress in adolescents, such as the inability of students to control emotions, irritability, anxiety, difficulty concentrating, difficulty getting along with peer groups and decreased social skills. One factor that influences stress is peer social support. This study aims to determine the relationship between peer social support and stress in adolescents. This study uses a quantitative method with a descriptive correlational research type. The population in this study were students of grades XI and XI at SMA Negeri 2 Batang Anai registered in the 2025/2026 academic year, with a sample of 228 students using a simple random sampling technique. The results of the study show that peer social support is generally in the fairly high category and stress in adolescents is generally in the fairly high category. The results of the product moment correlation test obtained  $r_{xy} = -0.300$  indicating a negative relationship with the level of the relationship being in the weak category.*

**Keywords:** Peer Social Support, Stress, Adolescents.

#### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena yang menunjukkan gejala-gejala stres pada remaja, seperti adanya ketidakmampuan siswa dalam mengontrol emosi, mudah marah, mengalami kecemasan, sulit berkonsentrasi, sulit bergaul dengan kelompok sebaya dan penurunan keterampilan sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah dukungan sosial teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XI di SMA Negeri 2 Batang Anai yang terdaftar pada tahun 2025/2026, dengan jumlah sampel sebanyak 228 siswa menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya pada umumnya berada pada kategori cukup tinggi dan stres pada remaja pada umumnya berada pada kategori cukup tinggi. Pada hasil uji korelasi *product moment* diperoleh  $r_{xy} = -0,300$  menunjukkan hubungan yang negatif dengan tingkat hubungan berada pada kategori lemah.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial Teman Sebaya, Stres, Remaja.

## PENDAHULUAN

Stres merupakan ketidakseimbangan antara kemampuan respon dengan tuntutan atau permintaan yang menyebabkan terjadinya kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut (Umjani, 2024). Stres disebabkan oleh interaksi dengan individu lain yang ada disekelilingnya dan kondisi sosial lainnya, seperti kejadian hidup yang membuat remaja tertekan dan menimbulkan stres akut terhadap individu (Cahyani, 2018). Banyaknya tugas perkembangan yang harus dipenuhi membuat remaja mengalami tekanan (Wahyuningrum, 2013). Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka

mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku (Netrawati et al., 2018).

Permasalahan yang muncul pada remaja jika tidak diatasi maka akan menyebabkan stres (Zola et al., 2021). Stres yang berkepanjangan dan tidak diatasi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan perkembangan remaja. Dampak stres pada remaja antara lain; sulit menjalin hubungan interpersonal, sulit bergaul dengan kelompok sebaya, penurunan keterampilan sosial, isolasi emosional, peningkatan risiko depresi dan kecemasan (Adinti, 2023). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres adalah dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya (Tendean, 2020). Dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya bisa meringankan tekanan atau kesulitan yang dialami dan memberikan rasa aman dan nyaman bagi individu (Faqih, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya remaja yang mengalami stres. Nurwela dan Israfil (2022) menemukan bahwa remaja didominasi stres sedang. Ibnu (2013) menyebutkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap stres siswa. Penelitian lain dari Pande et al (2024) berpendapat bahwa remaja dengan dukungan teman sebaya yang buruk dapat meningkatkan terjadinya tingkat stres semakin meningkat karena tidak mendapatkan dukungan pada saat menghadapi tuntutan maupun ketidakmampuannya menghadapi situasi yang mengancam atau membahayakan diri.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 2 Batang Anai, dapat ditemukan beberapa permasalahan yang menunjukkan gejala stres pada siswa antara lain; ketidakmampuan siswa dalam mengontrol emosi, mudah marah, mengalami kecemasan, kesulitan untuk fokus, mudah lupa, sulit menjalin hubungan interpersonal, sulit bergaul dengan kelompok sebaya, dan penurunan keterampilan sosial. Sekaligus memberikan dampak negatif seperti, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, nilai pelajaran jadi menurun serta malas untuk bersekolah. Berdasarkan hal tersebut, siswa membutuhkan bantuan berupa layanan bimbingan dan konseling berupa layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok (Syukur et al., 2019).

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja di SMA Negeri 2 Batang Anai. Tujuannya adalah agar siswa dapat mengetahui pentingnya dukungan sosial khususnya dukungan sosial teman sebaya dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam diri remaja terutama stres.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Stres

Stres berasal dari bahasa latin "*stingere*" yang berarti keras (*stictus*), yang pada akhirnya istilah itu berkembang terus menjadi stres (Cox, 1978)(Cox, 1978). Pada abad 17, istilah stres diartikan sebagai kesukaran, kesulitan, atau penderitaan. Selanjutnya pada abad 18, stres digunakan untuk menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang keras yang ditunjukkan pada benda-benda atau manusia, terutama untuk kekuatan mental atau organ manusia (Cooper, Cooper & Eaker, 1988).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) stres adalah hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaannya. Stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi stres terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Kemudian Rice (1992) mengungkapkan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang.

Bressert (2016) mengklasifikasikan aspek-aspek stres yang terdiri dari empat aspek yaitu: (a) Aspek Fisik, beberapa tanda bahwa stres telah berdampak pada fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi. (b) Aspek Kognitif, adanya dampak pada aspek kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. (c) Aspek Emosi, dampak dari stres diantaranya adalah mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. (d) Aspek Perilaku, stres berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas.

Menurut Sarafino dan Smith (2014) stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya : (a) Dukungan Sosial, dukungan sosial merujuk pada ketersediaan bantuan emosional, instrumental, atau informasional yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya seperti; dukungan keluarga, dukungan guru, dan dukungan sosial teman sebaya. (b) Pengendalian Diri, merupakan kemampuan individu untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku dalam menghadapi situasi yang menekan. Individu dengan kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres karena mereka memiliki kontrol atas bagaimana mereka merespons tekanan. (c) Kepribadian, merupakan pola khas pikiran, perasaan, dan perilaku yang membedakan satu orang dengan orang lain. Beberapa sifat kepribadian, seperti optimisme, resiliensi, dan ekstroversi, telah dikaitkan dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres. Pengaruh terhadap stres contohnya, orang yang optimis cenderung melihat situasi dengan lebih positif dan memiliki harapan yang lebih besar untuk masa depan. (d) Perilaku, meliputi berbagai tindakan yang dilakukan oleh seseorang. Beberapa perilaku, seperti kebiasaan makan yang sehat, olahraga teratur, dan manajemen waktu yang baik, dapat membantu mengurangi stres.

### Dukungan Sosial Teman Sebaya

Johnson dan Johnson (2009) mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah pemberian bantuan seperti materi, emosi dan informasi yang berpengaruh terhadap kesejahteraan manusia. Dukungan sosial merupakan suatu hal yang mengacu pada rasa senang yang dirasakan oleh individu karena adanya pertolongan atau bantuan dari orang lain, kepedulian sehingga ketika individu menerima bantuan tersebut akan merasa diterima, dihargai, dan dicintai oleh kelompok sosialnya yaitu keluarga, teman sebaya dan lingkungan masyarakat (Sarafino & Smith, 2014).

Menurut Santrock (2003) teman sebaya (*peer*) adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Teman sebaya atau *peer* adalah sebuah

kelompok sosial yang memiliki kesamaan sosial atau kesamaan ciri-ciri (Hetherington & Parke, 1979). Teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja (Laurson, 2005).

Menurut Solomon (2004) dukungan sosial teman sebaya merupakan sebuah sistem memberi dan menerima bantuan yang mengacu pada prinsip-prinsip rasa hormat, berbagi, tanggung jawab, dan kesepakatan bersama tentang apa yang bermanfaat. Dukungan sosial teman sebaya adalah berupa kenyamanan, perhatian, bantuan atau penghargaan yang diberikan oleh seseorang kepada individu (Dewi & Arjungsi, 2019). Dukungan sosial teman sebaya sangat penting bagi remaja karena mereka memiliki keinginan untuk diterima dalam kelompoknya (Hurlock, 1991). Dukungan sosial teman sebaya yang tinggi akan membuat individu merasa termotivasi dan semangat dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

Sarafino dan Smith (2014) membedakan ada empat aspek dukungan sosial yang dapat diberikan oleh teman sebaya, meliputi: (a) Dukungan Emosional merupakan bentuk bantuan yang mencakup empati, perhatian, dan kepedulian untuk memberikan rasa nyaman dan dicintai. (b) Dukungan Penghargaan, dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan maju dan semangat atau persetujuan mengenai ide atau pendapat individu serta, melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain. (c) Dukungan Instrumental, merupakan bantuan secara langsung, yaitu ketika individu memberikan atau meminjamkan sesuatu contohnya uang, makan dan lain-lain, atau pertolongan berupa pekerjaan ketika individu lainnya mengalami atau menghadapi suatu masalah. (d) Dukungan Informasional, dukungan informasional individu memberikan sebuah nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik tentang bagaimana individu mengerjakan sesuatu lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Myers (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya adalah sebagai berikut : (a) Empati, merasakan kesusahan orang lain dan mengantisipasi emosi dan tingkah laku untuk mengurangi kesusahan orang lain dan meningkatkan kesejahteraan mereka. (b) Norma-norma dan nilai sosial, selama masa pertumbuhan dan perkembangan, seseorang menerima norma-norma dan nilai-nilai sosial dari lingkungannya sebagai bagian dari pengalaman sosialnya. (c) Pertukaran Sosial, hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, dan informasi kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan akan dihasilkan dari keseimbangan dalam pertukaran.

### **Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres pada Remaja**

Stres merupakan respon ketidakseimbangan tubuh dan pikiran terhadap perubahan dalam hidup, perubahan baik maupun buruk terhadap situasi baru atau berbeda dari sebelumnya, bertambah atau berkurangnya orang-orang dalam kehidupan, dan perubahan perasaan dalam diri tiap individu (Diah & Putri, 2015). Faktor yang mempengaruhi stres pada remaja juga dapat disebabkan oleh beberapa masalah, contohnya permasalahan terkait keluarga, teman sebaya, kematian seseorang dan lain-lain (Putri, 2014). Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah dukungan sosial yang diterima individu (Sarafino & Smith, 2014).

Dukungan sosial merujuk pada ketersediaan bantuan emosional, instrumental, atau informasional yang diterima individu dari orang-orang disekitar, seperti keluarga, teman sebaya, dan komunitas (Widiasmara, 2018). Erikson mengungkapkan bahwa remaja menerima dukungan sosial dari kelompok teman sebaya (Wahyuni, 2016). Dukungan sosial teman sebaya suatu pemberian bantuan atau dukungan yang akan diberikan teman sebaya yang dapat dirasakan individu (*perceived support*) disaat yang diperlukan, sehingga individu merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan sekitar (Sari & Indrawati, 2016).

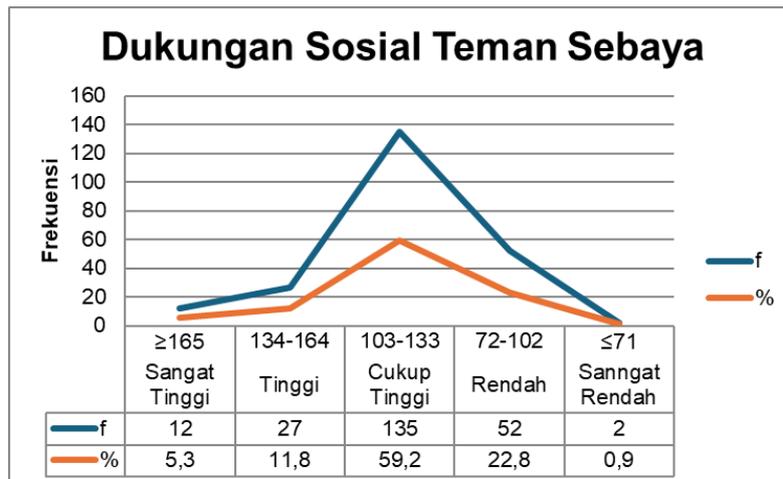
Berdasarkan penelitian Syehifi, Nasriyanto dan Rosnita (2024) terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja di SMK Az-Zahra menunjukkan nilai p-value sebesar 0,005. Artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima remaja maka semakin mengurangi tingkat stres yang dialami dan semakin rendah dukungan teman sebaya yang diterima maka semakin berkurang tingkat stres yang dialaminya. Sedangkan hasil penelitian Pande, Wulandari dan Wijaya (2024) menunjukkan nilai koefisiensi yang didapatkan pada kategori stres adalah  $r = -0,715$  yang menandakan hubungan kuat. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan teman sebaya dengan tingkat stres ( $p = 0,001$ ). Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional untuk melihat keterkaitan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII di SMA Negeri 2 Batang Anai yang terdaftar pada tahun 2025/2026. Sampel yang terpilih sebanyak 228 siswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Data penelitian ini diperoleh dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa angket dukungan sosial teman sebaya dan stres yang telah dirancang peneliti dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan model skala likert.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

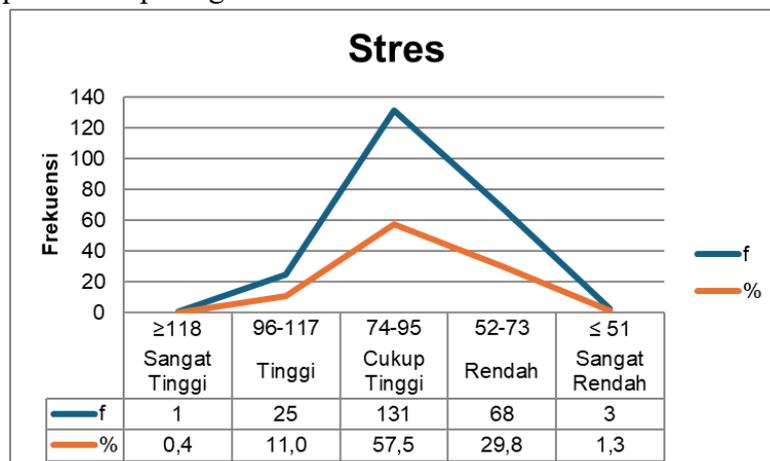
Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu dukungan sosial teman sebaya (X) dan stres (Y). Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hasil dukungan sosial teman sebaya di SMA Negeri 2 Batang Anai pada umumnya berada pada kategori cukup tinggi. Adapun data lengkap mengenai hasil dukungan sosial teman sebaya siswa di SMA Negeri 2 Batang Anai secara keseluruhan dapat dilihat pada grafik berikut.



**Gambar 1.** Distribusi Frekuensi dan Persentase dukungan sosial teman sebaya secara keseluruhan

Pada hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa dukungan sosial siswa di SMA Negeri 2 Batang Anai pada umumnya berada pada kategori cukup tinggi. Artinya secara garis besar siswa di SMA Negeri 2 Batang Anai sudah memiliki dukungan sosial teman sebaya yang cukup baik, namun masih perlu di tingkatkan dan dipertahankan lagi.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hasil stres pada remaja di SMA Negeri 2 Batang Anai pada umumnya berada pada kategori cukup tinggi. Adapun data lengkap mengenai hasil stres pada remaja di SMA Negeri 2 Batang Anai secara keseluruhan dapat dilihat pada grafik berikut:



**Gambar 2.** Distribusi Frekuensi dan Persentase Stres secara Keseluruhan

Pada hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa stres pada remaja di SMA Negeri 2 Batang Anai pada umumnya cukup tinggi. Artinya secara garis besar siswa di SMA Negeri 2 Batang Anai sedang menghadapi tantangan dan tekanan yang menyebabkan stres yang cukup tinggi, sehingga hal ini membutuhkan bantuan untuk pencegahan dan penanganan stres itu sendiri.

Berdasarkan pada hasil yang telah dilakukan, uji normalitas penelitian ini menggunakan uji *kologorov-smirnov*. Adapun data lengkap mengenai hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas Variabel X dan Y

		Unstandardized Residual	
N		228	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0,0000000	
	Std. Deviation	13,13813142	
Most Extreme Differences	Absolute	0,050	
	Positive	0,050	
	Negative	-0,048	
Test Statistic		0,050	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	0,174	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0,164
		Upper Bound	0,184

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel X dan Y yaitu  $0,200 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data variabel dukungan sosial teman sebaya dan stres pada remaja berdistribusi normal.

**Tabel 2.** Uji Linearitas Variabel X dan Y

			Sum of Squares	f	Mean Square	F	Sig.
Dukungan Sosial Teman Sebaya* Stres	Between Groups	(Combined)	15156,194	4	204,813	1,303	0,087
		Linearity	14,202	1	14,202	0,090	0,764
		Deviation from Linearity	15141,991	73	207,425	1,320	0,078
	Within Groups		24040,592	153	157,128		
	Total		39196,785	27			

Pada hasil uji linearitas diketahui bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar  $0,078 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja.

**Tabel 3.** Hasil Uji Korelasi

		Dukungan Sosial Teman Sebaya	Stres
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Pearson Correlation	1	-.300**

	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	228	228
Stres	Pearson Correlation	-.300**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	228	228

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada hasil uji korelasi diketahui bahwa koefisiensi korelasi antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja adalah -0,300 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan berarah negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja pada tingkat hubungan yang lemah. Artinya semakin tinggi dukungannya sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat stres yang dialami remaja dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 2 Batang Anai dapat diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat mempengaruhi stres pada remaja, penelitian ini dibuktikan dengan koefisien korelasi sebesar -0,300 dengan signifikansi sebesar 0,000. Artinya jika siswa memiliki dukungan sosial teman sebaya yang baik maka stres pada remaja akan menurun. Sebaliknya, jika siswa memiliki dukungan sosial teman sebaya yang rendah maka stres pada remaja akan meningkat.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian yang membahas tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja di SMA Negeri 2 Batang Anai mendeskripsikan bahwa dukungan sosial teman sebaya sudah mencapai cukup tinggi. Meskipun demikian, tingkat stres yang dialami remaja juga masih tergolong cukup tinggi. Upaya yang dapat dilakukan guru BK dalam membantu siswa untuk meningkatkan dukungan sosial teman sebaya dan mengelola stres melalui berbagai layanan yang tersedia dalam bimbingan dan konseling sangat penting. Beberapa layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan, antara lain: 1) Layanan informasi, layanan yang diberikan berupa informasi tentang langkah-langkah mengurangi stres. Memberikan layanan informasi dalam mengatasi stres akademik siswa merupakan cara untuk membantuk para peserta didik keluar dari masalahnya, dengan begitu siswa dapat mengidentifikasi cara atau langkah- langkah yang dapat digunakan dalam mengurangi stres (Suci & Ifdil, 2023). 2) Layanan konseling individual, layanan yang diselenggarakan oleh konselor terhadap siswa dalam rangka pengentasan masalah pribadi melalui tatap muka untuk membahas masalah yang dihadapi oleh siswa (Prayitno & Amti, 2015). Melalui layanan ini, siswa lebih spesifik dan terarah dalam mengatasi stres serta memperkuat kemampuan siswa dalam menerima dan memanfaatkan dukungan sosial teman sebaya. 3) Layanan bimbingan kelompok, layanan yang memberikan bantuan kepada siswa melalui kegiatan kelompok (Syukur et al., 2019). Topik-topik tugas yang relevan misalnya teknik pengelolaan stres dan pentingnya menghargai peran serta kedudukan yang sama di antara teman dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa. 4) Layanan konseling kelompok, layanan

konseling kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu dengan cara bersamaan dalam ruang atau setting kelompok (Syahri et al., 2022). Guru BK berperan sebagai fasilitator yang membimbing proses diskusi dan pemecahan masalah bersama, sehingga siswa merasa didengarkan dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan hidup.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja di SMA Negeri 2 Batang Anai, menunjukkan bahwa (1) Dukungan sosial teman sebaya pada siswa SMA Negeri 2 Batang Anai secara umum berada pada kategori cukup tinggi. (2) Stres pada remaja SMA Negeri 2 Batang Anai secara umum berada pada kategori cukup tinggi. (3) Terdapat hubungan yang signifikan dan berarah negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja di SMA Negeri 2 Batang Anai dengan nilai korelasi  $-0,300$  pada taraf signifikansi  $0,000$  dengan tingkat hubungan lemah. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki remaja begitupun sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat stres yang akan dihadapi remaja

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinti, A. (2023). Social Withdrawal dan Dampaknya Bagi Remaja. *Prosding Seminar Antarbangsa*, 3(1), 490–509.
- Bressert, S. (2016). The Impact of Stress. *American Psychology Association*.
- Cahyani, I. R. (2018). Hubungan antara Status Stres Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Remaja Di Sman 2 Jember. (*Doctoral dissertation, Universitas Jember*).
- Cooper, C. L., Cooper, R. D., & Eaker, L. H. (1988). *Living in Stress*. Penguin Books.
- Cox, T. (1978). *Stress*. The Macmillan Press Ltd.
- Dewi, S., & Arjanggih, R. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Akademik dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Di Universitas x. (*Doctoral Dissertation, Fakultas Psikologi UNISSULA*).
- Diah, W., & Putri, A. W. (2015). Prevalensi Stres Psikososial dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi pada Siswa-Siswi Kelas Xii Studi Pendidikan IPA dan IPS SMAN 6 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(11), 1-12.
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang bekerja. *Etheses.Uin-Malang*, 116.
- Hetherington, E. M., & Parke, R. D. (1979). *Child Psychology: A Contemporary View Point*. McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (1991). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo). *Jakarta: Penerbit Erlangga*.
- Ibnu, I. F. (2013). Peran Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas Unggulan. (*Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Padang*).

- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2009). An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. *Education Researcher*, 38(5), 365–379.
- Laursen, B. (2005). Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir). Yogyakarta: Andi Offset.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Myers, D. G. (2013). *Social Psychology (11th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Netrawati, N., Khairani, K., & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 79–90.
- Pande, N. L. P. I. P., Wulandari, N. P. D., & Wijaya, I. P. A. (2024). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Abiansemal: The Correlation Between Peer Support on The Levels of Anxiety, Stress, and Depression on the Ten Grade Students at Senior Hig. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 1–11.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling(cetakan ketiga)*. Rineka Cipta.
- Putri, W. D. A. W. (2014). The Prevalence of Psychosocial Stress and Affecting Factors Among the Students XII Grade Science and Social Education at SMAN 6 Denpasar. *Stres Psikososial*, 3.
- Rice, P. L. (1992). *Stress and Health 2nd, ed. California. Wadsworth. Inc.*
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*.
- Sarafino, P. E., & Smith, W. T. (2014). *Health psychology biopsychosocial interaction*.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182.
- Solomon, P. (2004). Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4), 392–401. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.2975/27.2004.392.401>
- Sri Nurwela, T., & Israfil, I. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Remaja ; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 697. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.697-704>
- Suci, R. D., & Ifdil, I. (2023). Hubungan academic hardiness dengan stres akademik pada siswa. *Journal IICET*, 4(1), 55–59.
- Syahri, L. M., Netrawati, N., & Syahrial, S. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Gestalt untuk Mengatasi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 13–20.
- Syehifi, A., Nasriyanto, E. N., & Rosnita, C. (2024). *Hubungan Teman Sebaya terhadap Tingkat Stress pada Remaja*. 2(2), 318–322.
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. IRDH Book Publisher.
- Tendean, A. F. (2020). Stress and Coping Mechanism Among Profesi Ners Students Universitas Klabat. *Nutrix Journal*, 4(1), 54. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.424>

- Umjani, S. U. (2024). Dampak Positif Coping Stress terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2).
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa smk negeri 3 medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- Wahyuningrum. (2013). *Pengasuhan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*. Faculty of Psychology, Satya Wacana Chistian University Salatiga.
- Widiasmara, N. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di SMA Yogyakarta*.
- Zola, N. I. R., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021). Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja. *JKEP*, 6(1), 40–50.

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN  
STRES PADA REMAJA**

Giva Raudatul Jannah **et al**

DOI: <https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i9.3375>

---

