

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN MAMBAUL ULUM SUMBERSARI**

SKRIPSI



Oleh:
Fazdilatun Nasihah
214103030026

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
DESEMBER 2025**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN MAMBAUL ULUM SUMBERSARI**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Oleh:
Fazdilatul Nasihah
214103030026

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
DESEMBER 2025**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN MAMBAUL ULUM SUMBERSARI**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Oleh:

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

Fazdilatul Nasihah
NIM : 214103030026

Disetujui Pembimbing

Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S.Pd., M.Si
NIP. 1972 11081997031004

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN MAMBAUL ULUM SUMBERSARI**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Hari: Kamis

Tanggal: 04 Desember 2025

Tim Penguji

Ketua



David Ilham Yusuf, S.Sos.I., M. Pd.I
NIP: 198507062019031007

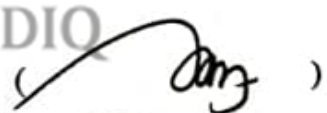
Sekretaris



Anisah Prafitralia, M. Pd
NIP: 198905052018012002

Anggota:

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A.



2. Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S. Pd., M.Si.



Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Fawazul Umam, M. Ag.
NIP: 197302272000031001

MOTTO

Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah

berjanji bahwa:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (o) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."*¹

(Qs. Al-Insyirah 94;5-6)



¹ Kementeria Agama Republik Indonesia, "QS. Al-Insyiroh ayat 5-6", Al-Qur'an Al-Fatih dan terjemahnya (Jakarta: PT INSAN MEDIA PUSTAKA, 2012)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan segenap rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala berkah dan kemudahan yang telah engkau limpahkan, sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Tanpa izin-mu, mustahil semua ini dapat terwujud. Dengan sangat berterima kasih persembahkan tulus ini kutujukan kepada:

1. Kepada kedua orang tua tercinta saya Bapak Fahrudin dan Ibuk Umi Rohana orang hebat yang selalu ada disamping saya, yang selalu menjadi penyemangat saya juga sebagai sandaran akan kerasnya dunia. Dengan segala pengorbanan yang telah menjadi sumber doa yang tak pernah putus, lautan kasih yang tak pernah kering, dan cahaya sabar yang selalu menuntunku dalam setiap langkah. Meski tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, mereka tidak pernah lelah mengusahakan yang terbaik untuk saya. Doa, motivasi dan dukungan mereka menjadi kekuatan terbesar hingga saya berhasil menyelesaikan skripsi ini dan meraih gelar Sarjana Sosial. Terima kasih sudah mengantarkan saya berada di tempat ini. Saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk kalian. Bapak, ibuk putri kecilmu kini telah dewasa dan siap menggapai mimpi yang lebih tinggi
2. Saudaraku seseorang yang tak kalah penting kehadirannya. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya, yang menjadi rumah kedua tempatku bersandar, serta penyemangat saat lelah menghampiri.

KATA PENGANTAR

Segenap puji dan rasa syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat, karunia serta kekuatan tekat dan kemauan yang diberikan-nya, saya mampu menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Di Panti Asuhan Mambaul Ulum Sumbersari”***. karya tulis ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarja, dan Alhamdulillah dapat terselesaikan dengan baik.

Keberhasilan ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis dengan penuh ketulusan ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag. M.M CPEM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, yang telah memberikan kesempatan dan kepercayaan kepada penulis sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. selaku dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Dr. Uun Yusuf, M.A. selaku wakil dekan 1 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. Bapak Dr. Muhammad Muhib Alwi, S. Psi., M.A selaku ketua jurusan Psikologi dan Bimbingan Konseling Islam

5. Bapak David Ilham Yusuf, S.Sos.I., M.Pd.I selaku Koordinator program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak sekali memberikan dukungan dan arahan selama ini.
6. Bapak Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S.Pd., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah dengan sabra meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas ilmu dan wawasan yang sangat berharga.
7. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah mendidik, membagikan pengetahuan, serta kepada para staf yang selalu membantu dalam urusan administrasi dengan sabra.
8. Yayasan Mambaul Ulum Sumbersari yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

Saya menyadari penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga saya dapat memperbaiki kesalahan saya. Akhir kata saya ucapkan terima kasih semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna bagi kita semua.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Jember, 30 Oktober 2025

Penulis

ABSTRAK

Fazdilaton Nasihah, 2025: Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari

Kata Kunci: *dukungan sosial, panti asuhan, remaja, tingkat stress*

Penelitian ini dilatar belakangi akan pentingnya peran dukungan sosial bagi remaja yang berada di panti asuhan. Dimana remaja yang berada di panti asuhan berpotensi mengalami tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga, karena keterbatasan dukungan emosional dan sosial dari orang tua. Dukungan sosial memiliki fungsi yang krusial dalam membantu individu mengatasi tekanan psikologis serta mempertahankan kesejahteraan mentalnya.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana tingkat dukungan sosial terhadap remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari? 2) Bagaimana tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari 3) Apakah dukungan sosial berkorelasi dengan tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari. Penelitian ini memiliki tujuan: 1) untuk mengetahui tingkat dukungan sosial terhadap remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari 2) untuk mengetahui tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari 3) untuk mengetahui korelasi antara dukungan sosial dengan tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik penentuan sampel yang digunakan yaitu sampel jenuh, di mana seluruh populasi dijadikan responden. Pengumpulan data dilakukan melalui angket (kuesioner) dengan dua instrumen utama, yaitu skala dukungan sosial dan skala tingkat stres. Kedua instrumen tersebut telah melalui uji validitas dengan nilai koefisien korelasi item-total di atas 0,304 pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua skala dinyatakan reliabel, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,940 untuk skala dukungan sosial dan 0,893 untuk skala tingkat stres. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *product moment Pearson* dengan bantuan program SPSS versi 25.0 for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang diterima remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari rata-rata berada pada kategori sedang, begitu pula dengan tingkat stres yang mereka alami berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,634 dengan tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari, yang mengartikan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah pula tingkat stress pada remaja, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stress yang dialami.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	13
1. Variabel Penelitian	13
2. Indikator Variabel	14
F. Definisi Operasional.....	14
G. Asumsi Penelitian.....	15
H. Hipotesis	15
I. Sistematika Pembahasan	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Penelitian Terdahulu	17
B. Kajian Teori.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	51
B. Populasi Dan Sampel	52
C. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	53
D. Analisis Data	67

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	71
A. Gambaran Obyek Penelitian.....	71
B. Penyajian Data.....	75
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis	79
D. Pembahasan	84
BAB V PENUTUP	90
A. Simpulan.....	90
B. Saran-Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

2.1 Penelitian Terdahulu	19
3.1 Skala Likert	54
3.2 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial	55
3.3 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Validitas Pertama	55
3.4 <i>Blue Print</i> Skala dukungan Sosial Setelah Uji Validitas Kedua	56
3.5 <i>Blue Print</i> Skala Tingkat Stress	57
3.6 <i>Blue Print</i> Skala Tingkat Stress Setelah Uji Validitas Pertama	57
3.7 <i>Blue Print</i> Skala Tingkat Stress Setelah Uji Validitas Kedua	58
3.8 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial	59
3.9 Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stress	61
3.10 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial (Uji Validitas Kedua)	62
3.11 Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stress (Uji Validitas Kedua)	63
3.12 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial (Uji Validitas Ketiga)	64
3.13 Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stress (Uji Validitas Ketiga)	65
3.14 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Dukungan Sosial	66
3.15. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Tingkatan Stress	67
4.1 Rumus Kategorisasi Variabel	76
4.2 Deskriptive Statistics Dukungan Sosial	77
4.3 Kategori Dukungan Sosial	77
4.4 Deskriptive Statistics Tingkat Stress	78
4.5 Kategori Tingkat Stress	79
4.6 Pedoman Uji Normalitas	80
4.7 Hasil Uji Normalitas	80
4.8 Pedoman Uji Linieritas	81
4.9 Hasil Uji Linieritas	82
4.10 Perincian Hasil Korelasi Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stress ...	83
4.11 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidak semua anak mendapatkan keberuntungan yang sama dalam perjalanan hidupnya. Ada sebagian anak harus menghadapi kenyataan bahwa anak harus berpisah dari keluarga karena berbagai alasan, misalnya kehilangan ayah, ibu, atau kedua orang tua sekaligus, serta tidak memiliki kerabat yang bersedia ataupun mampu merawat mereka hingga akhirnya terlantar. Kondisi tersebut berdampak pada kurang terpenuhinya kebutuhan psikologis anak, khususnya ketika tidak ada sosok teladan maupun tempat untuk berbagi perasaan serta bertukar pikiran dalam menghadapi permasalahan. Seperti remaja yang berada di Panti Asuhan Mambaul Ulum Sumbersari mereka adalah anak-anak yang berasal dari yatim, piatu, yatim piatu dan juga anak terlantar sehingga menyebabkan mereka sekarang harus berada di lembaga yang bernama panti asuhan.

Panti asuhan adalah sebuah lembaga yang berfungsi memberikan dukungan bagi anak-anak yang tidak memiliki keluarga ataupun tidak memungkinkan untuk tinggal bersama keluarganya. Bagi anak-anak tersebut, panti asuhan kemudian dianggap sebagai pengganti keluarga. Keberadaan panti asuhan juga menjadi salah satu alternatif dalam mengurangi dampak tekanan psikologis akibat kondisi kemiskinan, khususnya terkait pelayanan kesejahteraan serta pemenuhan kebutuhan pendidikan anak. Menurut Mulyati, panti asuhan memiliki peran penting sebagai pengganti keluarga dalam mendukung proses tumbuh kembang anak. Namun demikian, beberapa

penelitian mengungkapkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung lebih rentan mengalami permasalahan psikologis.²

Arseni dalam penelitiannya menjelaskan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga utuh memperoleh peran dan fungsi dari setiap anggota keluarga, sebab keluarga memiliki fungsi mendasar yaitu memberikan kasih sayang, motivasi dalam belajar, serta membangun interaksi yang harmonis antaranggota. Kondisi ini berbeda dengan anak yang tinggal di panti asuhan, di mana perhatian pengasuh sebagai pengganti orang tua belum sepenuhnya mampu mendukung perkembangan sosial emosional mereka. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya anak yang membutuhkan perhatian yang sama. Oleh karena itu, pengasuh dituntut memiliki wawasan yang memadai dalam menstimulasi perkembangan sosial emosional anak agar dapat menjalankan peran sebagai figur pengganti orang tua di lingkungan panti asuhan.³

Remaja merupakan generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, mereka seharusnya memperoleh pendidikan yang layak agar mampu mewujudkan cita-cita bangsa serta memiliki daya saing dengan negara-negara maju. Masa remaja sendiri merupakan periode yang penuh dinamika, ditandai dengan berbagai gejolak emosi yang menyertai proses perjalanan seseorang menuju kedewasaan.⁴ Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang dipenuhi dengan dinamika dan beragam pengalaman emosional yang mewarnai proses

² Ayu Nuzulia Rahma, "Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyusaian Diri Remaja Di Panti Asuhan" (Jurnal Psikologi Islam Vol. 8 No. 2, 2011), 232

³ Abdul Syukur "Peran Pengasuh Membentuk Sikap Sosial Emosional Anak (Studi Kasus Di Panti Asuhan)" (Jurnal PG- - PAUD Trubojoyo, Vol. 2, No. 1, April 2015), 2

⁴ I Gede Agung Jaya Suryawan, "Cegah Kenakalan Remaja Melalui Pendidikan Karakter" (Jurnal Penjaminan Mutu 2016), 64

menuju kedewasaan.⁵ Pada fase ini, kondisi emosi cenderung belum stabil, masih dalam pencarian arah, serta berada dalam proses menemukan jati diri. Pada masa remaja, seseorang berada dalam tahap pembentukan kepribadian yang akan memengaruhi kehidupannya di masa depan.⁶

Masa remaja ditandai dengan munculnya berbagai bentuk perilaku, baik yang bersifat positif maupun negatif. Hal ini terjadi karena pada masa tersebut remaja sedang berada dalam masa transisi dari tahap anak-anak menuju dewasa. Sikap memberontak, perasaan gelisah, serta kondisi emosional yang belum stabil kerap muncul pada fase ini. Meski demikian, perkembangan perilaku remaja sesungguhnya sangat dipengaruhi oleh perlakuan dan interaksi yang mereka terima dari lingkungan sekitarnya.⁷

Menurut Sarwono, masa remaja kerap dipandang sebagai fase yang penuh tantangan karena merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasa. Pada tahap ini, individu mulai menyadari identitas dirinya dan merasa bahwa ia adalah pribadi yang unik. Remaja mulai mengenali sifat-sifat yang melekat dalam dirinya, termasuk minat dan ketidaksukaan, cita-cita yang ingin dicapai di masa depan, serta dorongan untuk mengendalikan arah hidupnya sendiri. Inilah fase kehidupan ketika seseorang

⁵ Andi Syahraeni “*Pembentukan Konsep Diri Remaja*” (Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Vol 7, No 1 Mei 2020), 61

⁶ Linda Ikawani “*Pengaruh Media Sosial Terhadap Tindak Kejahatan Remaja*” (Jurnal Studi Al-Qur’an dan Hukum vol. IV No. 02, November 2018), 226

⁷ Dr. Ida Umami “*Psikologi Remaja*” (IDEA Press Yogyakarta, 2019), 2

berusaha menentukan siapa dirinya saat ini dan ingin menjadi apa di kemudian hari.⁸

Secara alami, manusia selalu berusaha menemukan makna hidup serta identitas dirinya, termasuk pada masa remaja. Memasuki fase remaja berarti berada pada tahap *storm and stress* dalam perkembangan psikologis, yakni periode yang ditandai dengan berbagai persoalan, tuntutan, dan tekanan hidup. Menurut Hurlock, masa remaja merupakan fase krisis identitas atau masalah identitas- ego remaja. Pencarian jati diri pada remaja setidaknya tampak melalui upaya untuk memahami siapa dirinya serta peran apa yang harus dijalankan dalam lingkungan sosial.⁹

Remaja yang tinggal di panti asuhan sering kali menghadapi beragam persoalan terkait tuntutan hidup, baik dalam aspek pribadi maupun sosial. Jika berbagai tuntutan tersebut tidak dikelola secara tepat, hal itu dapat berubah menjadi tekanan bagi mereka. Tekanan yang berlebihan dan tidak tertangani dengan baik berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti beban emosional, kesulitan tidur, rasa cemas, hingga stres.¹⁰

Remaja cenderung lebih rentan mengalami stres. Stres sendiri merupakan reaksi emosional akibat adanya tekanan yang dapat memengaruhi

⁸ Wahyu indra lesmana and meita santi budianti “*hubungan antara harga diri dan tingkat stress dengan psychological well being pada remaja di panti asuhan muhamadiyah biyung dan karangpilang Surabaya*” (Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 02, No 02, 2013), 2

⁹ Syifa Jauhar Nafisah “*Arti Kehidupan Anak Asuh Panti Asuhan Meaning Of Line In The Orphan*” (Jurnal Penelitian Pendidikan, Vol. 18, No. 1, 2018) 34

¹⁰ Sri Hartini, Dkk “*Pelatihan Keterampilan Manajemen Stress Melalui Bimbingan Kelompok Bagi Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiah Kadipiro Surakarta*” (Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 4, No. 2, 1 November 2020), 2

kondisi kesehatan.¹¹ Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi stres; ada yang mampu menanganinya lebih baik dibandingkan yang lain, dan hal ini merupakan sesuatu yang wajar karena tiap orang memiliki karakteristik yang berbeda.¹² Pengalaman menghadapi stres pada masa remaja dapat menjadi landasan penting bagi mereka dalam menentukan cara mengelola berbagai tekanan yang mungkin muncul sepanjang kehidupan.¹³

Kajian mengenai “stres” pertama kali diperkenalkan oleh Hans Selye pada tahun 1950, yang kemudian dikenal sebagai tokoh utama dalam penelitian mengenai stres. Selye mendefinisikan stres sebagai reaksi nonspesifik tubuh terhadap berbagai tuntutan dari lingkungan, berupa respons fisiologis yang dipicu oleh peristiwa pemicu stres (*stressor*). Berbagai faktor dapat menimbulkan stres, antara lain trauma, ketegangan saraf, suhu panas atau dingin, kelelahan otot, polusi udara, hingga paparan radiasi. Tubuh merespons stres dengan cara yang serupa ketika menghadapi ancaman, yakni melalui sejumlah perubahan biokimia yang dikenal sebagai *General Adaptation Syndrome* (Sindrom Adaptasi Umum).

Secara hakikat, stres dipandang sebagai konsep yang bersifat “netral” karena berkaitan dengan pengalaman sehari-hari yang umum dialami manusia. Stres merupakan bagian dari dinamika kehidupan, di mana setiap

¹¹ Aulia Zikry Bunga Mentari, Dkk “*Teknik Manajemen Stress Yang Paling Efektif Pada Remaja: Leteratur Review*” (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, Vol. 12 Edisi 4, 2020), 194

¹² Agustina Ekasari and Suhertin Yuliyana “*Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja*” (Jurnal Soul, Vol 5, No 2, September 20212), 57

¹³ Trifinia Sri Nurwela and Israfil “*Factor-faktor yang berhubungan dengan stress pada remaja: literature review*” (Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol. 10, NO. 4, November 2022), 701

orang pasti pernah dan akan mengalaminya, baik dalam intensitas ringan, sedang, maupun berat. Menurut Baqutayan, stres merupakan aspek yang tak dapat dipisahkan dari kehidupan modern dan sulit dihindari, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Kondisi ini dapat dialami oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun status sosial-ekonomi.¹⁴

Beragam ahli mengemukakan definisi mengenai stres sesuai dengan perspektif masing-masing. Menurut Vermunt, stres terjadi ketika terdapat ketidakselarasan antara tuntutan lingkungan (*stressor*) dengan kemampuan individu dalam memenuhinya.¹⁵ Menurut Anoraga, stres pada dasarnya adalah reaksi individu, baik secara fisik maupun psikologis, terhadap perubahan lingkungan yang dianggap mengganggu serta menimbulkan rasa terancam.¹⁶ Sejalan dengan pandangan Lazarus dan Folkman, kondisi stres yang dialami individu dapat menimbulkan dampak yang merugikan, baik dari sisi fisiologis maupun psikologis.¹⁷

Stres dapat berperan sebagai pendorong yang memberi motivasi bagi individu untuk bertindak, sebab ia merupakan bentuk energi yang bisa dimanfaatkan secara produktif. Menurut Selye, terdapat satu jenis stres yang bersifat merugikan dan berbahaya, yaitu *distress*, yang muncul ketika

¹⁴ Andi Bunyamin “*Mengelola Stress Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis*” (Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan, Vol. V, No. 1, Juni 2021), 147

¹⁵ Hanna Qatrun Nada, Dkk “*Kala Stres menghampiri Islam Menangani*” (Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Vol. 1, No. 5, 2023), 461

¹⁶ Subhan Ajrin Sudirman “*Stress Kerja Dengan Keharmonisan Keluarga Pada Karyawan*” (Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb, Vol.9, no. 1, Maret 2018), 80

¹⁷ Siti Maryam “*Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*” (Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 1, No. 2 Agustus 2017 P-ISSN: 2549-1857; E-ISSN: 2549-4279), 102

seseorang merasa kewalahan atau tidak sanggup menghadapi tekanan dalam situasi tertentu. Sebaliknya, ada pula jenis stres yang dianggap positif dan konstruktif, yakni *eustress*. Stres dalam jangka pendek dapat memberikan manfaat, tetapi bila berlangsung secara terus-menerus, dampaknya justru menjadi negatif karena dapat mengganggu kesehatan maupun kesejahteraan hidup secara umum.¹⁸

Meskipun stres sering dipandang sebagai sesuatu yang bersifat subjektif, dampaknya bisa sangat berbahaya. Selye mengemukakan bahwa stres berpotensi memicu munculnya penyakit psikosomatik. Ketika stres ditekan atau dipendam, seseorang dapat mengalami gangguan mental yang serius, bahkan berisiko berkembang menjadi penyakit kejiwaan. Kondisi stres yang berat juga dapat membuat individu kehilangan kemampuan dalam mengelola kesehatan mentalnya secara optimal, sehingga berujung pada kerusakan kualitas hidup.¹⁹

Selye merumuskan teorinya dalam konsep *General Adaptation Syndrome* (GAS), yang menggambarkan respons otomatis tubuh, baik secara fisik maupun emosional terhadap stres. Pernyataan ini menegaskan bahwa tubuh manusia memberikan reaksi yang serupa terhadap berbagai jenis *stressor* yang tidak menyenangkan. Model GAS menjelaskan bahwa ketika berada dalam kondisi stres, tubuh bekerja layaknya sebuah jam dengan sistem

¹⁸ Dina Aprilia “Efektivitas Focus Group Discussion Untuk Mengurangi Stress Pada Siswa SMA Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional” (Jurnal Studia Insania, Vol. 4, No. 2, ISSN 2088-6303 Oktober 2016), 108

¹⁹ Mohd. Nor Bin Jaafar and Haji Ismail Bin Mat Ludin “Kajian Stress Guru Pelatihan Praktikum Kpli J.QAF” (Seminar Penyelidikan Pendidikan Institut Perguruan Batu Lintang, Vol. 1, No. 14 2007), 1

alarm yang terus menyala hingga energi terkuras habis. Respons ini terdiri atas tiga tahapan, yaitu: a. Reaksi waspada (*alarm reaction stage*) b. Reaksi Resistensi (*resistance stage*) c. Reaksi Kelelahan (*exhaustion stage*).

faktor yang dapat memicu timbulnya stress pada individu antara lain:

- a. *Stressor* atau Frustrasi Eksternal (Frustrasi = kekecewaan yang mendalam).
- b. *Stressor* atau Frustrasi Internal.²⁰ Terdapat berbagai faktor yang dapat menurunkan tingkat stres akademik, dan salah satu di antaranya adalah adanya dukungan sosial.²¹ Dukungan sosial adalah faktor eksternal yang berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi stres yang timbul akibat konflik.²²

Menurut Sarafino, dukungan sosial diartikan sebagai segala bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan diri, maupun bantuan lain yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Sumber dukungan ini dapat berasal dari berbagai pihak, seperti keluarga, pasangan, teman, pengasuh, maupun tenaga profesional seperti dokter atau psikolog. Sarafino mengklasifikasikan dukungan sosial ke dalam empat bentuk, yaitu: (1) dukungan emosional, (2) dukungan penghargaan, (3) dukungan informasi serta (4) dukungan instrumental atau konkret.²³

²⁰ Rahmad Purnama “Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritu” (AI-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama, Vol. 12, No. 1 Januari-Juni 2017), 72

²¹ Muh. Mujib Da’awi and Walda Isna Nisa “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stress Dalam Penusunan Tugas Akhir Skripsi” (Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi, Vol. 1, No. 1 Januari 2021), 69

²² Fatimah Ibda “Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stress Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Panti Asuhan” (Jurnal of Education Sciences and Teacher Training, Vol. 12, No. 02, 2023) 154

²³ Johana Purba, Dkk “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnour Pada Guru” (Jurnal Psikologi, Vol. 5, No. 1, Juni 2007), 83

Dukungan sosial dapat dipahami sebagai kehadiran orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasihat, motivasi, bimbingan, serta membantu menunjukkan solusi ketika individu menghadapi permasalahan maupun hambatan dalam menjalankan aktivitas menuju pencapaian tujuan. Peran dukungan sosial menjadi sangat penting, khususnya saat seseorang berada dalam kesulitan. Kondisi tersebut, individu memerlukan kehadiran orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk memberikan bantuan dalam mengatasi masalah yang dialaminya.²⁴

Kasih sayang yang diberikan keluarga merupakan bentuk dukungan sosial yang berperan penting dalam membentuk anak menjadi pribadi dewasa yang bijaksana serta bermoral. Keluarga juga menjadi lingkungan pertama yang mengenalkan pada anak apakah dirinya dicintai atau tidak, diterima atau ditolak, serta dianggap berharga atau sebaliknya. Sebelum anak mengenal lingkungan sosial yang lebih luas, seperti sekolah, keluarga adalah tempat belajar utama yang membentuk dasar kepribadian. Namun, dalam realitasnya, tidak semua anak memiliki kesempatan untuk tumbuh dalam keluarga yang ideal.²⁵

Dukungan sosial dapat dipahami sebagai kondisi yang membawa manfaat bagi individu melalui bantuan yang diberikan oleh orang lain yang dapat dipercaya. Konsep ini juga mencakup keberadaan dan kesediaan orang-orang terdekat yang berarti, yang dengan tulus bersedia membantu, memberi

²⁴ Mas Ian Rif'ati Dkk. "Konsep Dukungan Sosial" (Jurnal Psikologi Universitas Airlangga, 2018)

²⁵ Ida Ayu Ratih Tricahyani and Putu Nugrahaeni Widiyasavitri "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Kota Denpasar" (Jurnal Psikologi Udayana, Vol .3 N. 3, 2016), 169

dorongan, menerima, serta menjaga individu tanpa mengharapkan balasan. Dukungan sosial mencakup beberapa aspek, antara lain pemberian empati yang mampu menumbuhkan rasa nyaman dan kasih sayang, bantuan material yang bersifat langsung, serta pemberian nasihat atau umpan balik yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.²⁶

Dukungan sosial memiliki dampak positif dalam menurunkan tingkat stres. Sebaliknya, ketika seseorang memperoleh dukungan sosial yang minim atau bahkan tidak ada sama sekali, maka potensi stres yang dialami cenderung lebih tinggi. Hasil penelitian Ahmad Indra Setiawan dan Eko Darminto menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial dengan stres. Dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk bantuan atau pertolongan yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungannya. Individu yang menerima dukungan sosial umumnya memiliki kondisi fisik maupun psikis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkannya.²⁷

Menurut Taylor, keluarga serta sahabat mampu memberikan dukungan nyata berupa barang maupun jasa ketika seseorang sedang berada dalam tekanan. Selain itu, mereka juga dapat menyampaikan informasi maupun saran mengenai langkah yang sebaiknya ditempuh untuk mengatasi persoalan yang dihadapi. Dukungan emosional dari keluarga dan teman juga berperan penting dalam menenangkan perasaan individu, sehingga ia merasa

²⁶ Ayu Ratih Wulandari and Luh Kadek Pande Ary Susilawati "Peran Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Bali" (Jurnal Psikologi Udayana Vol. 3 (3), 2016), 137

²⁷ Ahmad Indra Setiawan and Eko Darminto "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stress Kerja Pada Karyawan" (Jurnal Mahasiswa Psikologi Vol. 1, No. 1, 2013), 5

lebih bahagia serta dipercaya oleh orang lain. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai umumnya mampu bertahan dengan lebih baik terhadap tekanan maupun tantangan yang datang.²⁸

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, peneliti bermaksud melakukan penelitian di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari untuk mengetahui keterkaitan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada bagian latar belakang yang telah peneliti jelaskan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial terhadap remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari?
2. Bagaimana tingkat stress remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari?
3. Apakah dukungan sosial berkorelasi dengan tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang serta rumusan masalah yang telah dijabarkan, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

²⁸ Ahmad Indra Setiawan and Eko Darminto “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stress Kerja Pada Karyawan” (Jurnal Mahasiswa Psikologi Vol. 1, No. 1, 2013)

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial terhadap remaja di panti asuhan Mambaul Ulum Summersari
2. Untuk mengetahui tingkat stress pada remaja di panti asuhan Mambaul Ulum Summersari
3. Untuk mengetahui korelasi dukungan sosial dengan tingkat stress pada remaja di panti asuhan Mambaul Ulum Summersari

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberi kontribusi terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dalam kaitanya dengan pengelolaan dukungan sosial untuk mereduksi tingkat stress.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Prodi BKI

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi terhadap pengembangan kurikulum prodi BKI, kususnya yang berkiatan upaya-upaya penanganan stress pada remaja.

b. Bagi lembaga panti asuhan Mambaul Ulum Summersari

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan pemikiran dan dapat meningkatkan kualitas pelayanan serta memastikan anak-anak mendapatkan perawatan, dukungan, dan kesejahteraan yang baik terhadap anak-anak di panti asuhan.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi bagi lembaga, tapi juga memberikan pengalaman melalui penelitian dan penyelesaian studi di prodi BKI.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Secara umum, variabel penelitian dapat dipahami sebagai segala aspek yang ditentukan oleh peneliti untuk dikaji, dengan tujuan memperoleh informasi terkait objek yang diteliti dan menarik suatu kesimpulan. Dari sudut pandang teoritis, variabel diartikan sebagai atribut yang dimiliki individu maupun objek, yang menunjukkan adanya perbedaan antara satu individu dengan individu lain atau antara satu objek dengan objek lainnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian merupakan atribut, karakteristik, atau nilai tertentu dari individu, objek, maupun aktivitas yang memiliki perbedaan tertentu, yang kemudian ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti serta ditarik kesimpulannya.²⁹ Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel penelitian, yaitu:

a. Variabel Bebas (*independent*)

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah dukungan sosial.

²⁹ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*” (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2016), 38

b. Variabel terikat (*dependen*)

Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah tingkat stress pada remaja.

2. Indikator Variabel

a. Indikator variabel bebas

Dalam penelitian ini indikator dukungan sosial mengacu pada pendapat Sarafino yang mengatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari empat aspek yaitu berupa dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental atau konkrit dan dukungan informasi.

b. Indikator variabel terikat

Indikator stress pada penelitian ini mengacu pada pendapat yang ditemukan oleh Selye yang mengatakan stress terdiri dari aspek fisiologis, psikologis dan aspek perilaku.

F. Definisi Operasional

Untuk mengetahui salah satu pengertian dalam penelitian, maka perlu dibuat definisi operasional variabel, sebagai berikut:

1. Dukungan sosial

Dalam penelitian ini dukungan sosial diartikan sebagai dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dan pengasuh yang ada di Panti Asuhan kepada mereka yang berada di Panti Asuhan dalam bentuk perhatian, penghargaan sehingga mereka merasa dicinta oleh orang-orang di sekitarnya.

2. Tingkat stress

Stress adalah tingkat tekanan yang dialami oleh seseorang terhadap tuntutan atau tekanan yang melebihi kapasitas atau kemampuan seseorang dalam menghadapinya sehingga dapat mengganggu kondisi kesehatan yang ditandai dengan munculnya gejala fisiologis, psikologis dan perilaku.

G. Asumsi Penelitian

Penelitian ini mengemukakan beberapa asumsi diantaranya sebagai berikut ini yaitu:

1. Remaja di panti asuhan terindikasi mengalami stress
2. Remaja di panti asuhan menerima bentuk-bentuk dukungan sosial

H. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ho: dukungan sosial tidak berkorelasi dengan tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari

Ha: dukungan sosial berkorelasi negative dengan tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terbagi ke dalam beberapa bagian, yaitu sebagai berikut:

BAB 1 PENDAHULUAN

Pada bab pertama memuat uraian mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Pada bab kedua berisikan tentang kajian hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dan kajian teori sebagai dasar konseptual untuk mendukung analisis dalam penelitian ini.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan secara rinci mengenai metode yang digunakan dalam penelitian, meliputi gambaran populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, serta instrumen dan analisis data yang digunakan dalam proses penelitian.

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Bagian keempat berisi uraian mengenai hasil penelitian, penyajian data yang diperoleh, analisis terhadap data tersebut, pengujian hipotesis, serta pembahasan dari temuan penelitian.

BAB V PENUTUP

Bab terakhir memuat kesimpulan yang diambil berdasarkan hasil penelitian serta saran yang ditujukan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini ke arah yang lebih luas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Sebelum penelitian ini dilakukan, hasil-hasil penelitian terdahulu dapat dijadikan sebagai landasan atau referensi. Tujuannya adalah untuk membedakan antara penelitian sebelumnya dan penelitian yang sedang dilakukan, sehingga dapat menghindari terjadinya plagiarisme dalam penulisan ilmiah. Adapun beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kaitan dan relevan dengan variabel yang sama akan digunakan sebagai rujukan dalam penyusunan penelitian ini. Adapun penelitian-penelitian tersebut antara lain sebagai berikut:

1. penelitian yang dilakukan oleh Harissa Matsna Nur Hamidah dan Fendi Krisna Rusdiana pada tahun 2022 melakukan penelitian di desa Ngranget, Dagangan, Madiun dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Anak Broken Home”. Penelitian ini melibatkan seluruh anak broken home yang ada di desa tersebut dengan jumlah responden sebanyak 60 orang. Analisis data menggunakan uji instrument, uji asumsi, uji statistik, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,307 dengan signifikansi 0,017 ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negative antara dukungan sosial dan tingkat stress pada anak broken home di desa Ngranget, Dagangan, Madiun. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fatimah Ibda pada tahun 2023 tentang “Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stress Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima anak yatim di panti asuhan berperan penting dalam melindungi mereka dari negative stress serta menjaga keseimbangan psikologis. Dukungan tersebut memberikan efek positif yang dapat menimbulkan kesejahteraan emosional anak. Sumber dukungan sosial tersebut berasal dari keluarga, teman, ustadz dan pengasuh.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Giva Raudatul Jannah dan Netrawati pada tahun 2025 yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stress Pada Remaja” melaksanakan penelitian pada siswa kelas 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 stress pada remaja pada umumnya berada pada kategori cukup tinggi. Pada hasil uji korelasi *product moment sampling* $r_{xy} = -0,300$ menunjukkan hubungan yang negatif dengan tingkat hubungan berada pada kategori lemah.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Puti Kiani, Dkk pada tahun 2025 melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stress Pada Remaja Di Panti Asuhan Ahlul Bait

Batam”. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,557$, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,060 > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi tidak secara signifikan menurunkan kesejahteraan psikologis remaja panti. Hal ini dapat dijelaskan oleh keberadaan faktor protektif seperti mekanisme coping yang adaptif, dukungan sosial, tahap perkembangan kognitif yang memadai, serta tujuan hidup yang kuat.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Fikri pada tahun 2023 dengan judul penelitian “Efektifitas Psikoedukasi Dan Terapi Bermain Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Anak Panti Asuhan Fajar Harapan Kota Pekanbaru”. Kegiatan ini diikuti oleh 25 anak panti. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan psikoedukasi dan terapi bermain kepada anak-anak panti asuhan serta memberikan skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) untuk mengukur tingkat stress. Hasil yang diperoleh yaitu menurunnya tingkat stress, dilihat dari hasil pre test sekor rata-rata sebesar 65,6 menjadi skor rata-rata post test 34,4.

Tabel 2.1
Penelitian terdahulu

NO	Nama, Judul dan Tahun Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Harrisa matsna nur hamidah, 2022, Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Anak <i>Broken Home</i>	Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar $-0,307$ dengan signifikansi $0,017 (< 0,05)$, yang berarti	Dalam penelitian ini sama-sama menggunakan variabel dukungan sosial, tingkat stress dan	Penelitian ini dilakukan pada anak broken home, sedangkan penelitian yang

		terdapat hubungan negative antara dukungan sosial dan tingkat stress pada anak broken home di desa ngranget, dagangan, Madiun. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima.	menggunakan metode penelitian kuantitatif	dilakukan peneliti pada anak yang berada di panti asuhan.
2.	Fatimah Ibda, 2023, Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stress Dalam Kalangan Remaja Yatim di panti asuhan	Penelitian yang telah dilakukan menemukan bahwa anak yang di besarkan di pantu asuhan menunjukkan tanda-tanda keterlambatan perkembangan, emosi, perilaku dan intelektual yang berat. Deprivikasi emosi akibat dari ketidakhadiran figure ibu di	Pembahasan terkait dukungan sosial dan stress di kalangan remaja	Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.

		panti asuhan selama masa awal perkembangan.		
3.	Giva Raudatul Jannah dan Netrawati, 2025, Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stress Pada Remaja	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya pada umumnya berada pada kategori cukup tinggi dan stress pada remaja pada umumnya berada pada kategori cukup tinggi. Pada hasil uji korelasi <i>product moment sampling</i> $r_{xy} = -0,300$ menunjukkan hubungan yang negatif dengan tingkat hubungan berada pada kategori lemah.	Variabel dukungan sosial sebagai variabel bebas	Tujuan dari penelitian tersebut dilakukan di sekolah SMA sedangkan penelitian ini dilakukan di panti asuhan

4.	Puti Kiani, Dkk, 2025 Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stress Pada Remaja Di Panti Asuhan Ahlul Bait Batam.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,557$, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,060 > 0,05$).	Lokasi penelitian sama-sama dilakukan di panti asuhan, menggunakan metode penelitian kuantitatif	Variabel bebas penelitian tersebut meneliti tentang kesejahteraan psikologis sedangkan penelitian ini meneliti dukungan sosial
5.	Fikri, 2023, Efektifitas psikoedukasi dan terapi bermain terhadap penurunan tingkat stress pada anak panti asuhan fajar harapan kota pekanbaru	Hasil yang diperoleh yaitu menurunnya tingkat stress, dilihat dari hasil pre test sekor rata-rata sebesar 65, 6 menjadi skor rata-rata post test 34,4.	Sama-sama dilakukan di panti asuhan	Penelitian tersebut untuk mengetahui apakah ada penurunan stress setelah melakukan psikoedukasi dan terapi bermain sedangkan

				<p>penelitian ini untuk mencari hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stress.</p>
--	--	--	--	--

Penelitian ini adalah penelitian lanjutan dari penelitian terdahulu sebab terdapat kesamaan pada bahasan yang diteliti yaitu Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Di PantI Asuhan. Namun, penelitian terdahulu belum ada yang spesifik membahas Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Di PantI Asuhan Mambaul Ulum Summersari Jember

B. Kajian Teori

1. Dukungan Sosial

a. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarafino, dukungan sosial dapat dimaknai sebagai rasa aman, penghargaan, kepedulian, serta bantuan yang diberikan kepada individu atau kelompok dalam memenuhi kebutuhannya.³⁰ Saroson menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk interaksi antarpribadi yang tercermin melalui pemberian bantuan kepada individu lain. Bantuan tersebut umumnya datang dari orang-

³⁰ Mas Ian Rif'ati Dkk. "Konsep Dukungan Sosial" (Jurnal Psikologi Universitas Airlangga, 2018)

orang yang memiliki arti penting bagi individu penerimanya. Dukungan sosial bisa dalam bentuk informasi, bantuan perilaku, maupun materi yang diperoleh melalui hubungan sosial yang dekat. Kehadiran dukungan ini mampu membuat seseorang merasa dihargai, dicintai, serta diperhatikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang berasal dari individu terdekat, sehingga mampu menumbuhkan perasaan disayang, diperhatikan, dan bernilai.³¹

Dukungan sosial dapat dipahami sebagai hadirnya atau tersedianya orang lain yang dapat dipercaya, yang memperlihatkan kasih sayang serta kepedulian terhadap nilai-nilai yang diyakini individu. Sumber dukungan ini biasanya berasal dari keluarga maupun teman sebaya. Dukungan sosial mencakup dua aspek utama, yakni keyakinan bahwa individu memiliki orang-orang yang bisa diandalkan ketika membutuhkan pertolongan, serta tingkat kepuasan terhadap dukungan yang diterima sesuai dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya telah terpenuhi.³²

Dukungan sosial bertujuan membantu individu dalam menghadapi permasalahan serta mengurangi tekanan emosional yang muncul akibat masalah tersebut. Kehadiran dukungan sosial dapat memberikan rasa nyaman, baik secara fisik maupun psikologis.

³¹ Moh. Hadi Mahmudi and Suroso “Efikasi Diri, dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar” (Persona, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 3, No. 2, Mei 2014), 187

³² Chaerunnisa Dwimaewanti and Dewe Rosiana “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Konsep Diri Pada Remaja Panti Asuhan Panti Yatim Indonesia Di Kota Bandung” (Prosiding Psikologi ISSN 2460-6448, Vol. 3, No. 2, Agustus 2017) 571

Menurut Sarafino, adanya dukungan sosial mampu menjaga ketahanan tubuh serta kesehatan seseorang yang sedang mengalami kesulitan, baik ketika menghadapi stres baru maupun stres yang berlangsung lama. Secara umum, dukungan sosial mencakup rasa nyaman, penghargaan, perhatian, dan bantuan yang diberikan oleh orang lain.³³

Dukungan sosial yang diperoleh remaja dari lingkungannya, baik berupa motivasi, perhatian, kasih sayang, maupun bantuan, membuat mereka merasa dihargai, dicintai, dan dipedulikan oleh orang lain.³⁴ Apabila individu tidak memperoleh dukungan yang memadai dari lingkungannya, maka ia cenderung merasakan penolakan dan menganggap dirinya kurang memiliki arti bagi orang-orang di sekitarnya.³⁵ Dukungan sosial tidak hanya dimaknai sebagai pemberian bantuan semata, melainkan lebih pada bagaimana individu penerima menafsirkan arti dari bantuan tersebut. Hal ini berkaitan erat dengan ketepatan dukungan yang diberikan, yaitu

³³ Arief budiman, Dkk “*Kesejahteraan Psikologis Pasien Pasca Covid-19*” (PT. Pena Persada Kerta Utama), 6
https://books.google.com/books/about/KESEJAHTERAAN_PSIKOLOGIS_PASIEN_PASCA_COVID-19.html?hl=id&id=rcK-EAAAQBAJ#v=onepage&q=inauthor%3A%20Ns.%20Linda%20Dwi%20Novial%20Fitri%2C%20M.Kep%20Sp.%20Kep.%20Jiwa&f=false

³⁴ Fela Hadziqoh, Dkk “Perilaku asertif pada remaja di panti asuhan: bagaimana peranan dukungan sosial dan konsep diri?” (Journal of psychological research E-ISSN: 2776-1991 Volume 3, No. 3, November 2023) 337

³⁵ Rida Ayu Sestiani and Abdul Muhid “*Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri penyintas Bulliying: literature Review*” (Jurnal Tematik, Vol. 3, No. 2, Desember 2021), 294

ketika penerima benar-benar merasakan manfaat nyata dari bantuan tersebut sehingga menimbulkan rasa puas.³⁶

b. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut pendapat Sarafino, dukungan sosial pada dasarnya terbagi menjadi empat jenis, yaitu:

1. Dukungan emosional

Bentuk dukungan ini mencakup ekspresi empati, perhatian, serta kepedulian yang diberikan oleh orang lain. Umumnya, remaja yang tinggal di panti asuhan mendapatkan dukungan ini dari pengasuh maupun teman sebayanya, misalnya melalui kesediaan untuk mendengarkan, memahami persoalan yang sedang dihadapi, menampung keluhan, atau menunjukkan kasih sayang dan kepedulian. Kehadiran dukungan semacam ini dapat menumbuhkan rasa dihargai, dicintai, diterima, serta memberikan perasaan aman, nyaman, dan bernilai.

2. Dukungan penghargaan

Jenis dukungan ini berupa pemberian penilaian atau umpan balik terhadap kondisi individu, yang dapat membantu mereka mengevaluasi situasi serta tantangan yang dialami. Bentuknya dapat berupa penguatan positif maupun sudut pandang baru yang mampu memberikan dorongan sehingga

³⁶ Fani Kumalasari and Latifah Nur Ahyani "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan" (Jurnal Psikologi Pitutur, Vol. 1, No. 1, Juni 2012), 25

individu merasa lebih percaya diri dan lebih siap menghadapi tekanan.

3. Dukungan instrumental atau konkrit

Dukungan ini dalam bentuk bantuan nyata, baik berupa fasilitas, barang, maupun materi lain yang dibutuhkan. Pada umumnya, dukungan semacam ini lebih sering diberikan oleh teman sebaya, contohnya membantu menyelesaikan tugas, meminjamkan pakaian, menyediakan makanan, atau memberi pinjaman uang. Menurut Jacobson, dukungan ini menggambarkan ketersediaan barang atau jasa dari orang lain yang dapat meringankan beban individu dalam menyelesaikan masalahnya. Dengan demikian, individu lebih mudah memenuhi tanggung jawab serta menjalankan peran sehari-hari.

4. Dukungan informasi

Kategori dukungan ini mencakup pemberian saran, nasihat, maupun umpan balik ketika seseorang menghadapi tekanan. Dukungan informasi biasanya diperoleh dari sahabat, teman, ustadzah, atau pengasuh, dan bermanfaat untuk membantu individu mengatasi persoalan atau membuat keputusan, baik dalam bentuk arahan, nasihat, maupun petunjuk.³⁷

³⁷ Johana Purba, Dkk “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru” (Jurnal Psikologi, Vol. 5, No. 1, Juni 2007), 82

Berdasarkan teori Ziamet, dukungan sosial terdiri atas beberapa aspek utama, yaitu: 1. dukungan yang berasal dari keluarga, 2. dukungan dari teman sebaya, dan 3. dukungan yang diberikan oleh individu istimewa.³⁸

c. Jenis Dukungan Sosial

House menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat dipahami melalui empat dimensi utama, yang masing-masing memiliki karakteristik berbeda, antara lain:

1. *Emotional Support*: mengacu pada kebutuhan individu akan simpati, kasih sayang, rasa percaya, serta kesempatan untuk didengarkan. Dengan demikian, individu merasakan adanya kepedulian dari orang-orang di sekitarnya atas masalah pribadi maupun pekerjaan.
2. *Appraisal Support*: diberikan melalui penghargaan dan penilaian positif yang mendukung kinerja, pencapaian, serta perilaku individu, disertai dengan adanya feedback yang saling melengkapi.
3. *Informational Support*: Dukungan informasi meliputi penyediaan nasihat, pengarahan, serta informasi lain yang sesuai kebutuhan, sehingga dapat membantu seseorang menyelesaikan masalah pribadi maupun pekerjaan.

³⁸ Fitri Ayu Kusuma Ningrum “Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan Dan Dukungan Sosial Pada Wanita Pekerja” (PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, Vol. 23 No. 2, Juli 2018), 112

4. *Instrumental Support*: Dukungan instrumental, yang juga dikenal sebagai dukungan nyata atau material, meliputi bentuk bantuan langsung seperti pinjaman uang, penyediaan transportasi, dukungan dalam menyelesaikan tugas, meluangkan waktu, dan bentuk bantuan praktis lainnya.³⁹

Hal ini sejalan dengan pandangan Robert dan Greene yang menyatakan bahwa dukungan sosial mencakup tiga bentuk utama, yakni dukungan emosional, dukungan informasional, dan dukungan konkret.

1. Dukungan emosional adalah kesediaan seseorang untuk mendengarkan serta memahami perasaan individu lain, memberikan dorongan semangat, dan menumbuhkan kesan positif.
2. Dukungan Informasional, merujuk pada adanya pihak yang membantu dengan memberikan informasi yang berguna untuk memecahkan persoalan yang dihadapi.
3. Dukungan konkret diwujudkan melalui pemberian bantuan nyata, baik berupa barang, fasilitas, maupun tindakan yang diperlukan oleh individu.⁴⁰

Turner menyatakan bahwa persepsi individu terhadap dukungan sosial dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

³⁹ Moh. Hadi Mahmudi and Suroso “Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Remaja” (Persona, Jurnal Psikologi Indonesia Vol. 3, No, 2 Mei 2014) 188

⁴⁰ Mas Ian Rifa’ati Dkk. “Konsep Dukungan Sosial” (Jurnal Psikologi Universitas Airlangga, 2018)

1. Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia, yang merujuk pada pandangan individu mengenai sejumlah orang yang dapat diandalkan saat mereka membutuhkan bantuan.
2. Tingkat kepuasan terhadap dukungan sosial yang diterima, yang berkaitan dengan pandangan individu tentang sejauh mana kebutuhannya dapat dipenuhi oleh dukungan yang diterima.⁴¹

d. Factor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Tiga aspek utama yang mempengaruhi dukungan sosial seseorang mencakup:

1. Perubahan sosial

Merupakan keterkaitan antara pengetahuan, perilaku sosial, pelayanan, serta kasih sayang. Keseimbangan dalam perubahan ini mampu menciptakan suasana yang mendukung hubungan antarindividu. Melalui pertukaran pengalaman, seseorang menjadi lebih yakin terhadap hal-hal yang diberikan oleh orang lain.

2. Empati

Berhubungan dengan kemampuan menghargai perasaan orang lain dan mendorong tindakan untuk memberikan bantuan ketika seseorang mengalami penderitaan. Hal ini dapat

⁴¹ Fatimah Ibda “Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Panti Asuhan” (Jurnal Of Education Sciences and Teacher Training, Vol. 12, No. 02, 2023), 157

mengurangi beban emosional sekaligus menumbuhkan rasa bahagia.

3. Nilai sosial dan norma

Merupakan proses pembentukan di mana individu berbagi norma serta nilai dalam lingkungannya sebagai bagian dari perjalanan hidup mereka. Nilai-nilai tersebut berperan dalam membantu individu memenuhi kewajiban hidup. Dalam konteks sosial, seseorang didorong untuk memberikan dukungan agar kehidupan bersama dapat meningkat.⁴²

2. Stress

a. Pengertian Stress

Hans Selye, seorang ahli endokrinologi yang tertarik meneliti lebih jauh pada kajian tentang stres, menjelaskan bahwa stres merupakan reaksi tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap berbagai tuntutan maupun tekanan yang diterimanya.⁴³ Stres menggambarkan adanya beban atau tekanan yang dirasakan seseorang ketika menghadapi masalah maupun keadaan tertentu yang tidak sesuai dengan harapannya. Kondisi ini muncul karena adanya tuntutan yang sulit dipenuhi atau faktor lain yang menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan individu. Stres timbul ketika seseorang menilai situasi tersebut sebagai ancaman

⁴² Rida Ayu Sestiani and Abdul Muhid "Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bulliying: Literature Review" (Jurnal Tematik, Vol. 3, No. 2, Desember 2021), 248

⁴³ Risky Nor Hafifah "Tingkat Stres Remaja Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gedeg Dan Muhammadiyah 2 Meri Mojokerto" (KTI D3 Keperawatan Majapahit, 2014)

serius yang melebihi kemampuan dirinya dalam mengatasi atau menghadapinya.⁴⁴

Individu yang mengalami stres cenderung lebih rentan terhadap peristiwa traumatis dalam hidupnya. Pada masa remaja, kondisi ini membuat mereka mudah merasa tertekan oleh berbagai risiko yang dapat mengganggu perkembangan psikologis. Hal ini terjadi karena remaja masih memerlukan bimbingan orang tua dalam menghadapi persoalan yang berkaitan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya. Dalam situasi yang tidak jelas atau ambigu, remaja dapat menunjukkan ketidakstabilan emosi, bersikap agresif, mengalami pertentangan antara sikap dan perilaku, serta menjadi sensitif dan mudah goyah. Mereka juga kerap bertindak gegabah dengan mengambil keputusan ekstrem secara tergesa-gesa. Selain itu, muncul pula rasa cemas, kekhawatiran terhadap masa depan, kepekaan berlebihan terhadap tanggapan orang lain, hingga perasaan sedih, terasing, dan jauh dari lingkungan sosial. Meskipun demikian, remaja tetap dituntut untuk bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, terutama dalam menentukan arah masa depan.

Stres merupakan kondisi umum yang kerap dialami seseorang dalam aktivitas sehari-hari. Namun, dalam situasi tertentu stres dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental, terutama ketika

⁴⁴ Wiwin Handriani “*Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*” (PRENADAMEDIA GROUP (Devidi Kencana), 2018), 31
https://books.google.com/books/about/Resiliensi_Psikologis.html?hl=id&id=P8NoDwAAQBAJ#v=onepage&q&f=false

tingkat stres dirasakan begitu berat sehingga memengaruhi ketahanan fisik sekaligus kondisi psikologis individu.⁴⁵ Menurut Mohd dan Hamdan, stres adalah kondisi alami yang wajar dialami dalam kehidupan manusia. Dampaknya bisa bersifat positif maupun negatif, tergantung pada kemampuan individu dalam mengendalikan, mengelola, serta menghadapi stres tersebut. Al-Qur'an pun menegaskan bahwa secara biologis manusia diciptakan dengan sifat mudah merasa gelisah dan tertekan, yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap aspek emosional, mental, maupun fisiknya. Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Ma'arij ayat 19-20 sebagai berikut: "Sesungguhnya manusia diciptakan dalam keadaan kecemasan (19) apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20)"

Dari kedua ayat tersebut dapat dipahami bahwa Allah menciptakan manusia dengan kecenderungan merasa gelisah dan berkeluh kesah sebagai respons alami dari sensitivitas dan sistem saraf terhadap hal-hal yang dianggap tidak menyenangkan. Pada hakikatnya, penderitaan maupun kesulitan memang bukanlah sesuatu yang diharapkan oleh manusia pada umumnya.⁴⁶ Hampir semua manusia di berbagai belahan dunia merasakan stres, tanpa memandang usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, maupun tempat tinggal, baik di perkotaan maupun pedesaan. Sejalan dengan

⁴⁵ Rahayu Woro Romadhoni and Wiwiek Widiatie "Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stress Remaja Di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang" (Jurnal EDUNursing, Vol. 4, No. 2, September 2020), 79

⁴⁶ Syahidah Rena "Mekanisme Respon Stress: Konseptualisasi Integrase Islam Dan Barat" (Psikis: Jurnal Psikologi Islami, Vol. 5, No. 1 Juni 2019), 49

penjelasan Baqutayan, stress hanya ditemui dalam kehidupan dunia, sehingga hampir setiap manusia pasti pernah mengalami perasaan tegang, takut, dan cemas dalam perjalanan hidupnya.⁴⁷

American Institute of Stress menyatakan bahwa stres tidak memiliki definisi yang pasti, sebab setiap orang dapat menunjukkan reaksi yang berbeda ketika menghadapi kondisi stres yang serupa.⁴⁸

Hans Selye melalui teorinya yang dikenal sebagai Sindrom Adaptasi Umum (*General Adaptation Syndrome/GAS*) menjelaskan adanya respons umum tubuh ketika menghadapi tuntutan tertentu. Konsep GAS ini terdiri dari tiga fase, yakni diawali dengan peringatan (*alarm reaction*), tahap perlawanan (*resistance stage*) dan tahap kelelahan (*exhausted*).⁴⁹

Secara umum, beberapa ahli memaknai stres sebagai kondisi yang ditandai dengan munculnya ketegangan, rasa cemas, perasaan takut, tekanan psikologis, pertentangan batin, maupun konflik dalam diri individu.⁵⁰ Menurut Sarafino, stres adalah keadaan yang muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungannya, di mana individu merasakan adanya ketidakselarasan—baik secara nyata

⁴⁷ Syahidah Rena “*Mekanisme Respon Stress: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat*” (Psikis: Jurnal Psikologi Islami, Vol. 5, No. 1, Juni 2019), 50

⁴⁸ Ibnu Aji Setyawan Dkk. “*Pengaruh Stress Dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19*” (JIKSH: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Vol. 10, No. 1, Juni 2021), 243

⁴⁹ Istiana Nurcahyani and Lutfi Fauzan “*Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA*” (Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol. 1, No. 1, 2016), 5

⁵⁰ Syahidah Rena “*Mekanisme Respon Stress: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat*” (Psikis: Jurnal Psikologi Islami Vol. 5 No. 1 Juni 2019), 49

maupun tidak—antara tuntutan situasi dengan sumber daya biologis, psikologis, maupun sosial yang dimilikinya.⁵¹

Abraham Maslow menjelaskan bahwa di samping kebutuhan fisiologis dan biologis, manusia juga memiliki kebutuhan dasar lain seperti kasih sayang, cinta, dihormati, serta dihargai oleh orang lain. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu akan merasa menjadi manusia yang aneh, yang kemudian memicu konflik batin dan berujung pada timbulnya stres. Selain itu, kekosongan spiritual maupun dahaga emosional juga dapat menjadi faktor yang memunculkan stres pada diri seseorang.⁵²

b. Aspek-Aspek Stress

Ketika seseorang berada dalam kondisi stres, terdapat dua aspek utama yang menjadi dampak dari keadaan tersebut, yaitu:

1. Aspek fisik

Stres dapat menurunkan kondisi fisik seseorang hingga memicu gangguan pada organ tubuh, misalnya sakit kepala atau masalah pada sistem pencernaan.

2. Aspek psikologis

Gejala stres dapat dibedakan menjadi gejala kognitif, emosional, dan perilaku. Setiap gejala tersebut berpengaruh

⁵¹ Mahargyantari P. Dewi “*Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres*” (Jurnal Psikologi Vol. 36, No. 2, Desember 2009), 106

⁵² Anugriaty Indah Asmarany et al., “*Manajemen Stres*” (Yayasan Cendikiana Mulia Mandiri, Januari 2024), 42
https://books.google.com/books/about/MANAJEMEN_STRESS.html?hl=id&id=phrxEAAAQBAJ#v=onepage&q=aspek%20aspek%20stress&f=false

terhadap kondisi psikologis seseorang sehingga menimbulkan dampak negatif, misalnya penurunan daya ingat, perasaan sedih, maupun kecenderungan menunda pekerjaan. Tingkat keparahan dampak ini bergantung pada seberapa berat atau ringannya stres yang dialami.⁵³

Selye mengelompokkan aspek stres ke dalam tiga kategori utama, yakni aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek perilaku.⁵⁴

1. Aspek fisiologis

Aspek fisiologis dari stres menimbulkan beragam reaksi fisik, antara lain rasa lelah, detak jantung yang meningkat, gangguan fisik, serta meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. Apabila stres berlangsung dalam jangka waktu lama, hal ini dapat mengganggu sistem imun dan menimbulkan masalah pada pola tidur.

2. Aspek psikologis

Aspek psikologis dari stres terlihat melalui ketidakstabilan emosi, seperti mudah marah, sedih, atau tersinggung, disertai munculnya kecemasan serta berkurangnya ketertarikan terhadap berbagai aktivitas.

⁵³ Mia Fatma Ekasari “*Latihan Keterampilan Hidup Bagi Remaja*” (Wineka Media, 17 Mei 2022), 67

https://www.google.co.id/books/edition/LATIHAN_KETERAMPILAN_HIDUP_BAGI_REMAJ_A/9PJvEAAAQBAJ?hl=id

⁵⁴ Venny Marchelia “*Stress Kerja Ditinjau Dari Shift Kerja Pada Karyawan*” (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan ISSN: 2301-8267, Vol. 02, No. 1, Januari 2014), 134

3. Aspek perilaku

Aspek perilaku akibat stres dapat tampak melalui kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, perubahan pola makan yang signifikan—baik penurunan maupun peningkatan nafsu makan—serta gangguan pada kualitas tidur.⁵⁵

Sarafino dan Smith (2012) mengelompokkan aspek stres ke dalam dua bagian utama, yaitu:

1. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres tampak melalui berbagai keluhan fisik. Beberapa tanda yang sering muncul pada individu meliputi sakit kepala, masalah tidur, gangguan pada sistem pencernaan, perubahan pola makan, masalah pada kulit, hingga peningkatan produksi keringat secara berlebihan.

2. Aspek Psikologis

Aspek psikologis dari stres terlihat melalui munculnya gangguan psikis. Beberapa contoh gejala psikis akibat stres antara lain:

a. Gejala kognisi (pikiran)

Stres dapat memengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Mereka yang berada dalam kondisi stres umumnya menghadapi kesulitan dalam mengingat, memusatkan perhatian, serta menjaga konsentrasi.

⁵⁵ Yulia Dyah Ayu Permatasari and Muhana Sofianti Utami “*Koping Stress Dan Stress Pada Perawat Di Rumah Sakit Jiwa “X”*” (PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, Vol. 23, No. 2, Juli 2018), 124

b. Gejala emosional

Stres dapat mengganggu kestabilan emosi seseorang. Orang yang berada dalam kondisi ini biasanya memperlihatkan tanda-tanda seperti mudah tersulut amarah, rasa cemas berlebihan terhadap berbagai hal, perasaan sedih yang mendalam, hingga munculnya depresi.

c. Gejala tingkah laku

Stres bisa berdampak pada perilaku sehari-hari yang mengarah ke hal-hal negatif, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan dalam hubungan interpersonal.⁵⁶

c. Tahapan Stres

Untuk memahami lebih jauh bagaimana tubuh bereaksi terhadap pemicu stres, Selye memperkenalkan sebuah model yang disebut *General Adaptation Syndrome (GAS)*. Model ini menggambarkan tiga tahapan respons stres, yaitu:

1. *alarm* (tanda bahaya)

Tahap ini muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara kenyataan yang dialami dengan kondisi yang diharapkan. Tubuh kemudian menerima rangsangan dan secara otomatis mengaktifkan reaksi *fight-or-flight* karena adanya ancaman terhadap kestabilan fisiologis. Gejala yang sering muncul pada

⁵⁶ Elvira Yoranda and Idha Rahayuningsih “Pengaruh Hardiness Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Pedagang Pasar Tradisional Duduk Sampeyan” (Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN), Vol. 1 No. 2 ,2023), 162

fase ini antara lain nyeri dada, jantung berdebar, sakit kepala, kesulitan menelan (disfagia), kram, dan sebagainya.

2. *resistance* (perlawanan)

Jika kondisi alarm tidak segera mereda, tubuh akan memasuki fase *resistenc*. Pada tahap ini, energi fisik dimobilisasi untuk menghadapi tekanan yang terus berlangsung. Konflik pun muncul antara respons tahap awal dengan usaha mempertahankan keseimbangan tubuh, sehingga menyebabkan tubuh tetap berada dalam kondisi siaga tinggi.

3. *exhaustion* (kelelahan)

Bila stres berlanjut tanpa penyelesaian, tubuh akhirnya kehilangan kemampuan untuk bertahan. Pada fase ini, sistem pertahanan melemah dan tubuh tidak lagi mampu melawan sumber stres, sehingga kondisi fisik maupun mental menjadi

terkurus habis.⁵⁷

Menurut Maramis, stres dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan utama:

1. Stres ringan

Stress ringan tidak berpengaruh pada aspek fisiologis, namun aspek psikologis dan perilaku dapat terpengaruhi. Dari sudut pandang psikologis, individu merasa mampu bekerja lebih baik dari biasanya, meskipun tanpa disadari

⁵⁷ Nasib Tua Lumban Gaol “Teori Stress: Stimulus, Respons, Dan Transaksional” (Buletin Psikologi, Vol. 24, No. 1, 2016), 4

energi mereka terkuras. Sementara itu, dalam aspek perilaku, orang cenderung menunjukkan semangat berlebihan, mudah merasa lelah, dan sulit beristirahat. Jenis stres ini kerap muncul dalam aktivitas sehari-hari, bahkan dapat bermanfaat karena membuat seseorang lebih berhati-hati dan waspada. Namun demikian, stres ringan tidak sampai menimbulkan gangguan kesehatan.

2. Stres sedang

Pada tingkat ini, pengaruh stres mulai tampak pada aspek fisiologis, misalnya gangguan pada lambung dan usus seperti maag, kesulitan buang air besar, hingga siklus menstruasi yang tidak teratur. Secara psikologis, individu merasa gelisah, bosan terhadap rutinitas, lebih sulit menjalankan aktivitas, muncul kecemasan maupun ketakutan tanpa sebab yang jelas. Dari sisi perilaku, gejala yang muncul antara lain tubuh terasa lemah, hampir pingsan, reaksi lambat, menurunnya kemampuan menjalankan rutinitas harian, serta berkurangnya konsentrasi dan daya ingat. Kondisi ini bisa berlangsung mulai dari beberapa jam hingga sehari-hari.

3. Stres berat

Pada tingkatan tertinggi, dampaknya meluas pada fisik, psikologis, maupun perilaku. Dari segi fisiologis, stres berat ditandai dengan gangguan pencernaan yang semakin parah,

ketidakteraturan menstruasi, jantung berdebar lebih cepat, tubuh gemetar, serta sesak napas. Pada aspek psikologis, seseorang mengalami kelelahan mendalam, rasa takut dan cemas yang intens, serta mudah bingung. Dari sisi perilaku, individu mungkin gagal menyelesaikan tugas sehari-hari, mengalami penurunan kemampuan persepsi, serta sulit memusatkan perhatian. Hampir semua perilaku yang dilakukan hanya berfokus pada usaha untuk mengurangi stres, sehingga sering kali membutuhkan arahan dari orang lain.⁵⁸

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress

Menurut Selye, faktor penyebab stres atau yang dikenal dengan istilah *stressor* adalah berbagai kondisi, peristiwa, maupun objek tertentu yang menimbulkan tuntutan pada tubuh dan memicu reaksi psikologis. Secara umum, terdapat tiga jenis faktor stressor, yaitu:

1. Konflik

Konflik muncul sebagai akibat dari adanya perbedaan persepsi antara individu maupun kelompok. Perbedaan pandangan atau kepentingan ini seringkali menimbulkan pertentangan, sehingga menghambat pencapaian tujuan atau keinginan salah satu pihak.

⁵⁸ Wisda Via Nurfallah and Novia Fetria Aliza “Pebandingan Tingkat Stress Berorganisasi Internal Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian Si PPM Putri Yogyakarta” (Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam Vol. 6 No 1 2022), 79

2. Frustrasi

Frustrasi dialami ketika usaha seseorang untuk meraih tujuan tertentu terhalang atau bahkan kehilangan kesempatan untuk mencapainya. Dengan kata lain, frustrasi merupakan kondisi di mana individu gagal mencapai tujuan yang diinginkan.

3. Tekanan

Tekanan terjadi akibat adanya tuntutan untuk mencapai target tertentu atau menampilkan perilaku sesuai ekspektasi. Pada batas tertentu, tekanan dapat mendorong individu meningkatkan kinerja, memperbesar usaha, atau menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan tujuan yang diinginkan.⁵⁹

e. Sumber Stress

Hans Selye juga mengemukakan bahwa sumber stres terdiri dari tiga aspek yaitu:

1. Diri Sendiri

Stres internal umumnya terjadi akibat pertentangan antara harapan pribadi dengan kenyataan yang tidak sesuai.

2. Keluarga

Masalah dalam keluarga, seperti perselisihan, persoalan keuangan, atau perbedaan tujuan antaranggota keluarga, dapat menjadi sumber tekanan masalah yang signifikan.

⁵⁹ Amilda Putri A, Dkk “Menulis Buku Harian Sebagai Media Katarsis Stress Remaja Di Pelayanan Sosial” (Jurnal Pendidikan, 2013), 7

3. Masyarakat Dan Lingkungan

Lingkungan sosial juga berpotensi menimbulkan stres, misalnya karena minimnya interaksi interpersonal, kurangnya penghargaan atau pengakuan dari masyarakat, maupun kondisi lingkungan yang tidak mendukung.⁶⁰

Menurut Thoits (1994), sumber penyebab stres (*stressor*) dapat dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu:

1. *life events* (peristiwa peristiwa kehidupan)

Suatu peristiwa dalam kehidupan bisa menjadi pemicu stres apabila menuntut individu untuk menyesuaikan perilaku dalam waktu yang singkat. Jika seseorang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan drastis tersebut, maka dapat muncul dampak negatif seperti kecemasan.

2. *chronic strain* (ketegangan kronis)

Ketegangan kronis merujuk pada kesulitan yang terjadi secara berulang atau berlangsung terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis.

3. *daily hassles* (permasalahan-permasalahan sehari-hari).

Permasalahan kecil yang ditemui dalam rutinitas harian juga dapat menjadi sumber stres. Situasi ini menuntut individu untuk

⁶⁰ Mohamad Roni Alfaqih, Angger Anugerah and Bayu Akbar Khayudin “*Manajemen Penatalaksanaan Diabetes Mellitus*” (GUEPEDIA The First On-Publisher In Indonesia, Januari 2022), 105
https://books.google.com/books/about/Manajemen_Penatalaksanaan_Diabetes_Melli.html?hl=id&id=ut1YEAAAQBAJ#v=onepage&q=aspek%20aspek%20stres%20menurut%20selye&f=false

segera melakukan penyesuaian, meskipun biasanya hanya dalam jangka waktu singkat.⁶¹

C. Korelasi Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Remaja

Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi biasanya memiliki seseorang yang mampu memberikan berbagai solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, meyakinkan individu bahwa masalah dapat diatasi, serta membantu individu melihat sisi positif dari kehidupannya. Sedangkan, mereka yang memiliki dukungan sosial rendah lebih kecil kemungkinannya untuk memiliki keunggulan, sehingga mereka lebih rentan mengalami dampak negatif dari stres yang dialami.⁶²

Dukungan sosial sendiri dapat dipahami sebagai bentuk kenyamanan, pengertian, penghargaan, maupun bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain atau kelompok di sekitarnya. Sumber utama dukungan sosial umumnya berasal dari anggota keluarga, teman dekat, saudara, dan tetangga. Adanya dukungan sosial mampu menurunkan kemungkinan munculnya peristiwa yang berpotensi menimbulkan stres. Ketika peristiwa tersebut terjadi, interaksi sosial dapat mengubah cara pandang individu terhadap situasi itu, sehingga menurunkan tingkat stres yang mungkin timbul. Selain itu, dukungan sosial dapat memengaruhi hubungan antara reaksi individu terhadap peristiwa yang memicu stres dan tingkat stres itu sendiri. Dukungan ini juga berperan dalam menentukan strategi yang digunakan seseorang untuk

⁶¹ Nasib Tua Lumban Gaol "Teori Stres: Stimulus, Resons, dan Transaksional" (Buletin Psikolog, Vol. 24, No. 1, 2016), 3

⁶² Rani Dwi Hapsari, Dkk "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Orang Tua Dengan Anak Penderita Autism" (PSYCHE: Jurnal Psikkologi Universitas Muhammadiyah Lampung, Vol. 1, No. 2, Agustus 2019), 81

menghadapi stres, yang pada akhirnya memodifikasi hubungan antara peristiwa penyebab stres dan dampaknya.⁶³

Salah satu faktor eksternal yang dapat membantu mengurangi stres adalah adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Bentuk dukungan ini menunjukkan adanya hubungan interpersonal yang mampu melindungi individu atau kelompok dari perilaku negatif, menumbuhkan ketenangan batin, serta menciptakan perasaan bahagia dalam diri seseorang. Sebaliknya, hilangnya dukungan sosial dari orang terdekat seperti orang tua, pasangan, atau anak dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu tersebut.⁶⁴ Dukungan sosial dapat dibedakan menjadi beberapa aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi

1. Dukungan emosional

Menurut Nathania dan Godwin, perkembangan emosi seseorang sangat dipengaruhi oleh hubungan sosial, khususnya dari teman sebaya yang berusia sama. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya berperan penting di luar lingkungan keluarga karena berfungsi sebagai sumber informasi dan perbandingan terhadap lingkungan di luar keluarga. Hubungan yang baik dengan teman sebaya memberikan

⁶³ Nurul 'Azizah Rahmawati, Dkk "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis Di Surakarta" (Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa, Vol. 2, No 2, 2013), 18

⁶⁴ Elpinar, Dkk "Huungan Dukungan Emosional Keluarga Dan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Stre Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kedari" (Jurnal Keperawatan, Vol. 3, No. 2, November 2019), 2

kontribusi besar terhadap perkembangan sosial dan emosional individu.⁶⁵

Individu yang mendapat dukungan emosional dan fungsional terbukti lebih sehat dari pada individu yang tidak mendapat dukungan.⁶⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Elpinar Dkk mengungkapkan bahwa individu yang kurang memperoleh perhatian dari keluarganya cenderung mengalami berbagai bentuk kecemasan, seperti rasa gelisah, mudah marah atau sensitif, merasa tidak puas, cepat tersinggung, serta sering berpikir negatif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan nilai p value sebesar 0,001 dan koefisien korelasi (r) sebesar 0,70 pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Karena p value ($0,001 < \alpha (0,05)$) dan nilai r (0,70) berada dalam rentang 0,51–0,75, maka H1 diterima, yang menandakan adanya hubungan kuat antara dukungan emosional keluarga dan tingkat stres.⁶⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Inge dan Hermien menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,029, yang mengindikasikan bahwa dukungan emosional berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres. Arah hubungan antara variabel dukungan emosional dan stres ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,548. Nilai tersebut menggambarkan

⁶⁵ Aditia Rahman Dkk. "Kontribusi Social Support Terhadap Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Bukittinggi" (Jurnal Empati, Vol. 13, No. 3, Juni 2024), 255

⁶⁶ Putri Rahma Dini and Arif Iswanto "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Di Waluyo Ungaran" (Jurnal Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan, Vol. 10, No. 2, Juli 2019), 89

⁶⁷ Elpinar Dkk "Hubungan dukungan emosional keluarga dan kebutuhan spiritual dengan tingkat stress narapidana di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas 111 kedari" (jurnal keperawatan, vol. 3, no. 2. Juli 2019), 3

bahwa perubahan pada variabel bebas (dukungan emosional) akan berdampak pada perubahan variabel terikat (stres) secara berlawanan arah. Dengan kata lain, peningkatan dukungan emosional akan diikuti oleh penurunan tingkat stres, sedangkan penurunan dukungan emosional akan menyebabkan peningkatan stres. Oleh karena itu, dukungan emosional yang diberikan dapat membantu individu mengurangi perasaan tidak mampu atau ketidakberdayaan dalam melaksanakan tugas maupun pekerjaannya.⁶⁸

2. Dukungan penghargaan

Sebagai dukungan harga diri dimana pada saat individu mengalami ancaman harga diri, seperti meningkatnya keraguan akan kemampuan maka sumber-sumber interpersonal meniadakan dengan membicarakan masalah yang dihadapi. Dukungan ini dapat berupa perhatian, menawarkan simpati, dan meyakinkan kembali. Elemen penting dari dukungan ini berupa perasaan diterima dan dihargai.⁶⁹

Ketidakpekaan lingkungan yang dimiliki dapat menyebabkan sulit mendapatkan dukungan sosial dan memiliki tingkatan yang rendah. Akibat dari dukungan sosial rendah ialah dapat menimbulkan depresi, respons negatif, gangguan mood, dan penyakit komorbiditas depresi.⁷⁰

⁶⁸ Inge Hastinda Pratiwi and Hermien Laksmiwati "Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, Dan Dukungan Informatif Terhadap Stress Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang" (Jurnal Imiah, 2012)

⁶⁹ Fatimah Ibda "Dukungan Sosial: Sbagai Bantuan Mengadapi Stress Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Panti Asuhan" (Journal Of Education Sciences And Teacher Training, Vol. 12, No. 2, 2023), 158

⁷⁰ Diva Aisyah Oktavana and Ice Yulia Wardani "Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Tingkat Stress Pekerja Pada Masa Quartel Life Crisis" (Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia, Vol. 7, No. 2, November 2022), 66

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Inge dan Hermien, diketahui bahwa dukungan penghargaan berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,012, sehingga hipotesis mengenai pengaruh dukungan penghargaan terhadap stres pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang dinyatakan diterima. Arah hubungan antara kedua variabel tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,616, yang berarti hubungan bersifat negatif. Artinya, peningkatan dukungan penghargaan akan menyebabkan penurunan tingkat stres, sedangkan penurunan dukungan penghargaan akan berdampak pada kenaikan stres. Pemberian dukungan berupa penghargaan dapat diwujudkan melalui perbandingan positif, misalnya dengan mengajak individu melihat kondisi orang lain yang lebih sulit, atau melalui umpan balik yang membangun. Cara ini dapat membantu individu meningkatkan rasa percaya diri dan penghargaan terhadap dirinya sendiri, sehingga mampu mengurangi tingkat stres yang dialami.⁷¹

3. Dukungan dukungan instrument

Dukungan instrumen merupakan dukungan berupa bantuan langsung yang diberikan oleh seseorang ketika membutuhkan bantuan, baik berupa barang, jasa, maupun uang. Faktor yang mempengaruhi dukungan instrumen salah satunya adalah faktor sosio ekonomi. Semakin

⁷¹ Inge Hastinda Pratiwi and Hermien Laksmiwati “Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, Dan Dukungan Informatif Terhadap Stress Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang” (Jurnal Imiah, 2012)

tinggi tingkat ekonomi seseorang, akan lebih cepat tanggap memberikan dukungan instrumen kepada individu yang mengalami kesulitan sehingga dukungan tersebut dapat menambah semangat dan mengurangi stres pada individu tersebut.⁷²

Uji statistik yang dilakukan oleh Yona dan Ice didapatkan nilai p sebesar 0,010 ($p < 0,05$). Berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan materi dengan tingkat stres.⁷³

4. Dukungan informasi

Menurut Cohen & Hoberman, dukungan sosial ditandai dengan *appraisal support*, berupa bantuan nasihat untuk mengurangi masalah yang ada, kemudian *tangible support*, bantuan berupa tindakan kongkrit untuk memecahkan masalah yang dihadapi, dan selanjutnya *self esteem support*, dukungan untuk memperkuat harga diri, dan terakhir, *belonging support* yaitu dukungan dalam bentuk penerimaan penuh dan utuh. Dukungan ini memiliki peran penting membantu ketika menghadapi berbagai kejadian dalam kehidupan sebagai pengalaman positif, agar dapat memahami dan mengatasi situasi stres, menyadari bahwa dia tidak sendiri dan merasa diterima oleh lingkungan, sehingga persepsi orang

⁷² Rani Dwi Hapsari, Dkk “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Orang Tua Dengan Anak Penderita Autism” (PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Mhammadiyah Lampung, Vol. 1. No. 2, Agustus 2019), 81

⁷³ Yona Kurni Sari and Ice Yulia Wardani “Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Orang Dengan HIV/AIDS” (Jurnal Keerawat Indonesia, Vol. 20, No. 2, Juli 2017), 88

terhadap berbagai kejadian menjadi lebih positif dan tidak melihatnya sebagai sumber stres.⁷⁴

Ketika mengalami kesulitan dengan pekerjaannya, rekan dapat memberikan dukungan informatif, yakni dengan diberi saran maupun petunjuk untuk menyelesaikan masalah. Dengan demikian, seseorang tidak terlalu lama berkeputus dengan permasalahannya dan meminimalisasi timbulnya stres. Hal ini membuktikan dukungan sosial berdampak positif terhadap tingkat stres. Lingkungan maupun keluarga yang suportif dan saling membantu agar lebih mudah terhindar dari stres dan termotivasi.⁷⁵



⁷⁴ Zaskia Andini Dkk. “Dikungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Orang Tua Yang Memiliki Annak Tunarungu Di SLB Karya Mulia Surabaya” (Journal Of Social Science Research, Vol. 4, No. 1, 2024)

⁷⁵ Diva Aisyah Oktavana and Ice Yulia Wardani “Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Tingkat Stress Pekerja Pada Masa Quartel Life Crisis” (Jurnal Persatuan Perawat Nasional Ndongesia, Vol. 7, No. 2, November 2022), 66

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Disebut kuantitatif karena data yang dikumpulkan berupa angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik.⁷⁶ Pendekatan kuantitatif berpijak pada paradigma positivisme, yang menekankan penelitian terhadap populasi atau sampel tertentu melalui prosedur pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Analisis yang dilakukan bersifat numerik atau statistic dengan tujuan menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.⁷⁷

Jenis penelitian ini dipilih karena mampu mengukur hubungan antar variabel-variabel penelitian. Pendekatan korelasional digunakan untuk memperoleh data yang bertujuan mengidentifikasi ada tidaknya keterkaitan antara dua atau lebih variabel yang dapat dihitung secara statistic. Kekuatan hubungan antarvariabel tersebut digambarkan melalui koefisien korelasi. Secara umum, penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan dan memahami hubungan antarvariabel sekaligus menjadikannya dasar dalam melakukan prediksi terhadap fenomena yang mungkin terjadi di masa mendatang.⁷⁸

⁷⁶ Imam Santoso and Harries Madiistriyanto “*Metodologi Penelitian Kuantitatif*” (Indigo Media, 2021), 5
https://books.google.com/books/about/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif.html?hl=id&id=bRFTEAAAQBAJ#v=onepage&q&f=false

⁷⁷ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*” (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2020), 8

⁷⁸ Imam Santoso and Harries Madiistriyanto “*Metodologi Penelitian Kuantitatif*” (Indigo Media, 2021), 38

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai sekumpulan individu atau objek yang memiliki karakteristik dan ciri-ciri tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai fokus kajian untuk kemudian ditarik kesimpulannya.⁷⁹

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh remaja yang berada di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari, yang berjumlah 25 remaja.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik sesuai dengan kebutuhan penelitian.⁸⁰ Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh atau sensus. Sampel jenuh berarti semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pendekatan ini biasanya dipakai ketika jumlah populasi terbilang kecil (kurang dari 30 orang) atau ketika peneliti menginginkan hasil generalisasi dengan tingkat kesalahan yang sangat rendah.⁸¹ Dengan demikian, seluruh remaja berjumlah 25 orang di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini.

https://books.google.com/books/about/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif.html?hl=id&id=bRFTEAAAQBAJ#v=onepage&q&f=false

⁷⁹ Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”* (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2020), 80

⁸⁰ Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”* (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2020), 81

⁸¹ Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”* (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2020), 85

C. Teknik Dan Instrument Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahap yang paling penting dalam proses penelitian, karena tujuan utama dari sebuah penelitian adalah memperoleh data yang valid dan akurat.⁸² Dalam penelitian ini, teknik dan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

a. Angket/ kuesioner

Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai kondisi mereka.⁸³ Pada penelitian ini, angket disebarakan kepada seluruh sampel penelitian, yaitu para remaja yang ada di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari. Instrumen yang digunakan berbentuk skala Likert, yaitu skala pengukuran yang digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial.⁸⁴ Dalam skala ini, responden diberikan empat pilihan jawaban, yaitu, sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Setiap kategori jawaban

⁸² Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*" (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2020), 224

⁸³ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*" (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2020), 142

⁸⁴ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*" (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2020), 93

memiliki bobot skor yang berbeda sesuai dengan kategori jawaban yang dipilih.

Tabel 3.1
Skala Likert

Pernyataan	Skor Pilihan Responden			
	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Terkait dengan skala yang digunakan dalam penelitian ini, terdapat dua jenis skala utama, yaitu skala dukungan sosial dan skala tingkat stress.

1). Skala Dukungan Sosial

Instrument skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh sarafino, yang menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri atas beberapa aspek, antara lain dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Berdasarkan keempat aspek tersebut, peneliti menyusun sebanyak 52 butir pernyataan, yang terdiri dari 26 pernyataan bersifat *favourable* (mendukung) dan 26 pernyataan bersifat *unfavourable* (tidak mendukung). Uji validitas skala dukungan sosial dilakukan pada remaja yang berada di Panti Asuhan Darul Aitam Blokagong Banyuwangi. Adapun rincian lengkap mengenai butir pernyataan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.2
Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Nomor Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavourable	
Dukungan Emosional	Empati	1, 5, 29	31, 41, 51	6
	Perhatian	2, 27, 38	37, 47, 48	6
	Kepedulian	12, 30,	15, 28	4
Dukungan Penghargaan	Menghargai	6, 10, 11,	18, 42, 43	6
	Umpan Balik	13, 17	25, 52	4
Dukungan Instrumental	Bantuan	3, 20, 26	32, 44, 45	6
	Fasilitas	14, 21, 35	7, 24, 36	6
Dukungan Informasi	Nasehat	8, 23	19, 33	4
	Saran	9, 49, 50	16, 34, 46	6
	Respons	39, 40	4, 22	4
Jumlah		26	26	52

Tabel 3.3
Blue Print Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Validitas Pertama

Aspek	Indikator	Nomor Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavourable	
Dukungan Emosional	Empati	20	22, 31	3
	Perhatian	1, 29	28, 34, 35	5
	Kepedulian	8, 21	11, 19	4
Dukungan Penghargaan	Menghargai	6, 7		2
	Umpan Balik	9	18, 36	3
Dukungan Instrumental	Bantuan	2, 13	23, 32	4
	Fasilitas	10, 14, 26	3, 17, 27	6
Dukungan Informasi	Nasehat	4, 16	12, 24	4
	Saran	5	25, 33	3
	Respons	30	15	2
Jumlah		17	19	36

Tabel 3.4
Blue Print Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Validitas Kedua

Aspek	Indikator	Nomor Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavourable	
Dukungan Emosional	Empati	20	22, 29	3
	Perhatian	1, 28	31, 32	4
	Kepedulian	8, 21	11, 19	4
Dukungan Penghargaan	Menghargai	6, 7		2
	Umpan Balik	9	18, 33	3
Dukungan Instrumental	Bantuan	2, 13	23, 30	4
	Fasilitas	10, 14, 26	3, 17, 27	6
Dukungan Informasi	Nasehat	4, 16	12, 24	4
	Saran	5	25	2
	Respons		15	1
Jumlah		16	17	33

2). Skala Tingkat stress

Skala tingkat stress dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada teori yang dikemukakan oleh selye, yang mencakup tiga aspek utama yaitu aspek psikologis, aspek fisiologis dan aspek perilaku. Berdasarkan landasan teori tersebut, disusun sebanyak 36 butir pernyataan, yang terdiri atas 18 pernyataan *favourable* (mendukung) dan 18 pertanyaan *unfavourable* (tidak mendukung). Uji validitas skala tingkat stress dilakukan pada remaja yang berada di Panti Asuhan Darul Aitam Blokagong Banyuwangi. Rincian lengkap mengenai butir-butir pernyataan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5
Blueprint Skala Tingkat Stress

Aspek	Indikator	Nomor Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavourable	
Aspek Fisiologis	peningkatan tekanan darah	5, 7, 27	1, 30, 34	6
	Kerentanan terhadap penyakit	3, 20, 21	13, 15, 17	6
Aspek Psikologis	Perasaan	2, 6	23, 24	4
	pikiran	11, 16, 36	4, 9, 10	6
Aspek Perilaku	Perubahan kebiasaan	19, 28, 29	18, 25, 32,	6
	Penurunan produktifitas	26, 35	22, 33	4
	Penurunan hubungan sosial	8, 14	12, 31	4
Jumlah		18	18	36

Tabel 3.6
Blue Print Skala Tingkat Stress Setelah Uji Validitas pertama

Aspek	Indikator	Nomor Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavourable	
Aspek Fisiologis	peningkatan tekanan darah	4, 6, 20	1, 26	5
	Kerentanan terhadap penyakit	3, 13, 14	10, 12	5
Aspek Psikologis	Perasaan	2, 5	16, 17	4
	pikiran	11	8, 9	3
Aspek Perilaku	Perubahan kebiasaan	21, 22	18, 24	4
	Penurunan produktifitas	19	15, 25	3
	Penurunan hubungan sosial	7	23	2
Jumlah		13	13	26

Tabel 3.7
Blue Print Skala Tingkat Stress Setelah Uji Validitas Kedua

Aspek	Indikator	Nomor Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavourable	
Aspek Fisiologis	peningkatan tekanan darah	4, 6, 19	1, 25	5
	Kerentanan terhadap penyakit	3, 12, 13	9, 11	5
Aspek Psikologis	Perasaan	2, 5	15, 16	4
	pikiran	10	7, 8	3
Aspek Perilaku	Perubahan kebiasaan	20, 21	17, 23	4
	Penurunan produktifitas	18	14, 24	3
	Penurunan hubungan sosial		22	1
Jumlah		12	13	25

2. Uji Validitas

Uji validitas merupakan tahapan penting dalam penyusunan instrument penelitian yang bertujuan memastikan bahwa instrument benar-benar mampu mengukur variable yang diteliti secara tepat dan akurat. Proses ini dilakukan untuk menilai sejauh mana butir-butir pertanyaan atau pernyataan yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian dan benar-benar mewakili variable yang hendak diukur.⁸⁵

Dalam penelitian ini, analisis validitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0 *for Windows*. Uji validitas dilakukan di Panti Asuhan Darul Aitam Blokagong Banyuwangi pada 42 responden yang

⁸⁵ Erna Kusumawati “*Buku Ajar Metodologi Penelitian: Langkah-Langkah Metodologi penelitian yang sistematis*” (PT. ASADEL LIAMSINDO TEKNOLOGI, Desember 2023), 138 https://books.google.com/books/about/Buku_ajar_metodologi_penelitian.html?hl=id&id=9hvxEA-AAQBAJ#v=onepage&q=uji%20validitas%20adalah&f=false

memenuhi kriteria subjek penelitian. Penentuan validitas suatu butir pernyataan dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel. Dasar dalam pengambilan keputusan pada uji validitas dijelaskan sebagai berikut:

- a. Apabila r hitung bernilai positif dan r hitung $>$ r tabel, maka butir pernyataan tersebut dinyatakan valid.
- b. Jika r hitung bernilai negatif dan r hitung $<$ r tabel, maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid.

Hasil uji coba data tercantum pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Item	Corrected item-total correctio	r tabel	Keterangan
X1	0,298	0,304	Tidak Valid
X2	0,695	0,304	Valid
X3	0,374	0,304	Valid
X4	0,283	0,304	Tidak Valid
X5	0,055	0,304	Tidak Valid
X6	0,125	0,304	Tidak Valid
X7	0,513	0,304	Valid
X8	0,712	0,304	Valid
X9	0,663	0,304	Valid
X10	0,421	0,304	Valid
X11	0,333	0,304	Valid
X12	0,658	0,304	Valid
X13	0,420	0,304	Valid
X14	0,502	0,304	Valid
X15	0,523	0,304	Valid
X16	0,175	0,304	Tidak Valid
X17	0,110	0,304	Tidak Valid
X18	0,012	0,304	Tidak Valid
X19	0,496	0,304	Valid
X20	0,333	0,304	Valid
X21	0,734	0,304	Valid
X22	0,398	0,304	Valid
X23	0,701	0,304	Valid
X24	0,753	0,304	Valid
X25	0,519	0,304	Valid
X26	0,059	0,304	Tidak Valid

X27	0,226	0.304	Tidak Valid
X28	0,502	0.304	Valid
X29	0,627	0.304	Valid
X30	0,446	0.304	Valid
X31	0,353	0.304	Valid
X32	0,754	0.304	Valid
X33	0,479	0.304	Valid
X34	0,387	0.304	Valid
X35	0,580	0.304	Valid
X36	0,543	0.304	Valid
X37	0,381	0.304	Valid
X38	0,379	0.304	Valid
X39	0,199	0.304	Tidak Valid
X40	0,308	0.304	Valid
X41	0,800	0.304	Valid
X42	0,299	0.304	Tidak Valid
X43	0,278	0.304	Tidak Valid
X44	0,162	0.304	Tidak Valid
X45	0,747	0.304	Valid
X46	0,374	0.304	Valid
X47	0,584	0.304	Valid
X48	0,695	0.304	Valid
X49	-0,090	0.304	Tidak Valid
X50	0,051	0.304	Tidak Valid
X51	0,175	0.304	Tidak Valid
X52	0,398	0.304	Valid

Sumber Data: output SPSS.25 yang diolah, 2025

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Tabel 3.9**Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stress**

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Y1	0,381	0,304	Valid
Y2	0,426	0,304	Valid
Y3	0,590	0,304	Valid
Y4	0,168	0,304	Tidak Valid
Y5	0,494	0,304	Valid
Y6	0,708	0,304	Valid
Y7	0,495	0,304	Valid
Y8	0,307	0,304	Valid
Y9	0,460	0,304	Valid
Y10	0,534	0,304	Valid
Y11	0,039	0,304	Tidak Valid
Y12	0,283	0,304	Tidak Valid
Y13	0,269	0,304	Tidak Valid
Y14	0,254	0,304	Tidak Valid
Y15	0,557	0,304	Valid
Y16	0,420	0,304	Valid
Y17	0,569	0,304	Valid
Y18	0,209	0,304	Tidak Valid
Y19	0,106	0,304	Tidak Valid
Y20	0,516	0,304	Valid
Y21	0,685	0,304	Valid
Y22	0,429	0,304	Valid
Y23	0,428	0,304	Valid
Y24	0,325	0,304	Valid
Y25	0,351	0,304	Valid
Y26	0,545	0,304	Valid
Y27	0,377	0,304	Valid
Y28	0,468	0,304	Valid
Y29	0,486	0,304	Valid
Y30	0,213	0,304	Tidak Valid
Y31	0,415	0,304	Valid
Y32	0,406	0,304	Valid
Y33	0,304	0,304	Valid
Y34	0,311	0,304	Valid
Y35	0,195	0,304	Tidak Valid
Y36	0,266	0,304	Tidak Valid

Sumber Data: output SPSS.25 yang diolah, 2025

Dalam penelitian ini, nilai r tabel yang digunakan adalah 0.304, dengan jumlah responden (N) sebanyak 42 remaja yang berada di Panti Asuhan Darul Aitam Blokagong Banyuwangi. Berdasarkan hasil uji

validitas skala dukungan sosial, diperoleh 16 butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid, yaitu pada item nomor 1, 4, 5, 6, 16, 17, 18, 26, 27, 39, 42, 43, 44, 49,50 dan 51 sehingga tersisa 36 item yang valid. Sementara itu, pada skala tingkat stress ditemukan 10 butir item pernyataan yang tidak valid, yakni pada nomor 4, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 30, 35 dan 36 sehingga menyisakan 26 item yang dinyatakan valid.

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial (Uji Validitas Kedua)

Item	Corrected item-total correlation	r tabel	Keterangan
X1	0,683	0,304	Valid
X2	0,391	0,304	Valid
X3	0,516	0,304	Valid
X4	0,761	0,304	Valid
X5	0,710	0,304	Valid
X6	0,418	0,304	Valid
X7	0,339	0,304	Valid
X8	0,691	0,304	Valid
X9	0,401	0,304	Valid
X10	0,526	0,304	Valid
X11	0,560	0,304	Valid
X12	0,495	0,304	Valid
X13	0,339	0,304	Valid
X14	0,802	0,304	Valid
X15	0,411	0,304	Valid
X16	0,723	0,304	Valid
X17	0,799	0,304	Valid
X18	0,466	0,304	Valid
X19	0,490	0,304	Valid
X20	0,660	0,304	Valid
X21	0,419	0,304	Valid
X22	0,323	0,304	Valid
X23	0,788	0,304	Valid
X24	0,470	0,304	Valid
X25	0,346	0,304	Valid
X26	0,575	0,304	Valid
X27	0,549	0,304	Valid
X28	0,299	0,304	Tidak Valid
X29	0,360	0,304	Valid

X30	0,243	0,304	Tidak Valid
X31	0,803	0,304	Valid
X32	0,797	0,304	Valid
X33	0,301	0,304	Tidak Valid
X34	0,534	0,304	Valid
X35	0,683	0,304	Valid
X36	0,405	0,304	Valid

Tabel 3.11
Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stress (Uji Validitas Kedua)

Item	Corrected item-total correlation	r tabel	Keterangan
Y1	0,352	0,304	Valid
Y2	0,404	0,304	Valid
Y3	0,588	0,304	Valid
Y4	0,546	0,304	Valid
Y5	0,714	0,304	Valid
Y6	0,462	0,304	Valid
Y7	0,281	0,304	Tidak Valid
Y8	0,459	0,304	Valid
Y9	0,576	0,304	Valid
Y10	0,534	0,304	Valid
Y11	0,441	0,304	Valid
Y12	0,529	0,304	Valid
Y13	0,553	0,304	Valid
Y14	0,691	0,304	Valid
Y15	0,372	0,304	Valid
Y16	0,377	0,304	Valid
Y17	0,329	0,304	Valid
Y18	0,327	0,304	Valid
Y19	0,555	0,304	Valid
Y20	0,396	0,304	Valid
Y21	0,511	0,304	Valid
Y22	0,527	0,304	Valid
Y23	0,428	0,304	Valid
Y24	0,407	0,304	Valid
Y25	0,373	0,304	Valid
Y26	0,342	0,304	Valid

Setelah dilakukan analisis kembali pada uji validitas terdapat tiga item yang gugur pada skala dukungan sosial yaitu terdapat pada nomor 28, 30 dan 33 sedangkan item yang tidak valid pada skala tingkat stress

terdapat pada nomor 7, setelah beberapa item digugurkan. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa seluruh item dibawah valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Berikut merupakan hasil analisis uji validitas variabel setelah penguguran item yang tidak valid.

Tabel 3.12
Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial (Uji Validitas Ketiga)

Item	Corrected item-total correlation	r tabel	Keterangan
X1	0,667	0,304	Valid
X2	0,400	0,304	Valid
X3	0,533	0,304	Valid
X4	0,779	0,304	Valid
X5	0,730	0,304	Valid
X6	0,402	0,304	Valid
X7	0,345	0,304	Valid
X8	0,681	0,304	Valid
X9	0,382	0,304	Valid
X10	0,543	0,304	Valid
X11	0,580	0,304	Valid
X12	0,505	0,304	Valid
X13	0,311	0,304	Valid
X14	0,809	0,304	Valid
X15	0,427	0,304	Valid
X16	0,705	0,304	Valid
X17	0,823	0,304	Valid
X18	0,466	0,304	Valid
X19	0,460	0,304	Valid
X20	0,664	0,304	Valid
X21	0,420	0,304	Valid
X22	0,304	0,304	Valid
X23	0,779	0,304	Valid
X24	0,458	0,304	Valid
X25	0,319	0,304	Valid
X26	0,587	0,304	Valid
X27	0,548	0,304	Valid
X28	0,334	0,304	Valid
X29	0,810	0,304	Valid
X30	0,816	0,304	Valid
X31	0,517	0,304	Valid
X32	0,667	0,304	Valid
X33	0,422	0,304	Valid

Tabel 3.13
Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stress (Uji Validitas Ketiga)

Item	Corrected item-total correlation	r tabel	Keterangan
Y1	0,357	0,304	Valid
Y2	0,405	0,304	Valid
Y3	0,593	0,304	Valid
Y4	0,560	0,304	Valid
Y5	0,701	0,304	Valid
Y6	0,444	0,304	Valid
Y7	0,466	0,304	Valid
Y8	0,587	0,304	Valid
Y9	0,535	0,304	Valid
Y10	0,404	0,304	Valid
Y11	0,548	0,304	Valid
Y12	0,561	0,304	Valid
Y13	0,689	0,304	Valid
Y14	0,365	0,304	Valid
Y15	0,381	0,304	Valid
Y16	0,347	0,304	Valid
Y17	0,320	0,304	Valid
Y18	0,556	0,304	Valid
Y19	0,389	0,304	Valid
Y20	0,505	0,304	Valid
Y21	0,517	0,304	Valid
Y22	0,429	0,304	Valid
Y23	0,412	0,304	Valid
Y24	0,379	0,304	Valid
Y25	0,363	0,304	Valid

3. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas merupakan salah satu tahap penting dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrument mampu memberikan hasil yang konsisten dan stabil dalam mengukur suatu variabel atau konsep tertentu. Jika hasil pengukuran menunjukkan adanya perbedaan setiap kali dilakukan, maka instrument tersebut dapat

dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang rendah.⁸⁶ Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0 *for Windows*. Adapun dasar penentuan keputusan dalam uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

- a. Apabila nilai Cronbach's Alpha > 0.70 , maka koefisien dianggap reliable atau konsisten
- b. Apabila nilai Cronbach's Alpha < 0.70 , maka koefisien dinyatakan tidak reliable atau tidak konsisten

Selanjutnya, hasil uji reliabilitas untuk variabel dukungan sosial dan variabel tingkat stres akan dipaparkan pada tabel berikut.

Tabel 3.14
Hasil Uji Reliabilitas Variabel Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,940	33

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala dukungan sosial, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar $0,940 > 0,70$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen skala dukungan sosial memiliki reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan karena menunjukkan tingkat konsistensi yang dapat diterima.

⁸⁶ Erna Kusumawati "Buku Ajar Metodologi Penelitian: Langkah-Langkah Metodologi penelitian yang sistematis" (PT. ASADEL LIAMSINDO TEKNOLOGI, Desember 2023), 140

Tabel 3.15
Hasil Uji Reliabilitas Variabel Tingkat Stress

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,893	25

Hasil uji reliabilitas pada skala tingkat stres menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar $0,893 > 0,70$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen skala tingkat stres memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan dapat diterima sebagai alat ukur yang konsisten dalam penelitian ini.

D. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, tahap analisis data merupakan proses mengolah seluruh informasi yang diperoleh dari responden maupun sumber lain yang relevan. Kegiatan analisis ini mencakup pengelompokan serta penataan data ke dalam tabel berdasarkan variabel dan kategori responden, kemudian menyajikannya sesuai dengan setiap variabel yang diteliti. Selanjutnya, dilakukan perhitungan untuk memperoleh jawaban atas rumusan masalah penelitian.⁸⁷ Penelitian ini menggunakan jenis analisis statistik deskriptif inferensial. Analisis statistik inferensial digunakan untuk melakukan perhitungan dari data yang terkumpul sehingga dapat ditarik kesimpulan yang berlaku secara lebih luas.⁸⁸ Dalam penelitian ini, peneliti

⁸⁷ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D" (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2020), 147

⁸⁸ Maswar "Analisis Statistik Deskriptif Nilai UAS Ekonitrika Mahasiswa Dengan Program SPSS 23 & EVIEWS 8.1" (Jurnal Pendidikan Islam Indonesia, Vol. 1, No. 2, 2017), 274

menerapkan teknik analisis korelasi, karena teknik tersebut mampu menunjukkan sejauh mana hubungan antara dua variabel yang memiliki arah hubungan sejalan. Uji hubungan antarvariabel dilakukan dengan Korelasi Pearson Product Moment menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0 *for Windows*. Selain itu, proses analisis juga mencakup uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis untuk memperkuat hasil penelitian.

1. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk menilai apakah suatu sampel atau distribusi data mengikuti pola distribusi normal. Tujuan utama dari pengujian ini adalah memastikan data yang diperoleh berasal dari populasi dengan distribusi normal atau tidak. Proses uji normalitas dapat dilakukan melalui analisis eksplorasi dengan memanfaatkan nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov.⁸⁹ Dalam penelitian ini, uji Kolmogorov-Smirnov dibantu dengan perangkat lunak SPSS versi 25.0 *for Windows*. Kriteria penentuan hasil adalah apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

2. Uji linieritas

Pengujian linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara variabel independen dengan variabel dependen.

⁸⁹ Hendry Kurniawan Dkk. “*Buku Ajar Statika Dasar*” (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, maret 2024), 64
https://books.google.com/books/about/Buku_Ajar_Statistika_Dasar.html?hl=id&id=FXD7EAAAQBAJ#v=onepage&q=uji%20normalitas&f=false

Hubungan linier diartikan sebagai keterkaitan yang membentuk garis lurus. Uji ini digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antarvariabel penelitian benar-benar mengikuti pola garis lurus.⁹⁰ Analisis linearitas dilakukan menggunakan aplikasi SPSS *versi 25.0 for windows* dengan fasilitas *Deviation from Linearity*. Penilaian dilakukan pada taraf signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$).

Dasar dalam pengambilan keputusan pada uji linearitas adalah sebagai berikut:

- a. Apabila nilai Sig. > 0,05, maka hubungan antarvariabel dinyatakan linier.
- b. Apabila nilai Sig. < 0,05, maka hubungan antarvariabel tidak bersifat linier.⁹¹

3. Uji hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Product Moment*. Analisis tersebut digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (*independent*) dengan variabel terikat (*dependent*).⁹² Untuk menentukan apakah koefisien korelasi yang diperoleh bersifat signifikan atau tidak, hasil perhitungan

⁹⁰ Yeni Anna Appulembang “Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Dan Penggunaan Aplikasi SPSS Contoh-Contoh Dan Latihan Mengacu Pada Bidang Psikologi” (Bening Media Publishing, juli 2023), 166
https://books.google.com/books/about/Statistik_Deskriptif_dalam_Penelitian_da.html?hl=id&id=iMXcEAAQBAJ#v=onepage&q=uji%20linearitas&f=false

⁹¹ Vina Lusiana Dkk. “Kumpulan KTI Inovatif Siswa SMA Nurul Fikri Boarding School Lembang” (Penerbit Adap, 2023), 36
https://books.google.com/books/about/Kumpulan_KTI_Inovatif_Siswa_SMA_Nurul_Fi.html?hl=id&id=vEAVEQAAQBAJ#v=onepage&q=uji%20linearitas&f=false

⁹² Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D” (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2020), 153

dibandingkan dengan nilai r tabel *Product Moment* pada taraf signifikansi 0,05 (tingkat kepercayaan 95%). Adapun kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: jika nilai r hitung $\geq r$ tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel. Namun, apabila r hitung $< r$ tabel, maka H_0 diterima, yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara variabel-variabel yang diteliti.⁹³



⁹³ Muh Ihwan Rosyadi, Suryatiningsih, “Korelasi Antara Persepsi Pengelolaan Dan Layanan Pustaka Dengan Motivasi Belajar Di Digital Library UNY” (Jurnal Epistema Vol. 1, No. 1, Mei 2020), 62

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Profile Panti Asuhan Mamabaul Ulum Summersari

Yayasan panti asuhan Mambaul ulum yang didirikan oleh KH. Habibullah Musa pada tahun 1925. Pada tahun 1980 yayasan diasuh oleh penerusnya yaitu Alm KH. Syamsul Arifin dan pada tanggal 12 Juli 1990 berubah menjadi Panti Asuhan Mambaul Ulum dan pada tanggal 10 September 2012 dirubah menjadi nama Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Mambaul Ulum. Keinginan masyarakat dan kewajiban pengurus selaku warga negara Indonesia yang beragama Islam, maka LKSA Mambaul Ulum terus-menerus membenahi diri baik ke dalam maupun keluar dan menampung segala kritik dan saran yang membangun dari masyarakat dan pemerintah. Pada 14 Januari 1990 mulailah diadakan perbaikan-perbaikan mulai dari kepengurusan, status tanah dan administrasinya serta hal-hal lain yang mendukung sempurnanya yayasan PA Mambaul Ulum.

Pada tanggal 12 Juli 1990 yayasan PA Mambaul Ulum disempurnakan lagi dengan pendirian Akte Notaris pada Kantor Notaris /. P.P.A.T. YUN YANUARIA, SH Jl. A. Yani no.15 Telp. 84416 Jember, dengan susunan pengurus:

Ketua: Alm KH. Syamsul Arifin

Bendahara: Moh. Yazid Islamea

Sekretaris: Bunyamin

Terdaftar di Pengadilan Negeri Jember hari Senin tanggal 16 Juli 1990
no.24/Y/1990.

Pada tanggal 3 Juli 1991 diadakan pembukaan Akta Tanah Wakaf yang ditempati Yayasan PA Mambaul Ulum dan ditandatangani oleh Drs. Indro Budiwaspodo selaku Kepala Kantor Pertanahan Kabupaten Jember. Untuk kesempurnaan manajemen dan job deskripsi seluruh pengurus yayasan PA Mambaul Ulum mengadakan rapat pada tanggal 15 Juli 1991 disaksikan oleh tokoh masyarakat, dengan keputusan sebagai berikut:

Pengasuh : Alm KH. Syamsul Arifin

Ketua : Moh. Yazid Islamea

Sekretaris : poerwahjoedi

Bendahara : Sholihin

Kemudian pada tanggal 10 September 2012 seluruh pengurus

Yayasan Panti Asuhan Mambaul Ulum mengadakan rapat kembali untuk diganti nama YPA Mambaul Ulum dirubah menjadi LKSA Mambaul Ulum dan merubah anggaran dasar di hadapan Notaris Bambang Hermanto, SH. Jl. Letj. Suprpto no. 49 Jember, dengan keputusan sebagai berikut:

Pelindung : lurah Kebonsari

Penasehat : KY. Abdul Madjid

Ketua : Mohammad Yazid Islamea

Wakil Ketua : Moh. Iskandar Islamea

Sekretaris : Sholihin

Bendahara : Urip Suhermanto

Kemudian pada tanggal 11 Desember 2017 seluruh pengurus LKSA Mambaul Ulum mengadakan rapat kembali bahwa pengurus Bendahara (yang lama) diganti Bendahara (yang baru) karena meninggal dunia dan merubah anggaran dasar dihadapan Notaris Bambang Hermanto, S.H Jl. Letj Suprpto no. 49 Jember, dengan keputusan sebagai berikut:

Pelindung : Lurah Kebonsari

Penasehat : KY. Abdul Madjid

Ketua : Mohammad Yazid Islamea

Wakil Ketua : Moh. Iskandar Islamea

Sekretaris : Sholihin

Bendahara : Rabi'ah Al Adawiyah

Kemudian pada tanggal 03 November 2022 seluruh pengurus LKSA Mambaul Ulum mengadakan rapat kembali bahwa pengurus yang lama diganti ketua dan wakil ketua yang baru karena ketua meninggal dunia dan mengangkat wakil ketua yang baru dan merubah anggaran

dasar dihadapan Notaris Erna Mujiarti, S.H., M.Kn Ruko Sun City Kav.

R. 02 Jl. Piere Tendean Jember, dengan keputusan sebagai berikut:

Pelindung : Lurah Kebonsari

Penasehat : Mahfud

Pengawas : Abdul Majid Lazim

Ketua : Mohammad Iskandar Islamea

Wakil ketua : Abdul Fattah Islamiyah

Sekretaris : Sholihin

Bendahara : Rabi'ah Al Adawiyah

Usaha Dana : 1. Totok Sugianto

1. Hasan

2. Abdul Murid

3. Sanusi

Pendidikan & keterampilan: 1. Shahe Dzulfikar Sulaiman

2. Madini Khoirul

3. Siti Romlah

4. Siti Ruqoyyeh

Pewakafan : 1. Thoiyib

2. Faisal

Ibu Asrama : Ari Nurmayunita

2. Visi dan Misi Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari

Visi

Membangkitkan kepedulian dan menumbuhkan kepekaan sosial terhadap sesama, khususnya kepada anak-anak yatim piatu, yatim, piatu, dan duafa sehingga terwujud insan, yang mulia, yang bertaqwa, berilmu, berakhlaqul karimah dan mandiri.

Misi

Melindungi dan memberikan naungan dan tempat tinggal penghidupan bagi anak-anak yatim piatu, yatim, piatu dan anak-anak terlantar. Memberikan binaan dan pendidikan bagi anak-anak yatim piatu, yatim dan anak-anak terlantar agar memiliki ilmu pengetahuan formal ataupun nonformal untuk bekal hidup mereka di hari depan

B. Penyajian Data

Berdasarkan data yang telah diperoleh, hasil penelitian ini bersumber dari angket yang disebarkan kepada seluruh responden, yaitu para remaja yang berada di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 25 orang dengan rentang usia antara 13 hingga 18 tahun. Instrumen penelitian berupa skala dukungan sosial dan skala tingkat stres, yang setelah disebarkan menghasilkan data kuantitatif dalam bentuk angka-angka yang menggambarkan tingkat dukungan sosial dan tingkat stres responden. Data yang telah terkumpul kemudian disajikan dalam bentuk tabulasi,

dilengkapi dengan hasil analisis statistik yang divisualisasikan melalui tabel.

Pengukuran statistik pada setiap variabel dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian, seperti rata-rata (mean), nilai tertinggi (maksimum), nilai terendah (minimum), serta standar deviasi dari masing-masing variabel, yakni Dukungan Sosial (X) dan Tingkat Stres (Y).

Nilai-nilai statistik tersebut digunakan sebagai dasar dalam menentukan kategori responden ke dalam tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Untuk melakukan proses pengkategorian tersebut, peneliti menggunakan pedoman rumus tertentu yang dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 4.1
Rumus Kategorisasi Variabel

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD < X$

1. Dukungan Sosial

Hasil yang didapatkan oleh peneliti menunjukkan bahwasanya dukungan sosial pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari yang mendapat dukungan sosial rendah sebesar 24% atau sebanyak 6 remaja, sedangkan yang mendapat dukungan sosial sedang sebesar 60% atau sebanyak 15 remaja dan remaja yang mendapat dukungan sosial yang

tinggi sebesar 16% atau sejumlah 4 orang. Data yang ditemukan tersebut akan dipaparkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.2
Descriptive Statistics Dukungan Sosial

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DukunganSosial	25	42	83	125	105.88	11.840
Valid N (listwise)	25					

Berdasarkan hasil pada tabel tersebut, diketahui bahwa jumlah sampel sebanyak 25 responden menghasilkan nilai rentang (*range*) sebesar 42, dengan nilai minimum 83, nilai maksimum 125, rata-rata (mean) 105,88, serta standar deviasi sebesar 11,840. Selanjutnya, data yang telah diperoleh diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu kategori rendah, kategori sedang, dan kategori tinggi, dengan menggunakan nilai rata-rata dan standar deviasi sebagai dasar pengelompokannya. Proses pengelompokan ini kemudian diolah menggunakan program SPSS versi 25 for Windows.

Tabel 4.3
Kategori Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	24.0	24.0	24.0
	Sedang	15	60.0	60.0	84.0
	Tinggi	4	16.0	16.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Hasil dari kategorisasi pada tabel tersebut, bisa dilihat bahwasanya ada sejumlah 6 respondent yang memiliki dukungan sosial yang rendah dengan presentase 24% dan 15 respondent yang memiliki dukungan sosial sedang dengan presentase 60% serta terdapat 4 respondent dengan presentase 16% yang memiliki dukungan sosial yang tinggi

2. Tingkat Stress

Berdasarkan data yang didapat oleh peneliti dari hasil kategorisasi tersebut, dapat dilihat bahwa remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari sebanyak 5 remaja memiliki tingkat stress yang rendah dengan presentase sebesar 20%, remaja yang mengalaih stress tingkat sedang dalam penelitian berjumlah 15 remaja atau 60% dan remaja yang mengalami tingkat stress yang tinggi sebanyak 5 remaja atau 20%. Hasil dari data yang sudah dijelaskan tersebut dipaparkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4
Descriptive Statistics Tingkat Stres

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stress	25	40	38	78	55.92	9.819
Valid N (listwise)	25					

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, diketahui bahwa jumlah sampel sebanyak 25 responden menghasilkan nilai rentang (*range*) sebesar 40, dengan nilai minimum 38, nilai maksimum 78, rata-rata (mean) 55,92,

serta standar deviasi sebesar 9,819. Data yang telah diperoleh kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori tingkat stres, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan acuan pada nilai mean dan standar deviasi. Seluruh proses pengolahan data dilakukan menggunakan program SPSS versi 25 *for Windows*.

Tabel 4.5

Kategori Tingkat Stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	20.0	20.0	20.0
	Sedang	15	60.0	60.0	80.0
	Tinggi	5	20.0	20.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Berdasarkan kategori yang tercantum dalam tabel tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat 5 responden (20%) yang termasuk dalam kategori tingkat stres rendah, kemudian 15 responden (60%) berada pada kategori tingkat stres sedang, serta 5 responden (20%) lainnya berada pada kategori tingkat stres tinggi.

C. Analisis Dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Untuk menentukan apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dilakukan uji normalitas. Pengujian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, yang berfungsi untuk melihat kesesuaian

distribusi data dengan distribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah sebagai berikut: apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal; sebaliknya, apabila nilai Sig. < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji tes Kolmogorov-Smirnov pada penelitian ini disajikan dalam table berikut:

Table 4.6**Pedoman Uji Normalitas**

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig > 0,05	Berdistribusi Normal
Sig < 0,05	Berdistribusi Tidak Normal

Table 4.7**Hasil Uji Normalitas****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Unstandardized

Residual

N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.58963822
Most Extreme Differences	Absolute	.110
	Positive	.110
	Negative	-.107
Test Statistic		.110
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov yang ditampilkan pada tabel, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Hasil tersebut menunjukkan bahwa baik variabel dukungan sosial maupun tingkat stres memiliki distribusi data yang normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji kenormalan terpenuhi dalam penelitian ini.

2. Uji linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel dukungan sosial dan tingkat stres. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25.0 *for Windows*. Untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak, dapat dilihat melalui pedoman pada uji linearitas sebagai berikut:

Tabel 4.8

Pedoman Uji Linieritas

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig > 0,05	Berdistribusi Linier
Sig < 0,05	Tidak Berdistribusi Linier

Berikut hasil perhitungan data berdasarkan uji linieritas

Tabel 4.9
Hasil Uji Linieritas Anova Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	2002,090	16	125,131	3,211	0,050
		Linearity	931,377	1	931,377	23,901	0,001
		Deviation from Linearity	1070,713	15	71,381	1,832	0,195
	Within Groups		311,750	8	38,969		
	Total		2313,840	24			

Sumber: diolah dari SPSS

Berdasarkan hasil uji linearitas yang tertera pada tabel menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,195 ($> 0,05$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial dan tingkat stres bersifat linear.

3. Uji Hipotesis

Setelah melalui tahap uji normalitas dan uji linearitas yang menunjukkan hasil memenuhi asumsi, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersifat parametrik. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson* melalui bantuan program SPSS versi 25.0 for Windows. Uji korelasi ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel penelitian. Terdapat beberapa persyaratan dalam penggunaan uji ini, yaitu: setiap variabel harus memiliki skala interval atau rasio, data harus berdistribusi normal, dan hubungan antarvariabel harus bersifat linear. Adapun kriteria

pengambilan keputusan ditetapkan sebagai berikut: apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan tingkat stres. Berdasarkan ketentuan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

(Ho): Dukungan sosial tidak berkorelasi dengan tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari

(Ha): Dukungan sosial berkorelasi negative dengan tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari

Rincian hasil mengenai uji hipotesis bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10
Perincian Hasil Korelasi antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress

		Dukungan Sosial	Stress
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-.634**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	25	25
Stress	Pearson Correlation	-.634**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	25	25

Sumber data: SPSS.25.0 for windows

Berdasarkan hasil pada tabel uji hipotesis, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan

tingkat stres pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari. Nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh sebesar 0,001, $< 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan hipotesis nol (H_o) ditolak. Hasil perhitungan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,634. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai yang berada pada rentang 0,610–0,800 termasuk dalam kategori hubungan yang kuat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh remaja, maka tingkat stres yang dialami cenderung lebih rendah. Hal ini menegaskan bahwa antara variabel dukungan sosial dan tingkat stres terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan.

Tabel 4.11
Pedoman Interpretasi Koefisiensi Korelasi

Interval Koefisiensi	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,20	Tidak Ada Korelasi
0,21 – 0,40	Korelasi Lemah
0,41 – 0,60	Korelasi Sedang
0,61 – 0,80	Korelasi Kuat
0,81 – 1,00	Korelasi sempurna

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, maka semakin rendah tingkat stres

yang dialami dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat stresnya. Hasil uji korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,634, yang menunjukkan hubungan dalam kategori kuat.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa rata-rata tingkat dukungan sosial dan tingkat stres pada sebagian besar remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari berada dalam kategori sedang. Adapun distribusi data menunjukkan bahwa pada variabel dukungan sosial terdapat 6 remaja (24%) dengan tingkat dukungan sosial rendah, 15 remaja (60%) dengan tingkat dukungan sosial sedang, dan 4 remaja (16%) dengan tingkat dukungan sosial tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum dukungan sosial yang diterima oleh remaja di panti asuhan tersebut tergolong cukup baik, meskipun belum mencapai tingkat optimal.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Lamda Octa Mulia dkk. mengenai “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Resiliensi Remaja di Panti Asuhan*” menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat resiliensi ($p\text{-value} = 0,015 < 0,05$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam beradaptasi terhadap tekanan.⁹⁴ Penelitian lain oleh Inge Hastinda Pratiwi dan Hermien Laksmiwati berjudul “*Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan*

⁹⁴ Lamda Octa Mulia Dkk “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan*” (JOM PSIK, Vol. 1, NO 2 Oktober 2014). Hal 7

Penghargaan, Dukungan Instrumental, dan Dukungan Informatif terhadap Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang”

juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres. Hal ini berarti bahwa semakin besar dukungan sosial yang diperoleh individu, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.⁹⁵ Berdasarkan dari kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwasanya antara dukungan sosial dengan tingkat stress berkorelasi secara negatif.

Mereka yang memiliki dukungan sosial yang baik akan dapat bertahan dengan baik dari serangan. Dukungan sosial dapat menimbulkan pengaruh yang positif guna mengurangi stress. Namun bila dukungan sosial yang diberikan ini tidak ada atau sangat kecil, maka stress yang dialami bisa tinggi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Fatimah Ibda, yang menyatakan bahwa remaja yang memperoleh dukungan sosial memadai akan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Dukungan sosial berperan penting dalam memberikan rasa aman, penghargaan, serta motivasi positif yang dapat membantu individu mengatasi beban psikologis. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, seseorang akan lebih mudah menyesuaikan diri dan memiliki ketahanan mental yang kuat. Sebaliknya apabila dukungan sosial yang diterima sangat rendah, maka individu cenderung lebih rentan mengalami stress yang tinggi karena tidak memiliki sumber bantuan

⁹⁵ Inge hastinda pratiwi dan Hermien Laksmiwati “Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental dan Dukungan Informatif Terhadap Stres Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang” (Character Jurnal Penelitian Psikologi 1(2), 2013)

emosional maupun sosial yang cukup untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi.⁹⁶

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, serta penghargaan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok sosial.⁹⁷ Dukungan ini merupakan hasil dari kualitas hubungan interpersonal yang kuat dan sehat. Setiap individu memiliki kebutuhan sosial mendasar seperti rasa memiliki, penerimaan, kebersamaan, dan hubungan yang akrab. Dukungan sosial yang baik mampu memenuhi kebutuhan tersebut dan membantu individu beradaptasi terhadap tekanan hidup.⁹⁸

Merujuk pada hasil penelitian variabel dukungan sosial pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari, berada pada kategori sedang. Dalam hal ini dukungan sosial pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari sudah berada pada kategori dukungan sosial yang cukup baik namun belum maksimal.

Silverman dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa stress adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons fisik, psikologis dan emosional. Stress dapat berasal dari situasi, kondisi, pemikiran, dan atau

⁹⁶Fatimah Ibda “*Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stress Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Panti Asuhan*” (Jurnal Intelektualita Vol. 12, no. 02 2023). hal 161

⁹⁷ Rida Ayu Sestiani dan Abdul Muhid “*Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap kepercayaan Diri Penyintas Billiying: Literature Review*” (Jurnal Tematik, vol. 3, No, 2 Desember 2021) hal. 248

⁹⁸ Firda Awwaliyah “*Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja di SMKN 4 Tasikmalaya*” (JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Vol. 5, No. 1 Maret 2025) hal. 31

menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan dan kecemasan.⁹⁹ Oleh karena itu individu yang mengalami stress akan mengalami respons negative yang berlebihan dalam diri yang berkaitan dengan fisik, mental, dan perilaku dalam diri individu.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat stres remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari sebagian besar berada pada kategori sedang. Sebanyak 5 remaja (20%) memiliki tingkat stres rendah, 15 remaja (60%) berada pada tingkat sedang, dan 5 remaja (20%) mengalami stres tinggi. Perbedaan tingkat stres antarindividu ini menunjukkan bahwa tingkat stress berbeda-beda yang tentunya perbedaan tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti konflik, frustrasi, dan tekanan psikologis yang berbeda.

Sementara itu, menurut Selye, stress merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban yang diterimanya.¹⁰⁰ Stres dapat muncul dalam tiga aspek, yaitu aspek *fisiologis*, aspek *psikologis* dan aspek perilaku. Pada aspek fisiologis, stres dapat memunculkan gejala fisik seperti kelelahan, atau peningkatan detak jantung. Pada aspek psikologis, stres ditandai oleh kecemasan, mudah marah, dan kehilangan minat terhadap aktivitas. Sedangkan pada aspek perilaku, stres dapat menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial atau menunjukkan perilaku pasif.

⁹⁹ Lila Nur Hidayati Dan Mugi Harsono “*Tinjauan Literature Mengenai Stress Dalam Organisasi*” (Jurnal Ilmu Manajemen Vol. 18, No 1, 2021) Hal 22

¹⁰⁰ Risky Nor Hafifah “*tingkat stress remaja panti asuhan yatim muhammadiyah gedeg dan muhammadiyah 2 meri Mojokerto* (KTI D3 keperawatan Mojopahit, 2014)

Sejalan dengan penelitian lain oleh Rani Dwi Hapsari Dkk, individu yang memiliki dukungan sosial tinggi memiliki seseorang yang menyediakan solusi-solusi atas permasalahannya, menyakinkan individu bahwa masalah dapat diatasi, dan mengingatkan individu untuk melihat sisi positif dalam kehidupannya. Sedangkan individu yang memiliki dukungan sosial rendah lebih kecil kemungkinannya untuk memiliki keunggulan, sehingga mereka mengalami dampak negative dari stress yang dialami.¹⁰¹

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan tingkat stres remaja di panti asuhan. Semakin kuat dukungan sosial yang diterima, semakin besar pula kemampuan individu untuk menghadapi tekanan hidup dengan lebih sehat dan adaptif.



¹⁰¹ Rani Dwi Hapsari “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Orang Tua Dengan Anak Penderita Autisme*” (jurnal PSYCHE: Jurnal Psikologi, Vol. 1, No. 2, Agustus 2019 ISSN 2655-6936). Hal 81

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari mengenai hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat dukungan sosial yang diterima oleh remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari tergolong dalam kategori sedang.
2. Tingkat stres yang dialami oleh remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari termasuk dalam kategori sedang.
3. Dukungan sosial berkorelasi negative secara sangat signifikan dengan tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat stresnya.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, serta pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari

Hendaknya untuk saling mendukung, mendengarkan, dan memahami satu sama lain dapat menjadi langkah kecil yang membawa dampak besar bagi kesejahteraan bersama.

2. Bagi panti asuhan

Diharapkan pihak panti asuhan dapat terus meningkatkan kualitas dukungan sosial kepada remaja, baik dalam bentuk emosional, penghargaan, informasi maupun perhatian yang bersifat nyata. Pengasuh diharapkan dapat memperkuat komunikasi yang hangat dan terbuka, sehingga remaja merasa lebih dihargai dan didengarkan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta cakupan yang lebih luas, dan disarankan pula untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang belum dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan metode kualitatif untuk menggali pengalaman remaja secara lebih mendalam mengenai dukungan sosial yang mereka terima di panti asuhan maupun dengan menggunakan metode R&D (kuantitatif dan kualitatif) guna mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Sugiyono “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*” Bandung: Alfabrta Bandung, 2020
- Appulembang, Yeni Anna “*Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Dan Penggunaan Aplikasi SPSS Contoh-Contoh Dan Latihan Mengacu Pada Bidang Psikologi*” Palembang: Bening Media Publishing, juli 2023
- Alfaqih, Mohamad Roni, Angger Anugerah and Bayu Akbar Khayudin “*Manajemen Penatalaksanaan Diabetes Mellitus*” Bojonegoro: Guepedia The First On-Publisher In Indonesia, Januari 2022
- Asmarany, Anugriaty Indah, Muh Arif, Yusminah, Zaenal Aripin and Dewi Ulfah Arini “*Manajemen Stres*” Batam: Yayasan Cendikiana Mulia Mandiri, Januari 2024
- Budiman, Arief, Linda Dwi Novial Fitri and Fitroh Asriyadi “*Kesejahteraan Psikologis Pasien Pasca Covid-19*” Yogyakarta: PT. Pena Persada Kerta Utama Maret 2024
- Ekasari, Mia Fatma “*Latihan Keterampilan Hidup Bagi Remaja*” Jakarta: Wineka Media, 17 Mei 2022
- Handriani, Wiwin “*Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*” Jakarta Timur: PRENADAMEDIA GROUP (Devidi Kencana), 2018
- Kurniawan, Henry, Gusti Rusmayadi, Komang Ayu Henny Achjar and Pika Merliza “*Buku Ajar Statika Dasar*” Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, Maret 2024
- Kusumawati, Erna “*Buku Ajar Metodologi Penelitian: Langkah-Langkah Metodologi penelitian yang sistematis*” Kalimantan Tengah: PT. ASADEL LIAMSINDO TEKNOLOGI, Desember 2023)
- Lusiana, Vina, Mukhtarudin, Sofi Syamilatul Fahmi and Syifa Rahma Tsania “*Kumpulan KTI Inovatif Siswa SMA Nurul Fikri Boarding School Lembang*” Bandung: Penerbit Adap, 2023
- Santoso, Imam, Harries Madiistriyanto “*Metodologi Penelitian Kuantitatif*” Tangerang: Indigo Media, 2021

JURNAL

A, Amilda Putri, Sumi Lestri and Nur Hasanah “*Menulis Buku Harian Sebagai Media Katarsis Stres Remaja Di Pelayanan Sosial*” (Jurnal Pendidikan, 2013)

Aprilia, Dina “*Efektivitas Focus Group Discussion Untuk Mengurangi Stress Pada Siswa SMA Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional*” (Jurnal Studia Insania, Vol. 4, No. 2, Oktober 2016)

Awaaliyah, Firda “*Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja di SMKN 4 Tasikmalaya*” (JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Vol. 5, No. 1 Maret 2025)

Bunyamin, Andi “*Mengelola Stress Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis*” (Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan, Vol. 5, No. 1, Juni 2021)

Da’awi, Muh. Mujib Walda Isna Nisa “*Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stress Dalam Penusunan Tugas Akhir Skripsi*” (Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi, Vol. 1, No. 1 Januari 2021)

Dini, Putri Rahma, Arif Iswanto “*Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Di Wahyu Ungaran*” (Jurnal Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan, Vol. 10, No. 2, Juli 2019)

Dewi, Mahargyantari P. “*Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres*” (Jurnal Psikologi Vol. 36, No. 2, Desember 2009)

Dwimaewanti, Chaerunnisa dan Dewe Rosiana “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Konsep Diri Pada Remaja Panti Asuhan Panti Yatim Indonesia Di Kota Bandung*” (Prosiding Psikologi, Vol. 3, No. 2, Agustus 2017)

Ekasari, Agustina, Suhertin Yuliyana “*Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja*” (Jurnal Soul, Vol 5, No 2, September 2012)

Elpinar, Diah Indriastuti and Risqi Wahyu Susanti “*Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Stres Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kediri*” (Jurnal Keperawatan, Vol. 3, No. 2, November 2019),

Gaol, Nasib Tua Lumban “*Teori Stress: Stimulus, Respons, Dan Transaksional*” (Buletin Psikologi, Vol. 24, No. 1, 2016)

Hadziqoh, Fela, Dyah Evita Santi and Rahma Kusumandari “*Perilaku asertif pada remaja di panti asuhan: bagaimana peranan dukungan sosial dan*

konsep diri?” (Journal of psychological research Vol. 3, No. 3, November 2023)

Hafifah, Risky Nor “*Tingkat Stres Remaja Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gedeg Dan Muhammadiyah 2 Meri Mojokerto*” (KTI D3 Keperawatan Majapahit, 2014)

Hapsari, Rani Dwi, Asri Mtiara Putri and Dita Fitriani “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Orang Tua Dengan Anak Penderita Autism*” (PSYCHE: Jurnal Psikkologi Universitas Muhammadiyah Lampung, Vol. 1, No. 2, Agustus 2019)

Hartini, Sri, Hera Heru Sri Suryanti dan Ferisa Prasetyaning Utami “*Pelatihan Keterampilan Manajemen Stress Melalui Bimbingan Kelompok Bagi Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiah Kadipiro Surakarta*” (Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 4, No. 2, 1 November 2020)

Hidayati, Lila Nur Dan Mugi Harsono “*Tinjauan Literature Mengenai Stress Dalam Organisasi*” (Jurnal Ilmu Manajemen Vol. 18, No 1, 2021)

Ibda, Fatimah “*Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stress Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Panti Asuhan*” (Jurnal of Education Sciences and Teacher Training, Vol. 12, No. 02, 2023)

Ikawani, Linda “*Pengaruh Media Sosial Terhadap Tindak Kejahatan Remaja*” (Jurnal Studi Al-Qur’an dan Hukum vol. IV No. 02, November 2018)

Jaafar, Mohd. Nor Bin dan Haji Ismail Bin Mat Ludin “*Kajian Stress Guru Pelatihan Praktikum Kpli J.QAF*” (Seminar Penyelidikan Pendidikan Institut Perguruan Batu Lintang, Vol. 1, No. 14 2007)

Kumalasari, Fani, Latifah Nur Ahyani “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan*” (Jurnal Psikologi Pitutur, Vol. 1, No. 1, Juni 2012)

Lesmana, Wahyu Indra dan Meita Santi Budianti “*Hubungan Antara Harga Diri Dan Tingkat Stress Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Di Panti Asuhan Muhamadiyah Biyung Dan Karangpilang Surabaya*” (Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 02, No 02, 2013)

Mahmudi, Moh. Hadi dan Suroso “*Efiksi Diri, dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar*” (Persona, Jurnal Psokologi Indonesia, Vol. 3, No. 2, Mei 2014)

Marchelia, Venny “*Stress Kerja Ditinjau Dari Shift Kerja Pada Karyawan*” (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan ISSN: 2301-8267, Vol. 02, No. 1, Januari 2014)

- Maryam, Siti “*Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*” (Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 1, No. 2 Agustus 2017)
- Maswar “*Analisis Statistik Deskriptif Nilai UAS Ekonimitrika Mahasiswa Dengan Program SPSS 23 & EVIEWS 8.1*” (Jurnal Pendidikan Islam Indonesia, Vol. 1, No. 2, 2017)
- Mentari, Aulia Zikry Bunga, Ester Liana dan Terry Y. R. Pristya “*Teknik Manajemen Stress Yang Paling Efektif Pada Remaja: Leteratur Review*” (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, Vol. 12 Edisi 4, 2020)
- Mulia, Lamda Octa “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Risiliensi Remaja Di Panti Asuhan*” (JOM PSIK, Vol. 1, NO 2 Oktober 2014)
- Nada, Hanna Qatrun, Hamidah Arsyad and Salsa Emilia Putri “*Kala Stres menghampiri Islam Menangani*” (Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Vol. 1, No. 5, 2023)
- Nafisah, Syifa Jauhar “*Arti Kehidupan Anak Asuh Panti Asuhan Meaning Of Line In The Orphan*” (Jurnal Penelitian Pendidikan, Vol. 18, No. 1, 2018)
- Ningrum, Fitri Ayu Kusuma “*Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan Dan Dukungan Sosial Pada Wanita Pekerja*” (PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, Vol. 23 No. 2, Juli 2018)
- Nurchayani, Istiana, Lutfi Fauzan “*Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA*” (Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol. 1, No. 1, 2016)
- Nurfallah, Wisda Via, Novia Fetria Aliza “*Pebandingan Tingkat Stress Berorganisasi Internal Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian Si PPM Putri Yogyakarta*” (Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam Vol. 6 No 1 2022)
- Nurwela, Trifinia Sri, Israfil “*Factor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Pada Remaja: Literature Review*” (Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol. 10, NO. 4, November 2022)
- Oktavana, Diva Aisyah, Ice Yulia Wardani “*Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Tingkat Stress Pekerja Pada Masa Quartel Life Crisis*” (Jurnal Persatuan Perawat Nasional Ndongesia, Vol. 7, No. 2, November 2022)
- Permatasari, Yulia Dyah Ayu, Muhana Sofiati Utami “*Koping Stress Dan Stress Pada Perawat Di Rumah Sakit Jiwa “X”*” (PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, Vol. 23, No. 2, Juli 2018)

- Pratiwi, Inge Hastinda, Hermien Laksmiwati *“Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, Dan Dukungan Informatif Terhadap Stress Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang”* (Jurnal Imiah, 2012)
- Purba, Johana, Aries Yulianto dan Ervy Widyanti *“Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnour Pada Guru”* (Jurnal Psikologi, Vol. 5, No. 1, Juni 2007)
- Purnama, Rahmad *“Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritu”* (AI-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama, Vol. 12, No. 1 Januari-Juni 2017)
- Rahma, Ayu Nuzulia *“Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyusaian Diri Remaja Di Panti Asuhan”* (Jurnal Psikologi Islam Vol. 8 No. 2, 2011)
- Rahman, Aditia Ayu Ajelina, Widya Astuti, Fathimah Syarif, Shintia Eriza dan Tesa Anggraini *“Kontribusi Social Support Terhadap Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Bukittinggi”* (Jurnal Empati, Vol. 13, No. 3, Juni 2024)
- Rahmawati, Nurul ‘Azizah, Machmuroch and Arista Adi Ngroho *“Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis Di Surakarta”* (Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa, Vol. 2, No 2, 2013)
- Ramli, Andini Zaskia, Sheilla Varadhila Peristianto and Mamang Efendi *“Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Orang Tua Yang Memiliki Annak Tunarungu Di SLB Karya Mulia Surabaya”* (Journal Of Social Science Research, Vol. 4, No. 1, 2024)
- Rena, Syahidah *“Mekanisme Respon Stress: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat”* (Psikis: Jurnal Psikologi Islami, Vol. 5, No. 1 Juni 2019)
- Rif’ati, Mas Ian, Azizah Arumsari, Nurul Fajriani, Virgin S Maghfiroh, Ahmad Fathah Abidin, Achmad Chusairi and Cholichul Hadi *“Konsep Dukungan Sosial”* (Jurnal Psikologi Universitas Airlangga, 2018)
- Romadhoni, Rahayu Woro, Wiwiek Widiatie *“Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stress Remaja Di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang”* (Jurnal EDUNursing, Vol. 4, No. 2, September 2020)
- Rosyadi, Muh Ihwan, Suryatiningsih *“Korelasi Antara Persepsi Pengelolaan Dan Layanan Pustaka Dengan Motivasi Belajar Di Digital Library UNY”* (Jurnal Epistema Vol. 1, No. 1, Mei 2020)
- Sari, Yona Kurni, Ice Yulia Wardani *“Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Orang Dengan HIV/AIDS”* (Jurnal Keerawat Indonesia, Vol. 20, No. 2, Juli 2017)

- Setiawan, Ahmad Indra, Eko Darminto “*Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stress Kerja Pada Karyawan*” (Jurnal Mahasiswa Psikologi Vol. 1, No. 1, 2013)
- Sestiani, Rida Ayu, Abdul Muhid “*Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri penyintas Bulliying: literature Review*” (Jurnal Tematik, Vol. 3, No. 2, Desember 2021)
- Setyawan, Ibnu Aji, Octa Reni Setiawati, Akhmad Kheru Dharmawan and Woro Pramesti “*Pengaruh Stress Dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19*” (JIKSH: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Vol. 10, No. 1, Juni 2021)
- Sudirman, Subhan Ajrin “*Stress Kerja Dengan Keharmonisan Keluarga Pada Karyawan*” (Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb, Vol.9, no. 1, Maret 2018)
- Suryawan, I Gede Agung Jaya “*Cegah Kenakalan Remaja Melalui Pendidikan Karakter*” (Jurnal Penjaminan Mutu 2016)
- Syahraeni, Andi “*Pembentukan Konsep Diri Remaja*” (Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Vol 7, No 1 Mei 2020)
- Syukur, Abdul “*Peran Pengasuh Membentuk Sikap Sosial Emosional Anak (Studi Kasus Di Panti Asuhan)*” (Jurnal PG- - PAUD Trubojoyo, Vol. 2, No. 1, April 2015)
- Tricahyani, Ida Ayu Ratih, Putu Nugrahaeni Widiyasavitri “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Kota Denpasar*” (Jurnal Psikologi Udayana, Vol .3 N. 3, 2016)
- Umami, Ida “*Psikologi Remaja*” (IDEA Press Yogyakarta, 2019)
- Wulandari, Ayu Ratih, Luh Kadek Pande Ary Susilawati “*Peran Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Bali*” (Jurnal Psikologi Udayana Vol. 3 (3), 2016)
- Yoranda, Elvira, Idha Rahayuningsih “*Pengaruh Hardiness Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Pedagang Pasar Tradisional Duduk Sampeyan*” (Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN), Vol. 1 No. 2 ,2023)



Lampiran 1

MATRIK PENELITIAN

JUDUL	VARIABEL	INDIKATOR VARIABEL	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	HIPOTESIS
Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari	A. Dukungan Sosial B. Tingkat Stress	A. Dukungan Sosial - Dukungan Emosional - Dukungan Penghargaan - Dukungan Instrumental - Dukungan Informasi B. Tingkat Stress - Aspek Fisiologis -Aspek Psikologis -Aspek Perilaku	Angket/koesioner yang di sebarakan kepada remaja di Panti Asuhan Drul Aitam untuk melakukan Uji Validitas dan disebarakan ke Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari sebagai sampel penelitian.	1. menggunakan metode Kuantitatif dengan pendekatan korelasional 2. teknik pengumpulan data menggunakan Koesioner/angket 3. pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan sampel jenuh	Ho: Dukungan sosial tidak berkorelasi dengan tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari Ha: Dukungan sosial berkorelasi negative dengan tingkat stress pada remaja di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari

Lampiran 2

Surat Pernyataan Keaslian Tulisan

Lampiran 1

Surat Pernyataan Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fazdilaton Nasihah
 NIM : 214103030026
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Fakultas : Dakwah
 Universitas : Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses ssesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari siapapun

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 JEMBER

Jember, 30 Oktober 2025

Saya yang menyatakan



Fazdilaton Nasihah

214103030024

Lampiran 3

Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://dakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B.5509/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 10 /2025 3 Oktober 2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

LKSA Mambaul ULum Summersari

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Fazdilaton Nasihah
NIM : 214103030026
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Di Panti Asuhan Mambaul Ulum Summersari"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Lampiran 4

Surat Selesai Penelitian



YAYASAN MAMBAUL ULUM KEBONSARI
LKSA MAMBAUL ULUM
 BADAN PEMELIHARA ANAK YATIM PIATU DAN TERLANTAR
 Akte Notaris : ERNA MUJIARTI, S.H., M.Kn Nomor : 04 Tahun 2021
 Terdaftar di DEPSOS Jawa Timur No. STP : 70/07.04/01/XI/2023

Jl. Letjen Suprpto 23 Telp (0331)330044 HP/WA 081 336 74 11 66 Depan Armed 8 Kebonsari PO. BOX 204 Jember 68122

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Moh. Iskandar Islamea
 Jabatan : Pengasuh LKSA Mambaul Ulum

Menerangkan bahwa :

Nama : Fazdilaton Nasihah
 NIM : 214103030026
 Asal Perguruan Tinggi : UIN K.H Achmad Siddiq Jember
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Fakultas : Dakwah

Telah menyatakan bahwa nama yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di LKSA Mambaul Ulum Kebonsari untuk memperoleh data guna menyusun tugas akhir Skripsi dengan judul "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN MAMBAUL ULUM SUMBERSARI"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 JEMBER

Jember, 10 November 2025

Pengasuh LKSA Mambaul Ulum


 Moh. Iskandar Islamea

Lampiran 5

Jurnal Penelitian

JURNAL PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN MAMBAUL ULUM SUMBERSARI

No	Jenis Kegiatan	Hari / tanggal	Tanda Tangan
1	Penyerahan surat izin penelitian ke LKSA Mambaul Ulum Sumbersari	16 Oktober 2025	
2	Pengambilan data angket penelitian di LKSA Mambaul Ulum Sumbersari	18 Oktober 2025	
3	Pengambilan surat selesai penelitian di LKSA Mambaul Ulum Sumbersari	10 November 2025	

Jember, November 2025

Pengasuh LKSA Mambaul Ulum


Moh. Iskandar Islamea

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 6

Validasi Angket

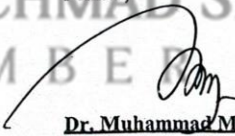
ANGKET UNTUK MENILAI KUESIONER PENELITIAN

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
1.	Kejelasan petunjuk mengerjakan			✓	
2.	Kesesuaian item pertanyaan dengan indikator				✓
3.	Perimbangan jumlah item untuk masing-masing indikator			✓	
4.	Kejelasan bahasa dari masing-masing item				✓
5.	Ketepatan pemilihan kata dalam item pernyataan			✓	
6.	Ketepatan pengacakan nomer-nomer item			✓	
7.	Kelayakan butir-butir pertanyaan				✓
8.	Kejelasan makna yang terkandung dalam item pernyataan			✓	
9.	Ketepatan penggunaan kuesioner untuk mengukur tingkat dukungan sosial dan tingkat stress				✓

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 27 Agustus 2025

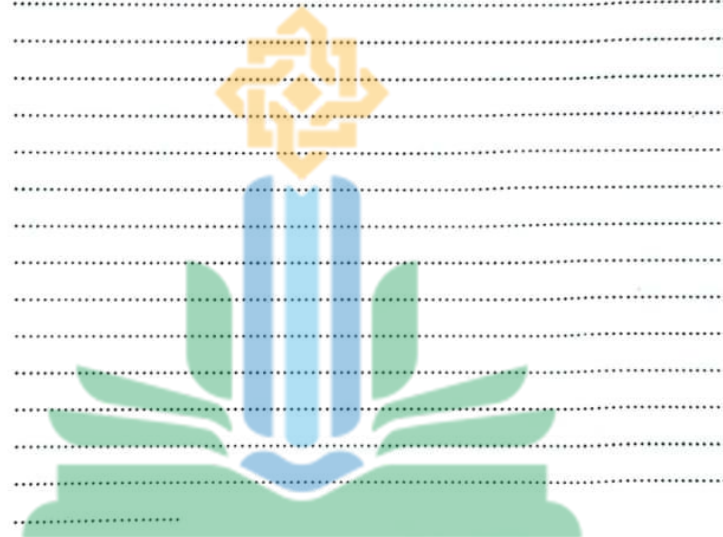
Penilai,


Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A
NIP. 197807192009121005

LEMBAR SARAN

Apabila ada hal-hal yang perlu disarankan sehubungan dengan kurang lengkapnya pertanyaan dalam kuesioner dalam rangka perbaikan kuesioner ini, saya mohon kesediaan Bapak / Ibu untuk menuliskannya dalam lembar ini.

- adanya kesesuaian antara kei sebagai indikator
- kaitan item dalam blue point
- dilakukan uji validitas dan reliabilitas - instrument



Jember, 27 Agustus 2025

Penilai,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Dr. Muhammad Munib Alwi, S.Psi., M.A
NIP. 197807192009121005

Lampiran 7

ANGKET SKALA DUKUNGAN SOSIAL

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan seksama sebelum menjawab.
2. Berilah tanda (X) pada kolom yang sesuai dengan pilihan Anda.
3. Pilihlah jawaban yang paling menggambarkan kondisi yang Anda alami saat ini.
4. Seluruh jawaban bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
5. Keterangan untuk setiap pilihan jawaban adalah sebagai berikut:
 - SS : Sangat Sesuai
 - S : Sesuai
 - TS : Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Sesuai

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Kehangatan hubungan dengan orang-orang di sekitar membuat saya nyaman dan diterima				
2	Ketika saya sakit, teman-teman dengan senang hati membantu serta meminjamkan catatan mereka untuk saya pelajari				
3	Saya pernah tidak diberi uang jajan oleh pengurus panti ketika pergi sekolah				
4	Saat saya sedang menghadapi masalah, teman-teman di panti memberi nasehat				
5	Ketika bingung, saya mendapatkan saran atau masukan yang berguna dari orang dewasa di panti asuhan				
6	Saya mendapatkan ucapan selamat ketika mendapatkan nilai yang baik di kelas				
7	Hasil kerja atau tindakan saya dihargai oleh pengurus atau teman di panti asuhan				
8	Teman-teman di panti benar-benar peduli dan menyayangi saya				
9	Teman-teman dan pengasuh mengucapkan terima kasih ketika saya mengerjakan pekerjaan dengan baik				
10	Saya mendapatkan bantuan transportasi jika perlu pergi ke suatu tempat				
11	Tidak ada yang benar-benar peduli dan menyayangi saya				

12	Teman-teman di panti tidak peduli ketika saya sedang menghadapi masalah				
13	Ketika saya kehilangan barang, teman-teman di panti membantu mencari				
14	Panti asuhan membiayai biaya ketika saya sakit				
15	Ketika menghadapi kesulitan, saya tidak mendapatkan nasihat atau saran yang membantu				
16	Teman-teman di panti memberi nasehat bila saya melakukan kesalahan				
17	Panti asuhan tidak menanggung biaya ketika saya sakit.				
18	Saya kurang mendapatkan dorongan untuk mengembangkan diri				
19	Di panti saya merasa kesepian karena teman-teman tidak ada yang memerdulikan saya.				
20	Saya diterima apa adanya oleh teman-teman dan staf di panti asuhan				
21	Teman-teman di panti selalu ada ketika saya merasa gelisah				
22	Sulit bagi saya untuk menemukan seseorang yang mau mendengarkan keluh kesah tanpa menghakimi				
23	Teman-teman tidak ada yang peduli ketika saya kehilangan barang				
24	Teman-teman tidak ada yang memberi nasehat saat saya melakukan hal yang tidak benar				
25	Saya sulit memecahkan masalah karena tidak ada teman yang mau mendengarkan atau memberi saran				
26	Saya memperoleh uang saku dari pengurus setiap kali hendak berangkat ke sekolah.				
27	Ketika perlu pergi keluar, saya sulit mendapatkan bantuan transportasi				
28	Pada saat saya murung, teman-teman menghibur saya				
29	Keluhan-keluhan saya tidak dihiraukan oleh teman-teman di panti				
30	Ketika kesulitan, saya harus menyelesaikan masalah sendiri tanpa bantuan teman-teman				
31	Ketika saya merasa gelisah teman-teman di panti tidak mempedulikan				
32	Hubungan dengan orang-orang di sekitar sering kali terasa dingin, yang membuat saya merasa terasing dan tidak diterima				
33	Teman-teman dan pengasuh panti tidak memberikan ucapan terima kasih ketika saya mengerjakan pekerjaan dengan baik				

Lampiran 8

ANGKET SKALA TINGKAT STRESS

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan seksama sebelum menjawab.
2. Berilah tanda (X) pada kolom yang sesuai dengan pilihan Anda.
3. Pilihlah jawaban yang paling menggambarkan kondisi yang Anda alami saat ini.
4. Seluruh jawaban bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
5. Keterangan untuk setiap pilihan jawaban adalah sebagai berikut:
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS : Sangat Tidak Sesuai

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak mudah kaget atau tekejut dengan kejadian kecil yang mendadak				
2	Saya lebih mudah marah atau tersinggung terhadap hal kecil				
3	Saya mudah sakit kepala atau pusing tanpa sebab yang jelas				
4	Saya mudah kaget atau terkejut ketika mendapat masalah				
5	Saya sering sedih dan putus asa				
6	Jantung saya berdebar kencang atau nafas saya terasa sesak saat cemas				
7	Saya mampu mengendalikan pikiran dari hal-hal yang membuat khawatir.				
8	Saya senang ketika pengasuh memanggil nama saya				
9	Saya bugar sepanjang hari meskipun aktivitas saya sedikit padat				
10	Saya terus-menerus memikirkan hal yang membuat khawatir				
11	Saya merasa sehat dan bugar untuk beraktivitas sehari-hari				
12	Saya mudah lelah meskipun tidak banyak beraktivitas				
13	Saya lebih sering sakit-sakitan (misalnya, sakit kepala, sakit perut) dari biasanya				

14	Saya dapat tidur dengan nyenyak dan teratur.				
15	Saya cenderung tenang dan tidak mudah bereaksi negative terhadap hal-hal yang tidak sesuai harapan				
16	Saya mudah gembira dalam menjalani hidup				
17	Saya dapat menjaga pola makan dengan baik				
18	Saya selalu menunda-nunda tugas				
19	Ketika cemas keringat saya keluar berlebihan				
20	Saya kurang bersemangat atau kehilangan minat melakukan kegiatan yang biasa saya sukai				
21	Saya kehilangan nafsu makan atau makan secara berlebihan				
22	Saya ditemani dan didukung oleh teman-teman				
23	Saya mudah berbaur dan berinteraksi dengan orang lain				
24	Saya disiplin dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas.				
25	Saat cemas, saya tetap dapat mengendalikan reaksi tubuh saya				



Lampiran 9

Tabulasi Data Variabel Dukungan Sosial

Respondent	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33		
Respondent 1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	97	
Respondent 2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	4	4	4	3	2	4	4	4	113	
Respondent 3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	115	
Respondent 4	4	3	4	4	4	2	4	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	1	4	109	
Respondent 5	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	1	4	3	3	4	1	1	3	1	2	2	3	88	
Respondent 6	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	1	4	4	3	1	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	3	105
Respondent 7	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	90	
Respondent 8	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	1	3	2	3	98	
Respondent 9	4	2	4	3	3	3	4	3	3	2	1	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	94	
Respondent 10	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	1	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	3	105	
Respondent 11	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	1	4	3	3	3	4	1	1	3	1	2	2	3	92
Respondent 12	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	120	
Respondent 13	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	1	4	3	4	4	4	4	4	119	
Respondent 14	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	120	
Respondent 15	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	1	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	83	
Respondent 16	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	125	
Respondent 17	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	114	
Respondent 18	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	113	
Respondent 19	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	115	
Respondent 20	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	114	
Respondent 21	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	114	
Respondent 22	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	114	
Respondent 23	3	4	1	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	1	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	2	3	3	3	91	
Respondent 24	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	102	
Respondent 25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	97	

Lampiran 10

Tabulasi data variabel tingkat stress

Respondent	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	TOTAL
Respondent 1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	58
Respondent 2	2	2	3	3	1	2	2	1	1	4	1	1	3	1	1	2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	45
Respondent 3	2	2	3	3	1	2	2	1	1	1	1	3	4	1	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	46
Respondent 4	1	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2	38
Respondent 5	4	3	4	4	4	2	3	3	1	3	2	4	4	2	3	2	1	1	1	1	4	3	2	2	4	67
Respondent 6	3	3	4	1	1	1	4	2	2	2	2	3	3	1	4	2	4	2	1	1	1	4	3	1	1	56
Respondent 7	3	4	4	2	4	4	4	3	1	4	1	3	3	3	2	1	3	2	4	3	2	2	4	3	3	72
Respondent 8	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	1	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	78
Respondent 9	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	1	4	4	1	1	1	1	2	2	2	4	1	1	3	1	55
Respondent 10	2	4	4	3	4	4	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	2	1	70
Respondent 11	4	3	4	4	4	1	3	3	4	4	2	4	4	2	3	2	3	4	1	1	1	2	3	2	2	70
Respondent 12	2	3	1	4	3	1	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	47
Respondent 13	4	3	3	2	2	4	1	1	1	4	1	1	2	1	3	1	1	1	2	3	2	2	1	1	2	49
Respondent 14	2	3	1	3	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	42
Respondent 15	2	3	4	2	3	1	2	1	1	3	2	3	3	3	2	2	2	4	1	3	2	2	2	3	4	60
Respondent 16	4	3	3	2	2	4	1	1	1	4	1	1	2	1	3	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	49
Respondent 17	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	46
Respondent 18	2	3	1	1	1	4	2	1	2	4	1	1	1	4	2	1	2	3	2	2	4	2	3	2	2	53
Respondent 19	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	58
Respondent 20	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	3	56
Respondent 21	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	58
Respondent 22	2	3	2	3	3	2	2	1	1	4	1	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	1	3	3	3	57
Respondent 23	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	4	2	1	3	4	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	57
Respondent 24	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	56
Respondent 25	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	4	2	2	1	2	2	2	55

Lampiran 11

Hasil Uji Coba Validitas Dukungan Sosial

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X02	99.3571	175.650	.667	.937
X03	99.3333	184.667	.400	.939
X07	100.1190	174.937	.533	.939
X08	99.2381	179.454	.779	.936
X09	99.4286	171.324	.730	.936
X10	99.5714	183.275	.402	.939
X11	99.8095	186.012	.345	.939
X12	99.4048	174.979	.681	.936
X13	99.8095	184.987	.382	.939
X14	100.0000	180.000	.543	.938
X15	99.1429	179.443	.580	.938
X19	99.1905	181.231	.505	.938
X20	99.3810	183.998	.311	.940
X21	100.0476	163.022	.809	.935
X22	99.5000	182.402	.427	.939
X23	99.3095	178.073	.705	.937
X24	99.8810	162.937	.823	.935
X25	99.9286	181.726	.466	.939
X28	99.3095	181.097	.460	.939
X29	99.3571	179.650	.664	.937

X30	99.9048	185.552	.420	.939
X31	99.8810	184.742	.304	.940
X32	99.3571	177.943	.779	.936
X33	99.3571	182.235	.458	.939
X34	99.7143	187.429	.319	.940
X35	100.3095	176.170	.587	.937
X36	100.0476	179.705	.548	.938
X38	99.3333	184.228	.334	.940
X41	99.3333	177.350	.810	.936
X45	99.5952	171.125	.816	.935
X47	99.8333	183.703	.517	.938
X48	99.3571	175.650	.667	.937
X52	99.7143	180.209	.422	.939

Lampiran 12

Hasil Uji Coba Validitas Skala Tingkat Stress

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	57.2381	100.918	.357	.892
Y02	57.0000	99.512	.405	.891
Y03	57.0000	95.317	.593	.886
Y05	56.8333	96.581	.560	.887
Y06	57.2619	91.954	.701	.883
Y07	57.1667	97.752	.444	.890
Y09	57.2619	99.613	.466	.890
Y10	57.3333	94.179	.587	.886
Y15	57.0238	96.560	.535	.888
Y16	56.8095	98.207	.404	.891
Y17	57.4762	97.621	.548	.888
Y20	57.1190	96.156	.561	.887
Y21	57.2381	93.991	.689	.884
Y22	57.0952	99.259	.365	.892
Y23	57.2143	100.563	.381	.891
Y24	57.3095	100.365	.347	.892
Y25	57.0238	100.707	.320	.893
Y26	57.1190	96.595	.556	.887
Y27	57.1667	98.142	.389	.892
Y28	57.4048	99.808	.505	.889

Y29	57.4286	99.373	.517	.889
Y31	57.6190	99.559	.429	.890
Y32	57.1429	98.808	.412	.891
Y33	57.1905	100.548	.379	.891
Y34	57.2381	101.161	.363	.892



Lampiran 13

Uji Reabilitas Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.940	33

Lampiran 14

Uji Reabilitas Tingkat Stress

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.893	25

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R


Lampiran 15

Satistik Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DukunganSosial	25	42	83	125	105.88	11.840
Stress	25	40	38	78	55.92	9.819
Valid N (listwise)	25					

Lampiran 16

Kategori Dukungan Sosial



KATEGORI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	6	24.0	24.0	24.0
Sedang	15	60.0	60.0	84.0
Tinggi	4	16.0	16.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 17

Kategori Tingkat Stress

KATEGORI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	20.0	20.0	20.0
	Sedang	15	60.0	60.0	80.0
	Tinggi	5	20.0	20.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	



Lampiran 18

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.58963822
Most Extreme Differences	Absolute	.110
	Positive	.110
	Negative	-.107
Test Statistic		.110
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 19

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	2002,090	16	125,131	3,211	0,050
		Linearity	931,377	1	931,377	23,901	0,001
		Deviation from Linearity	1070,713	15	71,381	1,832	0,195
	Within Groups		311,750	8	38,969		
	Total		2313,840	24			

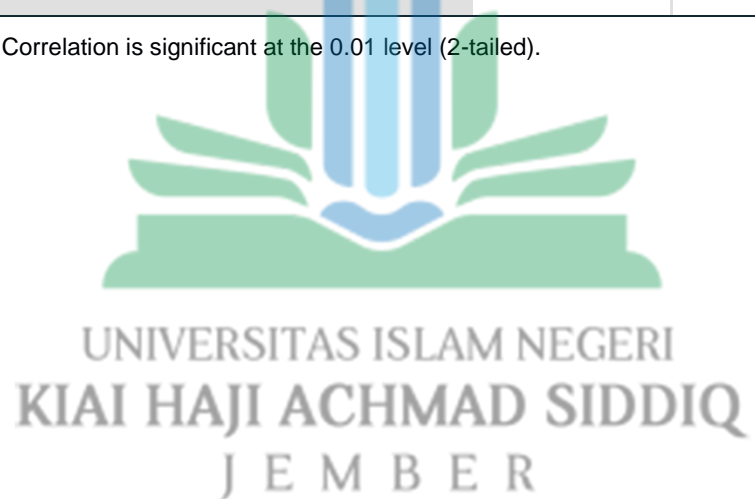
Lampiran 20

Uji hipotesis

Correlations

		Dukungan Sosial	Stress
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-.634**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	25	25
Stress	Pearson Correlation	-.634**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	25	25

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



Lampiran 21

BIODATA PENULIS

Nama : Fazdilatun Nasihah
Nim : 214103030026
Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Samak, 31-Oktober-2002
Alamat : JL. Parit Masjid, Desa Dwi Tunggal, Kecamatan Rangsang, Kabupaten Kepulauan Meranti
Email : fazdilatunn@gmail.com
Fakultas : Dakwah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 25 Tanjung Samak
2. MTS Raudhatul Hidayah Tanjung Samak
3. SMK Perguruan Mu'alimat