

PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP TINGKAT STRES PELAJAR SMA NEGERI 7 BANJARMASIN

Aghnia Dini Noramalina¹, Sherly Limantara², Siti Wasilah³,
Yanuar Satrio Sarosa², Lena Rosida³

¹Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

²Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

³Departemen Biomedik, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email korespondensi: aghniadini.n@gmail.com

Abstract: *Stress is a condition when a person faces threats that affect their mental, physical, emotional and spiritual condition. Peer support is positive support received from other individuals with similar age and maturity that provides a feeling of comfort, support, and love. This research aims to determine the effect of peer support on stress levels in students at Public Highschool 7 Banjarmasin using an analytical observational method with a cross-sectional approach carried out on 250 students as subjects selected using the purposive sampling method. Results showed that 13.6% had mild stress, 74% had moderate stress, and 12.4% had severe stress. The peer support obtained was 22.8% very high, 64% high, 12.4% medium, 0.4% low, and 0.4% very low. Statistical analysis using Fisher's Exact test showed $p=0.157$ indicating no significant influence of peer support on stress levels in students at Public Highschool 7 Banjarmasin.*

Keywords: *peer support, stress levels, adolescents*

Abstrak: Stres adalah keadaan ketika seseorang menghadapi ancaman yang mempengaruhi kondisi mental, fisik, emosional, dan spiritual. Dukungan teman sebaya adalah dukungan positif yang diterima dari individu lain dengan rentang umur dan kematangan yang sama sehingga memberikan rasa nyaman, didukung, dan dicintai. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin. Metode penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 250 pelajar sebagai subjek yang telah dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Didapatkan hasil penelitian 13,6% dengan stres ringan, 74% dengan stres sedang, dan 12,4% dengan stres berat. Dukungan teman sebaya yang didapatkan yaitu 22,8% sangat tinggi, 64% tinggi, 12,4% sedang, 0,4% rendah, dan 0,4% sangat rendah. Hasil analisis statistik dengan uji *Fisher's Exact* menunjukkan $p=0,157$ yang menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada pelajar di SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Kata-kata kunci: dukungan teman sebaya; tingkat stres; remaja

PENDAHULUAN

Periode remaja adalah periode transisi dalam perkembangan individu dari masa kanak-kanak menuju dewasa muda yang dimulai dari usia 10-12 tahun dan berlangsung hingga usia 18-22 tahun.¹ Seorang individu pada periode remaja akan mengalami tantangan pergaulan dan mulai mengenal benar dan salah.² Remaja umumnya belum memiliki identitas diri sehingga cenderung menjadikan sosok di sekitarnya seperti keluarga, teman, idola, dan lain-lain menjadi panutan dalam pencarian identitas diri.² Individu tersebut akan mencoba berbagai macam gaya hidup untuk menyesuaikan dengan jati dirinya sehingga dapat menjadi stresor bagi individu tersebut.³

Stresor adalah rangsangan dalam situasi tertentu yang dapat memicu stres, yaitu respon berupa perasaan terancam yang menimbulkan rasa kecemasan, disfungsi sosial, depresi, hingga bunuh diri.⁴ WHO menyatakan bahwa secara global, diperkirakan 1 dari 7 (14%) remaja usia 10-19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental.⁵ Menurut Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018, sekitar 6,1% dari total populasi Indonesia, atau sekitar 11 juta orang yang berusia 15 tahun ke atas, mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan.⁶ Stres bisa dipengaruhi oleh gaya hidup, kemampuan untuk mengatasi masalah, dan dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki.⁷

Dukungan teman sebaya adalah pandangan seseorang terhadap dukungan positif yang diterima dari orang lain yang memiliki kesamaan dalam tingkatan usia dan kematangan.^{8,9} Dukungan teman sebaya dapat berupa bantuan, perhatian, dan perlakuan yang dapat memberikan rasa nyaman, didukung, dan dicintai.^{8,10} Kemampuan penalaran serta kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dapat dikembangkan oleh remaja yang memiliki hubungan baik dengan teman sebaya dan

menghindarkan dari konsekuensi negatif akibat stres berlebih.¹¹

Penelitian yang dilakukan Najiha dkk menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM Angkatan 2019.¹² Penelitian lain yang dilakukan oleh Febriyanti dkk, menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan teman sebaya terhadap stres pada siswa kelas 12 MIPA SMA Negeri 8 Surakarta.¹³ Hasil yang berbeda didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Pande dkk yang dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Abiansemai menunjukkan adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan, stres, dan depresi.¹⁴

Penelitian pengaruh dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin perlu dilakukan pada karena adanya perbedaan dari hasil penelitian terdahulu dengan teori yang sudah disebutkan sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres. Data diambil bersamaan dalam satu kali pengamatan dan tidak dilakukan *follow up* lanjutan. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 7 Banjarmasin pada bulan November 2024.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pelajar kelas 12 SMA Negeri 7 Banjarmasin yang berjumlah 437 pelajar. Sampel yang digunakan dihitung dengan rumus slovin sehingga didapatkan jumlah minimum sampel adalah sebanyak 209 pelajar. Untuk menghindari adanya kekurangan sampel maka sampel

dilebihkan sebanyak 20% hingga total sampel yang diambil adalah sebanyak 250 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi yang digunakan adalah pelajar aktif SMA Negeri 7 Banjarmasin yang berada di kelas 12 dan bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi yang digunakan adalah pelajar yang sedang menjalani terapi gangguan jiwa dan yang berkebutuhan khusus. Sampel adalah pelajar yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi tersebut.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari hasil pengisian kuesioner oleh responden. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Perceived Stress Scales* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner *Student Social Support Scale* untuk mengukur dukungan teman sebaya.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat karakteristik responden yaitu berupa usia dan jenis

kelamin. Analisis univariat juga dilakukan untuk melihat penyebaran distribusi dari variabel penelitian yaitu tingkat stres dan dukungan teman sebaya. Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk tabel dan ditulis persentasenya sesuai hasil penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *chi-square* dengan syarat tidak ada nilai *observed* dalam sel sama dengan 0 dan nilai *expected count* < 5 berjumlah maksimal 20% dari jumlah seluruh sel. Oleh karena didapatkan *expected count* < 5 berjumlah 53,3% dari seluruh sel maka digunakan uji alternatif yaitu *Fisher's Exact*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh 296 responden dari pelajar kelas 12 SMA Negeri 7 Banjarmasin yang telah dilakukan pada bulan November 2024, didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia yaitu dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin (n=250)

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	99	39,8%
Perempuan	151	60,2%
Usia		
15 tahun	1	0,4%
16 tahun	10	4%
17 tahun	193	77,2%
18 tahun	46	18,4%

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 60,2% (151 responden) berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah dkk yang menunjukkan hasil bahwa pada pelajar SMA, jenis kelamin perempuan memiliki proporsi yang lebih banyak dibandingkan dengan yang berjenis

kelamin laki-laki.¹⁵ Didapatkan juga bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 77,2% (193 responden) berusia 17 tahun. Hasil ini menunjukkan pola yang cenderung mirip dengan penelitian yang dilakukan oleh Simagunsong dan Halawa yang menunjukkan hasil bahwa pelajar kelas 12 SMA Negeri 19 Medan berada pada

rentang usia 16-18 tahun dengan mayoritas pelajarannya berusia 17 tahun.¹⁶

Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scales* (PSS-10)

dan dukungan teman sebaya diukur dengan kuesioner *Student Social Support Scales*. Hasil dari pengisian kuesioner dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres dan Dukungan Teman Sebaya pada Pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin (n=250)

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tingkat Stres		
Stres Ringan	34	13,6%
Stres Sedang	185	74%
Stres Berat	31	12,4%
Dukungan Teman Sebaya		
Sangat tinggi	57	22,8%
Tinggi	160	64%
Sedang	31	12,4%
Rendah	1	0,4%
Sangat rendah	1	0,4%

Berdasarkan tabel 2 mayoritas responden yaitu sebanyak 74% (185 responden) mengalami stres sedang. Hasil tersebut memiliki pola cenderung mirip dengan penelitian Rahmah dkk yang menunjukkan hasil bahwa pada pelajar SMA didapatkan mayoritas responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 75,2% (164 responden).¹⁵ Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 64% (160 responden) memiliki dukungan teman sebaya tinggi. Hasil tersebut memiliki pola

cenderung mirip dengan penelitian yang dilakukan oleh Pande dkk yang menunjukkan bahwa pada siswa di SMA Negeri 2 Abiansemai memiliki dukungan teman sebaya yang cenderung tinggi.¹⁴ Pola yang serupa juga ditemukan dalam penelitian Syehifi dkk yang menunjukkan bahwa pada pelajar di SMK Az-Zahra memiliki dukungan teman sebaya yang cenderung tinggi.¹⁷

Adapun distribusi tingkat stres berdasarkan jenis kelaminnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin pada Pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin

Tingkat Stres	Jenis Kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan		Keseluruhan	
	n	%	n	%	n	%
Stres Ringan	18	18,18%	16	10,6%	34	13,6%
Stres Sedang	73	73,74%	112	74,17%	185	74%
Stres Berat	8	8,08%	23	15,23%	31	12,4%
Total	99	100%	151	100%	250	100%

Berdasarkan tabel 3 responden laki-laki dan perempuan sama-sama mengalami stres sedang. Diketahui juga bahwa pada responden laki-laki persentase stres ringan (18,18%) lebih tinggi dibandingkan pada responden perempuan (10,6%), sedangkan persentase stres berat pada responden laki-

laki (8,08%) lebih rendah dibandingkan pada responden Perempuan (15,23%).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umadiyan dan Kalifia yaitu perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap respon stres.¹⁸ Perbedaan tingkat stres yang

cenderung lebih tinggi pada perempuan dapat disebabkan oleh hormon yang dimiliki. Respon stres dipengaruhi oleh kerja aksis HPA dan hormon kortisol. Pada perempuan terdapat hormon estrogen yang memperkuat pelepasan CRF dan ACTH sehingga dapat meningkatkan sekresi kortisol. Peningkatan kortisol tersebut menyebabkan perempuan lebih rentan terhadap stres dan dapat merasakan respon stres yang lebih intens dan tahan lama.¹⁹

Laki-laki memiliki hormon yang berbeda yaitu testosteron yang bekerja dengan mengurangi pelepasan CRF dan ACTH sehingga dapat menurunkan kadar kortisol. Akibat perbedaan kadar kortisol yang lebih rendah pada laki-laki tersebut menyebabkan respon stres yang lebih stabil pada laki-laki.^{18,19}

Adapun distribusi tingkat stres berdasarkan jenis kelaminnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Usia pada Pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin

Tingkat Stres	Usia								Total	
	15 Tahun		16 Tahun		17 Tahun		18 Tahun			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ringan	0	0%	0	0%	23	11,92%	11	23,91%	34	13,6%
Sedang	1	100%	8	80%	146	75,65%	30	65,22%	185	74%
Berat	0	0%	2	20%	24	12,43%	5	10,87%	31	12,4%
Total	1	100%	10	100%	193	100%	46	100%	250	100%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa mayoritas responden dari seluruh kelompok usia mengalami stres sedang. Menurut Rahmah dkk usia 15-20 tahun merupakan usia remaja menengah hingga akhir. Usia tersebut merupakan usia saat remaja melakukan eksplorasi diri sehingga mencoba berbagai peran sosial dan mencari pengakuan tentang peran yang menjadi identitasnya. Tahap ini merupakan tahap perkembangan identitas dan keingintahuan sehingga hal tersebut dapat menimbulkan stres bagi remaja.¹⁵ Remaja perlu melakukan penyesuaian diri karena adanya

perubahan peran dari anak-anak menjadi dewasa.² Perubahan peran tersebut menyebabkan remaja dituntut untuk bersikap lebih mandiri. Masalah yang sebelumnya dapat diselesaikan dengan bantuan orang dewasa seperti orang tua dan guru menjadi masalah yang harus diselesaikan sendiri. Hal tersebut dapat menjadi stresor pada remaja yang menyebabkan munculnya stres.²

Adapun distribusi dukungan teman sebaya berdasarkan jenis kelaminnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Dukungan Teman Sebaya Berdasarkan Jenis Kelamin pada Pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin

Dukungan Teman Sebaya	Jenis Kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan			
	n	%	n	%	n	%
Sangat Tinggi	18	18,18%	39	25,83%	57	22,8%
Tinggi	64	64,65%	96	63,58%	160	64%
Sedang	17	17,17%	14	9,27%	31	12,4%
Rendah	0	0%	1	0,66%	1	0,4%
Sangat Rendah	0	0%	1	0,66%	1	0,4%
Total	99	100%	151	100%	250	100%

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa pada mayoritas responden laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki dukungan

teman sebaya tinggi. Diketahui bahwa pada responden laki-laki, persentase dukungan teman sebaya sangat tinggi (18,18%) lebih

rendah dibandingkan pada responden perempuan (25,83%). Diketahui juga bahwa persentase dukungan teman sebaya rendah dan sangat rendah pada responden laki-laki (0%) lebih rendah dibandingkan pada responden perempuan (0,66%).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh Umadiyan dan Kalifia yang menyatakan bahwa perempuan cenderung berfokus pada hubungan interpersonal yang melibatkan hubungan sosial. Hal tersebut berbeda dengan laki-laki yang lebih berfokus pada solusi.¹⁸ Remaja perempuan memiliki sensitivitas lebih tinggi terhadap perasaan sehingga cenderung mencari

dukungan emosional dan dukungan sosial kepada orang lain dibandingkan dengan remaja laki-laki.²⁰ laki-laki umumnya memiliki lingkup pertemanan yang lebih luas tetapi cenderung mencari dukungan berupa dukungan instrumental seperti bantuan praktis dan kerja sama dibandingkan dukungan emosional.²⁰ Hal tersebut menyebabkan remaja perempuan lebih rentan terhadap efek negatif ketika kualitas hubungan seperti pertemanan menurun.^{20,21}

Adapun distribusi dukungan teman sebaya berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Dukungan Teman Sebaya Berdasarkan Usia pada Pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin

Dukungan Teman Sebaya	Usia								Total	
	15 Tahun		16 Tahun		17 Tahun		18 Tahun			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sangat Tinggi	0	0%	0	0%	47	24,3%	10	21,8%	57	22,8%
Tinggi	1	100%	10	100%	120	62,2%	29	63%	160	64%
Sedang	0	0%	0	0%	25	13%	6	13%	31	12,4%
Rendah	0	0%	0	0%	1	0,5%	0	0%	1	0,4%
Sangat Rendah	0	0%	0	0%	0	0%	1	2.2%	1	0,4%
Total	1	100%	10	100%	193	100%	46	100%	250	100%

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa mayoritas responden dari seluruh kelompok usia memiliki dukungan teman sebaya tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syehifi dkk yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya yang dimiliki pelajar berusia 16-18 tahun cenderung tinggi.¹⁷ Periode remaja merupakan masa peralihan dari fokus hubungan sosial. Ruang lingkup kehidupan sosial pada remaja meluas tidak hanya dari

keluarga tetapi juga dari teman sebaya. Selain itu, responden dalam penelitian ini merupakan pelajar sehingga terdapat interaksi positif antar teman di lingkungan sekolah yang didukung oleh adanya tekanan akademik yang sama.²²

Distribusi tingkat dukungan teman sebaya terhadap stres pada masing-masing kelompok stres yang dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Tingkat Dukungan Teman Sebaya pada Semua Kelompok Stres pada Pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin

Pola dan Sifat Peranan / Dukungan Teman												
Tingkat Stres	Dukungan Teman Sebaya										Total	
	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat Rendah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ringan	11	32,4%	20	58,8%	3	8,8%	0	0%	0	0%	34	100%
Sedang	43	23,2%	119	64,3%	22	12%	1	0,5%	0	0%	185	100%
Berat	3	9,5%	21	68%	6	19,3%	0	0%	1	3,2%	31	100%

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa pada semua kelompok stres, mayoritas responden memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi yaitu sebanyak 58,8% (20 responden) pada kelompok stres ringan, 64,3% (119 responden) pada

kelompok stres sedang, dan 68% (21 responden) pada kelompok stres berat.

Hasil analisis bivariat penelitian pengaruh dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Hasil Analisis Data Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin

Dukungan Teman Sebaya	Tingkat Stres						Total		Fisher's Exact
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sangat Tinggi	11	4,4	43	17,2%	3	1,2%	57	22,8%	0,157
Tinggi	20	8%	119	47,6%	21	8,4%	160	64%	
Sedang	3	1,2%	22	8,8%	6	2,4%	31	12,4%	
Rendah	0	0%	1	0,4%	0	0%	1	0,4%	
Sangat Rendah	0	0%	0	0%	1	0,4%	1	0,4%	
Total	34	13,6%	185	74%	31	12,4%	250	100%	

Penelitian ini tidak bisa dianalisis menggunakan uji *chi-square* karena syarat untuk uji *chi-square* tidak terpenuhi. Hasil analisis menunjukkan nilai *expected count* dalam tabel 5x3 yang bernilai kurang dari 5 melebihi jumlah maksimal dari yang diperbolehkan yaitu lebih dari 20% dari total jumlah sel yang ada. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *expected count* yang bernilai kurang dari 5 berada di angka 53,3% dari total jumlah sel yang ada sehingga analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji *Fisher's Exact*. Hasil uji *Fisher's Exact* adalah sebesar 0,157 ($p > 0,05$) yang menandakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada pelajar di SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Najiha dkk yang menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan bermakna antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres karena perbedaan dari jenis dukungan yang diberikan dengan jenis dukungan yang diperlukan.¹² Penelitian lain yang menunjukkan hasil yang sama dilakukan oleh Acoba et al yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat

stres dibandingkan dengan dukungan keluarga.²³

Stres adalah bentuk adaptasi diri terhadap gangguan yang muncul pada diri seseorang berupa stresor psikologis.²⁴ Sumber stresor yang dapat memicu stres pada tiap orang berbeda-beda. Adapun stresor tersebut dapat berupa stresor besar, kecil namun terus-menerus, dan stresor spesifik.²⁴ Stresor spesifik adalah stresor yang berbeda pada setiap orang sehingga seseorang bisa lebih sensitif terhadap suatu masalah yang mungkin dianggap kecil bagi orang lain.²⁴ Akibatnya respon stres pada orang akan bervariasi tergantung pada kemampuan seseorang tersebut menerima sumber stresnya. Hasil adaptasi diri terhadap stres pada seseorang dapat menimbulkan dua hasil yaitu gagal dan berhasil. Adaptasi yang berhasil akan menimbulkan eustres dan adaptasi yang gagal akan menimbulkan distres.^{24,25}

Dukungan teman sebaya tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres karena terdapat banyak faktor yang mempengaruhi stres. Salah satu faktor yaitu intensitas dari dukungan teman sebaya yang didapatkan setiap orang berbeda-beda. Terdapat seseorang yang mendapatkan dukungan teman yang baik dan juga orang yang

mendapat dukungan teman yang kurang baik.^{12,26} Kepribadian seseorang juga dapat mempengaruhi bagaimana seseorang dapat menerima dukungan teman sebaya dan menyesuaikan diri. Contohnya saat seseorang memiliki kepribadian yang tertutup dan cenderung memisahkan diri dari pergaulan sehingga sulit menyesuaikan dirinya dalam lingkungan sosial.¹² Jenis dukungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan juga menyebabkan dukungan teman sebaya kurang berpengaruh terhadap stres yang dialami. Dukungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan menyebabkan seseorang merasakan penolakan dari dukungan yang diberikan sehingga perlu adanya kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dengan kebutuhan penerima dukungan.¹⁰

Jika ditinjau dari hasil pengisian kuesioner yang dapat dilihat pada tabel 7 didapatkan bahwa mayoritas responden yang mengalami stres ringan, sedang, dan berat memiliki dukungan teman sebaya pada tingkat tinggi. Didapatkan juga pada tabel 7 terdapat 3 siswa yang mengalami stres berat tetapi memiliki dukungan teman sebaya sangat tinggi. Ketiga responden tersebut diketahui semuanya berjenis kelamin perempuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres pada pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dukungan teman sebaya melainkan juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Jenis kelamin yang berbeda dapat memberikan respon stres yang berbeda. Pada perempuan respon stres yang dimiliki lebih sensitif dibandingkan pada laki-laki karena perbedaan hormon yang dimiliki.^{18,19}

Selain dari jenis kelamin terdapat faktor lain yang dapat meningkatkan stres pada setiap orang. Faktor-faktor seperti peristiwa kehidupan, permasalahan sehari-hari, penilaian terhadap suatu masalah, tuntutan akademik, kondisi keluarga, dan lain-lain dapat meningkatkan stres pada seseorang selain dari faktor sosial yaitu dukungan teman sebaya.^{27,28}

Adapun faktor yang dapat menurunkan stres pada seseorang tidak hanya dari faktor dukungan teman sebaya. Faktor lain seperti dukungan keluarga dapat menurunkan stres pada seseorang.¹² Dukungan keluarga dapat memberikan rasa aman dan kasih sayang serta memiliki dampak lebih besar dibandingkan dukungan teman sebaya dalam membentuk kesehatan mental suatu individu dengan memberikan dukungan emosional.²³ Pada remaja keluarga merupakan sumber dukungan terbesar karena memiliki ikatan intimasi yang lebih dalam dibandingkan teman sebaya.²⁹

Faktor lain yang dapat mempengaruhi stres adalah mekanisme koping yang berbeda pada setiap orang dalam menghadapi stres. Menurut Maria dkk mekanisme koping pada seseorang yang melakukan koping dengan cara membuat perencanaan dan evaluasi terhadap sumber stres yang diterima memiliki efek lebih signifikan terhadap stres dibandingkan saat menerima dukungan dari teman sebaya.³⁰ Seorang individu yang lebih memanfaatkan kemampuan pribadi dibandingkan bantuan eksternal seperti dukungan teman sebaya dalam menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stresnya menyebabkan dukungan teman sebaya tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stresnya.^{12,30}

Hasil dari penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pande dkk yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang bermakna terhadap tingkat stres karena adanya keterbatasan dalam penelitian ini.¹⁴ Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak menganalisis faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres seperti jenis kelamin, usia, kepribadian, dukungan keluarga, dan mekanisme koping sehingga memiliki hasil yang berbeda. Kondisi responden yang berbeda dari penelitian sebelumnya juga dapat menjadi faktor adanya hasil yang berbeda. Penelitian ini hanya dilakukan pada pelajar kelas 12 SMA Negeri 7 Banjarmasin dikarenakan keterbatasan

sumber daya yang dimiliki oleh peneliti sehingga tidak dapat memberikan gambaran utuh pengaruh dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres dari seluruh pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin.

PENUTUP

Hasil penelitian tentang pengaruh dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin didapatkan tingkat stres yang paling banyak dialami adalah stres sedang yaitu sebanyak 74% (185 dari 250 responden). Didapatkan juga dukungan teman sebaya yang paling banyak dimiliki adalah dukungan teman sebaya tinggi yaitu sebanyak 64% (160 dari 250 responden). Hasil analisis menggunakan uji *Fisher's Exact* menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin ($p=0,157$).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya untuk menganalisis faktor lain yang dapat mempengaruhi stres seperti jenis kelamin, usia, dukungan keluarga, kepribadian, dan mekanisme koping stres yang dimiliki suatu individu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hanafi I. Perkembangan manusia dalam tinjauan psikologi dan Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Islam*. 2018;1(1):84–99.
2. Jannah M. Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*. 2016;1(1):234–55.
3. Samsugito I, Putri AN. Gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah terapi *seft* pada remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*. 2019;2(2):70–8.
4. Tabroni I, Annis NF, Arneliwati. Gambaran tingkat stres dan stresor pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri. *Jurnal Keperawatan*. 2021;13(1):149–64.
5. World Health Organization. Mental health of adolescents [Internet]. 2021 [cited 2024 Apr 16]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
6. Environmental Geography Student Association Universitas Gadjah Mada. Darurat kesehatan mental bagi remaja [Internet]. 2020 [cited 2024 Apr 16]. Available from: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
7. Pati WC. Pengantar psikologi abnormal. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management; 2022. p. 41–8.
8. Simanjuntak LE, Indrawati ES. Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri pada siswi kelas XII SMA Kristen Terang Semarang. *Jurnal Empati*. 2021;10(2):99–107.
9. Santrock JW. *Adolescence*. 15th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2014. p. 302.
10. Rahadiansyah MR, Chusairi A. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2021;1(2):1290–7.
11. Asran EA, Djamhoer TD. Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap tingkat depresi pada korban perundungan. *Bandung Conference Series: Psychology Science*. 2021;1(1):1–6.
12. Najiha A, Khairiah S, Noor MS, Noorsifa, Fujiati. Hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019. *Homeostasis*. 2023;7(1):11–8.
13. Febrianti NR, Surur N, Kholili MI. Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 2023;6(1):1–10.
14. Pande NLIP, Wulandari NPD, Wijaya IPA. Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat

- kecemasan, stres, dan depresi pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Abiansema. *Journal Nursing Research Publication Media*. 2024;3(1):1–11.
15. Rahmah A, Agustini M, Darmayanti, Raya M. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada santri dan santriwati remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial dan Sains*. 2023;3(9):967–82.
 16. Simagunsong DM, Halawa PAD. Hubungan sikap terhadap perilaku pencegahan penularan HIV/AIDS pada siswa SMA Negeri 19 Medan. *Prepotif*. 2024;8(2):4194–8.
 17. Syehifi A, Nasriyanto EN, Jidu CR. Hubungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada remaja. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2024;2(2):318–22.
 18. Umadiyan S, Kalifia AD. Perbedaan respon emosional antara remaja perempuan dan laki-laki terhadap faktor-faktor penyebab depresi. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*. 2024;2(1):293–6.
 19. Zuloaga DG, Heck AL, Guzman RM De, Handa RJ. Roles for androgens in mediating the sex differences of neuroendocrine and behavioral stress responses. *Biol Sex Differ*. 2020;11(44):1–18.
 20. Li J, Yao M, Liu H. From social support to adolescents' subjective well-being: the mediating role of emotion regulation and prosocial behavior and gender difference. *Child Indicator Research*. 2021;14(1):77–93.
 21. Mitic M, Woodcock K, Amering M, et al. Toward an integrated model of supportive peer relationships in early adolescence: a systematic review and exploratory meta-analysis. *Front Psychol*. 2021;12:1-28.
 22. Lan Z, Liu H, Huang X, Wang Q, Deng F, Li J. The impact of academic pressure and peer support on adolescents' loneliness: a polynomial regression and response surface analysis. *Psychol Res Behav Manag*. 2023;16:4617–27.
 23. Acoba EF. Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Front Psychol*. 2024;15:1-12.
 24. Sanyoto DD, Triawanti, Pambudi P, Limantara S, Airlangga DI. Mood dan stres: a to z. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Group; 2023. p. 32-3.
 25. Kupriyanov R, Zhdanov R. The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*. 2014;11(2):179–85.
 26. Andhraini JA, Nurwidawati D. Hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa akselerasi. *Character*. 2015;3(2):1–5.
 27. Gaol NTL. Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*. 2016;24(1):1–11.
 28. Fathonah DY, Hernawaty T, Fitria N. Respon psikososial siswa asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 2017;3(1):69–77.
 29. Ibda F. Dukungan sosial sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di panti asuhan. *Intelektualita*. 2023;12(2):153–72.
 30. Dijkstra MTM, Homan AC. Engaging in rather than disengaging from stress: Effective coping and perceived control. *Front Psychol*. 2016;7:1-12.