



**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT STRESS REMAJA DI SMP
NEGERI 01 SANANKULON KABUPATEN BLITAR**

Agung Setiawan
Stikes Patria Husada Blitar

Email : agung.setiawan325@gmail.com

ABSTRAK

Stress pada remaja telah menjadi salah satu tantangan kesehatan global yang signifikan selama beberapa dekade terakhir. Siswa siswi SMP N 01 Sanankulon. Terdapat 5 siswi yang tiba-tiba langsung menangis, padahal saya bersama tim belum bertanya. Dari ke 5 siswi tersebut semua ada bekas luka sayatan di lengannya yang jumlahnya 7 dan 5 sayatan mengalami cemas. Ternyata dari siswi yang tangannya di sayat itu bilang katanya sama teman-teman selalu tidak di anggap. Kalau yang 4 murid itu dia sering melihat orang tuanya bertengkar. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat *Stress* Remaja di SMP N 01 Sanankulon. Desain penelitian ini adalah diskriptif dengan pendekatan *Cross-Setional*. Metode pengambilan sampel *Cluster Random Sampling*. Populasi penelitian adalah siswa-siswi SMP Negeri 01 Sanankulon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga baik 72,6 % (64 siswa), Tingkat *Stress* cukup 51.1 % (45 siswa). Hasil uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan nilai p -value 0,01 dan tingkat koefisiensi korelasi 0,01 pada Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat *Stress* Remaja yang menunjukkan ada hubungan positif yang lemah antara kedua variabel, serta nilai p 0,01. Hasil penelitian ini diharapkan perawat mampu memahami penanganan deteksi dini *stress* pada remaja dalam hal dukungan keluarga agar mampu meningkatkan dan sebagai dasar untuk memberikan edukasi pada anggota keluarga siswa yang sudah mengetahui status responden untuk memberikan dukungan yang baik terhadap siswa tersebut.

Kata Kunci : Dukungan Keluarga, Tingkat *Stress* Remaja

ABSTRACT

Stress in adolescents has become a significant global health challenge over the last few decades. students of SMP N 01 Sanankulon. There were 5 female students who suddenly started crying, even though I and the team had not asked. Of the 5 female students, all of them had 7 incision scars on their arms and 5 of them experienced anxiety. It turns out that the female student whose hand was cut said that her friends always didn't take it into account. For the 4 students, he often saw his parents fighting. The aim of this research is to explain the relationship between family support and adolescent stress levels at SMP N 01 Sanankulon. This research design is descriptive with a cross-sectional approach. Cluster Random Sampling sampling method. The research population was students of SMP Negeri 01 Sanankulon. The research results showed that family support was good at 72.6% (64 students), the stress level was adequate at 51.1% (45 students). The results of the Spearman Rank correlation test obtained a ρ -value of 0.01 and a correlation coefficient level of 0.01 on the Relationship between Family Support and Adolescent Stress Levels, which shows that there is a weak positive relationship between the two variables, and a ρ value of 0.01. The results of this research hope that nurses will be able to understand the handling of early detection of stress in adolescents in terms of family support so that they can improve it and serve as a basis for providing education to students' family members who already know the respondent's status to provide good support for these students

Keywords: Family Support, Adolescent Stress Level

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stress hal yang wajar dialami siswa-siswi SMP, namun banyaknya stressor dan tuntutan yang di hadapi menyebabkan siswa-siswi SMP N 01 Sanankulon semaki rentan mengalami stress. Hal ini berdampak pada fisik dan psikosial, seperti cemas, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, hilangnya energi dan gangguan tekanan darah, munculnya perasaan negatif dan tidur yang kurang, tidak dapat meluangkan waktu sendiri.. Menurut survey pada 2014 yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA), remaja dinilai lebih mudah mengalami stress ketimbang orang dewasa, stress adalah hal yang wajar menimpa siapapun. Kendati demikian, stress yang berlarut-larut berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental remaja (*American Psychological Association, 2014*)

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku stress pada remaja sangat kompleks dan beragam salah satunya yaitu dukungan keluarga . Dukungan keluarga dapat dipahami bantuan dan perlindungan yang diberikan kepada siswa, dukungan keluarga telah terbukti secara positif dengan tingkat stress pada siswa (Jacup, 2017). Karena keluarga masih berperan penting bagi siswa yang masih remaja, khususnya yang masih di bangku SMP itu masih rentan sekali tingkat stress nya yang labil.

Secara global, 38-71 % siswa mengalami stress dan 39,6 % - 61,3 % di Asia mengalami stress namun di Indonesia sendiri, tingkat stress siswa adalah 36,7 % - 71,6 % (Dwicahyaningtyas,2020). Data tersebut mengamburkan angka permasalahan

stress masih terjadi. Berdasarkan hasil Riskesdes 2018, prevalensi gangguan jiwa dan emosi dengan gejala depresi dan stress pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 14 juta jiwa atau 9,8 % dari total seluruh penduduk Indonesia. Hasil Riskesdes 2018 menunjukkan bahwa prevalensi orang yang mengalami gangguan , untuk Jawa Timur 6,28 % dari yang di analisis psiko-afektif. Untuk Kabupaten Blitar 0,6 % dari jumlah penduduk kabupaten Blitar dan sedangkan di Sanankulon sendiri ODMK (Orang Dengan Gangguan Kejiwaan) 0,7 % dari jumlah penduduk Sanankulon.

Respon remaja yang mengalami stress pada remaja secara fisiologis misalkan ketegangan otot, kondisi imunitas yang rendah yang di tunjukan dalam bentuk tekanannya infeksi bakteri, virus dan jamur sehingga remaja lebih mudah terserang penyakit dan memiliki imun yang lemah. Respon stress secara kognitif ditunjukkan dengan melemahnya konsentrasi, cemas, keputusasaan, pesimisme dan tidak memiliki harapan. Respon secara prilaku tampak dalam kecenderungan agresi verbal yang tampak ialah berbicara kotor dengan teman, memaki, teriak, mengancam, mudah tersinggung dan menarik diri, selain itu agresi non verbal yang tampak ialah memukul, membanting, membakar dan menampar. Sedangkan respon stress secara afektif ditampakan dalam bentuk kemarahan, rasa bersalah dan rasa takut. Stress merupakan, tapi cara yang dipakai untuk menghadapi stress menentukan kemampuan untuk mengatasi stress tersebut. Remaja akan bereaksi berbeda terhadap stress tergantung dari berbagai faktor psikologis seperti bagaimana remaja memaknai peristiwa yang menimbulkan stress tersebut. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan meningkat, sehingga akan mempengaruhi tingkat stress yang dirasakan (Sari

dkk., 2016)

Dukungan keluarga suatu bentuk dukungan interpersonal yang melindungi remaja dari efek stress yang buruk (Kaplan dan Sadock; dalam Ridho, 2018) . Dukungan keluarga dapat berupa dukungan informasi , dukungan instrumental, dukungan emosional , dan dukungan penghargaan. Dukungan keluarga umumnya diberikan oleh anggota keluarga yang lainnya untuk memberikan kenyamanan, keamanan dan ketenangan . Dukungan keluarga mampu memberikan kenyamanan dan ketenangan yang mampu membantu remaja untuk mengurangi stres karena remaja masih sangat membutuhkan peran keluarga. Seperti yang ada di dalam Inge Hastinda Pratiwi “pengaruh emosional, penghargaan, instrumental dan dukungan informatif terhadap stres pada remaja” menunjukkan bahwa yang dapat membantu mengurangi stres yang sedang di hadapi remaja ketika dukungan keluarga mereka sangat mendukung remaja akan merasa dihargai dan disayangi ketika lingkungan sosial mereka terlebih dari keluarga mendukung mereka (Dyah, 2020)

Dengan demikian sangat diperlukan tindakan awal untuk mendeteksi secara dini gejala-gejala awal gangguan jiwa yang dapat dialami oleh remaja. Deteksi dini ini berfungsi untuk mengetahui, menemukan bahkan untuk mendeteksi ada atau tidaknya kelainan serta terjadinya gangguan perkembangan mental atau perilaku secara dini sebagai akibat dari tekanan-tekanan dan beban yang dialami oleh remaja, sehingga hal-hal atau kejadian-kejadian yang tidak diinginkan dapat ditangani atau diintervensi sesegera mungkin (Anjaswarni et al, 2019).

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan dengan wawancara tatap muka dengan siswa siswi SMP N 01 Sanankulon. Terdapat 5 siswi yang

tiba-tiba langsung menangis, padahal saya bersama tim belum bertanya. Dari ke 5 siswi tersebut semua ada bekas luka sayatan di lengannya yang jumlahnya 7 dan 5 sayatan mengalami cemas, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, hilangnya energi dan gangguan tekanan darah, munculnya perasaan negatif dan tidur yang kurang,. Ternyata dari siswi yang tangannya di sayat itu bilang katanya sama teman-teman selalu tidak di anggap, contoh seperti WA di grup kalau teman-teman yang berkomentar selalu banyak yang membalas sedangkan kalau siswi tersebut tidak ada yang merespon dan orang tuanya selalu bertengkar. Kalau yang 4 murid itu dia sering melihat orang tuanya bertengkar.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik mengambil judul penelitian hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stess remaja di SMP N 01 Sanankulon Kabupaten Blitar.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Bagaimana hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stres remaja di SMP N 01 Sanankulon ?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan dukungan keluarga dengan stres pada remaja di SMP N 01 Sanankulon Kabupaten Blitar.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi dukungan keluarga pada remaja di SMP N 01 Sanankulon

2. Mengidentifikasi tingkat stress pada remaja di SMP N 01 Sanankulon
3. Menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres di SMP N 01 Sanankulon.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti ini di harapkan dapat menjadi kajian yang berguna dalam memperkaya pengetahuan dan pemahaman terkait kesehatan mental remaja , stres pada remaja di SMP N 01 Sanankulon.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini di harapkan memberi manfaat khususnya bagi remaja yan ada di SMP N 01 Sanankulon , dapat meningkatkan kesadaran mengenai efek buruk stres yang berlebihan dan inisiatif menemukan jalan yang efektif dan solutif dalam mengatasi stres.

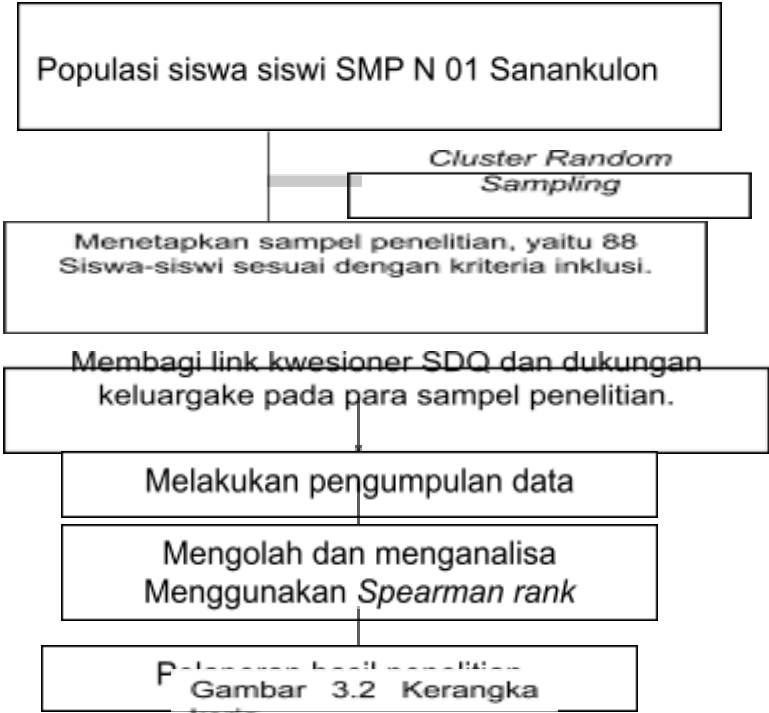
METODE PENELITIAN

Desain peneliatian yang digunakan adalah diskriptif dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Rancangan Cross-Setional merupakan rancangan penelitian yang penguuran atau pengamatanya dilakukan secara simultan pada saat itu (sekali waktu). Pada rancangan penelitian Cross-Sectional dilakukan langkah-langkah yaitu menidentifikasi variabel penelitian, mengidentifikasi subjek

3.2 Variabel Penelitian

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan keluarga
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat stress pada remaja

3.5. Kerangka Kerja Penelitian



Gambar 3.2 Kerangka kerja

HASIL

Tabel 4.6 Analisa Hubungan dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stress Remaja Di SMP Negeri 1 Sanankulon

			Dukungan Keluarga	Tingkat Stress
Spearman's rho	Dukungan Keluarga	Correlation Coefficient	1.000	.528
		Sig.(2-tailed)	-	.000
		N	88	88
	Taingkat Stress	Correlation Coefficient	.528	1000
		Sig.(2-tailed)	.000	.
		N	88	88

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

Berdasarkan hasil uji statistik tersebut didapat nilai signifikansi hubungan kedua variable sebesar 0,01. Dikarenakan nilai p-value tersebut lebih kecil dari alpha ($0,01 < 0,05$), sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stress Remaja Di SMP N 01 Sanankulon.

PEMBAHASAN

4.1.1 Identifikasi Karakteristik siswa SMP Negeri 01 Sanankulon

Pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa distribusi Frekuensi responden berdasarkan usia adalah responden umur 13 tahun sebanyak 45 % (40 siswa) untuk usng umur 14 thun 15 % (15 siswa) dan umur 15 tahun sebanyak 40 % (35 siswa)

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum usia 18 tahun. Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Kementrian kesehatan RI menekan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat di tandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks masa tubuh yang sesuai dengan usianya. Upaya kesehatan remaja meliputi perkembangan positif, pencegahan kecelakaan, pencegahan kekerasan, kesehatan reproduksi, pencegahan dan pengendalian penyakit menular dan pencegahan penyakit tidak menular, gizi , aktifitas fisik, kesehatan jiwa, dan kesehatan remaja pada situasi krisis. Remaja juga perlu memiliki kesehatan mental dan emosional yang baik, serta kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik dan bertanggung jawab atas tindakan mereka.

<https://ayosehat.kemkes.go.id/katagori-usia/remaja> (diakses 2022)

Definisi remaja menurut para ahli adalah fase segmen perkembangan individu yang sangat penting. Masa remaja dimulai ketika seksual anak matang dan berakhir pada saat usia matang secara hukum (Hurlock; dalam Januar Hari W, Jaka. 2017). Matang secara seksual adalah terjadi kematangan alat-alat seksual yang tercapai kemampuan untuk bereproduksi. Matang secara hukum diartikan dengan remaja dianggap hampir memasuki masa dewasa dan berada di perbatasan untuk memasuki dunia kerja orang dewasa, melanjutkan perguruan tinggi, atau menerima pelatihan tertentu sehingga remaja sadar dengan status baru dan tanggung jawabnya serta berperilaku lebih matang (Hurlock; dalam Januar Hari W, Jaka. 2017). Di Indonesia, matang secara hukum ditentukan oleh umur dan status pernikahan (Gunarsa; dalam Januar Hari W, Jaka. 2017). Mereka yang sudah menikah sedangkan umurnya kurang dari 17 tahun telah dianggap dewasa dan memiliki hak pilih dalam pemilihan umum.

4.3.2 Identifikasi Dukungan Keluarga Pada Remaja di SMP N 01

Sanankulon

Dari tabel 4.2 diatas didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki dukungan keluarga yang baik sebanyak 64 siswa atau sebesar (72,7%), dukungan keluarga yang cukup sebanyak 19 siswa atau sebesar (21,6%) dan dukungan keluarga yang kurang sebanyak 5 siswa atau sebesar (5,7%).

Dukungan keluarga suatu bentuk dukungan interpersonal yang

melindungi remaja dari efek stress yang buruk (Kaplan dan Sadock; dalam Ridho, 2018) . Dukungan keluarga dapat berupa dukungan informasi , dukungan instrumental, dukungan emosional , dan dukungan penghargaan. Dukungan keluarga umumnya diberikan oleh anggota keluarga yang lainnya untuk memberikan kenyamanan, keamanan dan ketenangan . Dukungan keluarga mampu memberikan kenyamanan dan ketenangan yang mampu membantu remaja untuk mengurangi stres karena remaja masih sangat membutuhkan peran keluarga. Seperti yang ada di dalam Inge Hastinda Pratiwi “pengaruh emosional, penghargaan, instrumental dan dukungan informatif terhadap stres pada remaja” menunjukkan bahwa yang dapat membantu mengurangi stres yang sedang di hadapi remaja ketika dukungan keluarga mereka sangat mendukung remaja akan merasa dihargai dan disayangi ketika lingkungan sosial mereka terlebih dari keluarga mendukung mereka (Dyah, 2020)

4.3.3 Identifikasi Tingkat Stress Pada Remaja di SMP N 01 Sanankulon

Dari tabel 4.3 diatas didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres normal sebanyak 45 siswa atau sebesar (51,1%) , tingkat stres ambang/borderline sebanyak 25 siswa atau sebesar (28,4%) dan tingkat stres abnormal sebanyak 18 siswa atau sebesar (20,5%).

Hasil tingkat stres responden diperoleh dari penggabungan beberapa item pertanyaan yang menggambarkan bahwa responden mengalami gejala emosional, masalah perilaku, hiper aktivitas, masalah teman sebaya, perilaku

prososial yang dialami responden selama 6 bulan terakhir.

Respon remaja yang mengalami stress pada remaja secara fisiologis misalkan ketegangan otot, kondisi imunitas yang rendah yang di tunjukan dalam bentuk tekanannya infeksi bakteri, virus dan jamur sehingga remaja lebih mudah terserang penyakit dan memiliki imun yang lemah. Respon stress secara kognitif ditunjukan dengan melemahnya konsentrasi, cemas, keputusasaan, pesimisme dan tidak memiliki harapan. Respon secara perilaku tampak dalam kecenderungan agresi verbal yang tampak ialah berbicara kotor dengan teman, memaki, teriak, mengancam, mudah tersinggung dan menarik diri, selain itu agresi non verbal yang tampak ialah memukul, membanting, membakar dan menampar. Sedangkan respon stress secara afektif ditampakan dalam bentuk kemarahan, rasa bersalah dan rasa takut. Stress merupakan, tapi cara yang dipakai untuk menghadapi stress menentukan kemampuan untuk mengatasi stress tersebut. Remaja akan bereaksi berbeda terhadap stress tergantung dari berbagai faktor psikologis seperti bagaimana remaja memaknai peristiwa yang menimbulkan stress tersebut. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan meningkat, sehingga akan mempengaruhi tingkat stress yang dirasakan (Sari dkk., 2016)

4.3.4 Analisa Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stress di SMP N 01 Sanankulon

Berdasarkan hasil uji statistik tersebut didapat nilai signifikansi hubungan kedua variable sebesar 0,01. Dikarenakan nilai p-value tersebut lebih kecil dari alpha (0,01 < 0,05), sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan

antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stress Remaja Di SMP N 01 Sanankulon.

Dari hasil bahwa mayoritas responden sebanyak 64 siswa atau sebesar (72,7%) dengan dukungan keluarga yang baik memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 41 siswa atau sebesar (46,6%), tingkat stres ambang sebanyak 19 siswa atau sebesar (21,6%) dan tingkat stres abnormal sebanyak 4 siswa atau sebesar (4,5%). Sebanyak 19 siswa atau sebesar (21,6%) dengan dukungan keluarga yang cukup memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 3 siswa atau sebesar (3,4%), tingkat stres ambang sebanyak 5 siswa atau sebesar (5,7%) dan tingkat stres abnormal sebanyak 11 siswa atau sebesar (12,5%). Dan sebanyak 5 siswa atau sebesar (5,7%) dengan dukungan keluarga yang kurang memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 1 siswa atau sebesar (1,1%), tingkat stres ambang sebanyak 1 siswa atau sebesar (1,1%) dan tingkat stres abnormal sebanyak 3 siswa atau sebesar (3,4%).

Stress hal yang wajar dialami siswa-siswi SMP, namun banyaknya stressor dan tuntutan yang di hadapi menyebabkan siswa-siswi SMP N 01 Sanankulon semaki rentan mengalami stress. Hal ini berdampak pada fisik dan psikososial, seperti cemas, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, hilangnya energi dan gangguan tekanan darah, munculnya perasaan negatif dan tidur yang kurang, tidak dapat meluangkan waktu sendiri.. Menurut survey pada 2014 yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA), remaja dinilai lebih mudah mengalami stress ketimbang orang dewasa, stress adalah hal yang wajar menimpa siapapun. Kendati

demikian, stress yang berlarut-larut berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental remaja (*American Psychological Association, 2014*)

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku stress pada remaja sangat kompleks dan beragam salah satunya yaitu dukungan keluarga . Dukungan keluarga dapat dipahami bantuan dan perlindungan yang diberikan kepada siswa, dukungan keluarga telah terbukti secara positif dengan tingkat stress pada siswa (Jacup, 2017)

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka pada bab ini akan diuraikan beberapa kesimpulan dari penelitian tentang hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stress remaja di SMP Negeri 01 Sanankuloon yang di telah di lakukan pada Januari 2024, sebagai berikut :

1. Tingkat Stres Pada Responden

Dari total 88 responden dalam penelitian ini mayoritas responden memiliki tingkat stres normal sebanyak 45 siswa atau sebesar (51,1%) , tingkat stres ambang/borderline sebanyak 25 siswa atau sebesar (28,4%) dan tingkat stres abnormal sebanyak 18 siswa atau sebesar (20,5%).

2. Dukungan Keluarga Pada Responden

Dari total 88 responden dalam penelitian ini mayoritas responden memiliki dukungan keluarga yang baik sebanyak 64 siswa atau sebesar (72,7%), dukungan keluarga yang cukup sebanyak 19 siswa atau sebesar (21,6%) dan dukungan keluarga yang kurang sebanyak 5 siswa atau sebesar (5,7%).

3. Hubungan Dukungan Keluarga dan Tingkat Stres Responden

Dari total 88 responden dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas responden sebanyak 64 siswa atau sebesar (72,7%) dengan dukungan keluarga yang baik memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 41

siswa atau sebesar (46,6%), tingkat stres ambang sebanyak 19

siswa atau sebesar (21,6%) dan tingkat stres abnormal sebanyak 4 siswa atau sebesar (4,5%). Sebanyak 19 siswa atau sebesar (21,6%) dengan dukungan keluarga yang cukup memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 3 siswa atau sebesar (3,4%), tingkat stres ambang sebanyak 5 siswa atau sebesar (5,7%) dan tingkat stres abnormal sebanyak 11 siswa atau sebesar (12,5%). Dan sebanyak 5 siswa atau sebesar (5,7%) dengan dukungan keluarga yang kurang memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 1 siswa atau sebesar (1,1%), tingkat stres ambang sebanyak 1 siswa atau sebesar (1,1%) dan tingkat stres abnormal sebanyak 3 siswa atau sebesar (3,4%)

SARAN

1. Institusi Pendidikan (SMP Negeri 1 Sanankulon)

Membuat kelas bimbingan konseling untuk para siswa dengan tingkat stres yang ambang/borderline dan abnormal sesuai dengan tingkatan stres yang dialami oleh para siswa. Hal ini diharapkan agar stres yang dialami oleh para siswa dapat dikontrol dan tidak menimbulkan dampak yang tidak diinginkan khususnya dalam kegiatan proses belajar mengajar, dimana dalam jangka panjang kondisi ini dapat berpengaruh pada tingkat konsentrasi belajar dan nilai-nilai akademik serta prestasi siswa di sekolah.

2. Keluarga Siswa

Memberikan informasi dan pengetahuan terkait dampak dan manfaat dukungan keluarga kepada siswa baik secara psikologis dan akademis, sehingga di harapkan dengan adanya dukungan keluarga yang baik siswa

dapat belajar dengan baik dan dapat meningkatkan prestasi akademik siswa di sekolah.

3. Peneliti selanjutnya

Melakukan penelitian terhadap hubungan antara tingkat stres dan dukungan keluarga terhadap prestasi akademik siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

A Waruwu, 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area', *Universitas Medan Area*, 2021, 1–115

<<http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/15529/1/168600129> - Albrtin Waruwu - Fulltext.pdf diakses taggal [11 November 2022]>.

Aria Mahardika, 'Perilaku Sosial Dan Gaya Hidup Remaja', *Skripsi*, 1.1 (2022), 18–23.

Lia Cahaya Saputri and Sawi Sujarwo, 'Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama Pada Trimester Ketiga', *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 11.2 (2017), 87–96.

Mashfiyatul Mufida, 'Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Staf Pengajar Kelas Inklusi (SDN Kelurahan 4, SDN Wilangan 1, SDN Werungotok 2) Kabupaten Nganjuk', 2009, 2017, 10–4

Saputri and Sujarwo. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Lap Nas 2018.

Jacob, G. 'Functional Social Support for Hypertensive Patient in Primary Care Setting in Poland : What is Expected and What is Received ? ' .pp. 39-43. doi: 10.1016/j.vhri.(2017)

Lia Cahaya Saputri and Sawi Sujarwo, Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama Pada Trimester Ketiga', *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 11.2 (2017), 87–96.

<https://ayosehat.kemkes.go.id/katagori-usia/remaja> (diakses 2022)

American Psychiatric Association., 2013, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* Edition (DSM-V), Washington: American Psychiatric

Publishing.

- Anangkota, M., 2018, *Jangan Takut Menulis Skripsi*, Yogyakarta: Deepublish.
- Anshori, M., & Iswati, S., 2017, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Surabaya: Airlangga University Press.
- Chun T. L, Jiannong C, Tim M. H. Li., 2016, “*Eustres or Distres: An Empirical Study of Perceived Stres in Everyday College Life*”, hal. 1209-1217. (diakses 20 Oktober 2020)
- Hamdi, A. S. & Baharuddin, E., 2014, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*, Yogyakarta : Deepublish.
- Hartaji, D. A., 2012, “*Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah. Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*”, Naskah Publikasi: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Inayatillah, V., 2015, *Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Kecenderungan Stres dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Penulisan Skripsi) pada Mahasiswa, Undergraduate thesis: UIN Sunan Ampel Surabaya. Kuntjojo, 2009, Psikologi abnormal. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.*
- Suparni, I. E., & Yuli, R., *Menopause.*, 2016: Masalah dan Penanganannya, Yogyakarta
Deeppublish.
- Studi Lanjut Siswa Kelas IX SMP Negeri 6 Sukoharjo “, Jurnal Ridho, R. H., 2018, “*Upaya Meningkatkan Dukungan Keluarga Dalam Menentukan Education and Economics.*
- Rozaq , A., 2014 , *Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Proses Mengerjakan Skripsi*, Undergradute thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Priyoto, 2014, *Konsep Managemen Stress*, Yogyakarta : Nuha Medika .
- Sari, S., Parjo, Nurfianti, A., 2016, *Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*, Jurnal Proners, Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Simanjuntak, J., 2019, *Merawat Kesehatan Mental Keluarga: Membedakan*

Gangguan Jiwa dan Kerasukan Setan. Tangerang: Yayasan Pelikan

Sugiyono, 2013, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung Alfabeta.

Yulianto, B., 2020, Perilaku Penggunaan APD Sebagai Alternative Meningkatkan Kinerja Karyawan Yang Terpapar Bising Intensitas Tinggi, Surabaya: Scopindo Media Pustaka.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Cipta.

Istiqomah, I. (2017) "Parameter Psikometri Alat Ukur *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*," *Psymphic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), hal. 251–264.

American Psychological Association., 2014. *Stress : The Different Kinds of Stres.*

<http://www.apa.org/helpcenter/stres-kinds.aspx>.

