



Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres pada Remaja di SMP X Kota Jambi

Khansa Elvina Putri Kuswara^{1*}, Marlita Andhika Rahman², Hanna Widya Gultom³,
Agung Iranda⁴

¹⁻⁴ Program Studi Psikologi, Universitas Jambi, Indonesia

Email: Khansaelv0112@gmail.com¹, Marlita.rahman@unjia.ac.id², Hanna.widya.gultom@unjia.ac.id³,
agungiranda@unjia.ac.id⁴

*Penulis Korespondensi: Khansaelv0112@gmail.com

Abstract. *Adolescence is a developmental period characterized by various biological, psychological, and social changes that may trigger stress. Adolescents face a variety of challenges, including adapting to the school environment, building relationships with peers, and meeting academic demands. This study aimed to determine the relationship between family social support and stress among adolescents at Junior High School X in Jambi City. This study employed a quantitative method with a correlational approach and a cross-sectional design. The sample consisted of 131 adolescents from Junior High School X in Jambi City, selected using a total sampling technique based on the study criteria. Data were analyzed using the Spearman's rho correlation test. The results showed that the majority of respondents had a moderate level of family social support (84 respondents, 64%) and a moderate level of stress (86 respondents, 66%). The analysis revealed a correlation coefficient of $r = -0.396$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant negative relationship between family social support and stress among adolescents at Junior High School X in Jambi City. It can be concluded that there is a significant negative relationship between family social support and stress among adolescents at Junior High School X in Jambi City. The higher the level of family social support received by adolescents, the lower their level of stress. Conversely, lower levels of family social support are associated with higher levels of stress experienced by adolescents.*

Keywords: *Adolescents; Family Social Support; Mental Health; Stress; Junior High School.*

Abstrak. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memicu munculnya stres. Remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti penyesuaian diri di lingkungan sekolah, hubungan dengan teman sebaya, serta tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres pada remaja di SMP X Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 131 remaja di SMP X Kota Jambi yang dipilih menggunakan teknik total sampling sesuai dengan kriteria penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki dukungan sosial keluarga pada kategori sedang sebanyak 84 responden (64%) dan tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 86 responden (66%). Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,396$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan stres pada remaja di SMP X Kota Jambi. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan stres pada remaja di SMP X Kota Jambi. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima remaja, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga yang diterima, maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan remaja.

Kata kunci: Dukungan Sosial Keluarga; Kesehatan Mental; Remaja; SMP; Stres.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut menjadikan remaja sebagai fase penting dalam proses perkembangan individu (Nurwela & Israfil, 2022). Santrock (2012) menyatakan bahwa remaja berada pada rentang usia 11-18 tahun. Sementara itu Potter

& Perry, (2005) mengemukakan bahwa masa remaja berlangsung pada usia 13-20 tahun sebagai tahap transisi menuju kedewasaan. Fase ini juga dikenal sebagai periode *storm and stress* karena individu dihadapkan pada berbagai tuntutan penyesuaian, seperti perubahan peran sosial, peningkatan tanggung jawab, tuntutan akademik, pencarian jati diri, serta penyesuaian hubungan dengan keluarga dan teman sebaya (Ahsan & Ilmy, 2018).

Berbagai tuntutan dan tekanan yang dialami remaja dapat memengaruhi kondisi psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Menurut *World Health Organization*, pada tahun 2025 sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami permasalahan kesehatan mental, termasuk stres, meskipun banyak yang belum terdiagnosis dan belum mendapatkan penanganan yang memadai. Kondisi ini juga terlihat pada data nasional, di mana survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami permasalahan kesehatan mental, termasuk stres dan kecemasan. Di kota jambi belum terdapat data prevalensi khusus mengenai stres pada remaja. Namun, fenomena terkait tekanan dan permasalahan psikologis pada remaja tetap ditemukan dalam lingkungan sekolah dan kehidupan sosial sehari-hari.

Fenomena tersebut terlihat dalam penelitian Amanah et al. (2023) pada salah satu SMP di Kota Jambi tahun ajaran 2022/2023, yang menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami tekanan psikologis pada kategori berat hingga sangat berat. Fenomena serupa juga ditemukan berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti di salah satu SMP di Kota Jambi. Ditemukan sejumlah siswa yang menunjukkan gejala stres akibat berbagai tuntutan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara tekanan tersebut diawali dari tuntutan sosial, seperti konflik pertemanan, merasa dijauhi, tidak dipahami, adanya perlakuan berbeda dari teman, merasa dihina atau dibicarakan oleh teman, hubungan keluarga yang kurang harmonis, serta kurangnya dukungan emosional dari orang tua.

Beberapa siswa juga mengungkapkan dalam wawancara adanya pengalaman dibentak oleh orang tua maupun teman, merasa diperlakukan tidak adil dibandingkan saudara atau teman lain, serta merasa kesulitan untuk diterima oleh lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut membuat beberapa siswa sering memikirkan bagaimana hubungan mereka dengan teman ke depannya, merasa takut tidak diterima lingkungan, khawatir dimarahi orang tua, takut melakukan kesalahan, hingga memikirkan kemungkinan terjadinya konflik atau perpisahan dalam keluarga. Selain itu, terdapat siswa yang merasa takut terhadap kemungkinan mendapatkan hukuman atau bentakan ketika tidak mampu memenuhi harapan orang tua.

Selain tekanan sosial, siswa juga menghadapi tuntutan akademik berupa keharusan memperoleh nilai yang baik, menghadapi ujian, menyelesaikan tugas yang menumpuk, serta harapan orang tua terkait prestasi dan pilihan sekolah lanjutan. Beberapa siswa mengungkapkan saat wawancara bahwa mereka juga dituntut mengikuti kegiatan tambahan, menghafal pelajaran atau surah tertentu, serta membantu pekerjaan rumah dalam waktu yang bersamaan dengan tugas sekolah. Kondisi tersebut membuat siswa merasa kesulitan membagi waktu, takut gagal, takut mendapat nilai buruk, khawatir tidak memenuhi harapan orang tua, serta merasa usaha belajar yang dilakukan akan sia-sia. Selain itu, terdapat siswa yang merasa tertekan karena harus mengikuti pilihan dan keinginan orang tua terkait pendidikan meskipun tidak sesuai dengan keinginannya sendiri.

Pengalaman yang dialami siswa tersebut memunculkan berbagai reaksi stres, seperti perasaan cemas, takut, sedih, kecewa, putus asa, mudah marah, sensitif, serta kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Selain itu, beberapa siswa juga sering memikirkan masalah secara berlebihan, kehilangan semangat belajar, hingga menarik diri dari lingkungan sekitar. Stres yang dirasakan tidak hanya tampak dari sisi emosional dan perilaku, tetapi juga ditunjukkan melalui respons fisik, seperti kurang tidur, kelelahan, jantung berdebar, gemetar, perubahan pola makan, menangis, serta memilih menyendiri ketika menghadapi tekanan yang dirasakan.

Stres menurut Cohen et al. (1983) merupakan kondisi ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Selaras dengan itu, Sarafino & Smith, (2014) menyatakan stres adalah suatu kondisi mental, emosional, dan fisiologis yang kompleks yang muncul ketika seseorang mengalami ketidakseimbangan antara kemampuan yang dirasakannya dalam menghadapi situasi yang dibebankan kepadanya oleh lingkungan eksternal. Dengan demikian, stres dapat dipahami sebagai kondisi tekanan yang muncul akibat interaksi antara individu dan lingkungannya, ketika tuntutan yang dihadapi dipersepsikan melebihi kemampuan diri sehingga berpotensi menimbulkan berbagai gangguan psikologis maupun fisiologis.

Perasaan tidak terkontrol terjadi ketika individu merasa tidak mampu mengendalikan situasi maupun respons dirinya terhadap tuntutan yang dihadapi. Sementara itu, perasaan terbebani atau tertekan berkaitan dengan kondisi ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yang berinisial UPS pada tanggal 9 Januari 2026 serta siswa berinisial NT, RT, AFP pada tanggal 11 dan 12 Desember 2025, stres pada remaja di SMP X terlihat melalui berbagai bentuk emosional, perilaku, dan fisik. UPS menjelaskan bahwa siswa yang mengalami stres menunjukkan kondisi

murung, mudah menangis, kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, serta mengalami ledakan emosi saat berinteraksi. Dalam beberapa kasus juga ditemukan perilaku menyakiti diri, meskipun jumlahnya terbatas dan dapat segera ditangani. Selain itu, NT mengungkapkan adanya perasaan gelisah tanpa sebab yang jelas disertai penurunan nafsu makan. RT menyampaikan keluhan fisik seperti sakit kepala dan sakit perut serta perubahan pola makan. AFP mengalami gangguan tidur, tubuh terasa pegal, mudah marah, serta terkadang menangis pada malam hari.

Penelitian yang dilakukan Iriyanto (2024) mengungkapkan dari segi kesehatan fisik, stres pada remaja dapat menimbulkan berbagai masalah jangka panjang, antara lain gangguan tidur, gangguan pola makan, serta masalah pencernaan sebagai dampak langsung dari stres yang berkepanjangan. Selain itu, stres juga berpotensi menurunkan fungsi sistem kekebalan tubuh sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap penyakit. Selain itu hasil penelitian Gisela et al. (2025) menunjukkan bahwa stres berkontribusi terhadap munculnya gangguan kecemasan, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi pada remaja.

Lebih lanjut, Iriyanto (2024) menjelaskan bahwa stres yang dialami secara berkepanjangan dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan kebahagiaan jangka panjang, sehingga remaja berpotensi mengembangkan pandangan hidup yang pesimis atau perasaan tidak berdaya dalam menghadapi berbagai tantangan. Kondisi ini pada akhirnya memperkuat urgensi untuk mengkaji faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres, khususnya faktor yang berasal dari lingkungan terdekat remaja.

Dalam penelitian Brescia et al. (2024) yang melalui kajian literatur menemukan bahwa stres pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari tuntutan akademik hingga interaksi sosial yang tidak harmonis. penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres pada remaja sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan perkembangan pribadi mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya mengidentifikasi penyebab stres pada remaja.

Stres pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Luthans (2011) menjelaskan bahwa faktor eksternal meliputi kondisi keluarga, lingkungan sosial, dan hubungan kelompok, sedangkan faktor internal mencakup karakteristik pribadi, kondisi psikologis, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 05 Mei 2026, faktor keluarga seperti konflik orang tua dan komunikasi yang kurang efektif berkaitan dengan munculnya stres pada siswa. Selain itu, faktor pertemanan dan kemampuan mengatur waktu juga turut memengaruhi kondisi stres yang dialami remaja. Di antara berbagai faktor tersebut, dukungan

sosial dari keluarga menjadi salah satu aspek penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

Dukungan sosial terdiri dari empat aspek, yaitu dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penilaian. Dukungan emosional mencakup perhatian, empati, dan kasih sayang sehingga individu merasa diperhatikan dan tidak menghadapi masalah seorang diri. Dukungan informasional berupa pemberian arahan, saran, dan informasi dalam menghadapi masalah. Dukungan instrumental berkaitan dengan bantuan nyata untuk mempermudah individu dalam menjalani aktivitasnya. Sementara itu, dukungan penilaian berupa tanggapan atau penilaian terhadap kondisi individu yang dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa berinisial NT, KQJ, SAF, dan RT pada tanggal 11, 12, dan 15 Desember 2025, diperoleh gambaran mengenai pengalaman remaja dalam hubungan dengan keluarga. NT menyampaikan bahwa orang tua kurang memberikan arahan dalam pengambilan keputusan dan dirinya diminta untuk mengurusnya secara mandiri, yang kemudian diikuti dengan penurunan semangat. KQJ mengungkapkan adanya tanggung jawab dalam urusan rumah tangga yang dijalani tanpa banyak keterlibatan orang tua. SAF menyampaikan pengalamannya terkait perlakuan yang dirasakan berbeda dibandingkan dengan saudara kandung. Sementara itu, RT mengungkapkan bahwa dirinya memilih untuk tidak lagi bercerita kepada orang tua karena respons yang diterima cenderung menyalahkan. Berdasarkan pemaparan tersebut, terlihat bahwa para informan mengalami keterbatasan perhatian, pemahaman, serta respons positif dari keluarga dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dukungan dari orang terdekat diketahui penting dalam membantu individu menghadapi masa sulit dan tekanan sehari-hari Adicondro & Purnamasari, (2011) Selain itu, Sulistyanto & Abdullah, (2023) mengungkapkan dukungan keluarga juga membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif sehingga remaja merasa lebih mampu menghadapi permasalahan yang dialami.

Keterlibatan keluarga berpengaruh terhadap kualitas kehidupan individu serta membantu menciptakan rasa nyaman dalam lingkungan keluarga (Mulyati et al., 2018). Situmorang & Ginting, (2022) menemukan dalam penelitiannya bahwa respons positif keluarga dapat membantu menurunkan kecemasan.

Pada penelitian Pratiwi (2012) menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh terhadap tingkat stres individu. Secara keseluruhan, hubungan, perhatian, dan respons yang diberikan keluarga berpengaruh terhadap kondisi psikologis remaja dalam menghadapi tekanan

sehari-hari. Remaja yang memperoleh dukungan, keterlibatan, serta respons positif dari keluarga cenderung lebih mampu menghadapi masalah dan mengelola tekanan secara adaptif. Sebaliknya, kurangnya perhatian dan pemahaman dari keluarga dapat membuat remaja lebih rentan mengalami kecemasan maupun stres emosional.

Dukungan sosial keluarga memiliki hubungan erat dengan tingkat stres remaja karena keluarga menjadi sumber dukungan utama dalam menghadapi tekanan dan permasalahan sehari-hari. Menurut (Iglesia et al., 2014) ketika individu merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai, mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres. Hal ini sejalan dengan teori *buffering effect* dari Cohen & Wills, (1985) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung psikologis yang dapat mengurangi dampak negatif stres melalui rasa aman, kenyamanan, dan bantuan nyata.

Pemilihan SMP X di Kota Jambi sebagai lokasi penelitian didasarkan pada adanya berbagai tuntutan yang dialami remaja dalam lingkungan sekolah dan sosial, seperti tuntutan pencapaian, penyesuaian diri, serta interaksi dengan teman sebaya. UPS juga menyampaikan bahwa siswa menjalani jadwal kegiatan yang cukup padat hingga sore hari, disertai dengan aktivitas tambahan seperti hafalan. Selain itu, siswa juga mengikuti pembelajaran yang terintegrasi dengan kegiatan keagamaan serta penerapan nilai moral dan disiplin. Kondisi tersebut menunjukkan adanya beragam tuntutan yang perlu dijalani siswa dalam kesehariannya. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk mengkaji peranan dukungan sosial keluarga dalam membantu remaja menghadapi berbagai

Fenomena ini menjadikan SMP X relevan untuk mengkaji hubungannya antara dukungan sosial keluarga serta tingkatan stres pada remaja. Agar remaja dapat menemukan cara untuk mengatasi tekanan dari berbagai sumber, termasuk keluarga, teman, dan sekolah, sangatlah penting bagi mereka untuk memahami hubungan antara dukungan keluarga dan stres. Remaja diperkirakan akan memiliki kemampuan manajemen stres yang lebih baik jika mereka mendapatkan dukungan dari keluarga. Dengan demikian, tujuan penelitian ini melaksanakan kajian terkait hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat stres pada remaja di SMP X Kota Jambi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran faktual mengenai fenomena psikologis melalui data yang berbentuk angka. Penelitian ini memakai desain *cross-sectional*, yakni pengumpulan data dilaksanakan pada satu waktu tertentu secara

bersamaannya. Peneliti mengukur seluruh variabel penelitian dalam satu kurun waktu yang sama tanpa melakukan pengukuran berulang (Periantalo, 2019). Variabel X adalah Dukungan Sosial Keluarga dan Variabel Y yaitu Stres.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang bersekolah di SMP X Kota Jambi pada tahun ajaran 2025/2026, dengan jumlah total sebanyak 148 siswa. Jumlah tersebut terdiri dari 64 siswa laki-laki dan 67 siswa perempuan. Dalam penelitian ini memakai total sampling. Pada penelitian ini, peneliti memakai dua alat ukur untuk mengukur datanya sesuai dengan variabel yang dikaji. Alat ukur pertama adalah *Perceived Social Support From Family* (PSS-Fa) yang digunakan untuk mengukur tingkat dukungan sosial keluarga yang dirasakan oleh responden. Skala ini menggambarkan sejauh mana individu merasa memperoleh perhatian, bantuan, dan dukungan emosional dari keluarga. Alat ukur kedua adalah *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) dipakai untuk mengukurnya tingkatan stres responden.

Teknik analisis penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi. Pelaksanaan studi di SMP X dengan melibatkan responden berupa remaja yang berada pada rentang usia 11–16 tahun. Penghimpunan data dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner memakai angket dan Google Form. Dengan metode ini, diharapkan data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi responden sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini berlangsung mulai bulan November 2025 sampai Juni 2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Deskriptif Data

Hasil deskriptif data dukungan sosial keluarga

Tabel 1. Hasil Deskriptif Data Dukungan Sosial keluarga.

Variabel	N	Range	Min	Max	Mean	St.Dev
Dukungan Sosial Keluarga	131	26	30	56	44,51145	6,677256

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga memiliki nilai minimum sebesar 30 dan nilai maksimum sebesar 56, dengan nilai *range* sebesar 26. Selain itu, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 44,51 dan standar deviasi sebesar 6,67 pada 131 responden. Hasil tersebut menggambarkan kondisi dukungan sosial keluarga yang dirasakan oleh responden dalam penelitian ini. Agar distribusi data lebih mudah dipahami, hasil penelitian kemudian dikelompokkan ke dalam beberapa kategori sesuai dengan tingkat variabel yang diukur. Hasil kategorisasi tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Kategorisasi Norma Dukungan Sosial Keluarga.

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 38$	25	19%
Sedang	$38 \leq X < 51$	84	64%
Tinggi	$X \geq 51$	22	17%
Total		131	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel dukungan sosial keluarga, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 84 orang (64%). Selanjutnya, responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 25 orang (19%), sedangkan responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 22 orang (17%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat dukungan sosial keluarga pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup merasakan adanya perhatian, bantuan, dukungan emosional, maupun dukungan dalam pemecahan masalah yang diberikan oleh keluarga. Namun demikian, masih terdapat responden yang berada pada kategori dukungan sosial keluarga rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian remaja belum memperoleh dukungan keluarga secara optimal, baik dalam bentuk perhatian, komunikasi, penghargaan, maupun bantuan ketika menghadapi masalah.

Tabel 3. Crosstabulation Variabel Dukungan Sosial Keluarga.

Karakteristik	Kategori Hasil Dukungan Keluarga					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	N	%	N	%	N	%
Umur						
Remaja Awal 12-13 Tahun	12	20,3%	39	66,1%	8	13,6%
Remaja Pertengahan 14-16 Tahun	13	18,1%	41	56,9%	18	25%
Jenis Kelamin						
Laki-laki	7	10,9%	40	62,5%	17	26,6%
Perempuan	18	26,9%	40	59,7%	9	13,4%
Tempat Tinggal						
Kedua Orang Tua	19	17,4%	66	60%	24	22%
Ayah Saja	1	50%	1	50%	0	0%
Ibu Saja	4	50%	4	50%	0	0%
Wali/ Saudara/Keluarga lainnya	1	12,5%	6	75%	1	12,5%
Kakek/Nenek	0	0%	3	75%	1	25%

Ditinjau dari kelompok usia, mayoritas responden pada kelompok remaja awal (12–13 tahun) memiliki dukungan keluarga kategori sedang sebanyak 39 responden (66,1%). Pola yang sama juga terlihat pada kelompok remaja pertengahan (14–16 tahun) dengan 41 responden (56,9%) berada pada kategori sedang. Meskipun demikian, proporsi dukungan keluarga kategori tinggi lebih banyak ditemukan pada kelompok remaja pertengahan (25%) dibandingkan remaja awal (13,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang diterima remaja pada berbagai kelompok usia cenderung berada pada tingkat sedang.

Berdasarkan distribusi jenis kelamin, sebagian besar responden laki-laki memiliki dukungan keluarga kategori sedang sebanyak 40 responden (62,5%), demikian pula pada responden perempuan sebanyak 40 responden (59,7%). Namun, proporsi dukungan keluarga kategori tinggi lebih banyak ditemukan pada laki-laki (26,6%) dibandingkan perempuan (13,4%), yang menunjukkan bahwa kedua kelompok umumnya memperoleh dukungan keluarga yang cukup.

Berdasarkan kondisi tempat tinggal, responden yang tinggal bersama kedua orang tua sebagian besar memiliki dukungan keluarga kategori sedang (60%). Hasil yang relatif serupa juga terlihat pada responden yang tinggal bersama ayah saja (50%), ibu saja (50%), wali/saudara/keluarga lainnya (75%), serta kakek atau nenek (75%) yang didominasi oleh kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan anggota keluarga yang tinggal bersama remaja dapat menjadi sumber dukungan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga kategori sedang, yaitu sebanyak 80 responden. Kondisi ini mengindikasikan bahwa remaja telah memperoleh dukungan keluarga yang cukup dalam kehidupan sehari-hari, baik berupa dukungan emosional, informatif, instrumental, maupun penilaian.

Hasil Deskriptif Data Stres

Tabel 4. Hasil Deskriptif Data Stres.

Variabel	N	Range	Min	Max	Mean	St.Dev
Stres	131	24	6	30	18,908397	4,656851

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis deskriptif pada variabel stres yang melibatkan 131 responden menunjukkan nilai minimum sebesar 6 dan nilai maksimum sebesar 30. Selain itu, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 18,91 dengan standar deviasi sebesar 4,66. Hasil tersebut memberikan gambaran mengenai tingkat stres yang dialami oleh remaja di SMP X Kota Jambi. Nilai rata-rata yang diperoleh menunjukkan bahwa secara umum responden mengalami stres pada tingkat tertentu yang bervariasi, sebagaimana tercermin dari nilai standar deviasi yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres antar responden.

Tabel 5. Kategorisasi Norma Stres.

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 14$	19	15%
Sedang	$14 \leq X < 24$	86	66%
Tinggi	$X \geq 24$	26	20%
Total		131	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel stres, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 86 orang (66%). Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 26 orang (20%), sedangkan responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 19 orang (15%). Hasil tersebut menunjukkan

bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat stres pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup merasakan adanya tekanan atau tuntutan dalam kehidupan sehari-hari, baik yang berasal dari lingkungan akademik, keluarga, maupun pergaulan sosial. Selain itu, masih terdapat responden yang berada pada kategori stres tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian remaja masih mengalami tekanan yang cukup besar sehingga berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, emosional, maupun aktivitas sehari-hari.

Tingkat stres yang dialami individu berkaitan dengan perasaan bahwa situasi yang dihadapi sulit diprediksi, sulit dikendalikan, serta adanya perasaan terbebani oleh berbagai tuntutan yang dihadapi. Oleh karena itu, tingkat stres yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa responden telah merasakan adanya tekanan dalam kehidupan sehari-hari, namun masih memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi. Tabel berikut menampilkan hasil analisis distribusi tingkat stres berdasarkan karakteristik responden yang telah dijelaskan sebelumnya. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat stres pada masing-masing kelompok responden.

Tabel 6. *Crosstabulation* Variabel Stres.

Karakteristik	Kategori Hasil Stres					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	N	%	N	%	N	%
Umur						
Remaja Awal 11-13 Tahun	5	7,8%	48	75%	6	9,4%
Remaja Pertengahan 14-16 Tahun	8	11,1%	56	77,8%	5	11,1%
Jenis Kelamin						
Laki-laki	8	12,5%	53	82,8%	3	4,7%
Perempuan	5	7,5%	51	76,1%	11	16,4%
Tinggal Bersama						
Kedua Orang Tua	11	10,1%	89	81,7%	9	8,3%
Ayah Saja	0	0%	1	50%	1	50%
Ibu Saja	1	12,5%	6	75%	1	12,5%
Wali/ Saudara/Keluarga lainnya	1	12,5%	4	50%	3	37,5%
Kakek/Nenek	0	0%	4	100%	0	0%

Ditinjau dari kelompok usia, mayoritas responden pada kelompok remaja awal (11–13 tahun) berada pada kategori stres sedang sebanyak 48 responden (75%). Pola yang sama juga terlihat pada kelompok remaja pertengahan (14–16 tahun) dengan 56 responden (77,8%) berada pada kategori stres sedang. Meskipun demikian, stres tinggi masih ditemukan pada kedua kelompok usia, dengan proporsi yang relatif lebih tinggi pada remaja pertengahan (11,1%) dibandingkan remaja awal (9,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa remaja pada berbagai rentang usia cenderung mengalami tingkat stres sedang.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden laki-laki berada pada kategori stres sedang sebanyak 53 responden (82,8%), demikian pula pada responden perempuan sebanyak 51 responden (76,1%). Namun, proporsi stres tinggi lebih banyak ditemukan pada perempuan (16,4%) dibandingkan laki-laki (4,7%). Berdasarkan kondisi tempat tinggal, responden yang tinggal bersama kedua orang tua sebagian besar berada pada kategori stres sedang (81,7%). Hasil serupa juga ditemukan pada responden yang tinggal bersama ibu saja (75%), wali/saudara/keluarga lainnya (50%), dan kakek/nenek (100%) yang didominasi oleh kategori stres sedang. Namun, proporsi stres tinggi lebih besar ditemukan pada responden yang tinggal bersama ayah saja (50%) serta wali/saudara/keluarga lainnya (37,5%).

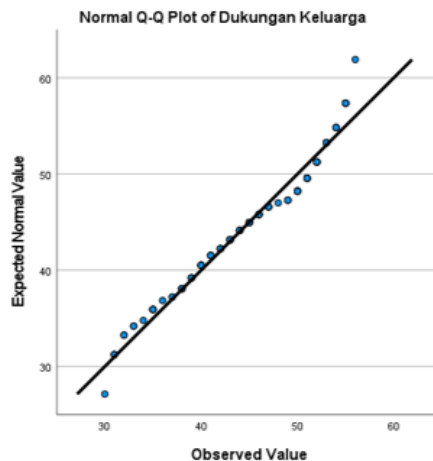
Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas

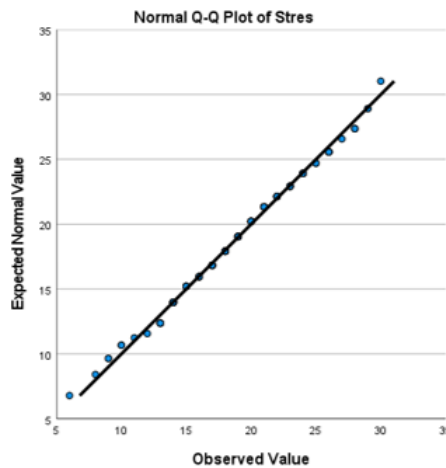
Tabel 7. Uji Normalitas.

Variabel	N	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
Dukungan Sosial Keluarga (X)	131	0,200	Normal
Stres (Y)	131	0,200	Normal

Berdasarkan Tabel di atas, diketahui bahwa variabel dukungan sosial keluarga memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 dan variabel stres sebesar 0,200. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel dukungan sosial keluarga dan stres berdistribusi normal. Peneliti juga menguji normalitas dengan grafik Q-Q Plot yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Q-Q Plot Dukungan Sosial Keluarga.



Gambar 2. Q-Q Plot Stres.

Berdasarkan grafik Normal Q-Q Plot variabel dukungan keluarga dan stres, terlihat bahwa sebagian besar titik data berada di sekitar dan mengikuti arah garis diagonal. Meskipun terdapat sedikit penyimpangan pada beberapa titik, pola sebaran data secara umum masih mengikuti garis diagonal. Hal ini menunjukkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Hasil visualisasi tersebut sejalan dengan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200, sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi.

Uji Linearitas

Tabel 8. Uji Linearitas.

Variabel	Deviation From Linearity		Keterangan
	F	Sig.	
Dukungan Sosial Keluarga (X) & Stres (Y)	1,785	0,023	Tidak Linear

Berdasarkan Tabel di atas, hasil uji linearitas antara variabel dukungan sosial keluarga dan stres menunjukkan nilai F sebesar 1,785 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,023. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial keluarga dan stres tidak memenuhi asumsi linearitas. Dengan demikian, hubungan kedua variabel tidak sepenuhnya bersifat linear sehingga hasil ini perlu menjadi pertimbangan dalam pemilihan uji korelasi yang digunakan.

Uji Hipotesis

Tabel 9. Uji Hipotesis.

Variabel	<i>Spearman Correlation</i> (r)	p-value	Keterangan
Dukungan Sosial Keluarga (X) & Stres (Y)	-0,396	0,000	Signifikan

Hasil uji korelasi *Spearman Rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,396 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan stres pada remaja.

Nilai koefisien korelasi sebesar -0,396 menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial keluarga dan stres bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang lemah. Menurut Periantalo (2019), nilai koefisien korelasi pada rentang 0,20–0,39 termasuk dalam kategori korelasi lemah, yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang nyata, tetapi kekuatan hubungannya relatif rendah. Arah hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima remaja, maka tingkat stres yang dialami cenderung semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga yang diterima remaja, maka tingkat stres yang dialami cenderung semakin tinggi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan stres pada remaja, sehingga hipotesis penelitian (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di SMP X Kota Jambi memiliki dukungan sosial keluarga pada kategori sedang, yaitu sebanyak 80 responden (61%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja telah memperoleh dukungan dari keluarga dalam bentuk dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Namun, dukungan yang diterima belum sepenuhnya optimal sehingga masih terdapat ruang untuk meningkatkan kualitas dukungan keluarga. Kondisi ini mengindikasikan bahwa keluarga telah berperan dalam mendampingi remaja, meskipun masih diperlukan keterlibatan yang lebih besar agar remaja mampu menghadapi berbagai tantangan selama masa perkembangannya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan stres pada remaja di SMP X Kota Jambi, dengan nilai koefisien korelasi *Spearman* sebesar $r = -0,396$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima remaja, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga yang diterima, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Selain itu, sebagian besar remaja di SMP X Kota Jambi memiliki tingkat stres pada kategori sedang, yaitu sebanyak 104 responden (79,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja masih mengalami tekanan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan selama masa remaja. Meskipun tingkat stres yang dialami belum berada pada kategori tinggi, kondisi tersebut tetap menunjukkan adanya beban psikologis yang perlu mendapat perhatian. Di sisi lain, tingkat stres pada kategori sedang mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan menghadapi berbagai tuntutan yang mereka alami, terutama apabila didukung oleh lingkungan yang positif, termasuk dukungan dari keluarga.

DAFTAR REFERENSI

- Adicondro, N., & Purnamasari. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga, dan *self-regulated learning* pada siswa kelas VIII. *Humanitas*, 8(1). <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Ahsan, & Ilmy, A. K. (2018). Hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 3, 152–156. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i1.70>
- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis tingkat stres akademik pada siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 4578–4581. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5959>
- Andini, Adikusuma Suparto, T., Dharmansyah, D., Purwandari Wahyoe Puspita, A., & Jachra Adam, R. (2025). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa sarjana keperawatan FPOK UPI. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 3(1). <https://doi.org/10.12345/jkkhc.v3i1.95>
- Azwar, S. (2023). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bamuhair, S. S., Al Farhan, A. I., Althubaiti, A., Agha, S., Rahman, S. ur, & Ibrahim, N. O. (2015). Sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students enrolled in a problem-based learning curriculum. *Journal of Biomedical Education*, 2015, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2015/575139>
- Brescia, R., Andriani, W., Saputra, M. D., Melamita, A., & Rani, R. K. (2024). Gangguan stres dan kecemasan pada remaja: Peran bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 9(4), 51–57. <https://doi.org/10.29210/025572jpgi0005>
- De la Iglesia, G., Stover, J. B., & Liporace, M. F. (2014). Perceived social support and academic achievement in Argentinean college students. *Europe's Journal of Psychology*, 10(4), 637–649. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i4.777>
- Erlena, E., Nurjannah, I., Achadiono, D. N., Wibawa, T., & Prihastari, L. (2025). Indonesian version of the Perceived Stress Scale-10 (IPSS): A psychometric properties of the Indonesian PSS-10 in adolescents with obesity. *medRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2025.02.25.25322844>

- Eunike, P., & Widhigdo, J. C. (2026). Peran dukungan sosial dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologi remaja yang mengalami stres akademik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 14(1), 828–837. <https://doi.org/10.29210/1209300>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1). <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Iriyanto, S. A. A. (2024). Pengaruh stres kronis terhadap kesehatan mental dan fisik pada remaja. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Ishak, S., Choirunissa, R., Agustawan, Purnama, Y., Achmad, V. S., Mua, E. L., Heryyanoor, Syamil, A., Ludji, I. D. R., Sekeon, R. A., Wardhana, A., Dafroyati, Y., Fahmi, A., Avelina, Y., Nurbaety, Anggreyni, M., & Lubis, H. (2023). *Metode penelitian kesehatan* (S. Bahri, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Juarsih, Salsabila, J., Padallah, A. P., & Kadang, Y. (2025). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Medika Suherman. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.45261>
- Jusuf, N. K., Putra, I. B., & Sutrisno, A. R. (2021). Correlation between stress scale and serum substance P level in acne vulgaris. *International Journal of General Medicine*, 14, 681–686. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S294509>
- Kurniawati, Y., Faizah, & Rahma, U. (2018). Dukungan sosial dan empati pada siswa berkebutuhan khusus berdasarkan jenjang sekolah menengah dan perguruan tinggi. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2). <https://doi.org/10.32528/ins.v14i2.1393>
- Mardiyah, I. A., Susanto, T., & Susumaningrum, L. A. (2019). Studi dukungan sosial keluarga dengan perkembangan kemandirian emosional remaja usia sekolah menengah pertama *full day school*. *Journal of Community Empowerment for Health*, 2(2), 143. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.43739>
- Mulyati, Martiatuti, K., & Rasha. (2018). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan lansia. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.21009/JKKP>
- Nur, Z., Sulaiman, U., & Rahman, U. (2024). Metodologi penelitian: Analisis konseptual untuk memahami hakikat, tujuan, prosedur, dan klasifikasi penelitian. *PEDAGOGIC: Indonesian Journal of Science Education and Technology*, 4(1), 34–45. <https://doi.org/10.54373/ijset.v4i1.1395>
- Nurfaizah, L., Perwita F, D., & Saputra, J. (2024). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja awal. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 201–207. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.831>
- Nurwela, S. T., & Israfil. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 697–704. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.697-704>
- Paputungan, F. (2023). Implications of adolescent developmental tasks in implementation of education in SMK. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1). <https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1240>
- Periantalo, J. (2019). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.

- Pratiwi, I. H. (2012). Pengaruh dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif terhadap stres pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang. *Jurnal Ilmiah*. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v1i2.1925>
- Priastana, I. K. A., Haryanto, J., & Suprajitno. (2018). Peran dukungan sosial keluarga terhadap berduka kronis pada lansia yang mengalami kehilangan pasangan dalam budaya Pakurenan. *Indonesian Journal of Health Research*, 1(1). <https://doi.org/10.32805/ijhr.2018.1.1.8>
- Purnomo, H., Agustine, E. A., Priliana, W. K., Robert, D., Citrawati, N. K., Yanti, R. D., Hesty, Yufdel, Heryana, N. R., Adam, Y., Warouw, H. J., Ermawati, M., Setiawan, B., Yuniyanti, T. A., & Mangun, M. (2024). *Psikologi remaja dan permasalahannya*. PT Media Pustaka Indo.
- Putri, N. E., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2023). Dukungan sosial dan stres pada remaja dengan latar belakang orang tua bercerai. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 194–200.
- Salsabila, A., Amsah, D. G., Nadia, N., & Simanjuntak, N. R. (2024). Periodisasi masa remaja dan ciri khasnya: Pubertas, remaja awal, dan akhir. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 7, 161–168.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menulis tugas akhir (skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sihombing, G. R., & Perangin-Angin, M. (2025). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan di Universitas Advent Indonesia. *Nutrix Jurnal*, 9. <https://doi.org/10.37771/nj.v9i2.1422>
- Situmorang, P. R., & Ginting, S. (2022). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat kecemasan pasien COVID-19 yang menjalani isolasi di RSUD Abdul Manan Simatupang Kisaran tahun 2021. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 2(3).
- Sulistyanto, D., & Abdullah, S. M. (2023). Kecerdasan emosional dan dukungan sosial keluarga dengan adaptabilitas karir pada siswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.8780>
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami sumber data penelitian: Primer, sekunder, dan tersier. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS)*, 5(3), 110–116. <https://doi.org/10.47827/jer.v5i3.238>
- Suryaratri, R. D., Yudhistira, S., & Ulayya, D. (2020, September 5). The influence of social support towards high school teachers' resilience in Jakarta, Indonesia. *ACM International Conference Proceeding Series*. <https://doi.org/10.1145/3452144.3452241>
- Susianti, O. M., & Srifariyati. (2024). Perumusan variabel dan indikator dalam penelitian kuantitatif kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9, 18. <https://doi.org/10.37728/jpr.v9i1.1066>

- Yumika, T., & Marheni, A. (2023). Peran ketangguhan dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 836–852. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10421397>
- Zulfikar, R., Sari, F. P., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S., Nurjanah, N., Annisa, S., Kusumawardhani, O. B., Mutiah, R., Linggi, A. I., & Fadilah, H. (2024). *Metode penelitian kuantitatif: Teori, metode, dan praktik*. Widina Media Utama.