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

**RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS**

**Aryo Harseno1, Dr. M.Wahyu Kuncoro,M.Si2,**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

17081708@student.mercubuana-yogya.ac.id

+62 819-9561-8039

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres pada remaja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres pada remaja. Subjek dalam penelitian terdiri dari 66 subjek remaja yang berada di Yogyakarta. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala Dukungan Sosial Teman Sebaya dan skala Tingkat Stres Pada Remaja. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis *product moment (Pearson Correlation).* Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (r) = 0,393 dan p < 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian diterima dan terbukti ada hubungan positif antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. Koefiesien determinasi (R2) = 0,155 maka sumbangan efektif Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Remaja adalah sebesar 15,5%, sedangkan sisanya 84,5 % berkaitan dengan faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

***Kata Kunci :*** *Dukungan Sosial Teman Sebaya,Tingkat Stres*

ABSTRACT

The research aims to determine the relationship between peer social support and stress levels in adolescents. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between peer social support and stress levels in adolescents. Subjects in the study consisted of 66 adolescent subjects residing in Yogyakarta. The data collection for this research uses the Peer Social Support scale and the Stress Level scale in Adolescents. The data were then analyzed using analysis using product moment analysis (Pearson Correlation). Based on the results of the analysis, the correlation coefficient (r) = 0.393 and p <0.001 was obtained. This shows that the hypothesis in the study is accepted and it is proven that there is a positive relationship between Peer Social Support and Stress Levels in Adolescents. The coefficient of determination (R2) = 0.155 means that the effective contribution of Peer Social Support With Stress Levels in Adolescents is 15.5%, while the remaining 84.5% is related to factors not examined in this study.

**Keywords**: *Peer Social Support, Stress Level*

**PENDAHULUAN**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2014) masa remaja adalah tahap transisi dari anak usia dini ke masa dewasa awal yang di mulai sekitar usia 12 tahun dan berlangsung hingga usia 18 sampai 22 tahun . Menurut Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2014), Remaja harus berusia antara 12-21 tahun. Masa remaja awal didefinisikan sebagai berada diantara usia 12-15 tahun, remaja pertengahan berusia 16-18 tahun dan remaja akhir berusia antara 19-21 tahun.

Menurut Monks (2004) remaja belum memperoleh kendali atas kemampuan fisik atau psikis mereka. Kurangnya kontrol atas kemampuan fisik ini memiliki dampak psikologis, terutama dalam kaitannya dengan pergolakan emosional dan ketegangan mental sehingga mudah untuk menyimpang dari peraturan dan standar sosial yang ada.

. Masa remaja adalah masa tekanan mental yang intens yang disebabkan oleh perubahan fisik yang cepat dan signifikan yang terjadi sepanjang masa pubertas (Jatmika, 2010) . Hurlock (2013) juga mengatakan bahwa, jika dibandingkan dengan kelompok anak-anak dan orang tua, masa remaja adalah tahap yang paling menantang karena ditandai dengan sejumlah perubahan dalam proses anatomi, fisiologis, emosional, dan intelektual serta koneksi interpersonal. Menurut Sarwono (2010), remaja mengalami emosi siklus, atau bisa dikatakan masih belum stabil, sehingga sulit bagi mereka untuk terlihat tenang dalam menghadapi tantangan. Tentu saja, ini dapat menyebabkan depresi pada remaja. Menurut penelitian oleh (Santrock, 2013), persahabatan yang sering menawarkan dukungan sosial dapat membantu menjaga gejala depresi remaja agar tidak semakin parah.

Stres adalah situasi di mana seseorang merasakan tekanan dari lingkungannya tetapi tidak mampu mengatasinya, yang mengarah pada penyakit psikologis (Gregson, 2005). pernyataan Sarwono (2003) bahwa stres adalah penyakit mental yang terjadi ketika jiwa menanggung salah satu dari tiga jenis beban, termasuk: a) stres berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. b) stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan. c) stres yang berlebihan, apabila tidak di tanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan

Juga menurut Abdulghani (2008), stres mungkin memiliki efek menguntungkan atau merugikan. Ketika ketegangan tidak melampaui kemampuannya atau ambang stresnya, stres benar-benar dapat memiliki efek yang baik Menurut (Pinilih & Margowati, 2016), perkembangan esensial pada masa remaja adalah pencarian identitas diri sendiri. Proses ini difasilitasi oleh perkembangan sosial remaja, yang ditunjukkan oleh gejala pengaruh teman sebaya yang lebih besar dari dalam kehidupan seseorang itu sendiri. Terdapat faktor-faktor penyebab stres diutarakan oleh Kuntjojo (2009), antara lain:

1. Variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi. (b) Karakteristik kepribadian meliputi: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, locus of control, kekebalan, ketahanan. (c) Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan. (d) Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal. (e) Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Tidak hanya itu persahabatan dapat berfungsi sebagai dukungan ego dalam teori Piaget (Desmita, 2014), di mana persahabatan menawarkan dukungan, dorongan, dan umpan balik yang dapat membantu anak muda mempertahankan persepsi tentang dirinya sebagai orang yang kompeten, dihargai, dan menarik. Menurut Dumas (2012, hal.922), remaja banyak menghabiskan waktu untuk berpartisipasi dalam kelompok sebaya selama masa remaja. Ini menunjukkan betapa pentingnya interaksi teman sebaya bagi remaja. Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku remaja sangat penting. Menurut penelitian Ristiani (2008), ada hubungan positif yang sangat besar antara identitas diri remaja dan dukungan sosial teman sebaya.

Berdasarkan pembahasan tersebut dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui “apakah ada hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Remaja?”

**METODE**

Dalam penelitian ini, teknik skala digunakan untuk mengumpulkan data untuk menentukan hubungan antara tingkat stres remaja dan dukungan sosial teman sebaya. Skala adalah alat pembuat pernyataan yang dirancang untuk membuat karakteristik tertentu lebih jelas melalui tanggapan terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2016). Skala Likert digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi peserta (Sugiyono, 2017). Ukuran ini dibagi menjadi dua bagian: skala yang mengukur tingkat stres remaja dan skala yang mengukur dukungan sosial teman sebaya.

Peserta penelitian hanya diminta untuk memilih satu respons dari antara empat alternatif, yang diberi label sebagai Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penggunaan empat kategori jawaban bertujuan untuk menghindari respon netral (antara sesuai dan tidak sesuai) pada pernyataan, karena apabila jawaban netral disediakan maka kebanyakan subjek akan cenderung untuk menempatkannya dikategori tengah tersebut, sehingga data mengenai perbedaan di antara responden menjadi kurang informatif (Azwar, 2016). Tidak hanya itu, bahwa penggunaan istilah “SESUAI” biasa digunakan untuk mengukur keadaan diri subjek, sehingga dalam merespon aitem subjek akan memikirkan dengan cermat sejauh manakah isi pernyataan merupakan gambaran mengenai keadaan diri atau perilakunya. Pada penelitian ini, terdapat 2 skala yang akan digunakan peneliti untuk mengukur variabel-variabel penelitian, Yaitu skala *dukungan sosial teman sebaya dan skala tingkat stress pada remaja.*

Subjek pada penelitian kali ini adalah remaja yang berada di Yogyakarta. Kriteria subjek penelitian ini adalah remaja yang berusia 18-21 tahun Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan steinberg (2013) remaja akhir yang mencakup usia 18-21 tahun, dimana rata-rata usia remaja tersebut sudah memasuki sekolah menengah pertama dan mahasiswa.

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah teknik *Corelation Product Moment*. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2015). Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan antara Kontrol diri dengan Intensitas mengakses media pornografi pada remaja*.* Keseluruhan data dianalisis dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data penelitian diperoleh dari skala tingkat stres dan skala dukungan sosial teman sebaya. Data penelitian ini digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan skor empirik. Data skor hipotetik dan skor empiric yang dideskripsikan adalah skor minimum, maksimum, jarak sebaran (range), standar deviasi dan rata-rata (mean). Berdasarkan hasil analisis skala Tingkat Stres diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu 1 x 18 = 18 dan skor maksimum 4 x 18 = 72, rerata hipotetik yaitu (72+18) : 2 = 45, jarak sebaran hipotetik 72 - 18 = 54 dan standar deviasi (72-18) : 6 = 9.

Sedangkan hasil analisis data empirik skala Dukungan Sosial Teman Sebaya diperoleh skor minimum 28, skor maksimum 112 dengan rerata empirik 70, dan standar deviasi 14. Hasil analisis skala Dukungan Sosial Teman Sebaya diperoleh data hipotetik denga skor minimum subjek yaitu 1 x 28 = 28, skor maksimum subjek yaitu 4 x 28 = 112, rerata hipotetik (28+112)/2 = 70, jarak sebaran hipotetik 112 - 28 = 84, dan standar deviasi (112-28) : 6 = 14.

Berdasarkan hasil analisis terhadap kedua skala, diperoleh data penelitian seperti pada

Tabel 1

Deskripsi Data Penelitian

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Skala Penelitian | Data Hipootetik | Data Empirik |
| N | Min | Max | M | SD | Range | Min | Max | M | SD |
| Tingkat Stres | 66 | 18 | 72 | 45 | 9 | 54 | 24 | 68 | 54,32 | 10,320 |
| Dukungan Sosial  | 66 | 28 | 112 | 70 | 14 | 84 | 52 | 109 | 89,12 | 11,684 |

 |

Berdasarkan hasil kategori skala Tingkat Stres pada tabel menunjukkan bahwa terdapat 28 subjek ( 42,42 %) yang berada dalam kategori tinggi, 36 subjek (54,54 %) berada dalam kategori sedang, dan 2 subjek (3,04 %) berada di kategori rendah. Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kategoriTingkat Stres Sedang. Sedangkan Berdasarkan hasil kategori skala Dukungan Sosial pada tabel menunjukkan bahwa terdapat 42 subjek ( 63,63 %) yang berada dalam kategori tinggi, 323 subjek (34,84 %) berada dalam kategori sedang, dan 1 subjek (1,53 %) berada di kategori rendah. Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat Dukungan Sosial kategori tinggi.

Sebelum melakukan uji hipotesis, diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas terhadap skor intensitas mengakses media pornografi dan kontrol diri. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel yang diukur memiliki distribusi data penelitian yang normal atau tidak. Uji normalitas distribusi data menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov (K-SZ). Kaidah uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov > 0,050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal. Apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov ≤ 0,050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas sebaran data Tingkat Stres Pada Remaja sebagai Variabel Terikat diperoleh nilai K-SZ sebesar 0,159 dengan p = 0,000, berarti sebaran data Variabel Tingkat Stres Pada Remaja mengikuti sebaran distribusi normal. Hasil uji normalitas sebaran data Dukungan Sosial Teman Sebaya sebagai variabel bebas diperoleh K-SZ sebesar 0,146 dengan p = 0,001, berarti sebaran data variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya mengikuti sebaran data normal.langkah berikutnya yaitu uji linieritas untuk mengetahui hubungan antara Variabel Bebas (Dukungan Sosial Teman Sebaya) dan Variabel Terikat (Tingkat Stres Pada Remaja). ) linear atau tidak. Kaidah untuk uji linearitas adalah apabila signifikansi < 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan terikat merupakan hubungan yang linear. Apabila nilai signifikansi ≥ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bukan merupakan hubungan yang linear. Hasil uji linearitas Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Pada Remaja diperoleh nilai F = 34,901 dengan p = 0,000 berarti hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja merupakan hubungan yang linear. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja Uji hipotesis ini menggunakan analisis korelasi *product moment* Pearson yang dilakukan dengan bantuan penghitungan statistik SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Kaidah untuk korelasi ini adalah apabila p < 0,050 berarti ada korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat, apabila p ≥ 0,050 berarti tidak ada korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat.

Hasil analisis korelasi antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Pada Remaja diperoleh r = 0,393 dan p < 0,001, berarti ada korelasi yang signifikan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Pada Remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Nilai koefisien korelasi 0,393 menunjukkan bahwa arah hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Pada Remaja adalah negatif yang artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka tingkat stres pada remaja menurun. Selaian itu, diperoleh koefisien determinasi ($R^{2}$) anatara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja sebesar 0,155 menunjukan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki kontribusi 15,5% terhadap tingkat stres pada remaja.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diketahui bahwa terdapat korelasi positif antara Dukungan Sosial teman sebaya dengan Tingkat Stres pada remaja, yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi (rxy) = 0,393 (p ≤ 0,001). Korelasi ini membuktikan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu variabel yang memiliki peranan terhadap tingkat stres pada remaja. Semakin banyak mendapatkan dukungan sosial teman sebaya, maka remaja cenderung memiliki tingkat stres yang rendah. Sebaliknya, semakin tidak mendapatkan dukungan sosial teman sebaya, maka remaja cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Sumbangan efektif Dukungan Sosial teman sebaya terhadap Tingkat Stres pada remaja adalah sebesar 15,5 %, sementara sisanya 84,5 % berkaitan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dukungan Sosial teman sebaya merupakan salah satu variabel penting yang berhubungan dengan Tingkat Stres pada remaja. Hasil ini penelitian ini menambahkan pembuktian dari penelitian yang dilakukan oleh Ristiani (2008), dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan identitas diri pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya sangat penting bagi remaja. Tidak hanya itu Baron dan Byrne (2003) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dengan pemberian bantuan atau dukungan yang di berikan teman sebaya yang dapat di rasakan individu (perceived support ) di saat yang di perlukan, sehingga individu merasa di cintai dan di hargai oleh lingkungan sekitar, taylor (2012).

Dukungan sosial ini dapat di tinjau dari gejala – gejala yang di perlihatkan pada remaja yang di jelaskan oleh Lubis (2018) yaitu :Dukungan emosional (Emotional support) adalah bentuk bantuan yang memberikan dukungan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, percaya terhadap individu serta pengungkapan simpati. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Santrock, 2013) menemukan bahwa persahabatan yang yang sering memberikan dukungan sosial akan mencegah peningkatan gejala depresi pada remaja.

Dukungan penghargaan (Esteem support) adalah penghargaan dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan untuk maju dan semangat atau persetujuan mengenai ide atau pendapat individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain.Dukungan instrumental (Tangible or Instrumental support) adalah bantuan langsung seperti, memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna membantu tugas-tugas individu.

Dukungan informasi (Informational support) adalah memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan. Hal ini sejalan dengan Santrock (2005) mengemukakan salah satu fungsi terpenting teman sebaya adalah sebagai penyedia sumber informasi di luar keluarga tentang dunia, seperti menerima umpan balik mengenal kemampuan yang di miliki serta mempelajari tentang apa yang di lakukan itu kurang baik, sama baik atau lebih baik di banding teman sebaya Dukungan jaringan sosial (Network support) adalah jenis dukungan yang diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktifitas sosial.

Kategorisasi data dalam penelitian ini untuk mengelompokkan subjek dalam beberapa kategori, hal ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang sesuai dengan kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2016). Peneliti menggunakan tiga kelompok kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan hasil kategori skala Tingkat Stres menunjukkan bahwa terdapat 28 subjek ( 42,42 %) yang berada dalam kategori tinggi, 36 subjek (54,54 %) berada dalam kategori sedang, dan 2 subjek (3,04 %) berada di kategori rendah. Berdasarkan penjelasan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kategoriTingkat Stres Sedang. Presentase tingkat stres tergolong sedang, dikarenakan banyaknya remaja cenderung masih labil, sehingga memiliki mood yang tidak stabil. Hal ini sejalan dengan Sarwono (2010) remaja memiliki mood yang berganti-ganti, atau dapat dikatakan masih labil sehingga kurang bisa tampil tenang ketika menghadapi suatu persoalan, yang tentunya dapat membuat remaja menjadi tertekan. Tidak hanya itu Gregson (2005) menambahkan bahwa Stres adalah suatu keadaan seseorang mengalami tekanan dari lingkungannya dan tidak dapat mengatasinya sehingga akan menjadikan seorang tersebut mengalami gangguan psikis.

Sedangkan hasil kategori skala Dukungan Sosial menunjukkan bahwa terdapat 42 subjek ( 63,63 %) yang berada dalam kategori tinggi, 23 subjek (34,84 %) berada dalam kategori sedang, dan 1 subjek (1,53 %) berada di kategori rendah. Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat Dukungan Sosial kategori tinggi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diketahui bahwa terdapat korelasi positif antara Dukungan Sosial teman sebaya dengan Tingkat Stres pada remaja, yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi (rxy) = 0,393 (p ≤ 0,001). Korelasi ini membuktikan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu variabel yang memiliki peranan terhadap tingkat stres pada remaja. Semakin banyak mendapatkan dukungan sosial teman sebaya, maka remaja cenderung memiliki tingkat stres yang rendah. Sebaliknya, semakin tidak mendapatkan dukungan sosial teman sebaya, maka remaja cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Sumbangan efektif Dukungan Sosial teman sebaya terhadap Tingkat Stres pada remaja adalah sebesar 15,5 %, sementara sisanya 84,5 % berkaitan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Annisavitry, Y., & Budiani, M. S. (2017). *Hubungan antara kematangan emosi dengan agresivitas pada remaja. Character: Jurnal Penelitian Psikologi.,* *4*(1), 1–6.

Arief Hakim Ramadhani 1, L. Y. H. 2. (2019). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa Sma di Kota Kediri Tahun* 2017. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus 2019.

Azwar, S. (2016). *Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar*

Baron, R.A. Byrne, D. (2005). Tenth Edition. Pearson Education. *Social Psychology*.

*Baru*. *Jurnal Fakultas Psikologi*, *1*, *No 2*.

Dadang Hawari, *Al Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: PT Dana Bakti

Dika Resty Tri Ananda, D. R. S. (2015). *Konsep Diri Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya Pada Remaja Di Panti Asuhan Qosim Al- Hadi*

Enik Nur Kholidah1. (2012). *Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis*. *JURNAL PSIKOLOGI*, *39*, *NO. 1*.

Indri Kemala Nasution. (2007). *Stress Pada Remaja*. USU Repository © 2008.

Introvert Dan Ekstrovert. Jurnal Psikologi Indonesia, 6, No. 2.

Kuntjojo. (2009). *Psikologi abnormal. Kediri*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Lubis, B. S. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi.* Retrieved from http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/9659/1/Balqish Sarah Lubis - Fulltext.pdf

Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikolog*, *5*, *Nomor 1*.

Mega Nur Rahmawati, Slamet Rohaedi, S. S. (2019). *Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini*. JPKI 2019, 5 no. 1.

Meilan Nessi, Maryanah, F. W. (2018). *Kesehatan reproduksi remaja : Implementasi PKPR dalam teman sebaya.* Wineka Media. Retrieved from https://books.google.co.id/books?id=RteJDwAAQBAJ&pg=PT76&dq=fungsi+p eer+group+pada+remaja&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiagsanyeLmAhX1IbcA HXlrDJYQ6AEIKDAA#v=onepage&q=fungsi peer group pada remaja&f=false

Oki Tri Handono, K. B. (2013). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri*

Oktariani. (2018). *Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*. *Kognisi Jurnal*, *2 No.2*.

Paundra Kartika Permata Sari, E. S. I. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. *Jurnal Empati*, *5(2)*, *177*-.

Perry & potter. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* E/4. *EGC.*, *2.*

Prima Yasa, 1996)

Rohmah, Q. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Malang.* Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang : Malang.

Safaria, T. (2009). *Manajemen emosi*. Bumi Aksara.

Santrock, J. W. Santrock, J. . (2013). Fifteen Edition. *Adolescence : Fifteen Edition*.

Sarafino, E. P., & S. T. W. (2010). Health *psychology biopsychosocial interactions (VII).* New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sarafino, Edward & smith , thimothy, (2011). *Health pscyhologi: biopsychososial interactions United State of America Sasmita*, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). *Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Jurnal Psikologi Udayana, 2(2), 280–289.

*Semarang*. *Jurnal Empati*, *4(4)*, *298*-.

Shanaz Nadia Aulia Maharani, IGAA Noviekayati, T. M. (2017). ).*Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*

Steinberg, L. (2013). McGraw-Hill Education. *Adolescence : Tenth Edition*.

Wahyuni, N. S. (2016). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa Smk Negeri 3 Medan*. *Jurnal DIVERSITA*, *2*, *No.2*.

Witrin Gamayanti, Mahardianisa, I. S. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada remaja*