

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CARE PRACTICES*  
TERHADAP *STRESS* PADA PESERTA DIDIK SMP DI  
DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Oleh:**

**Muhammad Fadil 1106617040**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

# HUBUNGAN ANTARA *SELF-CARE PRACTICES* TERHADAP *STRESS* PADA PESERTA DIDIK SMP DI DKI JAKARTA

(2021)

Muhammad Fadil

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-care practices* terhadap *stress* peserta didik SMP di DKI Jakarta. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1.064 peserta didik. Pengambilan sampel berdasarkan teknik *probability sampling* menggunakan cara *accidental sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana dari Karl Pearson. Alat pengumpulan data berupa kuesioner *The Exercise of Self-Care Agency Scale* (ESAS) dan *Adolescent Stress Questionnaire* (ASQ). Hasil uji validitas menggambarkan semua butir item valid. Sementara reliabilitasnya sebesar untuk masing-masing instrumen 0,912 dan 0,902. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) *self-care* peserta didik berada pada kategori sedang yaitu berjumlah 798 dengan rerata *self-care* 97 dari skor maksimum 120, (2) Hasil *stress* peserta didik berada pada kategori sedang dengan rentang nilai 62-98 yaitu berjumlah 745 peserta didik dengan rerata hasil 74 dari skor maksimum 135, dan (3) Terdapat hubungan negatif antara *self-care* terhadap *stress* pada peserta didik SMP di DKI Jakarta. Hasil analisis korelasi menunjukkan Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan nilai Pearson Correlation sebesar -0,306 (nilai negatif) sehingga  $H_0$  diterima. Adapun kontribusi sebesar 9,3%. Oleh karena itu, peserta didik diharapkan dapat menjaga dan merawat kesehatan diri agar sejahtera baik secara fisik maupun psikis sehingga berpengaruh terhadap tuntutan sosial atau lingkungan, fisiologis, dan psikologis dalam melakukan *coping stress*.

**Kata Kunci:** Perawatan Diri, Stres, Remaja

# RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CARE PRACTICES TOWARD STRESS ON JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN DKI JAKARTA

(2021)

Muhammad Fadil

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between self-care practices of junior high school students in DKI Jakarta. The population in this research is 1,064 students. Sampling based on probability sampling technique using accidental sampling. Analysis of the data used is a simple correlation analysis from Karl Pearson. Data collection tools in the form of questionnaires The Exercise of Self-Care Agency Scale (ESAS) and Adolescent Stress Questionnaire (ASQ). The results of the validity test describe all valid items. Meanwhile, the reliability for each instrument is 0.912 and 0.902. The results showed that: (1) students' self-care was in the moderate category, which was 798 with an average self-care of 97 from a maximum score of 120, (2) students' stress results were in the moderate category with a range of 62-98, namely 745 students with an average result of 74 from a maximum score of 135, and (3) There is a negative relationship between self-care and stress for junior high school students in DKI Jakarta. The results of the correlation analysis showed Sig. (2-tailed) of 0.000 <0.05 with a Pearson Correlation value of -0.306 (negative value) so that  $H_a$  is accepted. The contribution is 9.3%. Therefore, students are expected to be able to maintain and care for their health physically and psychologically so that it affects the social or environmental, physiological, and psychological in coping stress.*

**Key Word: Self-care, Stress, Adolescent**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Hubungan antara *Self-Care Practices* terhadap *Stress* pada Peserta Didik SMP di DKI Jakarta

Nama Mahasiswa : Muhammad Fadil

Nomor Registrasi : 1106617040

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 04 Juni 2021

Dosen Pembimbing I






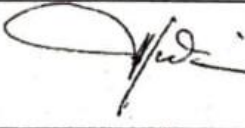
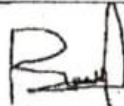
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons  
NIP. 197908192005012002

Dosen Pembimbing II



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
NIP. 197309151999032003

### Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	TandaTangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung jawab)*		2 September 2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil penanggung jawab)**		2 September 2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Ketua Penguji)***		13 Juli 2021
Drs. Djunaedi, M.Pd. (Anggota)****		18 Juni 2021
Dr. Ahmad Rifqi Ash S, M.Pd (Anggota)****		15 Juni 2021

Catatan:

\* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ

\*\* Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ

\*\*\* Ketua Penguji

\*\*\*\* Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Penguji

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Muhammad Fadil

Nomor Registrasi : 1106617040

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Hubungan Antara *Self-care Practices* terhadap *Stress* pada Peserta Didik di DKI Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang saya peroleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 04 Juni 2021

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Fadil



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Fadil  
NIM : 1106617040  
Fakultas/Prodi : Bimbingan dan konseling  
Alamat email : mfadil25@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Self-care Practices terhadap Stress pada Peserta Didik SMP di DKI Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(MUHAMMAD FADIL )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self-Care Practices* dan *Stress* pada Peserta didik SMP di DKI Jakarta”. Penulisan skripsi bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam penyelesaian Strata 1 (S-1) pada program Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Selesainya proposal ini tidak luput dari dukungan dan doa tulus ikhlas dari berbagai pihak selama proses penyusunan proposal ini. Oleh karena itu, peneliti dengan segala hormat dan kerendahan hati ingin menyampaikan rasa terima kasih untuk semua pihak yang berkontribusi di dalam skripsi ini.

Pertama, kepada ibu Dr. Sofia Hartati selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Bapak Dr. Anan Sutisna selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian.

Kedua, kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen pembimbing skripsi. Selanjutnya, kepada Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku dosen pembimbing akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling. Serta seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan ilmu-ilmu yang bermanfaat bagi peneliti selama mengikuti pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Ketiga, kepada Orangtua dan keluarga yang telah mendoakan dan mendukung peneliti untuk menyelesaikan skripsi. Khususnya kepada ibu peneliti yang sudah berjuang keras dan selalu memberikan waktunya dalam membantu penyebaran instrumen di DKI Jakarta.

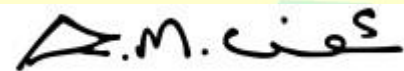
Keempat, kepada guru-guru Bimbingan dan Konseling dan Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan yang telah mau meluangkan waktu untuk

menyebarkan instrumen ke sekolah-sekolah SMP di DKI Jakarta. Peneliti sangat dipermudah dalam kelancaran perizinan sekolah dan respon-respon siswa yang berpartisipasi cukup antusias dalam pengisian instrumen.

Kelima, kepada mahasiswa khususnya yang berada pada setiap program studi bidang kependidikan di Universitas yang telah memberikan kesempatan bimbingan dan masukan kepada peneliti untuk kelancaran penelitian. Serta kepada sahabat dan teman-teman mahasiswa program studi bimbingan dan Konseling yang telah bersama-sama mengisi hari-hari perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling.

Jakarta, 04 Juni 2021  
Peneliti



Muhammad Fadil



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PENITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	11
D. Perumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR</b> .....	<b>13</b>
A. Deskripsi Teoritik.....	13
1. Perawatan Diri ( <i>Self-Care</i> ).....	13

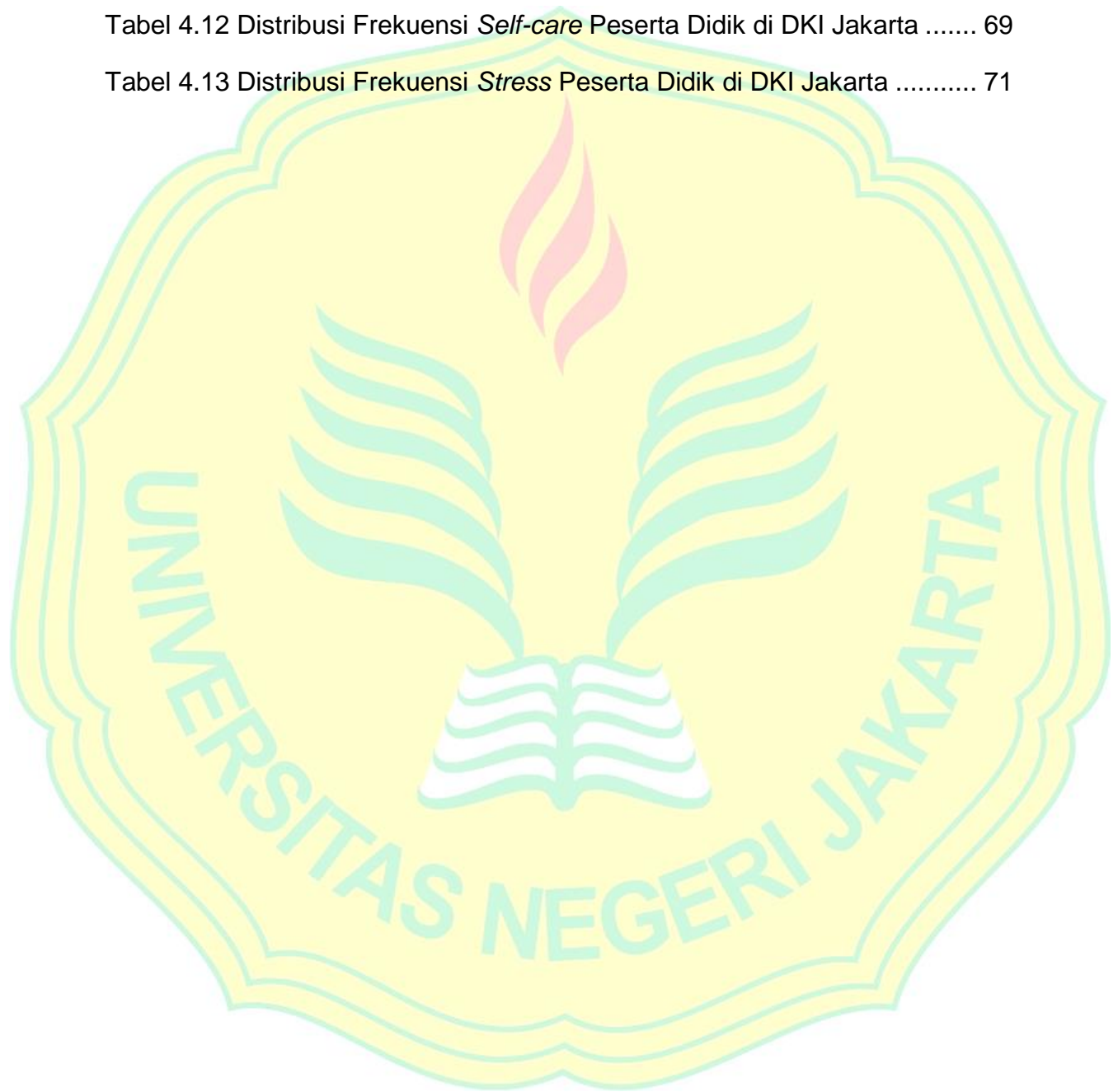
a.	Definisi <i>Self-Care</i> .....	13
b.	Definisi <i>Self-Care Practices</i> .....	15
c.	Komponen-Komponen <i>Self-Care</i> .....	15
d.	Faktor-Faktor <i>Self-Care</i> .....	16
e.	<i>Self-Care Requisites</i> .....	16
f.	Strategi untuk <i>Self-Care</i> .....	18
g.	Manfaat <i>Self-Care</i> .....	20
2.	Stress.....	20
a.	Pengertian <i>Stress</i> .....	20
b.	Macam-Macam <i>Stress</i> .....	23
c.	Gejala-Gejala <i>Stress</i> .....	24
d.	<i>Stressor</i> .....	25
e.	Macam – Macam <i>Stressor</i> .....	27
f.	Reaksi Terhadap <i>Stress</i> .....	30
B.	Hasil Penelitian Relevan.....	33
C.	Kerangka Berpikir .....	35
D.	Hipotesis Penelitian .....	40
	<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>41</b>
A.	Tujuan Penelitian .....	41
B.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	41
C.	Metode Penelitian.....	41
D.	Populasi dan Sampel .....	42
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	43

F. Adaptasi Instrumen .....	51
G. Teknik Analisis Data.....	52
H. Hipotesis Statistik .....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	57
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	72
C. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	73
D. Keterbatasan Penelitian .....	80
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan .....	81
B. Implikasi .....	83
C. Saran .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Peserta Didik SMP di DKI Jakarta .....	42
Tabel 3.2 Sampel Peserta Didik SMP di DKI Jakarta.....	43
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen <i>The Exercise of Self-Care Agency Scale</i> .....	45
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen <i>Adolescent Stress Questionnaire</i> .....	47
Tabel 3.5 Kriteria Alpha Cronbach .....	50
Tabel 3.6 Hasil Perhitungan <i>Alpha Cronbach</i> .....	50
Tabel 3.7 Skoring Instrumen <i>The Exercise of Self-Care Agency Scale (ESAS)</i> .....	52
Tabel 3.8 Kategorisasi Instrumen ESAS .....	52
Tabel 3.9 Skoring Instrumen <i>Adolescent Stress Questionnaire Shortened Version (ASQ-S)</i> .....	53
Tabel 3.10 Kategorisasi Instrumen ASQ .....	53
Tabel 4.1 Jumlah Keseluruhan Peserta Didik .....	57
Tabel 4.2 Jumlah Keseluruhan Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin ..	57
Tabel 4.3 Jumlah Keseluruhan Peserta Didik Berdasarkan Umur.....	58
Tabel 4.4 3 Butir <i>Item</i> Tertinggi, Sedang, dan Terendah Instrumen <i>Self-Care</i> .....	58
Tabel 4.5 3 Butir <i>Item</i> Tertinggi, Sedang, dan Terendah Instrumen <i>Stress</i> ..	59
Tabel 4.6 Hasil Data <i>Self-care</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	59
Tabel 4.7 Hasil Data <i>Stress</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	59
Tabel 4.8 Hasil Data <i>Self-care</i> Berdasarkan Umur.....	62
Tabel 4.9 Hasil Data <i>Stress</i> Berdasarkan Umur.....	62

Tabel 4.10 Hasil Data <i>Self-care</i> di Masing-Masing Wilayah DKI Jakarta.....	64
Tabel 4.11 Hasil Data <i>Stress</i> di Masing-Masing Wilayah DKI Jakarta.....	64
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi <i>Self-care</i> Peserta Didik di DKI Jakarta .....	69
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi <i>Stress</i> Peserta Didik di DKI Jakarta .....	71



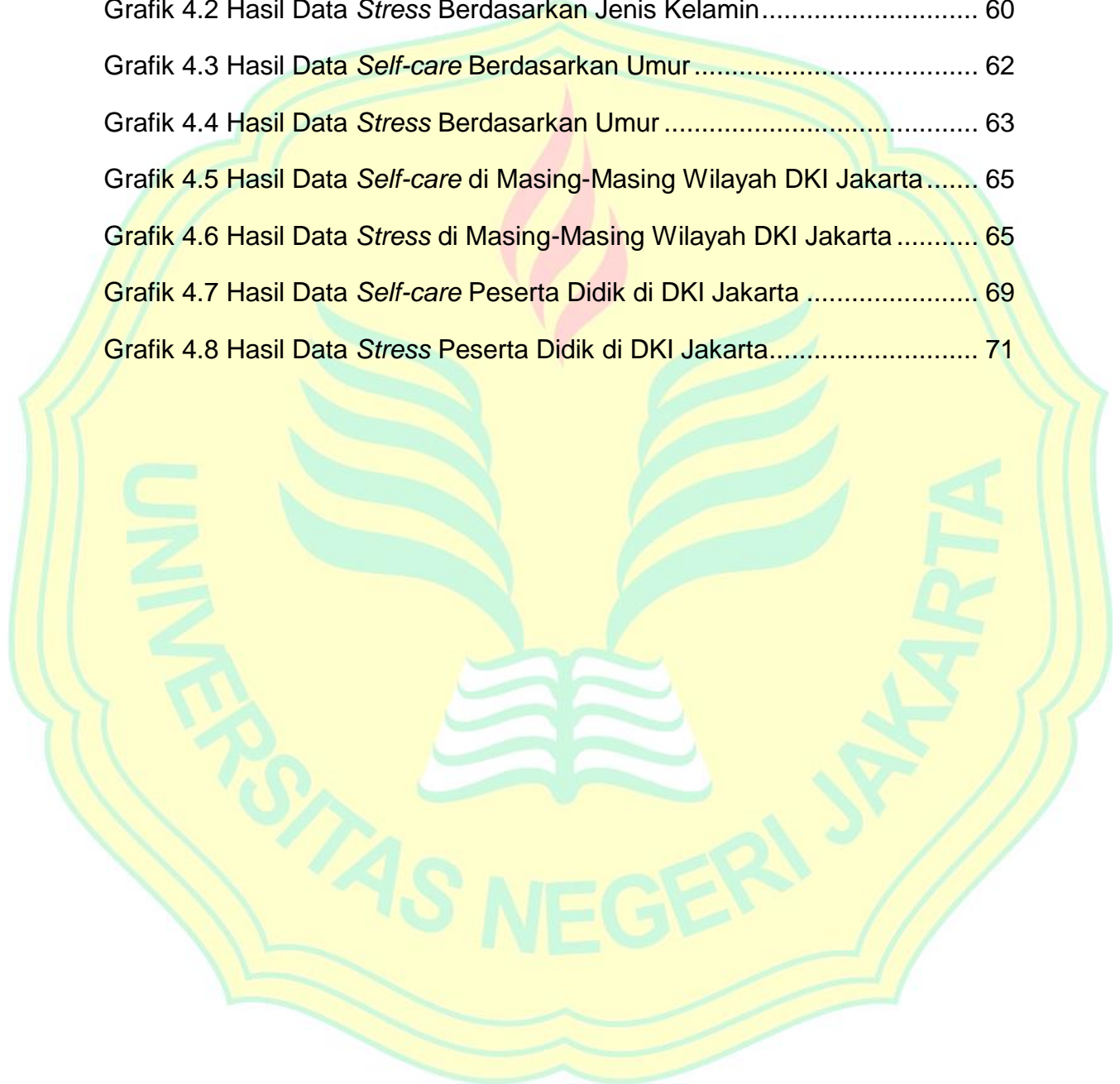
## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir .....	35
-----------------------------------	----



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil Data Self-care Berdasarkan Jenis Kelamin.....	60
Grafik 4.2 Hasil Data <i>Stress</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	60
Grafik 4.3 Hasil Data <i>Self-care</i> Berdasarkan Umur .....	62
Grafik 4.4 Hasil Data <i>Stress</i> Berdasarkan Umur .....	63
Grafik 4.5 Hasil Data <i>Self-care</i> di Masing-Masing Wilayah DKI Jakarta.....	65
Grafik 4.6 Hasil Data <i>Stress</i> di Masing-Masing Wilayah DKI Jakarta .....	65
Grafik 4.7 Hasil Data <i>Self-care</i> Peserta Didik di DKI Jakarta .....	69
Grafik 4.8 Hasil Data <i>Stress</i> Peserta Didik di DKI Jakarta.....	71



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian .....	91
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	92
Lampiran 3. Instrumen <i>The Exercise of Self-Care Agency Scale</i> .....	94
Lampiran 4. Instrumen Adolescent Stress Questionnaire .....	96
Lampiran 5. Lembar Uji Ahli Materi Instrumen .....	98
Lampiran 6. Lembar Uji Ahli Materi Instrumen .....	105
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas Data .....	110
Lampiran 8. Hasil Korelasi Product Moment Dari Karl Pearson Correlation	111
Lampiran 9. Hasil Validitas Instrumen The Exercise of Self-Care Agency Scale .....	112
Lampiran 10. Hasil Validitas Instrumen <i>Adolescent Stress Questionnaire</i> .	114
Lampiran 11. Hasil Reliabilitas Instrumen .....	116
Lampiran 12. Data <i>Selfcare</i> dan <i>Stress</i> Peserta Didik di DKI Jakarta .....	117
Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis .....	139