

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
TINGKAT STRES PADA MURID SMA DI
KECAMATAN MUSTIKA JAYA**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

KHAULA IRWANDA AZZAHRA

1106622043

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan

Gelar Sarjana Pendidikan

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada
Murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya.

Nama Mahasiswa : Khaula Irwanda Azzahra

NIM : 1106622043

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 23 Juli 2026

Pembimbing I



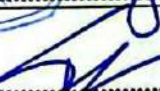
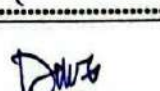
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.,Kons.
NIP. 197908192005012002

Pembimbing II



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 197309151999032003

Panitia Ujian Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggung Jawab) ¹		18-08-2026
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si, Ph.D (Wakil Penanggung Jawab) ²		18-08-2026
Dr. Susi Fitri, M.Si.,Kons. (Ketua Penguji) ³		09-08-2026
Dr. Hilma Fitriyani, M.Pd. (Anggota Penguji I) ⁴		07-08-2026
Desriani Rahmania, M.Pd. (Anggota Penguji II) ⁵		07-08-2026

¹ Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

² Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni

³ Ketua Penguji

⁴ Dosen Penguji

⁵ Dosen Penguji

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRES PADA MURID SMA DI KECAMATAN MUSTIKA JAYA

Khaula Irwanda Azzahra

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan analisis regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 468 murid yang diperoleh melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) serta *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang dikembangkan oleh Cohen et al (1983). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar murid memiliki dukungan sosial (72,0%) dan tingkat stres (73,9%) pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa murid telah memperoleh dukungan sosial yang cukup, namun masih mengalami tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif, tetapi tidak signifikan terhadap tingkat stres ($p > 0,05$) dengan persamaan regresi $Y = 25,124 - 0,024X$. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,001$) menunjukkan bahwa dukungan sosial hanya berkontribusi sebesar 0,1% terhadap variasi tingkat stres. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial belum menjadi faktor yang secara nyata membedakan tingkat stres murid. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan tingkat stres remaja seperti efikasi diri, strategi *coping*, *resiliensi*, regulasi emosi, tekanan akademik, maupun dukungan keluarga dan dukungan teman secara terpisah.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Tingkat Stres, Murid SMA.

THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT ON STRESS LEVELS AMONG SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN MUSTIKA JAYA DISTRICT

Khaula Irwanda Azzahra

ABSTRACT

This study aimed to examine the influence of social support on stress levels among senior high school students in Mustika Jaya District. A quantitative survey design with simple linear regression analysis was employed. The sample consisted of 468 students selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) developed by Zimet et al. (1988) and the Perceived Stress Scale (PSS-10) developed by Cohen et al. (1983). Descriptive statistics and simple linear regression were used for data analysis. The results indicated that most students had moderate levels of social support (72.0%) and stress (73.9%), suggesting that students generally perceived adequate social support while still experiencing moderate daily stress. Simple linear regression showed that social support had a negative but non-significant effect on stress levels ($p > 0.05$), with the regression equation $Y = 25.124 - 0.024X$. The coefficient of determination ($R^2 = 0.001$) indicated that social support explained only 0.1% of the variance in stress levels. These findings suggest that social support was not a significant determinant of students' stress levels. Future research is recommended to investigate other variables associated with adolescent stress, including self-efficacy, coping strategies, resilience, emotion regulation, academic pressure, and family and peer support as separate constructs.

Keywords: Social Support, Stress Levels, Senior High School Students.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertandatangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmi Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Khaula Irwanda Azzahra
NIM : 1106622043
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/Pengembangan pada bulan Februari 2026 – July 2026.
2. Bukan merupakan duplikat 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, 18 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Khaula Irwanda Azzahra

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat, karunia, serta ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya" dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kerentanan remaja terhadap stres yang dipengaruhi oleh berbagai tuntutan perkembangan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun kehidupan pribadi. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam membantu remaja menghadapi berbagai tekanan tersebut adalah dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, maupun orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya. Melalui pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada murid SMA, sekaligus menjadi tambahan referensi dalam pengembangan kajian di bidang Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru Bimbingan dan Konseling, sekolah, maupun pihak-pihak terkait dalam merancang layanan yang mendukung kesehatan mental murid, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan stres pada remaja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji dukungan sosial maupun tingkat stres pada remaja.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

Jakarta, July 2026

Penulis,



Khaula Irwanda Azzahra



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves.”

— Viktor E. Frankl

Penulis mempersembahkan tugas akhir ini kepada:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat, pertolongan, kemudahan, serta kekuatan yang senantiasa diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan motivasi tanpa henti dalam setiap langkah perjalanan hidup penulis.
3. Ibu Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing skripsi, serta Ibu Dr. Eka Wahyuni, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir ini.
4. Sahabat-sahabat terdekat penulis, yaitu Diva Mutiara Hikmah, Najwa Robbaniyah, Salsabila Ramadhan Tanama, dan Syakira Marsya Az-Zahra, yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis melalui kebersamaan, dukungan, bantuan, serta berbagai cerita dan pengalaman yang berharga.
5. Teman-teman BK A 2022 yang telah menjadi rekan seperjuangan selama masa perkuliahan, berbagi suka dan duka, serta memberikan banyak pengalaman dan kenangan yang tidak terlupakan.
6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran berharga selama masa studi, serta seluruh teman-teman BK angkatan 2022 yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Umum Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	7
A. Dukungan Sosial.....	7
1. Definisi Dukungan Sosial.....	7
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	9
3. Indikator Dukungan Sosial	10
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	11
B. Tingkat Stress	12

1. Definisi Tingkat Stres.....	12
2. Aspek-Aspek Tingkat Stres	13
3. Indikator Tingkat Stres	14
4. Faktor Penyebab Tingkat Stres.....	15
C. Hasil Penelitian yang Relevan.....	17
D. Kerangka Berpikir	25
E. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
1. Tempat Penelitian	28
2. Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Definisi Konseptual Variabel	33
a. Dukungan Sosial	33
b. Tingkat Stress	33
2. Definisi Operasional Variabel.....	34
a. Dukungan Sosial	34
b. Tingkat Stress	35
3. Kisi-Kisi Instrumen	35
a. Dukungan Sosial	35
b. Tingkat Stres.....	36
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	38

1. Uji Validitas.....	38
2. Uji Reliabilitas.....	39
G. Teknik Analisis Data	40
1. Analisis Deskriptif	40
2. Uji Persyaratan Analisis	40
3. Analisis Inferensial.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data	43
1. Deskripsi Data Variabel Tingkat Stress Murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya.....	44
2. Deskripsi Data Variabel Dukungan Sosial Murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya	47
3. Deskripsi Dukungan sosial dan Tingkat Stress Berdasarkan Karakteristik Murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya	49
B. Pengujian Pesyarat Analisis.....	51
1. Uji Normalitas	51
2. Uji Linearitas	52
C. Pengujian Hipotesis	52
1. Uji Regresi Linear Sederhana.....	52
2. Koefisien Determinasi	53
D. Pembahasan Hasil.....	53
1. Profil Dukungan Sosial pada Murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya	53
2. Profil Tingkat Stress pada murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya	58
3. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap tingkat Stress pada Murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya	61
E. Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Implikasi	67
C. Saran	68

1. Bagi Murid.....	68
2. Bagi Orang Tua	69
3. Guru Bimbingan dan Konseling (BK)	69
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	75



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hasil Penelitian yang Relevan	17
Tabel 3. 1 Populasi.....	29
Tabel 3. 2 Sample	32
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Sosial	36
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Stress.....	38
Tabel 3. 5 Nilai Koefisien Determinasi	42
Tabel 4. 1 Profil Data Sekolah Penelitian.....	43
Tabel 4. 2 Tingkat Stress Secara Umum.....	44
Tabel 4. 3 Tingkat Stress murid Berdasarkan Kategorisasi	45
Tabel 4. 4 Tingkat Stress murid berdasarkan Indikator	46
Tabel 4. 5 Dukungan Sosial Secara Umum	47
Tabel 4. 6 Dukungan Sosial Berdasarkan Kategorisasi	47
Tabel 4. 7 Dukungan Sosial berdasarkan Indikator	48
Tabel 4. 8 Rata-rata Skor Dukungan Sosial dan Tingkat Stress	49
Tabel 4. 9 Rata-rata Skor Dukungan Sosial dan Tingkat Stress	50
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Data.....	51
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas Data	52
Tabel 4. 12 Perolehan Hasil Uji Regresi Dukungan Sosial	52
Tabel 4. 13 Hasil Koefisien Determinasi.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 4. 1 Perbandingan Tingkat Stress Laki-laki dan Perempuan	46
Gambar 4. 2 Perbandingan Dukungan Sosial Laki-laki dan Perempuan.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	75
Lampiran 2. Uji Reliabilitas Instrumen	79
Lampiran 3. Hasil Data Penelitian.....	81
Lampiran 4. Perhitungan Pengujian Prasyarat Analisis.....	117
Lampiran 5. Perhitungan Pengujian Hipotesis.....	118
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian	119
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	125
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup	126

