

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
STRES PADA REMAJA YANG MENGALAMI *DISMENORE*
PRIMER DI SMPN 3 KISARAN**

SKRIPSI

OLEH:

TIA WIDYANTI

208600120



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2024

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
STRES PADA REMAJA YANG MENGALAMI *DISMENORE*
PRIMER DI SMPN 3 KISARAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Oleh:

TIA WIDYANTI

208600120

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2024

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Remaja
yang Mengalami *Dismenore Primer* di SMPN 3 Kisaran
Nama : Tia Widyanti
NPM : 208600120
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing



Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan



Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Lulus: 30 Agustus 2024

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Sayaa bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 30 Agustus 2024

Peneliti



Tia Widyanti

(208600120)



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tia Widyanti

NPM : 208600120

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Remaja yang Mengalami *Dismenore Primer* di SMPN 3 Kisaram. Dengan **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi milik saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 30 Agustus 2024

Yang menyatakan



(Tia Widyanti)

ABSTRAK

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Remaja yang Mengalami *Dismenore Primer* di SMPN 3 Kisaran

TIA WIDYANTI

208600120

Email: tiawidyanti172@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Remaja yang Mengalami *Dismenore Primer* di SMPN 3 Kisaran. Penelitian ini sebanyak 136 remaja di SMPN 3 Kisaran. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan dua skala yaitu, skala dukungan sosial dan skala stres. Analisis data menggunakan teknik korelasi pearson product moment dengan $r_{xy} = -0,298$ dengan signifikan $p = 0,000 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres dengan asumsi bahwa semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres yang dialami. Sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah Tingkat stres. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan diterima. Sumbangan efektif stres dalam dukungan sosial sebesar 18.9% dan sisanya yaitu 81,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yaitu mekanisme koping, kepribadian, kecerdasan emosi, jenis stres dan kehadiran stres lain.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Stres; Remaja.

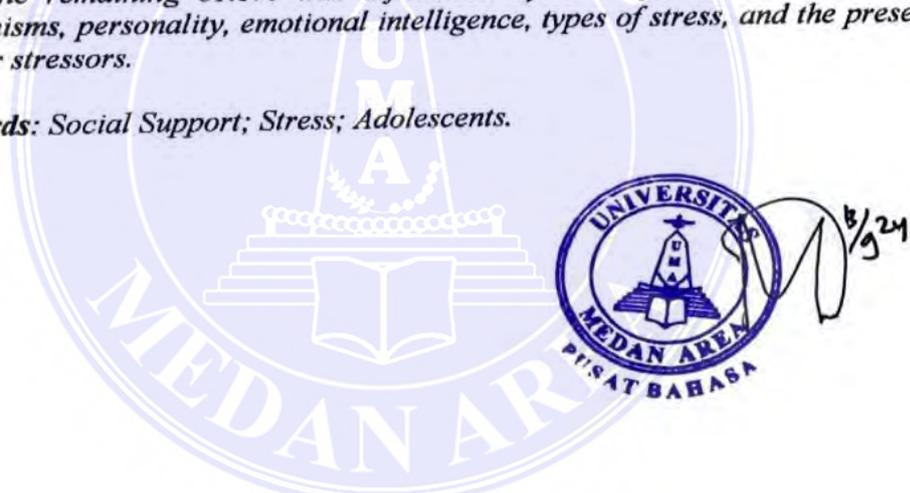
ABSTRACT

**THE CORRELATION BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND STRESS IN
ADOLESCENTS EXPERIENCING PRIMARY DYSMENORRHEA
AT SMPN 3 KISARAN**

**BY:
TIA WIDYANTI
NPM: 208600120**

This research aimed to determine the correlation between social support and stress in adolescents experiencing primary dysmenorrhea at SMPN 3 Kisaran. The research involved 136 adolescents from SMPN 3 Kisaran. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection was carried out using two scales: the social support scale and the stress scale. Data analysis was performed using the Pearson product-moment correlation technique, with $r_{xy} = -0.298$ and a significance value of $p = 0.000 < 0.05$. This indicated that there was a negative correlation between social support and stress, with the assumption that the lower the social support, the higher the stress experienced. Conversely, the higher the social support, the lower the stress level. Thus, the proposed hypothesis was accepted. The effective contribution of stress to social support was 18.9%, while the remaining 81.1% was influenced by other factors such as coping mechanisms, personality, emotional intelligence, types of stress, and the presence of other stressors.

Keywords: Social Support; Stress; Adolescents.



RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Medan pada tanggal 01 Juli 2002 dari Ayah Agusdianto dan Ibu Almh. Rika Narni. Penulis merupakan putri ke 3 dari 6 bersaudara.

Pada Tahun 2020 Penulis lulus dari SMA Swasta Pertiwi Medan dan kemudian pada tahun 2020 terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area serta mampu menerima beasiswa prestrasi dari Universitas Medan Area selama satu tahun.

Pada tahun 2023 Penulis juga pernah lolos kegiatan MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka) yaitu kegiatan kampus mengajar selama 4 bulan. Penulis sangat senang dan bersyukur karena bisa menambah pengalaman baru dan penulis di tempatkan di sekolah SD Swasta Al-Ihsan. Penulis sangat senang dan bersyukur karena penulis dapat mengajarkan dan memberikan ilmu kepada anak-anak yang kurang dalam literasi maupun juga numerasi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan yang Maha Kuasa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Adapun judul yang peneliti ajukan adalah “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Pada Remaja Yang Mengalami *Dismenore Primer* Di SMPN 3 Kisaran ”

Terima kasih peneliti sampaikan kepada Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area, Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku rector Universitas Medan Area, Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi, Ibu Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku ketua panitia di sidang skripsi saya, Ibu Sairah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris seminar saya dan Pak Azhar Aziz, S.Psi, MA, Psikolog selaku dosen penguji saya. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada Papa, Almh Mama, Kakak, Adik dan Vira Wahyuniarty Suprakas yang selalu ada dan mendukung peneliti hingga sampai ditahap ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan serta kesalahan dan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan, arahan, bantuan, dan dukungan baik dari segi moral maupun material. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih.

Peneliti



(Tia Widyanti)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iv
ABSTRAK	v
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Hipotesis.....	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Manfaat Teoritis	7
1.5.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Stres.....	9
2.1.1 Pengertian Stres	9
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres	10
2.1.3 Aspek-aspek Stres.....	12
2.1.4 Ciri-ciri Stres.....	14
2.1.5 Jenis Stres	15
2.1.6 Tahapan Stres	16
2.2 Dukungan Sosial	18
2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial.....	18
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	20

2.2.3 Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	22
2.2.4 Ciri-ciri Dukungan Sosial	23
2.2.4 Bentuk-bentuk Dukungan Sosial	25
2.3 Remaja.....	27
2.3.1 Pengertian Remaja	27
2.3.2 Tugas Perkembangan Remaja.....	28
2.3.3 Ciri- Ciri Perkembangan Remaja.....	29
2.4 <i>Dismenore Primer</i>	32
2.4.1 Pengertian <i>Dismenore Primer</i>	32
2.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Dismenore Primer</i>	33
2.4.3 Ciri-ciri <i>Dismenore Primer</i>	36
2.4.4 Derajat <i>Dismenore Primer</i>	38
2.4 Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stress Pada Remaja yang mengalami <i>Dismenore Primer</i>	38
2.5 Kerangka Berpikir.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
3.1 Waktu & Tempat Penelitian	43
3.2 Bahan & Alat Penelitian.....	43
3.3 Metode Penelitian.....	43
3.4 Identifikasi Variabel	44
3.5 Definisi Operasional Variabel	44
3.5.1 Stres	44
3.5.2 Dukungan Sosial.....	45
3.6 Subjek Penelitian.....	45
3.6.1 Populasi.....	45
3.6.2 Sampel	45
3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel	46
3.7 Prosedur Kerja.....	46
3.7.1 Persiapan Penelitian.....	46
3.7.2 Persiapan Administrasi	46
3.7.3 Persiapan Alat Ukur Penelitian	47
3.8 Metode Pengumpulan Data	50
3.8.1 Skala Stres.....	50
3.8.2 Skala Dukungan Sosial	51

3.9 Validitas & Reliabilitas Alat Ukur.....	52
3.9.1 Uji Validitas Alat Ukur	52
3.9.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur	52
3.10 Metode Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	54
4.1.1 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	54
4.1.2 Uji Asumsi	56
4.1.3 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	59
4.2 Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	67



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Skala Stres Sebelum Uji Coba	47
Tabel 3.2 Distribusi Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba.....	49
Tabel 4.1 Distribusi Skala Stres Setelah Uji Coba.....	54
Tabel 4.2 Distribusi Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba	56
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	57
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	58
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Analisis Korelasi Product Moment	58
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik dan Nilai Mean Empirik.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Grafik Stres	61
Gamabar 2 Grafik Dukungan Sosial	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Tabulasi Data <i>Screening, Tryout</i> dan Penelitian	72
Lampiran B : Validitas dan Reliabilitas Data Penelitian	91
Lampiran C : Uji Asumsi (Uji Normalitas dan Linearitas).....	100
Lampiran D : Hasil Uji Korelasi Product Moment	104
Lampiran E : Skala <i>Screening, Tryout</i> dan Skala Penelitian	106
Lampiran F: Surat Bukti Penelitian.....	115



BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa dimana pertumbuhan dan perkembangan baik aspek fisik, psikis, dan kognitif mengalami perubahan yang sangat cepat, salah satunya perubahan di organ reproduksi dan psikisnya. Remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial (Papalia et al., 2015)

Masa remaja menawarkan banyak kesempatan untuk pertumbuhan, tidak hanya dari dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan emosional, otonomi, harga diri, dan intimasi (Papalia et al., 2015). Berdasarkan usia, masa remaja digolongkan menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Steinberg, 2013)

Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan yaitu perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya pacu tumbuh, serta perubahan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungannya. Di samping itu juga terjadi perubahan psikososial anak baik dalam tingkah laku, hubungan dengan lingkungan serta ketertarikan dengan lawan jenis(Steinberg, 2013)

Pada remaja wanita itu lebih khusus, karena mereka akan mengalami periode yang ditandai dengan *menarche*. Periode ketika mengalami *menarche*. Perubahan organ reproduksi juga terdapat berbagai masalah kesehatan yaitu salah satunya berupa gangguan ginekologi. Gangguan ginekologi yang sering terjadi pada remaja adalah gangguan yang berkaitan dengan siklus menstruasi seperti *dismenore*. *Dismenore* disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi (Pramardika & Fitriana, 2019)

Dismenore yang dialami remaja umumnya bukan karena penyakit, dan disebut *dismenorea primer*. *Dismenore primer* adalah *dismenore* yang mulai terasa sejak *menarche* dan tidak ditemukan kelainan dari alat kandungan atau organ lainnya. *Dismenore primer* terjadi pada 90% wanita dan biasanya terasa setelah mereka *menarche* dan berlanjut hingga usia pertengahan 20-an atau hingga mereka memiliki anak. Gejalanya mulai terasa pada 1 atau 2 hari sebelum haid dan berakhir setelah haid dimulai. *Dismenorea primer* adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi (Sinaga et al., 2017)

Data dari World Health Organization (WHO) didapatkan sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore*, 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian *dismenore primer* disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (WHO, 2019). Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* terdiri dari 72,89% *dismenore primer* dan

21,11% *dismenore sekunder* dan angka kejadian *dismenore* berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif terdiri dari 54,89% *dismenorea primer* (Sinaga et al., 2017)

Faktor penyebab dari *dismenore* meliputi usia, lama menstruasi, stres aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan indeks masa tubuh. Menurut Smeltzer dan Bare (Afriany, 2019) menunjukkan bahwa rasa nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya perhatian, ansietas, pengalaman masa lalu, kelelahan, pola coping, dukungan keluarga dan sosial, kultur, hingga pemaknaan penderita terhadap rasa nyeri yang dihadapinya. Dukungan sosial dapat berupa informasi atau nasehat, bantuan nyata, dan tindakan orang lain yang bermanfaat secara emosional bagi individu (Amseke, 2018) Salah satu faktor yang dekat dengan remaja adalah stres, hal ini dapat diketahui banyaknya penelitian yang menemukan bahwa stres sangat berpengaruh terhadap *dismenore* Stres merupakan salah satu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal dan eksternal.

Masa remaja sering dikatakan sebagai periode “badai dan tekanan” atau *storm and stress*”, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Pada saat stres, tubuh akan memproduksi hormone estrogen dan prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Rita & Gusmala, 2019) Stres adalah bagian dari kehidupan manusia, bahkan tubuh kita pun setiap saat berada di bawah stres, juga ketika tidur.

Ada tuntutan pada jantung untuk tetap berdenyut, pada otak untuk menghasilkan mimpi dan secara khusus pada sistem tubuh untuk menjaga keadaan seimbang. Oleh karena itulah persoalannya bukan bagaimana menghindari stres, namun bagaimana agar seseorang mengalami stres yang tidak terlalu berat dan bagaimana menghadapi stres yang dialaminya. Stres pada tingkat tertentu merupakan stimulasi yang baik bagi seseorang untuk berkembang. Namun, apabila tingkatnya sangat tinggi dan seseorang tidak mampu lagi menghadapinya, stres menjadi awal malapetaka.

Dapat didefinisikan bahwa stres sebagai suatu respon emosional yang terjadi apabila kebutuhan atau tujuan individu mengalami, halangan, hambatan atau kegagalan (Nirwana & Ambarita, 2023). Menurut Sarafino dan Smith (Oktovia et al., 2014) stres dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yaitu faktor internal diantaranya adalah mekanisme koping, kepribadian, kecerdasan emosional dan faktor eksternal diantaranya adalah jenis stres, kehadiran stres lain, dan dukungan sosial. Adapun aspek-aspek yang dapat dilihat ketika seseorang mengalami stres antara lain yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (Nirwana & Ambarita, 2023) yang pertama aspek biologis, yang kedua aspek psikologis yang mencakup gejala kognisi (pikiran), gejala emosi dan gejala tingkah laku.

Menurut Baron dan Byrne (Nurfazillah & Susandari, 2019), dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial yang diberikan orang-orang terdekat, orang yang dicintai dan dihormati individu akan lebih bermanfaat daripada dukungan dari orang asing atau yang memiliki hubungan jauh dengan

individu (Puspita, 2012) Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat, yaitu teman, pasangan, keluarga atau orang tua (Amseke, 2018) Cohen dan Syme (Amseke, 2018) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu: pemberi dukungan sosial, jenis dukungan sosial, penerima dukungan sosial, permasalahan yang dihadapi, waktu dalam pemberian dukungan sosial.

Berdasarkan temuan awal peneliti di dalam wawancara dengan beberapa siswi di SMP Negeri 3 Kisaran ialah ia mengaku bahwa seringkali mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) baik itu sebelum maupun saat haid. Adapun hal-hal yang seringkali ia alami seperti sakit pinggang, nyeri di perut, kepala pusing, mudah lelah, lemas dan hal-hal yang membuat ia stres. Ia juga mengaku kalau nyeri menstruasi yang dialaminya tentu sangat membutuhkan dukungan sosial dari sekitarnya terutama orang tuanya. Hal ini disebabkan ia selalu berkewajiban untuk tetap menjalani proses belajar mengajar selama sembilan jam per hari (Senin-Sabtu) dan terlibat di berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Ia membutuhkan waktu lebih dari biasanya untuk istirahat ketika mengalami nyeri pada saat menstruasi (*dismenore*), sehingga padatnya kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler di sekolah menyebabkan tidak dapat dilakukannya secara maksimal. Kebijakan sekolah yang tidak mendukung pada saat kondisi ia mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) tersebut, berpotensi memicu stres bagi responden akan tugas dan kewajiban yang perlu dilakukannya sebagai siswi. Di sisi lain, rasa stres terhadap hal-hal lainnya turut berkontribusi dalam meningkatkan nyeri *dismenore*.

Selain itu beberapa siswi lainnya di SMPN 3 Kisaran juga mengatakan bahwa ketika mereka mengalami nyeri haid mereka sangat membutuhkan dukungan terutama dari orang tua nya misalnya memberikan obat untuk meredakan nyeri kemudian menanyakan apa yang sedang dirasakan dan lainnya. Mereka berpendapat bahwa perhatian-perhatian yang diberikan oleh orang tua nya dapat membuat mereka merasa jauh lebih tenang, tidak mudah marah, dan mereka jauh lebih tau hal-hal apa yang dapat dilakukan untuk menghadapi sesuatu. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan peran yang sangat penting terutama untuk para siswi agar terhindar dari stres pada saat mengalami *dismenore primer*.

Berdasarkan hasil urain di atas, dengan adanya hasil wawancara tersebut memperkuat peneliti untuk mengambil variabel permasalahan yang akan diteliti berdasarkan fenomena yang telah terjadi pada remaja di sekolah tersebut, yaitu terjadinya permasalahan mengenai hubungan dukungan sosial terhadap stres pada remaja yang mengalami *dismenore primer* SMPN 3 di Kisaran.

Dari hasil screening yang juga telah dilakukan oleh peneliti bahwa dari 156 siswi di SMPN 3 Kisaran yang mengalami stres rendah terdapat 20 siswi, stres sedang terdapat 50 siswi dan yang mengalami stres berat terdapat 86 siswi. Sehingga dari 156 siswi tersebut hanya 136 siswi yang mengalami stres sedang dan stres berat yang kemudian peneliti gunakan di dalam penelitian.

Berdasarkan uraian diatas pula, peneliti termotivasi untuk dapat melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Stres pada Remaja yang mengalami *Dismenore Primer* di SMPN 3 Kisaran”

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang terjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara dukungan sosial terhadap stres pada remaja yang mengalami *dismenore primer* di SMPN 3 Kisaran?

3. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada remaja yang mengalami *dismenore primer* di SMPN 3 Kisaran.

4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada remaja yang mengalami *dismenore primer*”. Artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat stres. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat stres.

5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu psikologi pada umumnya, khususnya psikologi klinis dan memberikan pemahaman tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada remaja yang mengalami *dismenore primer* di SMPN 3 Kisaran.

1.5.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan wawasan untuk peneliti dan peneliti selanjutnya serta dapat memberikan informasi dan diharapkan dapat menjadi masukan bagi remaja siswi di SMPN X Kisaran pada saat terjadinya stres ketika sedang mengalami nyeri menstruasi (*dismenore primer*).



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Stres adalah bagian dari kehidupan manusia, bahkan tubuh kita pun setiap saat berada di bawah stres, juga ketika tidur. Ada tuntutan pada jantung untuk tetap berdenyut, pada otak untuk menghasilkan mimpi dan secara khusus pada sistem tubuh untuk menjaga keadaan seimbang. Oleh karena itulah persoalannya bukan bagaimana menghindari stres, namun bagaimana agar seseorang mengalami stres yang tidak terlalu berat dan bagaimana menghadapi stres yang dialaminya. Stres pada tingkat tertentu merupakan stimulasi yang baik bagi seseorang untuk berkembang. Namun, apabila tingkatnya sangat tinggi dan seseorang tidak mampu lagi menghadapinya, stres menjadi awal malapetaka. Dapat didefinisikan bahwa stres sebagai suatu respon emosional yang terjadi apabila kebutuhan atau tujuan individu mengalami, halangan, hambatan atau kegagalan. (Nirwana & Ambarita, 2023)

Menurut Santrock, stres didefinisikan sebagai respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stress (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping). Stress dapat pula didefinisikan sebagai kejadian atau keadaan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Nirwana & Ambarita, 2023)

Maramis (Saputri & Sugiharto, 2020) menyatakan bahwa, stres yaitu segala permasalahan atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu

keseimbangan individu, apabila individu tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan pada badan maupun jiwa.

McGarth dan Mone mengatakan stres menjadi negatif apabila individu merasakan adanya hambatan atau keterbatasan, akan tetapi stress menjadi positif apabila individu dapat memandang stress tersebut sebagai suatu kesempatan dan peluang untuk berkembang. Menurut Sarafino mendefinisikan stress sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber- sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang(Nirwana & Ambarita, 2023)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan tekanan, tuntutan maupun kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Sarafino dan Smith(Oktovia et al., 2014) stres dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal sebagai berikut:

1. Faktor internal diantaranya adalah mekanisme koping, kepribadian, Kecerdasan emosional
2. Faktor eksternal diantaranya adalah jenis stres, kehadiran stres lain , dan Dukungan sosial.

Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi stres menurut Santrock(Nirwana & Ambarita, 2023) yaitu:

1. Faktor Lingkungan

- a. Beban yang terlalu berat,
- b. Kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari.

2. Faktor-faktor kepribadian pola tingkah laku tipe A (type A behavior pattern)

Sekelompok karakteristik rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah dan sikap bermusuhan yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung. Individu yang bermusuhan dan parah sering diberi “reaktor panas”, yang berarti mereka memiliki raksi fisiologis yang kuat terhadap stress-detak jantungnya meningkat, pernafasannya menjadi semakin cepat dan otot-ototnya menegang, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penyakit jantung.

3. Faktor-faktor kognitif

Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

4. Faktor-faktor Sosial-Budaya

- a. Stress akulturatif (acculturation) mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak langsung yang sifatnya terus menerus antara dua Kelompok kebudayaan yang berbeda.
- b. Status sosial-ekonomi, kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor internal, faktor eksternal meliputi: jenis stres, kehadiran stres, dan dukungan sosial, faktor lingkungan meliputi: beban yang terlalu berat, kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari, faktor kepribadian pola tingkah laku, faktor kognitif, faktor sosial-budaya meliputi: stres akulturatif (acculturation) dan status sosial-ekonomi.

2.1.3 Aspek-aspek Stres

Menurut (Sarafino & Smith, 2011) membagi aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu :

1. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag dan lain sebagainya.

2. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres berupa bentuk gejala-gejala psikis antara lain:

1. Gejala Kognisi(Pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi, harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

2. Gejala Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah.

3. Gejala Tingkah Laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat.

Menurut Walter Canon (Mahmud & Zahrotul Uyun, 2016) Stres memiliki dua aspek yaitu :

1. Aspek fisiologis , memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam seperti reaksi tubuh tegang, berkeringat dan lain sebagainya.
2. Aspek psikis merupakan reaksi psikologis terhadap stressor yang meliputi kognitif, emosi dan perilaku sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres meliputi dua hal, yaitu aspek fisik dan aspek psikis. Pada setiap aspek memiliki gejala tersendiri yang mencakup ruang lingkup diri individu, mulai dari fisik, intelektual (kognisi), emosi, dan hubungan interpersonal (tingkah laku).

2.1.4 Ciri-ciri Stres

Hans selye(Rahmawati, 2016) , menjelaskan beberapa ciri stres tampak pada individu melalui

1. Perilaku/tindakan

Ditandai dengan menurunnya aktivitas , gangguan pada kebiasaan makan, gangguan tidur, problema seksual, kecenderungan menyendiri,menunjukkan sifat permusuhan, menunjukkan sifat pertengkaran, mengkritik dan mudah menyalahkan orang lain.

2. Emosi atau perasaan

Ditandai dengan cepat marah, mudah menangis, sedih yang berkepanjangan, merasa tidak berdaya, merasa diabaikan, selalu mengkritik diri sendiri dan orang lain secara berlebihan, mudah tersinggung dan sensitive.

3. Fisik atau fisiologis

Ditandai dengan sakit kepala dan rasa sakit lainnya (seperti leher,punggung, pinggang dll).

Menurut Priyoto (2014), ciri stres dikategorikan berdasarkan tingkat stres, yakni:

1. Stres Rendah

Stres rendah biasanya tidak disertai dengan gejala yang berat. Ciri-cirinya, yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, kemampuan menyelesaikan pekerjaan meningkat. Stres yang rendah berguna, karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh untuk menghadapi tantangan hidup.

2. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama. dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-ciri dari stres sedang, yakni sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, dan gangguan tidur.

3. Stres Tinggi

Ciri-ciri dari stres pada kategori tinggi, yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, dan perasaan takut meningkat.

2.1.5 Jenis-Jenis Stres

Selye(Rahmawati, 2016) mengungkapkan bahwa stress dapat dibagi menjadi 2 yaitu

1. Eustress

Bersifat positif atau juga bila individu termotivasi untuk memperbaiki ketidakseimbangan tersebut.

2. Distress

Stress yang negatif atau disebut juga muncul bila konsekuensi dari ketidakmampuan memenuhi tuntutan sangat besar.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis stres ada dua macam yaitu eustres (stres yang bersifat positif) dan distress (stres yang bersifat negatif).

2.1.6 Tahapan Stres

Hawari (Yuli Asih et al., 2018) mengungkapkan tahapan-tahapan stres yang dialami individu sebagai berikut:

1. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tingkat stress yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan yaitu Semangat besar, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, Energi dan gugup berlebihan. Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

2. Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stress yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan yaitu merasa letih sewaktu bangun tidur, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang sore hari, terkadang gangguan dalam sistim pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar, perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).

3. Stres tahap III

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin nampak disertai gejala-gejala gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang), Otot-otot terasa tegang, perasaan tegang yang semakin meningkat , badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

4. Stres tahap IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit, kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat, tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam.

5. Stres tahap V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, yaitu: Keletihan yang mendalam (psysical and psychological exhaustion), untuk kegiatan yang sederhana saja terasa kurang mampu, gangguan system pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang erasaan takut yang semakin menjadi.

6. Stres Tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan: Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan karena stress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah nafas sesak, megap-megap, badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran, tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collaps.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa stres memiliki beberapa tahapan yaitu stres tahap 1, stres tahap 2, stres tahap 3, stres tahap 4, stres tahap 5, dan stres tahap 6

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarason (Amseke, 2018) , dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dukungan sosial yang dirasakan individu dapat diterima dari berbagai pihak yang diberikan, baik secara disadari maupun tidak disadari oleh pemberi dukungan (Amseke, 2018)Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu yang diterima dari orang lain atau kelompoknya (Puspita, 2012)Dukungan sosial membuat individu merasa nyaman, dicintai, dihargai, dan dibantu oleh orang lain maupun suatu kelompok(Arindawanti & Izzati, 2021) Taylor juga menyatakan bahwa dukungan sosial adalah informasi dari orang yang dicintai dan dipedulikan, dihormati, dan dihargai, serta bagian dari hubungan dan kewajiban bersama(Amseke, 2018)

Dukungan sosial yang diberikan orang-orang terdekat, orang yang dicintai dan dihormati individu akan lebih bermanfaat daripada dukungan dari orang asing atau yang memiliki hubungan jauh dengan individu(Puspita, 2012) Menurut Gottlieb (Amseke, 2018), menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak

penerima. Menurut Sarafino dan Smith (Arindawanti & Izzati, 2021) dukungan sosial yaitu suatu ketersediaan dukungan, kenyamanan, kepedulian, serta pemberian bantuan dan semangat dari orang lain yang diberikan kepada seseorang.

Dukungan sosial dapat berupa informasi atau nasehat, bantuan nyata, dan tindakan orang lain yang bermanfaat secara emosional bagi individu (Amseke, 2018) Menurut Baron dan Byrne (Nurfazillah & Susandari, 2019), dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat, yaitu teman, pasangan, keluarga atau orang tua (Amseke, 2018) Menurut Weiss (Arindawanti & Izzati, 2021) dukungan sosial merupakan suatu pola interaksi sumber daya dan hubungan yang intens atau dekat dari orang-orang yang berada dalam lingkup terdekat.

Dukungan sosial menurut House (Puspita, 2012), sebagai suatu bentuk transaksi antar pribadi yang melibatkan perhatian emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi, dan adanya penilaian. Berdasarkan beberapa pengertian dukungan sosial di atas, disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk dukungan atau bantuan berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan, nasehat dan informasi bermanfaat yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, kepedulian dan penghargaan yang diberikan oleh orang-

orang disekitar seperti orang tua, keluarga, teman guru dan lainnya. Adapun bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan yaitu perhatian emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi, dan adanya penilaian

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Stanley (Amseke, 2018) , faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut:

1. Kebutuhan fisik

Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan dan papan. Apabila individu tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka individu tersebut kurang mendapat dukungan sosial.

2. Kebutuhan sosial

Dengan aktualisasi diri yang baik maka individu lebih dikenal oleh masyarakat daripada individu yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Individu yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

3. Kebutuhan psikis

Kebutuhan psikis di dalamnya termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Cohen dan Syme (Amseke, 2018) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

1. Pemberi dukungan sosial

Dukungan yang diberikan oleh teman dan orang yang memahami permasalahan individu. Penerima akan lebih efektif daripada dukungan yang diberikan orang asing,

2. Jenis dukungan sosial.

Jenis dukungan sosial yang diberikan akan bermanfaat apabila sesuai dengan situasi yang terjadi dan yang dibutuhkan individu,

3. Penerima dukungan sosial.

Penerima dukungan sosial akan menentukan keefektifan dukungan yang diberikan,

4. Permasalahan yang dihadapi.

Ketepatan jenis dukungan sosial yang diberikan adalah yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi individu.,

5. Waktu pemberian dukungan sosial.

Dukungan sosial akan berhasil secara optimal jika diberikan pada suatu situasi, yaitu ketika individu membutuhkan.

Berdasarkan pendapat di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, kebutuhan psikis, pemberi dukungan sosial, jenis dukungan sosial, penerima dukungan sosial, permasalahan yang dihadapi, dan waktu pemberian dukungan sosial.

2.2.3 Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Cohen dan Syme (Puspita, 2012) terdapat empat aspek dalam dukungan sosial yaitu:

1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah bentuk rasa percaya, kasih sayang, dan sikap peduli.

2. Dukungan informatif

Dukungan informatif adalah dukungan positif yang diberikan dan nasehat untuk mencari jalan keluar dalam pemecahan masalah yang dihadapi.

3. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah dukungan yang diberikan secara langsung seperti bantuan dalam menyelesaikan tugas atau masalah.

4. Penilaian Positif

Penilaian positif adalah bentuk pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan seperti memberikan umpan balik dan juga kritik yang membangun.

Menurut Weiss (Arindawanti & Izzati, 2021) dukungan sosial memiliki aspek-aspek sebagai berikut:

1. Attachment (kelekatan)

Perasaan dekat secara emosional juga pemberian suatu rasa aman sehingga muncul suatu rasa nyaman

2. Social integration (Integrasi sosial)

Suatu perasaan memiliki dalam suatu lingkup kelompok sehingga ada kesempatan untuk melakukan sesuatu secara bersama- sama.

3. Opportunity for nurturance (kesempatan turut mengasuh)

Suatu perasaan yang dimiliki, ketika merasa dirinya dapat diandalkan oleh orang lain untuk meringankan beban ataupun tekanan hidup orang lain

4. Reassurance of worth (adanya sebuah pengakuan)

Suatu penghargaan atau pengakuan atas kemampuan, kompetensi, ataupun keahlian yang dimiliki .

5. A sense of reliable alliance (terdapat orang lain yang dapat diandalkan),

Suatu ketersediaan dari orang lain untuk memberikan bantuan ketika terjadi kesulitan atau terdapat seseorang yang dapat diandalkan bila permasalahan tersebut terjadi.

6. The obtaining of guidance (nasihat atau bimbingan)

Suatu ketersediaan bimbingan atau nasihat apabila terjadi permasalahan yang didapat dari orang lain sehingga muncul suatu solusi atas suatu permasalahan.

Berdasarkan pendapat di atas, aspek-aspek dukungan sosial adalah dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan Instrumental dan penilaian positif.

2.2.4 Ciri-ciri Dukungan Sosial

Menurut House Smet (Suryani, 2017) menyatakan bahwa setiap bentuk dukungan sosial mempunyai ciri-ciri, yakni:

1. Perhatian emosional,

Setiap orang pasti membutuhkan bantuan afeksi dari orang lain, dukungan ini berupa dukungan simpatik dan empati, cinta, kepercayaan, dan penghargaan, sehingga individu yang menghadapi persoalan merasa dirinya tidak menanggung beban sendiri tetapi masih ada orang lain yang memperhatikan, mau mendengar segala keluhannya, bersimpati, dan empati terhadap persoalan yang dihadapinya.

2. Informatif,

Bantuan informasi yang disediakan agar dapat digunakan oleh individu dalam menanggulangi persoalan yang dihadapi, meliputi pemberian nasehat, pengarahan, ide-ide atau saran lainnya yang dibutuhkan dan informasi ini disampaikan kepada orang lain yang mungkin menghadapi persoalan yang sama atau hampir sama.

3. Bantuan instrumental

Bantuan ini bertujuan untuk mempermudah individu dalam melakukan aktifitasnya berkaitan dengan persoalan-persoalan yang dihadapinya, atau menolong secara langsung maupun tidak langsung dari kesulitan yang dihadapi, misalnya dengan menyediakan peralatan lengkap dan memadai bagi lanjut usia, dan menyediakan obat-obat yang dibutuhkan.

4. Bantuan penilaian

Bantuan ini diterima dalam bentuk penghargaan yang diberikan individu kepada pihak lain berdasarkan kondisi sebenarnya penderita. Penilaian ini bisa positif dan negatif yang mana pengaruhnya sangat berarti bagi individu.

Sedangkan menurut Johson (Dhitaningrum & Anugerah Izzati, 2013) menyatakan bahwa dukungan sosial mempunyai ciri-ciri, yakni:

1. Emosional, setiap orang pasti membutuhkan empati, kepercayaan, cinta, serta kebutuhan mau didengarkan dari orang-orang di sekitarnya. Setiap orang juga ingin dihargai sebagai pribadi yang membutuhkan orang lain untuk berdiskusi mengenai perencanaan hidupnya.
2. Penilaian, individu dapat memberikan sebuah pemberian penghargaan, memberikan timbal balik terhadap apa yang telah dilakukan individu, serta berupa perwujudan perbandingan sosial atau sebuah afirmasi (persetujuan) positif
3. Informasi, berupa dukungan secara tidak langsung terhadap perilaku individu dengan memberikan informasi yang dibutuhkan atau nasihat yang berguna bagi individu tersebut.
4. Instrumental, yaitu memberikan sarana tujuannya agar mempermudah menolong orang lain, yang meliputi peralatan, perlengkapan serta sarana pendukung yang lain termasuk didalamnya memberikan kesempatan waktu.

Berdasarkan uraian pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dukungan sosial dirasakan karena adanya perhatian emosional, adanya bantuan informasi, adanya bantuan instrumental, dan adanya bantuan penilaian.

2.2.5 Bentuk-bentuk Dukungan Sosial

Menurut Cohen & Hoberman (Nurfazillah & Susandari, 2019) dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antarpribadi seseorang. Dukungan sosial memiliki efek yang positif pada kesehatan, yang mungkin terlihat bahkan ketika tidak berada dibawah tekanan yang besar.

Adapun beberapa bentuk dukungan sosial yang dijelaskan oleh Cohen dan Hoberman , yaitu :

1. Appraisal Support

Adanya bantuan yang berupa nasihat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stressor.

2. Tangible Support

Adanya bantuan yang nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas. Dukungan jenis ini meliputi bantuan yang diberikan secara langsung .

3. Self Esteem Support

Adanya dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari kelompok dimana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan self esteem seseorang.

4. Belonging Support

Adanya perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk dukungan sosial terdapat berbagai macam seperti appraisal support, tangible support, self esteem support dan belonging support.

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Kata remaja berasal dari bahasa Latin *adolescence*, yang berarti "tumbuh menjadi dewasa". Dalam semua masyarakat, masa remaja adalah masa pertumbuhan, masa peralihan dari ketidakdewasaan masa kanak-kanak menuju kedewasaan masa dewasa, masa persiapan untuk masa depan. Masa remaja adalah masa transisi: biologis, psikologis, sosial, ekonomi. Selama masa remaja, individu menjadi tertarik pada seks dan secara biologis mampu memiliki anak. Mereka menjadi lebih bijaksana, lebih canggih, dan lebih mampu membuat keputusan sendiri. Mereka menjadi lebih sadar diri, lebih mandiri, dan lebih peduli dengan apa yang akan terjadi di masa depan (Steinberg, 2013)

Remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial (Papalia et al., 2015) Masa remaja menawarkan banyak kesempatan untuk pertumbuhan, tidak hanya dari dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan emosional, otonomi, harga diri, dan intimasi (Papalia et al., 2015)

Menurut Santrock (Agustriyana & Suwanto, 2017) remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia dengan ciri manusia tersebut sering mengalami masa krisis identitas dan ambigu. Hal yang demikian menyebabkan remaja menjadi tidak stabil, agresif, konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sensitif, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil

tindakan yang ekstrim. Dari sifat remaja yang mudah mengalami kegoyahan emosional dan gegabah tersebut menyebabkan remaja tidak mudah untuk mempertahankan emosinya yang positif sehingga sebagian besar individu yang masuk pada tahap perkembangan remaja sering menunjukkan perilaku agresif baik kepada teman, orang tua maupun kepada orang lain yang lebih muda (Agustriyana & Suwanto, 2017)

Adapun pembagian masa remaja menurut Steinberg (Steinberg, 2013) yaitu:

1. Masa remaja awal : Periode yang mencakup usia 10-13 tahun, kira-kira sama dengan tahun-tahun sekolah menengah pertama atau sekolah menengah pertama.
2. Masa remaja pertengahan Periode yang mencakup sekitar usia 14-17 tahun, sesuai dengan tahun-tahun sekolah menengah atas.
3. Masa remaja akhir Periode yang mencakup sekitar usia 18-21 tahun, sesuai dengan tahun-tahun kuliah transisi dari masa remaja ke masa dewasa.

2.3.2 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Havighurts (Jannah, 2016) mengemukakan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja adalah:

1. Perkembangan aspek aspek biologis
2. Menerima peranan orang dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri
3. Mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua atau orang dewasa yang lain
4. Mendapatkan pandangan hidup sendiri

5. Merealisasi suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi.

William Kay (K. Z. Putro, 2017) mengemukakan beberapa tugas-tugas perkembangan yang harus ada pada masa remaja yaitu, sebagai berikut:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
2. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
3. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
6. Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (weltanschauung).
7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

2.3.3 Ciri-ciri Remaja

Ciri-ciri remaja menurut Hurlock (Putro, 2017) adalah sebagai berikut:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahikarena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai

mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri atau “semau gue”, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai

memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

2.4 *Dismenore Primer*

2.4.1 Pengertian *Dismenore Primer*

Dismenore disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, *dismenorea* sering disebut sebagai “*painful period*” atau menstruasi yang menyakitkan. *Dismenore* terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis (Sinaga et al., 2017)

Dismenore yang dialami remaja umumnya bukan karena penyakit, dan disebut *dismenorea primer*. *Dismenore primer* pada perempuan yang lebih dewasa akan makin berkurang rasa sakit dan nyerinya. *Dismenore primer* juga makin berkurang pada perempuan yang sudah melahirkan (Sinaga et al., 2017) *Dismenore primer* adalah *dismenore* yang mulai terasa sejak menarche dan tidak ditemukan kelainan dari alat kandungan atau organ lainnya. *Dismenore*

primer terjadi pada 90% wanita dan biasanya terasa setelah mereka *menarche* dan berlanjut hingga usia pertengahan 20-an atau hingga mereka memiliki anak. Gejalanya mulai terasa pada 1 atau 2 hari sebelum haid dan berakhir setelah haid dimulai. Dismenorea primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi (Sinaga et al., 2017)

Dismenorea primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. *Prostaglandin* akan merangsang otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar *prostaglandin*, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar *prostaglandin* sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga et al., 2017)

2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Dismenore Primer*

Faktor yang mempengaruhi gangguan *dismenore primer* menurut teori Pramardika dan Fitriana adalah sebagai berikut: (Pramardika & Fitriana, 2019)

1. Menstruasi pertama pada usia dini kurang dari 11 tahun

Usia *menarche* kurang dari 11 tahun memiliki resiko 3,4 kali lebih besar mengalami dismenore primer dibandingkan dengan remaja yang mengalami usia *menarche* lebih dari 11 tahun (Pramardika & Fitriana, 2019)

2. Faktor Psikologis

Pada *dismenore primer* faktor psikologis sangat berpengaruh. Nyeri dapat ditimbulkan atau diperberat oleh keadaan psikologis yang disebabkan oleh lingkungan sekitar salah satunya dukungan sosial (Pramardika & Fitriana, 2019)

3. Periode menstruasi yang lama

Ketika seorang perempuan mengeluarkan darah dari organ reproduksinya dalam waktu sehari saja, maka perempuan tersebut belum dapat dikatakan ia mengalami haid. Namun setelah lebih dari 10 hari, dapat dikategorikan sebagai gangguan (Pramardika & Fitriana, 2019)

4. Aliran menstruasi yang hebat

Jumlah darah haid biasanya sekitar 50 ml - 100 ml, atau tidak lebih dari 5 kali ganti pembalut perharinya (Pramardika & Fitriana, 2019)

5. Merokok

Gangguan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi tersebut dapat bermacam-macam bentuknya mulai dari gangguan haid, early menopause (lebih cepat berhenti haid) sehingga sulit untuk hamil. Pada wanita perokok terjadi pula peningkatan risiko munculnya kasus kehamilan diluar kandungan dan keguguran (Pramardika & Fitriana, 2019)

6. Riwayat Keluarga

Dismenore primer dipengaruhi oleh faktor genetik. wanita Yang memiliki ibu atau saudara perempuan yang juga menderita *dismenore primer* (Pramardika & Fitriana, 2019)

7. Kegemukan

Perempuan dengan kategori gemuk biasanya mengalami *dismenore primer* yang lebih parah (Pramardika & Fitriana, 2019)

8. Konsumsi alkohol

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa konsumsi alkohol juga dapat meningkatkan kadar estrogen yang efeknya dapat memicu lepasnya prostaglandin yang membuat otot-otot rahim berkontraksi (Pramardika & Fitriana, 2019)

Sedangkan menurut (Lestari, 2014), wanita yang mempunyai resiko menderita *dismenore primer* adalah:

1. Konsumsi Alkohol

Alkohol merupakan racun bagi tubuh. Hati bertanggung jawab terhadap penghancur estrogen untuk disekresi tubuh. Adanya alkohol dalam tubuh secara terus menerus dapat mengganggu fungsi hati sehingga estrogen tidak dapat disekresi tubuh sehingga estrogen yang menumpuk dalam tubuh dapat merusak pelvis.

2. Perokok

Merokok dapat meningkatkan lamanya menstruasi dan meningkatkan lamanya *dismenore*.

3. Tidak pernah berolah raga

Kejadian *dismenore* akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olah raga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri.

4. Stres

Stres menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot punggung bawah sehingga menyebabkan *dismenore*.

2.4.3 Ciri-ciri *Dismenore Primer*

Menurut buku DSM-5 ciri-ciri orang yang memiliki gangguan nyeri menstruasi disebut juga dengan gangguan disforia pascamentruasi yang terjadi sebagai berikut:

A. Pada sebagian besar siklus menstruasi, setidaknya 5 gejala harus muncul pada minggu terakhir sebelum menstruasi, mulai membaik setelah few daysmenstruasi, dan menjadi minimal atau tidak ada pada minggu setelah menstruasi.

B. Setidaknya 1atau gejala berikut harus ada:

1. Labilitas afektif yang nyata (mis., perubahan suasana hati, tiba-tiba merasa sedih atau menangis, atau meningkatnya kepekaan terhadap penolakan)
2. Kemarahan yang nyata atau peningkatan konflik antar pribadi
3. Suasana hati tertekan, perasaan putus asa, pikiran mencela diri sendiri
4. kecemasan, ketegangan, dan gelisah yang nyata.

C. Setidaknya 1 gejala-gejala berikut juga harus ada, untuk mencapai total 5 gejala bila dikombinasikan dengan gejala-gejala dari Kriteria B di atas.

1. Berkurangnya minat pada aktivitas biasa (misalnya bekerja, sekolah, teman, hobi).
2. Kesulitan subjektif dalam konsentrasi
3. Kelesuan, mudah lelah, atau kekurangan energi
4. Perubahan nafsu makan yang nyata; makan berlebihan; atau mengidam makanan tertentu

5. Hipersomnia atau insomnia

6. Perasaan kewalahan atau tidak terkendali

7. Gejala fisik seperti payudara terasa nyeri atau bengkak, nyeri sendi atau otot, sensasi “kembung”, atau penambahan berat badan.

(Catatan : Gejala-gejala pada Kriteria A-C harus dipenuhi untuk sebagian besar siklus menstruasi yang terjadi pada tahun sebelumnya.)

D. Gejala-gejala tersebut berhubungan dengan tekanan atau gangguan yang signifikan secara klinis terhadap pekerjaan, sekolah, aktivitas sosial biasa, atau hubungan dengan orang lain (misalnya - penghindaran aktivitas sosial; penurunan produktivitas dan efisiensi di tempat kerja, sekolah, atau rumah).

E. Gangguan tersebut bukan sekedar eksaserbasi gejala gangguan lain, seperti gangguan depresi mayor, gangguan panik, gangguan depresi persisten (distimia), atau gangguan kepribadian (walaupun bisa terjadi bersamaan dengan salah satu gangguan tersebut).

F. Kriteria A harus dikonfirmasi dengan penilaian harian prospektif selama setidaknya dua siklus gejala.

(Catatan:Diagnosis dapat dibuat sementara sebelum konfirmasi ini.)

G. Gejala tidak disebabkan oleh efek fisiologis suatu zat (misalnya, penyalahgunaan obat, pengobatan, pengobatan lain) atau kondisi medis lain (misalnya, hipertiroidisme).

Ciri-ciri umum *dismenore primer* antarlain seperti, *malaise* (rasa tidak enak badan), *fatigue* (lelah), *nausea* (mual) dan *vomiting* (muntah), nyeri punggung bawah, sakit kepala, kadang-kadang dapat juga disertai vertigo berat atau sensasi jatuh, perasaan cemas, stress, gelisah hingga jatuh pingsan dan sakit atau penyakit lain (Sinaga et al., 2017)

2.4.4 Derajat *Dismenore Primer*

(Pramardika & Fitriana, 2019) menyatakan derajat dismenore menjadi 3 yaitu sebagai berikut:

1. *Dismenore primer* ringan

Dismenore terjadi dalam waktu singkat dan penderita tersebut dapat menjalankan kembali aktifitasnya kembali tanpa merasa terganggu dari dismenore yang ia rasakan.

2. *Dismenore primer* sedang

Ketika seorang penderita merasa terganggu dari rasa nyeri yang ia rasakan dan penderita tersebut bahkan memerlukan obat penghilang rasa nyeri, sehingga ia mampu untuk tetap beraktifitas seperti sedia kala.

3. *Dismenore primer* berat

Mebutuhkan penderita untuk istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, kemeng pinggang, diare dan rasa tertekan.

2.5 Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stress Pada Remaja yang Mengalami *Dismenore Primer*

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami wanita saat menstruasi. *Dismenore primer* adalah nyeri dibagian perut bawah saat menstruasi yang biasanya didampingi oleh gejala lainnya seperti berkeringat, nyeri dipinggul, sakit kepala, diare, dan muntah (Tsamara et al., 2020) Prevalensi terbesar masalah menstruasi pada remaja adalah nyeri menstruasi (89,5%), diikuti ketidakteraturan menstruasi (31,2%), serta perpanjangan durasi menstruasi (5,3%).

Suatu penelitian yang disebutkan oleh Hamdayani (Rita & Gusmala, 2019), menjelaskan 60-70 % penderita dismenore adalah perempuan muda atau remaja. Kejadian tersebut dapat menunjukkan bahwa dismenore primer lebih banyak terjadi pada remaja. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh M. Bahrul Ilmi dkk dismenore sebagai faktor stres pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin didapatkan hasil dari 94 responden, kategori tidak stres terdapat 8 (88,9%), 1 (11,1%) responden dengan nyeri ringan dan 0 responden untuk nyeri berat, kategori stres ringan terdapat 36 (57,1%) responden nyeri ringan, 17 (27,0%) responden nyeri sedang dan 10 (15,9 %) responden dengan nyeri berat sedangkan hasil kategori stres berat terdapat 1 (4,5%) kategori nyeri ringan, 13 (59,1%) kategori nyeri sedang dan 8 (36,4%) nyeri berat (Rita & Gusmala, 2019)

Siahaan, Ermia, dan Maryati (Afriany, 2019) meneliti 20 mahasiswa Unpad yang berasal dari berbagai daerah (8 orang dari Sunda, 8 orang dari Batak, 3 orang dari Jawa, dan 1 orang dari Minang) menunjukkan bahwa nyeri *dismenore* terjadi pada hampir seluruh mahasiswa yang jauh dari keluarga. Lebih lanjut, 65 siswa SMAN 8 Semarang pada tahun 2012 menunjukkan bahwa responden dengan peran ibu tidak mendukung, memengaruhi perilaku penanganan responden pada saat *dismenore*. Responden yang memiliki perilaku penanganan *dismenore* kurang yakni sebanyak 16 siswi (61,5%) dan baik sebanyak 10 siswi (38,5%). Responden dengan peran ibu yang mendukung sebagian besar memiliki perilaku penanganan *dismenore* baik sebanyak 27 siswi (69,2%) dan kurang sebanyak 12 siswi (30,8%) (Afriany, 2019) Hal tersebut menunjukkan bahwa peran dan dukungan sosial turut menentukan

perilaku individu dalam menghadapi *dismenore* yang dialami ketika menstruasi.

Hasil pada penelitian yang dilakukan oleh (Mukti & Ansyah, 2023) memperlihatkan bahwa mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial orang tua pada kategori yang rendah sebanyak 61 (19,6%), mahasiswa dengan dukungan sosial orang tua dengan kategori sedang sebanyak 188 (60,3%), dan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial orang tua pada kategori tinggi berjumlah 63 (20,2%). Pada skala stres, hasil dari kategorisasi subjek berdasarkan tabel diatas yaitu, terdapat 41 mahasiswa (13,1%) memiliki stres pada kategori rendah, 225 (72,0%) mahasiswa memiliki stres akademik pada kategori sedang, serta 46 mahasiswa (14,7%) memiliki stress pada kategori tinggi.

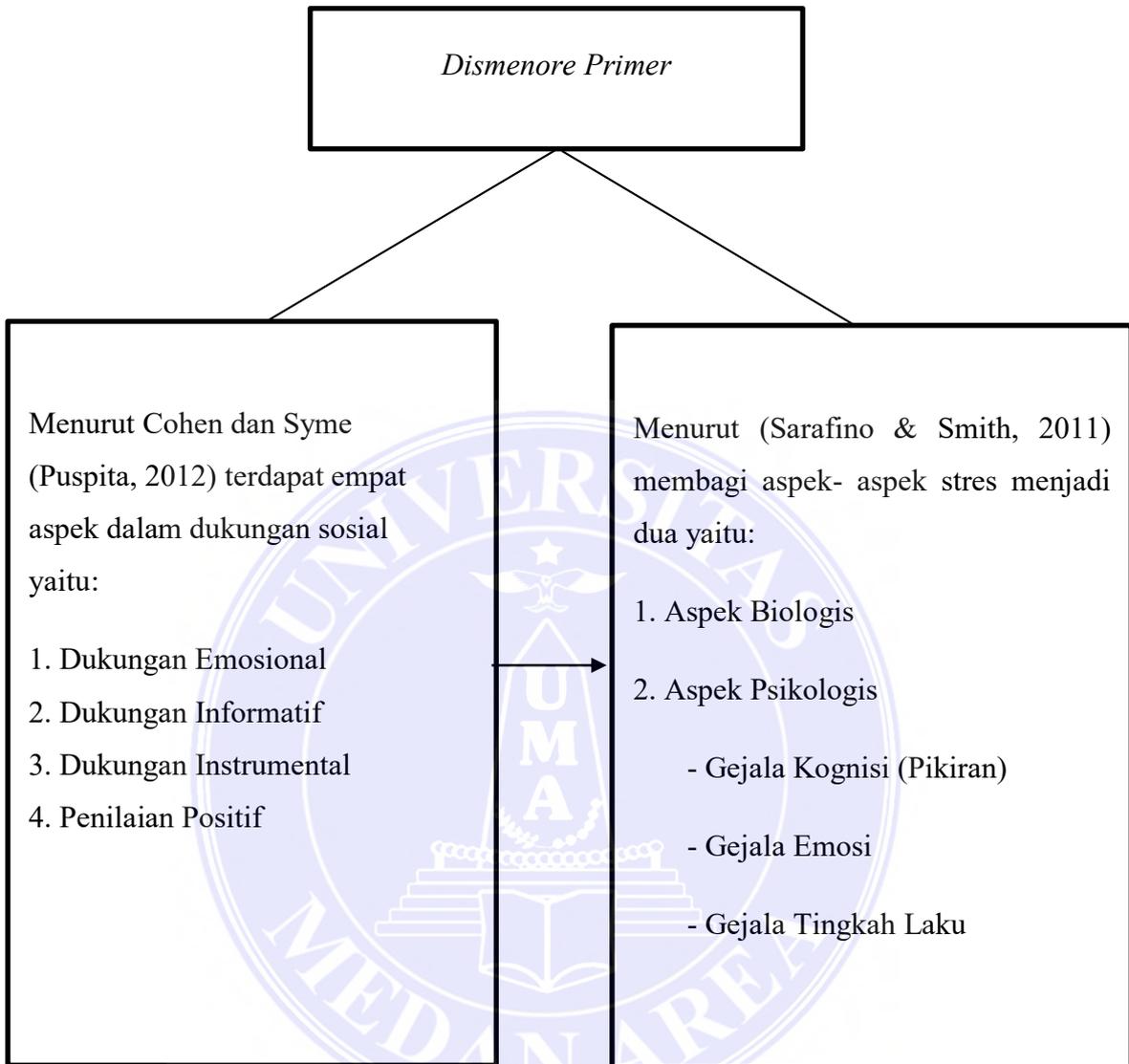
Pada hasil kategorisasi yang ada diatas, dapat ditarik kesimpulan mayoritas mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi mempunyai dukungan sosial orang tua pada kategori sedang dengan persentase sekitar 60,3%. Mahasiswa yang mempunyai dan menerima dukungan sosial orang tua dengan baik memiliki ciri-ciri merasakan ketenangan, merasakan perhatian atau dicintai, adanya rasa percaya terhadap dirinya dan kompeten. Dari hal tersebut dapat membantu mahasiswa dalam menurunkan tingkat stres yang dirasakan. Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mamatha & Prasad, 2018) yang menunjukkan dengan adanya peran dukungan sosial bisa sebagai tindakan antisipasi (preventif) untuk menurunkan stres yang dirasakan.

Dengan adanya peran dukungan sosial ini dapat membantu individu untuk mengurangi stres, isolasi dan kegelisahan, serta meningkatkan

kesejahteraan, kualitas hidup, harga diri, dan kehidupan normal, sementara jika kurangnya dukungan sosial bisa memiliki efek sebaliknya.

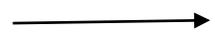


2.6 Kerangka Berpikir



 : Diteliti

 : Berhubungan

 : Berpengaruh

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu & Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 29 Mei 2024 sampai 22 Juni 2024. Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Kisaran yang berada di jalan Madong Lubis, Selawan, Kecamatan Kota Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara

3.2 Bahan & Alat Penelitian

Alat yang dipergunakan dalam melakukan penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui *Google Form* yang digunakan sebagai alat mengumpulkan data yang disebarikan kepada responden dengan menggunakan skala guttman. Adapun alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah perangkat lunak berupa Microsoft Windows 10. Adapun untuk keperluan analisis data dengan menggunakan IBM SPSS versi 22.0 for windows. Kemudian hasil sebaran data penelitian dipindahkan ke Microsoft Excel 2010.

3.3 Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, tipe penelitian yang akan digunakan yaitu penelitian kuantitatif. pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Pendekatan yang digunakan dalam teknik ini adalah pendekatan korelasi yang dimana responden yang dipilih sebagai anggota sampel merupakan hasil pertimbangan peneliti (Sugiyono, 2017)

3.4 Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian untuk menentukan fungsi masing-masing. Variabel didefinisikan sebagai suatu atribut, sifat atau nilai dari orang atau objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu, baik jenis atau tingkatannya, yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang menjelaskan atau mempengaruhi variabel lain. Dengan kata lain, variabel bebas merupakan variabel yang ingin diketahui pengaruhnya terhadap variabel lain, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat atau dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2017).

Variabel yang akan digunakan di penelitian ini adalah:

Variabel Terikat (X) : Dukungan Sosial

Variabel Bebas (Y) : Stres

3.5 Definisi Operasional Variabel

3.5.1 Stres

Stres adalah respon individu terhadap keadaan yang dialaminya yang dapat memicu stres baik secara fisik maupun secara emosional yang disebabkan oleh adanya tekanan, perasaan lelah yang berlebih, ataupun kesulitan menghadapi suatu situasi tertentu yang sedang dirasakan.

3.5.2 Dukungan Sosial

Dukungan Sosial adalah bentuk dukungan positif yang diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, teman sebaya dan lainnya yang dapat diterima dan dirasakan oleh individu secara baik dan nyaman.

3.6 Subjek Penelitian

3.6.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja wanita di SMPN 3 Kisaran dan menjadi responden pada screening penelitian yang berjumlah 156 orang yang didapat dari pihak IT di Sekolah SMPN 3 Kisaran.

3.6.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri dan sudah mengalami haid yang bersekolah di SMP Negeri 3 Kisaran yang berjumlah 136 orang. Adapun karakteristik sampel adalah :

1. Remaja usia 12-14 tahun (Steinberg, 2013)
2. Mengalami nyeri menstruasi (*Dismenore primer*)

Untuk individu di luar kriteria tersebut maka tidak dapat dijadikan sebagai sampel yang akan digunakan dalam penelitian.

3.6.3 Teknik pengambilan Sampel

Jenis teknik pengambilan sampel yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang nantinya diperoleh nantinya bisa menjadi lebih representatif (Sugiyono, 2017) Alasan peneliti menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan bahwa peneliti telah menentukan kriteria subjek yang akan diteliti.

3.7 Prosedur Kerja

3.7.1 Persiapan Penelitian

Adapun persiapan dalam penelitian ini meliputi beberapa persiapan yaitu persiapan administrasi, dimana persiapan ini tentang perizinan penelitian secara formal yang selanjutnya dilanjutkan dengan melakukan pengurusan surat pengantar penelitian. Selain persiapan administrasi, persiapan penelitian ini juga membahas tentang persiapan dari alat ukur penelitian.

3.7.2 Persiapan Administrasi

Sebelum melaksanakan penelitian, harus melakukan persiapan-persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian, yaitu mengenai surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Surat izin penelitian ini dibuat untuk meminta kesediaan pihak sekolah SMPN 3 Kisaran untuk dilakukannya penelitian tersebut. Setelah mendapatkan persetujuan dari pihak SMPN 3 Kisaran, peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan kuisioner kepada murid remaja perempuan. Setelah

selesai melakukan penelitian, pihak SMPN 3 Kisaran mengeluarkan surat selesai penelitian.

3.7.3 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Adapun persiapan alat ukur yang dimaksud yaitu peneliti mempersiapkan alat ukur penelitian yang nantinya akan digunakan untuk penelitian kepada sampel. Persiapan alat ukurnya yaitu penyusunan skala dukungan sosial dan juga penyusunan skala stres.

a. Skala Stres

Penelitian ini menggunakan alat ukur untuk mengukur stres berdasarkan format skala Guttman dengan 2 option jawaban yaitu “Ya” dan “Tidak”. Adapun pemberian nilai untuk jawaban “Ya” akan diberikan skor nilai 2 dan jika jawabannya “Tidak” akan diberikan skor nilai pada jawaban yaitu nilai 1. Jika skor penilaian stres yang diperoleh dari subjek penelitian tinggi, maka skor dari stres dapat dikatakan juga tinggi, sebaliknya jika skor yang diperoleh dari subjek penelitian rendah, maka skor dari stres dapat dikatakan rendah. Berikut tabel distribusi stres.

Tabel 3.1
Distribusi Aitem Skala Stres Sebelum uji coba

No.	Aspek-aspek	Sub Aspek	Indikator	Aitem-aitem		Total
				Favourable	Unfavourable	
1.	Aspek Biologis	Fisik	Kondisi ketika timbul rasa sakit dan tidak nyaman di kepala	11	24	2
			Adanya perubahan pola tidur	26	13	2
			Mengalami gangguan makan	8	25	2
			Gangguan pencernaan	18	1	2
			Menghasilkan banyak keringat	14	3	2
			Detak jantung tidak teratur	23	17	2

No.	Aspek-aspek	Sub Aspek	Indikator	Aitem-aitem		Total
				Favourable	Unfavourable	
2.	Aspek Psikologis	Kognitif	Mengalami gangguan daya ingat yang rendah dan sulit untuk berkonsentrasi	5	12	2
			Sulit untuk berkonsentrasi	22	16	2
			Adanya perasaan negatif dari diri sendiri	19	7	2
		Emosi	Merasa gagal mencapai keinginan	15	21	2
			Tidak bisa menahan emosi	9	2	2
			Merasakan cemas yang berlebihan	10	4	2
			Adanya perasaan sedih	20	6	2

b. Skala Dukungan sosial

Penelitian ini menggunakan alat ukur untuk mengukur dukungan sosial berdasarkan format skala Guttman dengan 2 option jawaban yaitu “Ya” dan “Tidak”. Adapun pemberian nilai untuk jawaban “Ya” akan diberikan skor nilai 2 dan jika jawabannya “Tidak” akan diberikan skor nilai pada jawaban yaitu nilai 1. Jika skor penilaian dukungan sosial yang diperoleh dari subjek penelitian tinggi, maka skor dari dukungan sosial dapat dikatakan juga tinggi, sebaliknya jika skor yang diperoleh dari subjek penelitian rendah, maka skor dari dukungan sosial dapat dikatakan rendah. Berikut tabel distribusi dukungan sosial.

Tabel 3.2

Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial Sebelum uji coba

NO.	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favourabel	Unfavourabel	
1.	Dukungan Emosional	Merasakan adanya rasa aman dengan keluarga/orang tua	5	16	2
		Menerima perhatian dari orang tua/ keluarga	9	13	2
		Mendapatkan rasa kepedulian dari orang tua /keluarga	1	8	2
2.	Dukungan Informatif	Mendapatkan nasehat dari kerabat dekat/keluarga	2	18	2
		Menerima saran yang positif	12	17	2
3.	Dukungan Instrumental	Mendapatkan bantuan berupa barang	4	15	2
		Mendapatkan bantuan berupa jasa (Tindakan)	6	10	2
4.	Penilaian Positif	Menerima penghargaan (feedback) yang positif	3	7	2
		Kritik yang positif	11	14	2

c. Uji Coba Alat Ukur (*Tryout* tidak terpakai)

Uji coba penelitian ini menggunakan *try out* tidak terpakai , yang artinya data yang sudah diambil dalam uji coba skala tidak digunakan kembali sebagai data untuk pengujian hipotesis. Alasan digunakannya teknik *try out* tidak terpakai karena melihat subjek penelitian yang akan diteliti memiliki jumlah yang tidak sedikit, sehingga dapat melakukan pengambilan data lebih dari satu kali untuk melakukan uji skala maupun pengambilan data penelitian untuk uji hipotesis. *Try out* tidak terpakai juga dapat lebih menjamin kualitas dari penelitian tersebut dikarenakan data uji skala dan

data uji hipotesis berbeda sehingga tidak menggabungkan antara tahapan persiapan dengan tahapan penelitian. Sedangkan alasan peneliti biasanya memakai *try out* terpakai dikarenakan jumlah subjek penelitian yang terbatas dan kesempatan mengambil data kembali ke subjek penelitian yang terbatas sehingga memakai kembali data uji skala untuk digunakan pada uji hipotesis, meskipun memiliki konsekuensi yang cukup besar dalam kerusakan data dikarenakan jika data uji coba skalanya tidak memenuhi persyaratan validitas maupun reliabilitas, maka penelitian tersebut tidak akan dapat dilanjutkan.

3.8 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif melalui skala. Skala merupakan seperangkat pernyataan yang disusun guna mengungkap atribut tertentu dengan menggunakan respon dari pertanyaan tersebut (Sugiyono, 2017). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.8.1 Skala Stres

Skala stres disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (Sarafino & Smith, 2011):

1. Aspek Biologis
2. Aspek Psikologis
 - Gejala Kognisi (Pikiran)
 - Gejala Emosi
 - Gejala Tingkah Laku

Skala Stres ini menggunakan skala Guttman. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2017) Skala Guttman digunakan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Dengan skala Guttman akan mendapatkan jawaban yang tegas dan hanya ada dua interval, yaitu Ya dan Tidak atau Benar dan Salah, sehingga memperoleh jawaban yang jelas. Skala Guttman selain dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda juga dapat dibuat dalam bentuk checklist. Adapun penilaian atau skor pada angket yang digunakan untuk jawaban Ya akan diberi skor 2 dan Tidak akan diberi skor 1.

3.8.2 Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cohen dan Syme (Puspita, 2012) terdapat empat aspek dalam dukungan sosial yaitu:

1. Dukungan Emosional
2. Dukungan Informatif
3. Dukungan Instrumental
4. Penilaian Positif

Skala Dukungan Sosial ini menggunakan skala Guttman. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2017) Skala Guttman digunakan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Dengan skala Guttman akan mendapatkan jawaban yang tegas dan hanya ada dua interval, yaitu Ya dan Tidak atau Benar dan Salah, sehingga memperoleh jawaban yang jelas. Skala Guttman selain dapat

dibuat dalam bentuk pilihan ganda juga dapat dibuat dalam bentuk checklist. Adapun penilaian atau skor pada angket yang digunakan untuk jawaban Ya akan diberi skor 2 dan Tidak akan diberi skor 1.

3.9 Validitas & Reliabilitas Alat Ukur

3.9.1 Uji Validitas Alat Ukur

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2017). Di sisi lain, menurut Azwar (2021) valid berarti tepat dan cermat mencapai sasaran. Dalam pengukuran berarti hasil ukur yang akurat, tanpa eror yang berarti. Sehingga untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan ukurannya, diperlukan suatu proses validasi atau pembuktian validitas. Sedangkan menurut Arikunto (dalam Khairunnisa, 2020) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur yaitu skala dengan menggunakan teknik korelasi Corrected Item-Total Correlation, dengan menggunakan program aplikasi *IBM Statistics SPSS 22.0 for windows*.

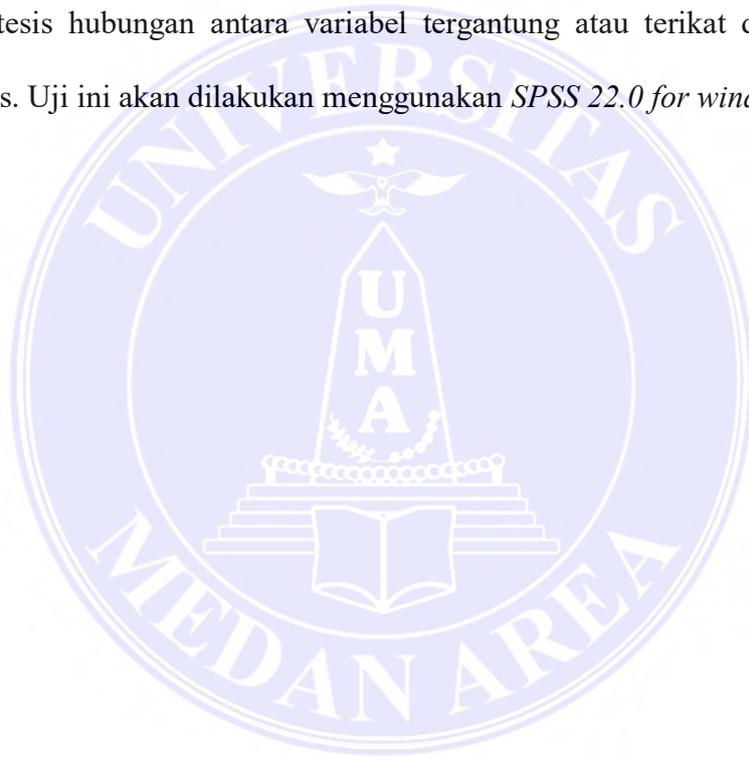
3.9.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur

Pengertian reliabilitas mengacu kepada makna seberapa tinggi kecermatan hasil pengukuran. Pengukuran dikatakan cermat bila error pengukurannya terjadi secara random. Data yang di analisis dalam estimasi reliabilitas adalah data respon empirik dari suatu sampel yang berciri sama dengan subjek ukur skala (Azwar, 2021). Pengukuran reliabilitas dalam

penelitian ini dilakukan dengan menggunakan koefisien Alpha yang dikembangkan oleh Cronbach dalam program aplikasi *IBM Statistics SPSS 22.0 for windows*.

3.10 Metode Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari responden terkumpul (Sugiyono, 2017). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* yang digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel tergantung atau terikat dengan variabel bebas. Uji ini akan dilakukan menggunakan *SPSS 22.0 for windows*.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,298 dan $P = 0,000 < 0,050$, yang menunjukkan semakin rendah dukungan sosial, semakin tinggi juga stres, atau sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis dapat dinyatakan benar.
2. Variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 18.90% terhadap Stres sementara sisanya yaitu sebesar 81,10% juga dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti yaitu mekanisme coping, kepribadian, kecerdasan emosi, jenis stres dan kehadiran stres lain.
3. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami dismenore primer di SMPN 3 Kisaran memiliki tingkat stres yang tinggi dan dukungan sosial yang rendah . Hal ini terlihat dari nilai standar deviasi stres sebesar 2,88, dan nilai mean empirik stres sebesar 43.76, dan mean hipotetik sebesar 39,00. Selain itu, nilai standar deviasi dukungan sosial sebesar 2.38, nilai mean empirik sebesar 21.40, dan mean hipotetik sebesar 27.00.

5.2. Saran

1. Saran kepada remaja di SMPN 3 Kisaran

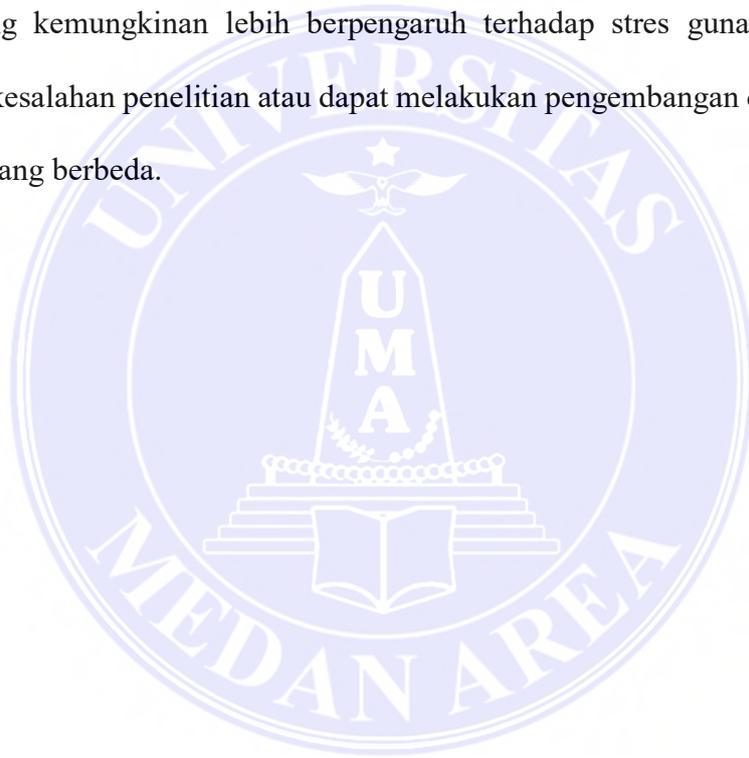
Berdasarkan temuan ini, diharapkan remaja di SMPN 3 Kisaran dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam memahami bentuk dukungan sosial yang diberikan dan dibutuhkan. Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah dengan memiliki sikap yang terbuka, pandai dalam memahami kebutuhan di dalam diri dan belajar untuk dapat mengelola stres pada saat mengalami *dismenore primer*. Dengan demikian, peneliti berharap bahwa rekomendasi di atas dapat mendorong remaja yang mengalami *dismenore primer* di SMPN 3 Kisaran untuk dapat memahami bentuk dukungan sosial yang diterima dan mampu mengelola stres pada saat terjadinya *dismenore primer* dengan cara melakukan berbagai aktivitas dan pola hidup yang bermanfaat dan juga disukai misalnya seperti melakukan olahraga, membaca buku, tidur lebih teratur dan lain sebagainya.

2. Saran kepada orang tua

Pentingnya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak perempuan dapat membuat lebih percaya diri untuk mengungkapkan perasaan dan hal-hal yang dialaminya baik itu kondisi psikis maupun fisik. Dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya terutama orang tua menjadi peran yang sangat penting. Peran orang tua terutama ibu diharapkan mampu untuk bersikap lebih peduli terhadap kondisi yang sedang dialami oleh anak perempuannya. Orang tua dapat bertanya ataupun dapat sekedar menawarkan bantuan kepada remaja perempuannya apabila terlihat sedang kesulitan. Terkadang berbicara terkait masalah yang sedang dirasakan dapat meredakan stres yang dialami.

3. Saran kepada peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang hubungan antara dukungan sosial terhadap stress pada remaja yang mengalami *dismenore primer* di SMPN 3 Kisaran, disarankan memperhatikan beberapa faktor lain dengan menghubungkan variabel-variabel lain dari perspektif yang berbeda. Selain itu, wawancara dengan remaja di SMPN 3 Kisaran dapat di dalam kembali agar lebih mengetahui fenomena mengenai dukungan sosial dan juga stres pada saat mengalami *dismenore primer*, serta disarankan untuk mengkaji lebih dalam faktor lain yang kemungkinan lebih berpengaruh terhadap stres guna meminimalisir adanya kesalahan penelitian atau dapat melakukan pengembangan dengan meneliti subjek yang berbeda.



DAFTAR PUSTAKA

- Afriany, A. (2019). Gender dan Tingkat Nyeri Dismenore: Apakah Dukungan Sosial dan Kecemasan Ikut Berpengaruh? *An Nisa'*, 12(2), 664–671. <https://jurnal.iain-bone.ac.id>
- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully Human Being pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2, 9-12
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R.A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2013). *Buku Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- American Psychiatric Association. (2022) *DSM-5-TR*. 5th edn. *American Psychiatric Association*.
- Amseke, F. V. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Arindawanti, R. A. D., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Bagian Produksi. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1-15.
- Dhitaningrum, M., & Anugerah Izzati, U. (2013). Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial Orang Tua dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Gondang Kabupaten Tulungagung. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Jannah, M. (2016). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. In *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 15-27.
- Lestari, N. M. S. D. (2014). Pengaruh Dismenore Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun*, 323-329.

- Mahmud, R., & Zahrotul Uyun, D. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52-61.
- Mamatha, C., & Prasad, K. D. V. (2018). Employee Performance A Function of Social Support And Coping: A Case Study with Reference to Agricultural Research Sector Employees Using Multinomial Logistic Regression. *Journal of Business and Management*, 19(11), 12-21.
- Mukti, S. A. S., & Ansyah, E. H. (2023). The relationship between parental social support and academic stress in university students. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21(2), 10-21.
- Nirwana, N., & Ambarita, T. F. A. (2023). Gambaran Coping Stress Ibu Selama Mendampingi Anak Belajar Daring di SD Swasta Santo Petrus. *Jurnal Psikologi HKBP Nomensen*, 8(2), 1-17.
- Nurfazillah, A., & Susandari. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Korban Perceraian Orangtua di Komunitas X Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(1), 52–58.
- Oktovia, W., Risma, D., & Zulharman. (2014). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 62-78.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia : Experience Human Development* (Jilid 2). Salemba Humanika.
- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Deepublish.
- Priyoto, 2014, *Konsep Manajemen Stres*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspita, M. D. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Makna Kerja Sebagai Panggilan (Calling) dengan Keterikatan Kerja. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1-17.

- Putri, N. E., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2023). Dukungan Sosial dan Stres pada Remaja dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 18-32.
- Putro, K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA : Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 27-30.
- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Rita, N., & Gusmala, P. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Lentera Kesehatan 'Aisyiyah*, 2(2), 102–110.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101-122.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Buku Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional JWWASH Global One.
- Steinberg, L. (2013). *Adolescence* (L. Steiberb, Ed.; Tenth Edition). McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suryani, C. (2017). Dukungan Sosial di Media Sosial. *Bunga Rampai Komunikasi Indonesia*, 1(1), 251–261.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). The Relationship Between Lifestyle with The Incident of Primary Dysmenorrhea in Medical Faculty

Female Students of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.

Yuli Asih, G., Hardani Widhiastuti, Ms., & Rusmalia Dewi, P. (2018). *Stres Kerja* (1st ed.). Semarang University Press.







TABULASI DATA SCREENING

NO	Inisial	Aitem 1	Aitem 2	Aitem 3	Aitem 4	Aitem 5	Aitem 6	Aitem 7	Aitem 8	Aitem 9	Aitem 10	Aitem 11	Aitem 12	Aitem 13	Aitem 14	Aitem 15	Aitem 16	Aitem 17	Aitem 18	Aitem 19	Aitem 20	Total	Tingkat
1	DG	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	14	Tinggi						
2	NG	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	9	Sedang
3	CN	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	13	Sedang
4	Y	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	17	Tinggi								
5	HF	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	14	Tinggi
6	DN	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	12	Sedang
7	MK	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	12	Sedang
8	AZ	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	14	Tinggi
9	NS	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	15	Tinggi
10	LA	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	15	Tinggi
11	AA	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	5	Rendah
12	NS	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	16	Tinggi
13	KS	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	14	Tinggi
14	RR	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	16	Tinggi						
15	FH	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	15	Tinggi						
16	AZ	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	18	Tinggi
17	SD	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	9	Sedang
18	TB	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	9	Sedang
19	NS	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	12	Sedang
20	ZE	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	15	Tinggi
21	AU	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	13	Sedang
22	MC	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	18	Tinggi
23	NH	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	11	Sedang
24	TA	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	16	Tinggi
25	AZ	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	18	Tinggi										
26	AS	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	12	Sedang
27	AA	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	13	Sedang
28	AA	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	16	Tinggi
29	NN	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	16	Tinggi
30	HJO	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	6	Rendah

31	FY	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	13	Sedang
32	A	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	19	Tinggi															
33	RD	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	15	Tinggi
34	DA	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	12	Sedang
35	ZS	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	15	Tinggi
36	TO	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	5	Rendah										
37	ZL	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	10	Sedang
38	NS	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	13	Sedang
39	HS	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	Rendah							
40	AF	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	14	Sedang
41	BZ	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	15	Tinggi
42	W	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	15	Tinggi
43	NS	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	14	Tinggi
44	R	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	14	Tinggi
45	AJ	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	11	Sedang
46	GS	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	10	Sedang
47	N	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	Rendah									
48	KA	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	10	Sedang
49	AS	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	14	Tinggi
50	AR	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	6	Rendah												
51	AC	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	5	Rendah									
52	NQ	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	15	Tinggi
53	AN	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	18	Tinggi						
54	DP	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	13	Sedang
55	CE	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	10	Sedang
56	AI	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	14	Tinggi
57	BNM	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	11	Sedang
58	NA	Ya	Tidak	Ya	Ya	19	Tinggi																
59	NH	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	16	Tinggi
60	RK	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	11	Sedang
61	AM	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	12	Sedang
62	JT	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	12	Sedang

63	GA	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	13	Sedang
64	C	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	17	Tinggi						
65	SA	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	6	Rendah						
66	US	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	5	Rendah								
67	EM	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	15	Tinggi
68	KZ	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	16	Tinggi						
69	DS	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	8	Sedang						
70	AP	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	11	Sedang
71	GA	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	6	Rendah
72	AC	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	16	Tinggi														
73	AS	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	14	Tinggi
74	GA	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	14	Tinggi						
75	AM	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	15	Tinggi						
76	SM	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	11	Sedang
77	KI	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	13	Sedang
78	TM	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	14	Tinggi								
79	AA	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	14	Tinggi						
80	DF	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	16	Tinggi						
81	ZS	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	6	Rendah
82	S	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	9	Sedang
83	KD	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	16	Tinggi										
84	S	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	6	Rendah							
85	HD	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	8	Sedang
86	ND	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	5	Rendah								
87	DA	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	6	Rendah
88	RH	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	13	Sedang
89	SA	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	12	Sedang
90	IT	Tidak	Ya	19	Tinggi																		
91	CF	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	10	Sedang
92	CP	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	11	Sedang
93	R	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	18	Tinggi															
94	NU	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	13	Sedang

95	SN	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	12	Sedang							
96	HQ	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	6	Rendah
97	WR	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	16	Tinggi								
98	MD	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	5	Rendah						
99	AN	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	12	Sedang
100	JE	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	11	Sedang
101	SA	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	6	Rendah							
102	YK	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	15	Sedang						
103	CW	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	6	Rendah							
104	S	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	15	Tinggi							
105	SA	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	10	Sedang
106	KD	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	6	Rendah
107	EL	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	15	Tinggi
108	LS	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	10	Sedang
109	SB	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	18	Tinggi														
110	SD	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	3	Rendah									
111	ZF	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	17	Tinggi															
112	N	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	13	Sedang
113	AA	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	12	Sedang
114	SC	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	17	Tinggi													
115	TF	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	11	Sedang
116	AN	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	16	Tinggi											
117	CA	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	13	Sedang
118	NO	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	12	Sedang
119	QS	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	11	Sedang
120	K	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	13	Sedang
121	ST	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	15	Tinggi							
122	NA	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	18	Tinggi									
123	K	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	17	Tinggi													
124	Z	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	17	Tinggi												
125	F	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	16	Tinggi
126	Z	Ya	19	Tinggi																			
127	SD	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	16	Tinggi						
128	T	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	14	Tinggi						

129	CA	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	18	Tinggi															
130	AL	Ya	19	Tinggi																				
131	A	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	13	Sedang	
132	SF	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	17	Tinggi														
133	MD	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	13	Sedang									
134	AS	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	18	Tinggi							
135	CN	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	12	Sedang
136	JA	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	13	Sedang							
137	AP	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	16	Tinggi
138	AD	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	14	Tinggi
139	AZ	Tidak	Ya	19	Tinggi																			
140	AO	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	19	Tinggi														
141	AN	Ya	Tidak	Ya	19	Tinggi																		
142	SH	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	17	Tinggi																
143	MD	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	17	Tinggi
144	FA	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	13	Sedang
145	VA	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	14	Tinggi												
146	MD	Ya	19	Tinggi																				
147	T	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	17	Tinggi														
148	RF	Tidak	Ya	18	Tinggi																			
149	ZN	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	17	Tinggi								
150	K	Tidak	Ya	8	Tinggi																			
151	AM	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	13	Sedang
152	S	Tidak	Ya	18	Tinggi																			
153	KN	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	14	Tinggi
154	A	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	13	Sedang
155	NH	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	13	Sedang						
156	AF	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	16	Tinggi								

TABULASI DATA TRY OUT**Skala Dukungan Sosial (X)**

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total
1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	24
3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	24
4	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	23
5	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	27
6	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	21
7	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	27
8	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	25
9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	23
10	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	28
11	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	25
12	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	24
13	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	25
14	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	25
15	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	25
16	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	24
17	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	26
18	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	23
19	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	24
20	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	27
21	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	26
22	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	28
23	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	29
24	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	25
25	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	27
26	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	25
27	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	24
28	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	24
29	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	23
30	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	25

Skala Stres (Y)

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total
1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	45
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	47
3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	45
4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	46
5	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	48
6	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	48
7	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	43
8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	47
9	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	43
10	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	44
11	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	47
12	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
13	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	48
14	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
15	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	47
16	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	49
17	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
18	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
19	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
20	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	49
21	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	49
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	46

TABULASI DATA PENELITIAN

Skala Dukungan Sosial (X)

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total
1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	20
3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
4	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	20
6	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	22
7	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	22
8	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	22
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	20
10	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	22
11	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	22
12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	20
13	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	22
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	20
15	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	20
16	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
17	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	20
18	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	24
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
20	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	20
21	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	21
22	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	21
23	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	24
24	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	23
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	20
26	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	20
27	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	21
28	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	23
29	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	20
30	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	22
31	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	23
32	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
33	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	25
34	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	30

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	19
38	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	24
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
40	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	25
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	19
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
43	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	26
44	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	28
45	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	28
46	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	21
47	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
48	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	26
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
50	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	25
51	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	20
52	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	24
53	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	24
54	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	20
56	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	24
57	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	20
58	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
59	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
60	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	21
61	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	21
62	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	21
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	20
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	20
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	20
66	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	23
67	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	22
68	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	21
69	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	22
70	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	22
71	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	21
72	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	21

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total
73	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	23
74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
75	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	20
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	19
77	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	21
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	22
79	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	21
80	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	21
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	19
82	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
83	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	22
84	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	20
85	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	23
86	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	19
87	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	24
88	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
89	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	24
90	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	21
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
92	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	20
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	19
95	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	21
96	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	22
97	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	21
98	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	22
99	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	28
100	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	25
101	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	21
102	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
103	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
104	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	21
105	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	22
106	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
107	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
108	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	23
109	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	19
110	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	22

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total
111	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	21
112	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	20
113	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	23
114	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	20
115	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
116	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	22
117	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	22
118	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	23
119	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
120	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	21
121	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	22
122	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
123	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	23
124	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	22
125	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	23
126	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	21
127	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	19
128	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	23
129	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	22
130	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	25
131	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	25
132	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	23
133	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	25
134	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	28
135	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	20
136	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	20

Skala Stres (Y)

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total
1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	46
2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	46
3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	49
4	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	49
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	49
7	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	47
8	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	46
9	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
10	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
11	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	45
12	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	48
13	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	49
14	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	44
15	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
16	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
17	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	45
18	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
19	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	38
20	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	47
21	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	49
22	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	48

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total
23	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
24	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
25	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
26	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	38
27	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	49
28	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	38
29	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
30	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	45
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	50
32	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	49
33	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
34	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	45
35	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	46
36	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	50
37	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	48
38	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	45
39	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	46
40	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	40
41	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	44
42	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	38
43	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	42
44	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	43
45	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
46	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	49

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total
47	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	47
48	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
49	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
50	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
51	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
52	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	45
53	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	51
54	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	49
55	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	44
56	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	40
57	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	45
58	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	48
59	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	44
60	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	41
61	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	47
62	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
63	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
64	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	41
65	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	44
66	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
67	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	47
68	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
69	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
70	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	47

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total
71	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	49
72	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	44
73	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	37
74	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	44
75	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	47
76	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	45
77	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
78	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	44
79	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	50
80	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	47
81	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
82	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
83	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
84	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
85	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	45
86	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	45
87	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	44
88	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
89	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	36
90	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	48
91	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	48
92	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
93	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	48
94	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total
95	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	49
96	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
97	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	50
98	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
99	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	46
100	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
101	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	47
102	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	35
103	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
104	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
105	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
106	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
107	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	46
108	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	42
109	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	49
110	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
111	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	43
112	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	42
113	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
114	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	32
115	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
116	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	46
117	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	45
118	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	51

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total
119	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	50
120	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	44
121	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
122	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	42
123	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	45
124	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
125	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
126	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
127	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	49
128	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	45
129	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	46
130	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	49
131	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
132	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	48
133	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	44
134	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
135	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	47
136	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47



LAMPIRAN B
VALIDITAS DAN RELIABILITAS DATA *TRYOUT*
VALIDITAS DAN RELIABILITAS DATA PENELITIAN

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Tryout*

Skala Dukungan Sosial (X)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	21.1333	30.809	.690	.953
VAR00002	21.1333	30.533	.755	.952
VAR00003	21.1333	30.257	.820	.951
VAR00004	21.1000	30.438	.731	.952
VAR00005	21.1000	30.438	.731	.952
VAR00006	21.1333	30.326	.803	.951

VAR00007	21.1000	30.645	.685	.953
VAR00008	21.1000	30.714	.670	.953
VAR00009	21.1000	31.059	.594	.954
VAR00010	21.1333	30.120	.853	.950
VAR00011	21.1333	30.464	.771	.952
VAR00012	21.2000	30.510	.906	.950
VAR00013	21.0667	30.202	.746	.952
VAR00014	20.9333	32.133	.303	.960
VAR00015	21.0667	29.995	.790	.951
VAR00016	21.0333	30.171	.723	.952
VAR00017	21.0333	30.033	.752	.952
VAR00018	21.0333	29.964	.766	.952

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
22.3333	34.092	5.83883	18

Skala Stres (Y)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	45.3667	48.861	.690	.963
VAR00002	45.4000	48.662	.696	.963
VAR00003	45.4333	48.668	.674	.964
VAR00004	45.4000	48.662	.696	.963
VAR00005	45.4000	48.524	.718	.963
VAR00006	45.4000	48.731	.685	.963
VAR00007	45.2000	50.372	.678	.963
VAR00008	45.2333	49.151	.853	.962
VAR00009	45.2000	50.166	.728	.963
VAR00010	45.2000	50.097	.744	.963
VAR00011	45.2000	50.097	.744	.963
VAR00012	45.2000	50.166	.728	.963
VAR00013	45.2000	50.234	.711	.963
VAR00014	45.2000	50.166	.728	.963

VAR00015	45.2333	49.357	.808	.962
VAR00016	45.2333	49.151	.853	.962
VAR00017	45.2333	49.082	.867	.962
VAR00018	45.2000	50.166	.728	.963
VAR00019	45.2000	50.234	.711	.963
VAR00020	45.2667	48.133	.975	.961
VAR00021	45.4000	48.869	.663	.964
VAR00022	45.4000	48.869	.663	.964
VAR00023	45.4333	48.806	.652	.964
VAR00024	45.4000	48.524	.718	.963
VAR00025	45.2667	50.616	.490	.964
VAR00026	45.2000	51.200	.483	.963

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
47.1000	53.403	7.30777	26

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian

Skala Dukungan Sosial (X)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	136	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	136	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	20.2958	17.316	.881	.899
VAR00002	20.3028	17.276	.911	.899
VAR00003	20.2887	17.342	.858	.900
VAR00004	20.2887	17.327	.863	.900
VAR00005	20.2958	17.302	.886	.899
VAR00006	20.2958	17.330	.876	.899

VAR00007	20.3028	17.248	.921	.898
VAR00008	20.3028	17.262	.916	.899
VAR00009	20.2958	17.274	.896	.899
VAR00010	20.2324	18.520	.424	.912
VAR00011	20.2183	18.895	.311	.912
VAR00012	20.3099	19.776	.407	.899
VAR00013	20.2183	19.604	.622	.912
VAR00014	20.3169	17.282	.944	.898
VAR00015	20.2535	18.701	.388	.912
VAR00016	20.2465	18.996	.499	.910
VAR00017	20.2746	19.846	.473	.912
VAR00018	20.2817	19.750	.503	.910

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
21.4044	20.265	2.37698	18

Skala Stres (Y)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	136	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	136	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.925	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	46.9296	18.789	.738	.927
VAR00002	46.5563	17.256	.881	.906
VAR00003	46.5634	17.964	.513	.912
VAR00004	46.5704	17.084	.884	.905
VAR00005	47.1761	20.799	.428	.936
VAR00006	46.5563	17.993	.525	.911
VAR00007	46.5563	17.256	.881	.906
VAR00008	46.5423	17.541	.829	.907
VAR00009	46.5423	17.527	.837	.907
VAR00010	46.5352	17.768	.757	.909
VAR00011	46.5423	18.066	.550	.911
VAR00012	46.5704	17.084	.884	.905
VAR00013	46.5775	17.224	.788	.907
VAR00014	46.6690	18.251	.841	.915

VAR00015	46.5423	19.200	.726	.914
VAR00016	46.5563	18.206	.424	.913
VAR00017	46.5493	17.512	.797	.907
VAR00018	46.5845	17.308	.725	.908
VAR00019	46.5634	17.964	.513	.912
VAR00020	46.5563	17.256	.881	.906
VAR00021	47.1127	18.512	.509	.925
VAR00022	44.5563	17.256	.881	.906
VAR00023	46.5775	17.224	.788	.907
VAR00024	42.5563	17.256	.881	.906
VAR00025	46.5563	17.355	.833	.907
VAR00026	46.5493	17.512	.797	.907

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
43.7574	19.202	2.88161	26

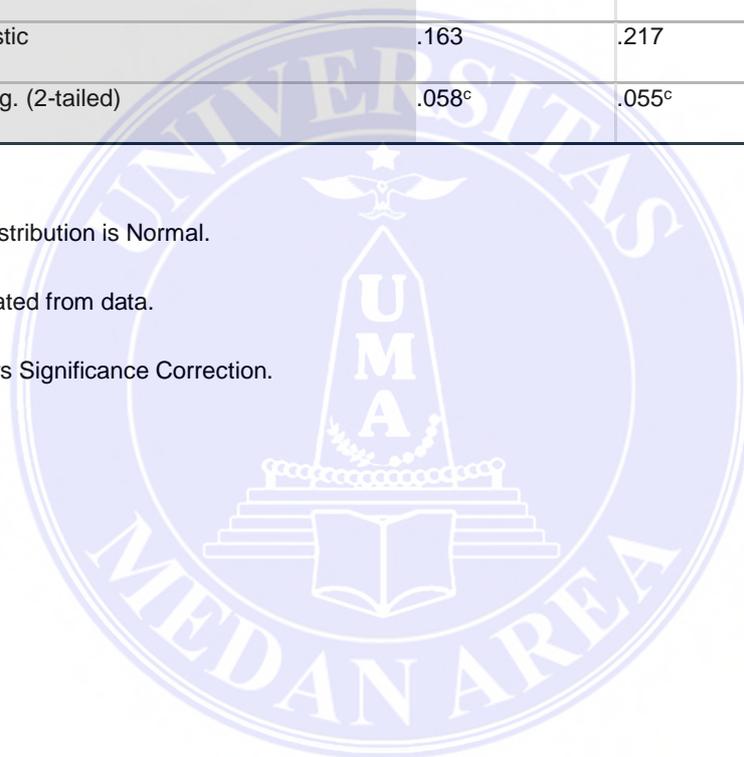


Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		136	136
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	21.4044	43.7574
	Std. Deviation	2.37698	2.88161
Most Extreme Differences	Absolute	.163	.217
	Positive	.163	.115
	Negative	-.093	-.217
Test Statistic		.163	.217
Asymp. Sig. (2-tailed)		.058 ^c	.055 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.



Hasil Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
stres * dukungan sosial	136	100.0%	0	0.0%	136	100.0%

Report

stres

dukungan sosial	Mean	N	Std. Deviation
18.00	40.4545	11	1.29334
19.00	39.5714	14	1.55486
20.00	37.4138	29	3.34362
21.00	37.8889	27	2.50128
22.00	37.2632	19	2.07745
23.00	36.8667	15	2.66905
24.00	36.7500	8	4.49603
25.00	36.3333	6	3.20416
26.00	34.5000	2	4.94975
27.00	38.0000	1	.
28.00	36.6667	3	2.30940
32.00	38.0000	1	.

Total	37.7574	136	2.88161
-------	---------	-----	---------

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres * dukungan sosial	Between Groups	(Combined)	191,718	11	17,429	2,326	0,012
		Linearity	99,619	1	99,619	13,293	0,000
		Deviation from Linearity	92,099	10	9,210	1,229	0,279
	Within Groups		929,275	124	7,494		
	Total		1120,993	135			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
stres * dukungan sosial	-.298	.189	.414	.171



Hasil Uji Korelasi

Correlations

		dukungan sosial	stres
dukungan sosial	Pearson Correlation	1	-.298**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	136	136
stres	Pearson Correlation	-.298**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	136	136

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).



KUESIONER *SCREENING*

IDENTITAS

Nama :

Jenis kelamin :

Kelas :

Usia :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan pada lembar berikut, kemudian kerjakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan anda
2. Sebaiknya jawaban bersifat spontan dan tidak didasarkan atas apa yang subjek anggap wajar
3. Usahakan jangan sampai ada nomor yang terlewat, dan perlu subjek ketahui bahwa semua data anda adalah rahasia
4. Semua jawaban adalah benar, dan tidak ada jawaban yang salah, sesuai dengan keadaan subjek.
5. Pada angket terdapat beberapa pertanyaan yang diikuti oleh 2 alternatif jawaban, yaitu “Ya” dan “Tidak”
Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek dengan memberi tanda ceklis (√) pada jawaban

Contoh:

No	Item	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Sudah mengalami mensrtruasi?	√	

Jika anda memilih jawaban (Ya) berarti anda setuju dengan pernyataan “Sudah mengalami mensrtruasi?”. Anda juga dapat mengakses screening ini pada google form dengan link berikut:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJtua9ezDd6dz23FuThKEZYfTaSZJh_b6GSR0kZx80b8thUsA/viewform?usp=pp_url

Selamat bekerja dan terima kasih.

Kuesioner Stres

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Ketika sedang menstruasi saya merasa nafsu makan saya berkurang		
2.	Saya tidak bisa tidur dengan nyaman ketika sedang nyeri menstruasi		
3.	Ketika sedang nyeri menstruasi, semua orang salah di mata saya		
4.	Saya bisa menahan amarah ketika saya berada di tempat umum misalnya di sekolah		
5.	Saya bisa selalu merasa mudah lelah melakukan aktivitas karena nyeri menstruasi		
6.	Nyeri menstruasi membuat saya kehilangan energi untuk beraktivitas		
7.	Ketika sedang nyeri menstruasi saya memilih untuk menghindari dari sekeliling saya		
8.	Ketika sedang menstruasi saya tidak suka diabaikan oleh siapa pun		
9.	Saya menjadi sering menangis ketika sedang merasakan nyeri menstruasi		
10.	Saya merasa diabaikan jika teman dekat saya tidak berbicara kepada saya		
11.	Nyeri menstruasi membuat saya lebih cepat marah dan tidak bisa mengontrol semua		
12.	Nyeri menstruasi membuat saya mudah tersinggung jika teman dekat saya mengejek saya		
13.	Saya tidak mampu menahan rasa sakit di pinggang saya ketika sedang nyeri haid		
14.	Saya selalu ingin makan banyak ketika sedang nyeri menstruasi		
15.	Saya selalu merasa tidak berminat untuk melakukan aktivitas ketika nyeri menstruasi		
16.	Saya tidak peduli atas perkataan orang lain terhadap saya		
17.	Ketika sedang nyeri menstruasi saya selalu mengalami sakit kepala yang luar biasa		
18.	Saya tidak bisa mengontrol perasaan sedih ketika sedang nyeri menstruasi		
19.	Dalam keadaan tertekan saya bisa begitu mudah memaafkan orang lain		
20.	Saya memilih untuk diam dan mengurung diri di kamar ketika sedang nyeri menstruasi		

KUESIONER *TRYOUT*

IDENTITAS

Nama :

Jenis kelamin :

Kelas :

Usia :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan pada lembar berikut, kemudian kerjakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan anda
2. Sebaiknya jawaban bersifat spontan dan tidak didasarkan atas apa yang subjek anggap wajar
3. Usahakan jangan sampai ada nomor yang terlewat, dan perlu subjek ketahui bahwa semua data anda adalah rahasia
4. Semua jawaban adalah benar, dan tidak ada jawaban yang salah, sesuai dengan keadaan subjek.
5. Pada angket terdapat beberapa pertanyaan yang diikuti oleh 2 alternatif jawaban, yaitu “Ya” dan “Tidak”
Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek dengan memberi tanda ceklis (√) pada jawaban

Contoh:

No	Item	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Sudah mengalami mensrtruasi?	√	

Jika anda memilih jawaban (Ya) berarti anda setuju dengan pernyataan “Sudah mengalami mensrtruasi?”. Anda juga dapat mengakses screening ini pada google form dengan link berikut:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSciIOLK5fwGYn2tg57Q35TApPQjGAWP-SRRFWBfQq-le9QCXA/viewform?usp=pp_url

Selamat bekerja dan terima kasih.

Kuesioner Stres

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya tidak bisa Buang air besar (BAB) ketika sedang menstruasi		
2.	Saya mudah marah pada saat mengalami nyeri menstruasi		
3.	Saya tidak dapat mengontrol perasaan sedih yang berlebihan pada saat saya sedang mengalami nyeri menstruasi		
4.	Menurut saya kondisi mood saya sering tidak stabil ketika saya sedang mengalami nyeri menstruasi		
5.	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik walaupun saya sedang nyeri menstruasi		
6.	Saya tidak dapat mengontrol perasaan sedih yang berlebihan pada saat saya sedang mengalami nyeri menstruasi		
7.	Saya merasa tidak nyaman jika diajarkan oleh guru yang menurut saya tidak menyenangkan		
8.	Saya selalu ingin makan banyak ketika sedang mengalami nyeri menstruasi		
9.	Saya dapat mengontrol emosi pada saat nyeri menstruasi		
10.	Saya bisa merasa aman dan nyaman ketika sedang nyeri menstruasi		
11.	Ketika mengalami nyeri menstruasi saya sering mengalami sakit kepala		
12.	Saya tidak mampu banyak mengingat pembelajaran pada saat saya mengalami nyeri menstruasi		
13.	Saya tidak bisa tidur dan pulas saat saya sedang nyeri menstruasi		
14.	Ketika saya mengalami nyeri menstruasi saya merasakan keringat dingin		
15.	Ketika diberi tugas saya merasa yakin mampu mengerjakannya		
16.	Saya sering tidak fokus pada saat proses tanya jawab dikelas karena nyeri menstruasi yang sedang saya rasakan		
17.	Napas saya menjadi berat dan sesak ketika nyeri menstruasi		
18.	Saya lebih sering Buang Air Besar (BAB) pada saat menstruasi		
19.	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik yang diberikan oleh guru		
20.	Saya sering menangis jika saya sedang mengalami nyeri menstruasi		
21.	Sulit bagi saya untuk membayangkan diri saya sukses di masa depan		
22.	Selama mengalami nyeri haid saya berusaha sebisa mungkin untuk dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru		
23.	Denyut jantung saya berdebar kencang bila sedang mengalami nyeri menstruasi		
24.	Saya tidak mampu menahan sakit kepala saat sedang menstruasi		
25.	Ketika sedang nyeri menstruasi, saya merasa nafsu makan saya selalu berkurang		
26.	Saya bisa tidur lebih banyak saat saya sedang menstruasi		

Kuesioner dukungan sosial

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Ketika saya mengalami nyeri menstruasi orangtua saya selalu merasa prihatin		
2.	Orangtua saya selalu memberikan nasehat yang baik untuk kebaikan saya		
3.	Orang tua saya memberikan pujian disaat saya mampu mengerjakan tugas dengan baik		
4.	Saya selalu mendapatkan hadiah berupa barang apabila berhasil mengerjakan sesuatu		
5.	Saya memiliki orang tua yang membuat saya merasakan rasa aman bila di dekatnya		
6.	Saya memiliki orang tua yang siap membantu saya memahami pelajaran yang saya tidak mengerti		
7.	Orangtua memarahi saya saat saya tidak mampu mengerjakan tugas sekolah dengan benar		
8.	Orang tua saya selalu tidak peduli dengan rasa sakit yang saya alami ketika sedang menstruasi		
9.	Orang tua saya selalu bertanya mengenai suasana hati saya		
10.	Orangtua saya sibuk bekerja sehingga jarang membantu saya menyelesaikan tugas sekolah		
11.	Orangtua memberikan masukan saat saya salah dalam mengerjakan tugas		
12.	Saya suka menerima saran yang positif dari orang tua		
13.	Orang tua saya selalu menghindar bila suasana hati saya sedang buruk		
14.	Keluarga saya membentak saya disaat saya tidak bisa mengerjakan tugas		
15.	Saya jarang mendapatkan apresiasi atas prestasi yang saya dapatkan		
16.	Saya merasa tidak aman dan cemas bila di dekat orang tua		
17.	Saya mencari jalan keluar sendiri saat saya sedang kesulitan		
18.	Ketika saya sedang bingung mengerjakan suatu hal orang tua saya hanya diam		

KUESIONER PENELITIAN

IDENTITAS

Nama :

Jenis kelamin :

Kelas :

Usia :

PETUNJUK PENGISIAN

6. Bacalah pertanyaan-pertanyaan pada lembar berikut, kemudian kerjakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan anda
7. Sebaiknya jawaban bersifat spontan dan tidak didasarkan atas apa yang subjek anggap wajar
8. Usahakan jangan sampai ada nomor yang terlewat, dan perlu subjek ketahui bahwa semua data anda adalah rahasia
9. Semua jawaban adalah benar, dan tidak ada jawaban yang salah, sesuai dengan keadaan subjek.
10. Pada angket terdapat beberapa pertanyaan yang diikuti oleh 2 alternatif jawaban, yaitu “Ya” dan “Tidak”
Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek dengan memberi tanda ceklis (✓) pada jawaban

Contoh:

No	Item	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Sudah mengalami mensrtruasi?	✓	

Jika anda memilih jawaban (Ya) berarti anda setuju dengan pernyataan “Sudah mengalami mensrtruasi?”. Anda juga dapat mengakses screening ini pada google form dengan link berikut:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSciIOLK5fwGYn2tg57Q35TApPQjGAWP-SRRFWbFqQ-le9QCXA/viewform?usp=pp_url

Selamat bekerja dan terima kasih.

Kuesioner Stres

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya tidak bisa Buang air besar (BAB) ketika sedang menstruasi		
2.	Saya mudah marah pada saat mengalami nyeri menstruasi		
3.	Saya tidak dapat mengontrol perasaan sedih yang berlebihan pada saat saya sedang mengalami nyeri menstruasi		
4.	Menurut saya kondisi mood saya sering tidak stabil ketika saya sedang mengalami nyeri menstruasi		
5.	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik walaupun saya sedang nyeri menstruasi		
6.	Saya tidak dapat mengontrol perasaan sedih yang berlebihan pada saat saya sedang mengalami nyeri menstruasi		
7.	Saya merasa tidak nyaman jika diajarkan oleh guru yang menurut saya tidak menyenangkan		
8.	Saya selalu ingin makan banyak ketika sedang mengalami nyeri menstruasi		
9.	Saya dapat mengontrol emosi pada saat nyeri menstruasi		
10.	Saya bisa merasa aman dan nyaman ketika sedang nyeri menstruasi		
11.	Ketika mengalami nyeri menstruasi saya sering mengalami sakit kepala		
12.	Saya tidak mampu banyak mengingat pembelajaran pada saat saya mengalami nyeri menstruasi		
13.	Saya tidak bisa tidur dan pulas saat saya sedang nyeri menstruasi		
14.	Ketika saya mengalami nyeri menstruasi saya merasakan keringat dingin		
15.	Ketika diberi tugas saya merasa yakin mampu mengerjakannya		
16.	Saya sering tidak fokus pada saat proses tanya jawab dikelas karena nyeri menstruasi yang sedang saya rasakan		
17.	Napas saya menjadi berat dan sesak ketika nyeri menstruasi		
18.	Saya lebih sering Buang Air Besar (BAB) pada saat menstruasi		
19.	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik yang diberikan oleh guru		
20.	Saya sering menangis jika saya sedang mengalami nyeri menstruasi		
21.	Sulit bagi saya untuk membayangkan diri saya sukses di masa depan		
22.	Selama mengalami nyeri haid saya berusaha sebisa mungkin untuk dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru		
23.	Denyut jantung saya berdebar kencang bila sedang mengalami nyeri menstruasi		
24.	Saya tidak mampu menahan sakit kepala saat sedang menstruasi		
25.	Ketika sedang nyeri menstruasi, saya merasa nafsu makan saya selalu berkurang		
26.	Saya bisa tidur lebih banyak saat saya sedang menstruasi		

Kuesioner dukungan sosial

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Ketika saya mengalami nyeri menstruasi orangtua saya selalu merasa prihatin		
2.	Orangtua saya selalu memberikan nasehat yang baik untuk kebaikan saya		
3.	Orang tua saya memberikan pujian disaat saya mampu mengerjakan tugas dengan baik		
4.	Saya selalu mendapatkan hadiah berupa barang apabila berhasil mengerjakan sesuatu		
5.	Saya memiliki orang tua yang membuat saya merasakan rasa aman bila di dekatnya		
6.	Saya memiliki orang tua yang siap membantu saya memahami pelajaran yang saya tidak mengerti		
7.	Orangtua memarahi saya saat saya tidak mampu mengerjakan tugas sekolah dengan benar		
8.	Orang tua saya selalu tidak peduli dengan rasa sakit yang saya alami ketika sedang menstruasi		
9.	Orang tua saya selalu bertanya mengenai suasana hati saya		
10.	Orangtua saya sibuk bekerja sehingga jarang membantu saya menyelesaikan tugas sekolah		
11.	Orangtua memberikan masukan saat saya salah dalam mengerjakan tugas		
12.	Saya suka menerima saran yang positif dari orang tua		
13.	Orang tua saya selalu menghindar bila suasana hati saya sedang buruk		
14.	Keluarga saya membentak saya disaat saya tidak bisa mengerjakan tugas		
15.	Saya jarang mendapatkan apresiasi atas prestasi yang saya dapatkan		
16.	Saya merasa tidak aman dan cemas bila di dekat orang tua		
17.	Saya mencari jalan keluar sendiri saat saya sedang kesulitan		
18.	Ketika saya sedang bingung mengerjakan suatu hal orang tua saya hanya diam		





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1579/FPSI/01.10/V/2024
Lampiran : -
Hal : Penelitian

28 Mei 2024

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMP Negeri 3 Kisaran
di -

Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Tia Widyanti
NPM : 208600120
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **SMP Negeri 3 Kisaran, Jl. Madong Lubis, Selawan, Kec. Kota Kisaran Timur, Kab. Asahan** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Remaja yang Mengalami Dismenore Primer di SMPN 3 Kisaran"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi



Faadhl, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





PEMERINTAH KABUPATEN ASAHAN
DINAS PENDIDIKAN
UPTD SMP NEGERI 3 KISARAN

Jalan Madong Lubis Telp. (0623) 42103 Kisaran Timur 21223
e-mail : uptsmpn3kisanan@gmail.com

Kisaran, 22 Juni 2024

Nomor : 400.3.5.3 / 196 /2024
Lampiran : -
Hal : Surat Izin Melakukan Penelitian

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
c/q Ketua Program Studi Psikologi
Di

Tempat

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh
Dengan Hormat, berdasarkan surat dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor :
1579/FPSI/01.10/V/2024, bertepatan pada tanggal 28 Mei 2024 tentang permohonan penelitian
atas nama :

Nama : Tia Widyanti
NPM : 208600120
Prodi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Permohonan Penelitian tersebut untuk pengambilan data di UPTD SMP Negeri 3 Kisaran .
Saya sebagai Kepala UPTD SMP Negeri 3 Kisaran memberikan pernyataan bahwa benar telah
dilaksanakannya penelitian tersebut. Adapun waktu pelaksanaan penelitian yang telah
dilaksanakan dimulai pada tanggal 29 Mei 2024 dan dinyatakan selesai pada tanggal 22 Juni
2024.

Demikianlah surat ini kami perbuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kisaran, 22 Juni 2024

Kepala UPTD SMP Negeri 3 Kisaran


Bambang Hermoyo, S.Pd, M.Pd
NIP. 19700505 199412 1 001