

# **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI STRES PADA REMAJA PANTI ASUHAN DI KECAMATAN MEDAN TEMBUNG KOTA MEDAN**

## **SKRIPSI**

**Oleh :  
QURRATAN AINI  
208600099**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 30/4/25

Access From (repository.uma.ac.id)30/4/25

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI STRES  
PADA REMAJA PANTI ASUHAN DI KECAMATAN  
MEDAN TEMBUNG KOTA MEDAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Dalam Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi Universitas Medan Area



**Oleh :  
QURRATAN AINI  
208600099**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Panti  
Asuhan Di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan

Nama : Qurratan Aini

NPM : 208600099

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing



(Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog)  
Dosen Pembimbing



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



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

Tanggal Distujui : 06 Maret 2025

## HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Qurratan Aini  
NPM : 208600099  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu di dalam penulisan skripsi saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Dengan demikian, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 06 Maret 2025



*Qurratan Aini*  
Qurratan Aini  
208600099

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

### SKRIPSI UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS

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

Nama : Qurratan Aini  
NPM : 208600099  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Menyetujui untuk memberikan Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non Eksklusif atas karya saya dengan judul “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Panti Asuhan Di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan”. Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmediakan / format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Medan  
Pada Tanggal : 06 Maret 2025



(Qurratan Aini)

## ABSTRAK

### FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI STRES PADA REMAJA PANTI ASUHAN DI KECAMATAN MEDAN TEMBUNG KOTA MEDAN

OLEH :  
QURRATAN AINI  
NPM : 208600099

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi stres pada remaja panti asuhan Kecamatan Medan Tembung Kota Medan. Sampel yang terlibat di dalam penelitian ini berjumlah 38 remaja dari panti asuhan di daerah Kecamatan Medan Tembung yang terdiri dari Yayasan Panti Asuhan Faomasi Sumut, Yayasan Panti Asuhan Saida Anak Indonesia, dan Yayasan Panti Asuhan Cahaya Mulia Kasih Indonesia. Pengumpulan data yang didapatkan oleh peneliti dilakukan dengan menggunakan skala stres yang disusun berdasarkan faktor-faktor stres menurut Dewi (2012). Berdasarkan hasil analisis faktor konfirmatori dan deskriptif kuantitatif, didapatkanlah hasil bahwa faktor sosial merupakan faktor paling dominan dalam memengaruhi stres pada remaja dengan nilai sebesar 0,924 dengan gambaran remaja memiliki stres kategori tinggi 33 remaja dan kategori sedang sebanyak 5 remaja. Selain itu, faktor individu juga memiliki kontribusi yang signifikan dengan nilai 0,898 dengan gambaran remaja memiliki stres kategori tinggi 30 remaja dan kategori sedang sebanyak 8 remaja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor sosial sangat memengaruhi stres pada remaja panti asuhan dengan indikator paling memengaruhi ialah peristiwa yang menjadi.

**Kata kunci :** Stres; Remaja; Panti Asuhan

## ABSTRACT

### **THE FACTORS AFFECTING STRESS AMONG ORPHANAGE ADOLESCENTS IN MEDAN TEMBUNG DISTRICT, MEDAN CITY**

**BY:**  
**QURRATAN AINI**  
**NPM: 208600099**

*This study was a quantitative descriptive study that aims to identify various factors that influence stress in adolescents in orphanages in Medan Tembung District, Medan City. The sample involved in this study was 38 adolescents from orphanages in Medan Tembung District consisting of the Faomasi Orphanage Foundation, Saida Anak Indonesia Orphanage Foundation, and Cahaya Mulia Kasih Indonesia Orphanage Foundation. Data collection obtained by the researcher was carried out using a stress scale that was arranged based on stress factors according to Dewi (2012). Based on the results of the confirmatory and quantitative descriptive factor analysis, it was found that social factors were the most dominant factor in influencing stress in adolescents with a value of 0.924 with a picture of adolescents having a high category of stress of 33 adolescents and a moderate category of 5 adolescents. In addition, individual factors also have a significant contribution with a value of 0.898 with a picture of adolescents having a high category of stress of 30 adolescents and a moderate category of 8 adolescents. The results of this study indicate that social factors greatly influence stress in adolescents in orphanages with the most influential indicator being events that become.*

**Keywords:** Stress; Adolescents; Orphanage



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan**", sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Psikologi Universitas Medan Area.

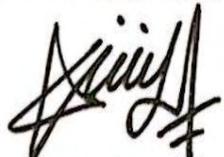
Penulisan menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bantuan, dukungan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu Maqhfirah DR, S. Psi, M. Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang sangat berarti selama proses penulisan skripsi ini. Terima kasih juga peneliti ucapkan kepada tim penguji pada ujian skripsi saya yakni Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku ketua panitia Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku pembanding, Ibu Rahma Afwina, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris, yang mana telah bersedia untuk meluangkan waktu, memberikan masukan, dan juga penilaian terhadap skripsi saya.

Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya, Ine Nahdiani S.Pd.I dan Ama Kamal Pasa, abang dan sekuruh keluarga yang selalu memberikan dukungan moral dan material, serta doa yang tiada henti kepada penulis. Terima kasih juga peneliti ucapkan kepada teman-teman yang selalu ada dan siap membantu, berbagi pengalaman, serta memberikan semangat di saat-saat sulit.

Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pengurus dan staf panti asuhan dan adik-adik yang ada di yayasan pantiasuhan atas

kesediaannya memberikan akses penuh selama penelitian, dan juga keramahan dan keterbukaan dari semua pihak sangat saya hargai.

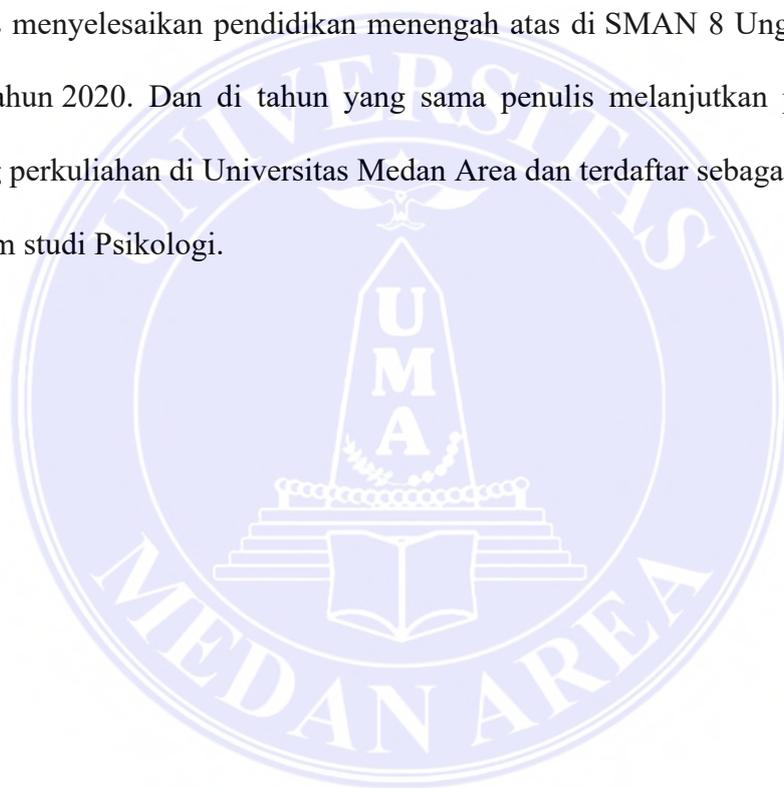
Medan, 06 Maret 2025

  
Qurratan Aini  
208600099



## Riwayat Hidup

Penulis dilahirkan di Takengon, pada tanggal 28 Mei 2002 sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara dengan ayah bernama Kamal Pasa, dan ibu bernama Nahdiani. Penulis memiliki dua kakak laki-laki yang pertama bernama Muhtadin dan yang kedua bernama Hendri Ariska. Adapun riwayat pendidikan, Penulis menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMAN 8 Unggul Takengon pada tahun 2020. Dan di tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan di Universitas Medan Area dan terdaftar sebagai mahasiswi di program studi Psikologi.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS</b> ...	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>Riwayat Hidup</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Remaja.....	9
2.1.1 Definisi Remaja.....	9
2.1.2 Ciri-Ciri Remaja .....	10
2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja .....	11
2.2 Stres .....	16
2.2.1 Pengertian Stres .....	16
2.2.2 Faktor-Faktor Stress .....	18
2.2.3 Aspek-aspek Stress.....	24
2.2.4 Ciri-ciri Stress .....	26
2.3 Faktor-faktor Stress Pada Remaja .....	29
2.4 Kerangka Konseptual.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>32</b>

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.2 Bahan dan Alat .....	32
3.3 Metodologi Penelitian.....	33
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
3.4.1 Populasi Penelitian .....	33
3.4.2 Sampel.....	34
3.5 Prosedur Penelitian.....	34
3.5.1 Persiapan Penelitian .....	35
3.5.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	35
3.5.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	35
3.5.4 Metode Analisis Data .....	36
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
4.1 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	38
4.1.1 Uji Validitas & Reliabilitas Skala Stres Pada Remaja .....	38
4.2 Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	39
4.2.1 Analisis Deskriptif Stres Pada Remaja .....	39
4.2.2 Analisis Faktor Stres Pada Remaja .....	40
4.2.3 Analisis Faktor Individu.....	42
4.2.4 Analisis Faktor Sosial.....	46
4.2.5 Frekuensi Stres Pada Remaja .....	48
4.2.6 Frekuensi Faktor Individu .....	49
4.2.7 Frekuensi Faktor Sosial.....	49
4.3 Pembahasan .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
5.1 Simpulan.....	55
5.2 Saran.....	56
5.2.1 Saran Kepada Remaja .....	56
5.2.2 Saran Untuk Pengelola Panti.....	57
5.2.3 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual Faktor-Faktor Stres pada Remaja .....	31
Gambar 2. Persentase Faktor yang Memengaruhi Stres Pada Remaja .....	42
Gambar 3. Persentase Indikator yang Memengaruhi Faktor Individu .....	44
Gambar 4. Persentase Indikator yang Memengaruhi Faktor Sosial.....	47

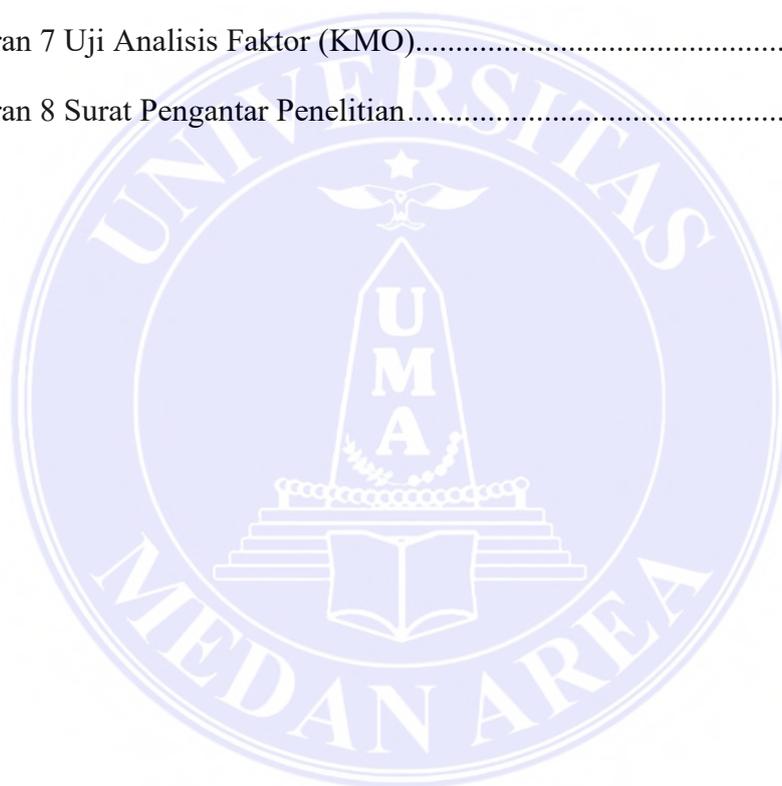


## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Penelitian.....	32
Tabel 2. Jumlah Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Medan Tembung.....	34
Tabel 3. Uji Validitas Stres Pada Remaja .....	38
Tabel 4. Reliabilitas Stres Pada Remaja .....	39
Tabel 5. Analisis Deskriptif .....	40
Tabel 6. Uji Analisis Faktor .....	40
Tabel 7. Uji <i>Anti-Image Correlation</i> .....	41
Tabel 8. Kontribusi Stres Pada Remaja.....	41
Tabel 9. Uji <i>Anti-Image Correlation</i> .....	43
Tabel 10. Kontribusi Faktor Individu.....	44
Tabel 11. Uji <i>Anti-Image Correlation</i> .....	46
Tabel 12. Kontribusi Faktor Sosial .....	47
Tabel 13. Frekuensi Stres Pada Remaja.....	48
Tabel 14. Frekuensi Faktor Individu.....	49
Tabel 15. Frekuensi Faktor Sosial.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	63
Lampiran 2 Distribusi Data .....	67
Lampiran 3 Uji Validitas Dan Reliabilitas Uji Coba .....	72
Lampiran 4 Uji Validitas Dan Reliabilitas Setelah Uji Coba .....	76
Lampiran 5 Uji Deskriptif Dan Frekuensi .....	80
Lampiran 6 Uji Asumsi .....	84
Lampiran 7 Uji Analisis Faktor (KMO) .....	86
Lampiran 8 Surat Pengantar Penelitian .....	91



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik cepat. Pertumbuhan fisik cepat terjadi pada tubuh remaja membawa akibat yang tidak sedikit terhadap sikap perilaku, kesehatan dan kepribadian remaja. Hal ini yang menjadikan para pakar pendidikan dan psikologi cenderung berpendapat bahwa masa remaja merupakan tahap peralihan, yaitu remaja yang merupakan tahap peralihan dari kanak-kanak, serta persiapan untuk memasuki masa dewasa. Matangannya seseorang tidak saja diukur dari dalam diri remaja itu, akan tetapi bergantung pula kepada penerimaan masyarakat sekitar dimana remaja tersebut hidup (Masdudi, 2015).

Menurut Hamdanah & Surawan (2022) tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Papalia dkk (2014). diantaranya, mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, mencapai kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan, memahami dan mempersiapkan

berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Tuntutan tugas perkembangan, muncul ketika memasuki masa remaja. Tugas tersebut harus dituntaskan, agar remaja dapat merasakan kebahagiaan, kesuksesan, penerimaan di masyarakat, dan kesiapan untuk memasuki tahap perkembangan selanjutnya. Remaja membutuhkan kemampuan beradaptasi. Remaja yang mampu beradaptasi dengan baik cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih sehat, lebih sedikit mengalami masalah perilaku. Sebaliknya, kesulitan dalam penyesuaian diri dapat mengakibatkan stres, penurunan prestasi, dan bahkan peningkatan risiko depresi.

Menurut Maliki & Luthfi (2017) ciri-ciri stres yaitu mudah merasa ingin marah (sensitif), merasa putus asa saat harus menunggu, gelisah, gugup dan cemas yang berlebihan, selalu merasa takut pada hal yang tidak jelas dan tanpa alasan, susah untuk memusatkan pikiran, sering merasa linglung dan bingung tanpa alasan, bermasalah dengan ingatan, cenderung berpikir negatif terutama pada diri sendiri, mood naik turun, makan terlalu banyak meski tidak merasa lapar, merasa tidak memiliki cukup energi untuk menyelesaikan sesuatu, merasa tidak mampu mengatasi masalah dan cenderung sulit membuat sebuah keputusan, emosi suka meluap-luap (baik gembira, sedih, marah, dan sebagainya), miskin ekspresi dan kurang memiliki selera humor, kehilangan kemampuan dalam hal menanggapi situasi, pergaulan sosial, serta kegiatan-kegiatan rutin lainnya,

Stres yang terjadi di lingkungan panti asuhan disebabkan karena kurangnya perhatian baik dari teman panti ataupun pengelola di panti. Pengalaman sebelum masuk ke panti juga meninggalkan awalan kemunculan stres pada remaja panti seperti ekonomi keluarga yang terpuruk, pengalaman kekerasan dalam rumah

tangga, perceraian, dan lain sebagainya yang menyebabkan beberapa remaja menjadi sensitif, mengalami perubahan mood atau diam dan mudah marah jika ditanyakan maupun disinggung mengenai permasalahan tersebut.

Dari hasil wawancara juga didapatkan bahwa permasalahan tersebut menimbulkan perasaan rendah pada diri sendiri dan susah dalam berpandangan positif. Selain itu, ketika remaja berada di panti asuhan, ia harus menyesuaikan diri dengan budaya dan aktivitas barunya, seperti mencuci baju sendiri, melakukan semua pekerjaan secara mandiri, serta harus mengikuti berbagai peraturan yang ditetapkan oleh pengurus panti dimana ada beberapa remaja juga yang mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan rutin barunya dan ada beberapa juga yang malas mengikuti kegiatan tersebut secara terus menerus.

Remaja yang mengalami stres di panti asuhan pada mengalami kesulitan dalam beradaptasi, misalnya dihadapkan dengan kebiasaan mencuci pakaian sendiri, menjaga kebersihan lemari baju, mengikuti jadwal piket. Remaja dijadwalkan memasak, menyetrika baju, mencuci baju, belajar dan sebagainya. Karena itu, pihak pengurus panti memberikan pembinaan agar remaja terbiasa dengan kebiasaan-kebiasaan tersebut, sekaligus dapat mendidik mereka hidup mandiri sehingga membawa mereka pada kondisi normal (Aryani, 2015).

Panti asuhan dijadikan sebagai pelayanan yang bertanggungjawab memberikan pelayanan dan pengasuhan sebagai pengganti pengasuhan terhadap remaja. Sebab pelayanan yang dilakukan pelayanan fisik mental dan spiritual, dalam hal ini diperlukan adaptasi bagi remaja (Nafisah, 2018). Untuk mendukung proses adaptasi remaja di panti asuhan, berbagai upaya dapat dilakukan oleh pihak panti asuhan. Upaya-upaya ini harus mencakup pendekatan yang meliputi banyak

hal, yang tidak hanya berfokus pada pendidikan melainkan pada penanganan stres pada remaja.

Berbagai persoalan muncul pada remaja yang tinggal di panti asuhan, terutama anak yang berada pada masa remaja. Berdasarkan studi pendahuluan pada remaja Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang yang dilakukan pada tanggal 18 Januari 2019, dari 22 remaja didapatkan 17 (77,3%) remaja mengalami stres. Mereka yang mengalami stres sangat rentan terhadap kejadian traumatis dalam kehidupan mereka, dan remaja tersebut menjadi mudah tertekan dengan beragam resiko yang mengancam perkembangan psikologi mereka (Sarwono, 2014).

Masa remaja masih membutuhkan pengarahan dari orang tua dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan proses perkembangannya. Seperti pada posisi yang ambigu atau tidak jelas, hal yang demikian dapat menimbulkan remaja menjadi tidak stabil, agresif, konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sensitif, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil tindakan yang ekstrim, serta memiliki kecemasan, khawatir terhadap masa depan, dan sensitif akan reaksi-reaksi dari orang lain disekitarnya, berada dalam kesedihan masa sendiri dan terasing dari kehidupan luar. Terutama remaja tersebut bertanggung jawab atas hidupnya sendiri dalam menentukan masa depannya.

Hal tersebut dapat berdampak remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami stres (Hidayati dkk., 2014). Stres sendiri merupakan fenomena umum yang biasa dirasakan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari, namun terkadang bisa menjadi masalah kesehatan mental, hal ini terjadi saat stres dirasa begitu

mengganggu karena melemahkan fisik juga psikologi.

Stres diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan nilai budaya, perubahan sistem kemasyarakatan, tugas atau pekerjaan serta akibat ketegangan antara idealisme dan realita. Baik nyata maupun imajinasi, persepsi seseorang terhadap stres sebenarnya berasal dari perasaan takut atau marah. Perasaan ini dapat diekspresikan dalam sikap tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir atau apatis. Selain itu perasaan ini juga dapat muncul dalam bentuk sikap yang pesimis, tidak puas, produktivitas rendah dan sering absen. Emosi, sikap dan perilaku kita yang terpengaruh stres dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius dan tergantung reaksi individu tersebut terhadap stres

Ada banyak panti asuhan yang tersedia di berbagai daerah di Indonesia, termasuk Provinsi Sumatra Utara, salah satunya pada daerah Kecamatan Medan Tembung Kota Medan, yang terdiri dari tiga panti asuhan yaitu Cahaya Mulia Kasih Indonesia, panti asuhan Faomasi Sumut dan panti asuhan dan panti asuhan Saidah Anak Indonesia.

Cahaya Mulia Kasih Indonesia memiliki 1 kepala panti, 3 orang pengasuh. 13 orang remaja, antara lain 3 orang perempuan dan 10 laki-laki. 2 orang pengasuh memiliki sikap yang begitu lembut dan perhatian terhadap anak-anak panti khususnya remaja. Sedangkan 1 orang pengasuh memiliki sikap tegas, dan cenderung otoriter. Kemudian, panti asuhan Faomasi Sumut dan panti asuhan, memiliki 1 kepala panti, 4 orang pengasuh, dan 8 orang remaja, yang terdiri dari 6 perempuan dan 2 laki-laki. Kedua pengasuh ini begitu disiplin, dan kerap memberikan hukuman kepada anak-anak panti apabila tidak melaksanakan tugas-tugasnya dengan baik dan tepat waktu. Sedangkan Panti Asuhan Saidah Anak

Indonesia memiliki 1 orang kepala panti, 7 orang pengasuh, 17 orang remaja yaitu 11 orang perempuan dan 6 orang laki-laki. Ke 7 pengurus panti ini memiliki sikap yang begitu baik terhadap anak-anak maupun remaja. Namun mereka menerapkan berbagai peraturan yang begitu ketat, sehingga sebagian remaja kesulitan dalam mengikuti aturan tersebut. Sehingga remaja mengalami stres dilingkungan panti asuhan.

Ketika berinteraksi dan bermasyarakat dengan warga sekitar remaja Kecamatan Medan Tembung Kota Medan, tidak terlepas dari penilaian-penilaian dan pandangan-pandangan dari masyarakat. Tidak hanya perlakuan dan penerimaan positif yang mereka terima, melainkan juga perlakuan dan penerimaan negatif. Meskipun perlakuan tersebut menimbulkan salah paham terhadap remaja panti asuhan.

Namun penerimaan penerimaan yang terkadang kurang baik yang diberikan terhadap masyarakat sekitar panti, terutama oleh para warga sekitar, secara tidak langsung membuat remaja panti asuhan merasa tidak nyaman karena dituduh mengambil buah yang masih dipohon milik warga sekitar. Bagi mereka perlakuan dan penerimaan semacam ini menjadi salah satu penghambat dalam adaptasi. Tentunya perlakuan dan penilaian ini tidak terlepas dari status mereka sebagai remaja panti yang tinggal di panti asuhan, karena masyarakat pada umumnya memandang remaja panti asuhan sebagai kelompok masyarakat bawah, baik segi ekonomi maupun sosial.

Berdasarkan wawancara, bahwa remaja panti asuhan Cahaya Mulia Kasih Indonesia didiami remaja Korban Kekerasan Rumah Tangga (KDRT), dimana kedua orang tuanya memilih kehidupan masing-masing tanpa memperdulikan

anaknyanya. Kemudian, panti asuhan Faomasi Sumut, remaja yang tinggal di panti asuhan tersebut merupakan remaja yatim, yatim piatu, serta remaja dengan ekonomi lemah. Selanjutnya panti asuhan dan panti asuhan Saidah Anak Indonesia, remaja yang ditampung di tempat tersebut adalah remaja yang diterlantarkan oleh keluarga karena keterbatasan ekonomi, dan korban perceraian.

Melalui ketiga panti asuhan, dapat dilihat bahwa remaja panti asuhan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan panti, mereka juga mengalami stres antara lain frustrasi, konflik, tekanan dan krisis. Hal ini disebabkan karena mereka telah dihadapkan dengan berbagai permasalahan hidup antara lain kurangnya perhatian orang tua, keluarga terdekat, kemiskinan serta korban KDRT. Hal ini berakibat munculnya stres pada remaja, sebab masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang masih membutuhkan arahan, bimbingan, perhatian serta kasih sayang dari keluarga maupun orang-orang terdekatnya. Selain hal itu, para remaja yang ada di ketiga panti kerap kali diberikan perlakuan yang berbeda dari teman sebayanya dan bahkan ada beberapa yang dijauhi karena di panti asuhan. Hal tersebut dapat membuat juga remaja di ketiga panti asuhan sebagian kurang terbuka bahkan dengan sesama anak panti dan kepada pengelola panti.

Berdasarkan alasan demikian peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul: “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Panti Asuhan di Kota Medan”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini apa saja faktor-faktor yang memengaruhi stres pada remaja Panti Asuhan di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi stres pada remaja Panti Asuhan di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu upaya dalam mengembangkan khazanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis, mengenai faktor yang memengaruhi stres remaja panti asuhan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi dan bahan acuan/rujukan bagi siapa saja, khususnya bagi remaja dan pihak-pihak terkait mengenai faktor yang memengaruhi stres remaja panti asuhan.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Remaja

##### 2.1.1 Definisi Remaja

Santrock (2013) mendefinisikan masa remaja sebagai periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Usia 10-12 tahun hingga 18-22 tahun adalah masa seorang anak memasuki dunia remaja. Hall (dalam Santrock, 2013) menggunakan istilah “badai dan stres (storm and stres)” untuk menggambarkan masa remaja. Masa badai dan stres merupakan masa bergolak dalam perkembangan remaja yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (mood). Senada dengan Papalia dkk (2014) menjelaskan masa remaja adalah transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar fisik, kognitif, dan psikososial. Papalia mengkategorikan rentang usia remaja antara 11-12 tahun hingga awal usia dua puluhan.

Remaja yaitu masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa peralihan tersebut, remaja akan dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang ia miliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat berbeda dari yang lain (Muntyas, 2020).

Kemudian menurut Diorarta & Mustikasari (2020) mengatakan bahwa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa, dimana terdapat berbagai macam perubahan yang signifikan baik secara

biologis, intelektual, psikososial dan ekonomi. Pada periode ini individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik dan kemampuan membuat keputusan terkait pendidikan maupun okupasi. Sedangkan menurut Haditono dkk (2019) menyatakan bahwa masa remaja dimulai dari usia 12-21 tahun, selanjutnya untuk remaja indonesia menggunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak hingga masa dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis, sosial dan emosional pada saat itu telah terjadi, sebelumnya wanita memasuki masa menstruasi dan pria mengalami mimpi basah pertama kali yang dimulai dari usia 12 -21 tahun atau 11-24 tahun dan belum menikah.

### **2.1.2 Ciri-Ciri Remaja**

Menurut Kusumo & Jatmika (2020), ciri-ciri remaja yaitu; yakni:

- a. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.
- b. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang

umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.

- c. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- d. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua. dengan periode sebelum dan sesudahnya.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan periode penting dimana mereka harus mendapatkan perhatian secara efektif, pada masa ini merupakan periode pelatihan, perubahan, mencari identitas diri, menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis. Serta sebagai bagian masa dewasa yang memerlukan perhatian khusus.

### **2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja**

Santrock (2013) dalam bukunya mengklasifikasikan fase perkembangan remaja menjadi tiga:

- a. Perkembangan Fisik

Ciri fisik yang menandai seseorang mulai memasuki masa remaja adalah pubertas. Santrock (2013) mendefinisikan pubertas (*puberty*) adalah sebuah periode ketika kematangan fisik berlangsung cepat, yang ditandai dengan kematangan seksual, tinggi dan berat badan. Santrock (2013) juga menjelaskan bagian tubuh lain yang

berkembang yaitu otak. Bagian otak bernama corpus callosum yaitu berupa serat optik yang menghubungkan otak sebelah kiri dengan sebelah kanan semakin tebal pada masa remaja, sehingga proses penerimaan informasi meningkat. *Prefrontal cortex* (korteks prefrontal) yaitu otak bagian depan yang meliputi penalaran, pengambilan keputusan, dan kendali diri terus berkembang hingga masa dewasa awal (usia 18 hingga 25 tahun), sedangkan amygdala yaitu bagian otak yang memproses emosi dan rasa marah berkembang lebih awal dibandingkan korteks prefrontal.

b. Perkembangan Kognitif

Seiring dengan perkembangan fisik pada masa remaja, kognitif juga berkembang pada masa ini. Perkembangan kognitif remaja berada pada tahap perkembangan keempat atau tahap final dalam teori Piaget (dalam Santrock, 2013) menyebut sebagai tahap perkembangan operasional formal. Tahap ini individu melewati pengalaman-pengalaman konkret dan berfikir secara abstrak dan lebih logis yakni ditandai dengan remaja mulai dapat mengembangkan gambaran mengenai keadaan yang ideal, berfikir mengenai konsep orangtua yang ideal, dan membayangkan cita-cita di masa depan

c. Perkembangan Sosioemosi

Tahap perkembangan terakhir yang harus dilewati pada masa remaja adalah perkembangan sosioemosi. Santrock (dalam Santrock, 2013) menjabarkan terdapat tiga elemen dalam perkembangan sosioemosi pada remaja, diantaranya adalah penghargaan diri,

identitas, dan perkembangan spiritual/religi.

1) Penghargaan Diri (Self Esteem) Santrock (2013)

mendefinisikan penghargaan diri merujuk pada evaluasi yang menyeluruh mengenai diri. Penghargaan diri mencerminkan keyakinan dan persepsi dalam memandang diri sendiri. Penghargaan diri yang tinggi membentuk remaja memiliki keyakinan yang positif terhadap keberhasilan dan hal-hal yang ingin dicapai, sedangkan penghargaan diri yang rendah menciptakan persepsi yang kuat mengenai keterbatasan, perasaan tidak aman dan inferioritas.

2) Identitas Erikson (dalam Santrock, 2013) menempatkan

tahap perkembangan remaja pada tahap kelima yaitu identitas versus kebingungan identitas (identity versus identity confusion). Remaja dihadapkan pada tantangan untuk menemukan identitas diri, masa depan, serta tujuan dan cita-cita hidupnya. Peran-peran baru dan status

d. Perkembangan Spiritual/Religi

Santrock (2013) menyebutkan bahwa perubahan kognitif pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan religius remaja. Remaja memiliki pemikiran yang lebih abstrak, idealistik, dan logis dibanding ketika masa kanak-kanak. Pemikiran abstrak ini yang menjadikan remaja mempertimbangkan berbagai gagasan mengenai konsep religius dan spiritual.

Menurut Pikunas (dalam Agustiani, 2006) ada beberapa tugas perkembangan yang penting pada masa remaja yaitu :

- a. Menerima bentuk tubuh orang dewasa dan hal-hal yang berkaitan dengan perubahan bentuk tubuh yang sedang terjadi.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figur-figur otoritas.
- c. Mengembangkan keterampilan dalam komunikasi interpersonal, belajar membina relasi dengan teman sebaya dan orang dewasa, baik secara individu maupun dalam kelompok.
- d. Menemukan model untuk identifikasi.
- e. Menerima diri sendiri dan mengandalkan kemampuan dan sumber-sumber yang ada pada dirinya.
- f. Memperkuat kontrol diri berdasarkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang ada.

Good & Willoughby (dalam Santrock, 2013) menjelaskan bahwa cara berfikir idealistik remaja yang meningkat menjadi dasar pemikiran mengenai keyakinan agama dapat memberikan jalan terbaik menuju kehidupan yang lebih ideal dari sebelumnya. Penalaran logis yang meningkat pada masa remaja juga memberikan kemampuan untuk mengembangkan hipotesis dan secara sistematis melihat berbagai jawaban terhadap pertanyaan spiritual.

#### 2.1.4 Aspek Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock (1991) selama masa remaja, maka pertumbuhan akan terus terjadi dengan begitu pesat, sehingga mengalami perubahan dalam perkembangan remaja yang meliputi :

- a. Perkembangan Fisik Perubahan yang utama terjadi pada masa puber adalah perubahan ukuran tubuh pada tinggi dan berat badan. Dari perubahan fisik yang terjadi, maka remaja akan berusaha untuk mendapatkan standart fisik yang sesuai dan ideal dengan standart di tengah masyarakat. Bentuk tubuh pria yang ideal pada umumnya adalah atletis, berotot, dan kekar. Sedangkan pada wanita bentuk tubuh idealnya adalah halus, langsing, dan kecil.
- b. Perkembangan kognitif Menurut Piaget (dalam Santrock, 2013), seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka. Dimana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja kedalam skema kognitif mereka. Remaja sudah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide tersebut. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan apa yang diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru.

- c. Perkembangan kepribadian dan sosial Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik; sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain (Papalia & Olds, 2001). Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Yang dimaksud dengan pencarian identitas diri adalah proses menjadi seseorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Papalia dkk., 2014).

Dengan demikian, pada masa remaja peran teman sebaya adalah besar. Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat, walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukannya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan kelompok teman sebaya (Conger, 2014

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perkembangan masa remaja meliputi : a) perkembangan fisik, b) perkembangan kognitif, c) perkembangan kepribadian dan sosial.

## 2.2 Stres

### 2.2.1 Pengertian Stres

Semua orang dapat mengalami stres, sebab stres tidak memandang usia, baik itu anak-anak, remaja maupun orang tua. Stres merupakan peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai

ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun psikologis (Armero dkk., 2020). Stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya (Musradinur, 2016). Sedangkan menurut Hawari (2016) Stres adalah respon tubuh bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban kehidupan yang ditandai dengan keluhan somatik (gejala fisik) dan disertai keluhan psikis.

Menurut Maryam & Siti (2016) stres adalah keadaan atau situasi yang rumit dan dinilai sebagai keadaan yang menekan dan membahayakan individu serta telah melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya. Selain itu, 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. Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun psikologis.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa reaksi seseorang baik secara fisik maupun psikologi apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri serta peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun psikologis.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat ditarik kesimpulan, *coping stress* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan

segala konflik yang muncul, baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi *stres*.

### 2.2.2 Faktor-Faktor *Stress*

Faktor-faktor stres menurut Dewi (2012) adalah gabungan dari faktor internal (individu) dan eksternal (sosial), yaitu:

a. Sosial

- 1) Jumlah peristiwa yang menjadi stresor, kemunculannya secara bersamaan.
- 2) Situasi tertentu, misal: dengan siapa kita hidup, seberapa lama kita mengalami stres tersebut.

b. Individual

- 1) Karakteristik kepribadian individu, misal: pemaarah, ambisius, agresif.
- 2) Kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan stres, antara lain: inteligensi, fleksibilitas berpikir, banyak akal.
- 3) Harga diri (*self-esteem*).
- 4) Bagaimana individu menerima atau mempersepsikan peristiwa yang potensial memunculkan stres.
- 5) Toleransi terhadap stres, tergantung pada: kondisi kesehatan, tingkat kecemasan.

Faktor pencetus stres berdasarkan penelitian dari Hamid (2022) adalah:

a. Faktor biologis

Faktor stresor biologis merupakan reaksi fisiologis yang muncul karena keadaan yang mengancam, hal tersebut berupa masalah genetik, pola hidup, status kesehatan, dan riwayat kesehatan. Faktor biologis dapat dikatakan sebagai faktor internal yang meliputi kondisi fisik, minat, kecerdasan intelektual maupun emosional, kecerdasan spiritualitas yang signifikan memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

b. Faktor psikologis

- 1) Aspek kognitif adalah kondisi stres yang mengganggu proses berpikir pada individu, ketika seseorang mengalami stres maka akan cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan penurunan konsentrasi.
- 2) Emosi Stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu yang menyebabkan individu mudah marah kecemasan berlebih, sedih, takut, dan depresi.

c. Perilaku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku yang cenderung negatif sehingga dapat menimbulkan masalah hubungan interpersonal dengan perilaku yang agresif, menurunkan kualitas hubungan sosial, dan tidak mampu mengontrol perilaku

Menurut Oktavia dkk (2020) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stres yaitu:

a. Faktor Eksternal:

1) Waktu dan uang

Waktu dan uang merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stresor.

2) Pendidikan

Latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stres.

3) Standar hidup

Standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stres.

4) Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara *coping* dalam menghadapi stresor.

5) Stresor

Stresor dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.

b. Faktor-Faktor Internal

- 1) Afek, afek negative dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan.
- 2) Kepribadian hardiness (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonfirmasi dengan aktivitas baru.
- 3) Optimisme, optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stresful serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan.
- 4) Kontrol diri, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang stresful serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif.
- 5) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan.
- 6) Strategi coping, Coping atau strategi mengatasi stres berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Jenis coping ada dua, yaitu *coping* yang berorientasi pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi Oktafiah (2019).

Stres merupakan suatu permasalahan yang umum terjadi pada pada saat ini. Stres menjadi penting untuk diketahui faktor penyebabnya, sebab memiliki dampak terhadap individu maupun organisasi, Haryono & Meilani (2017) faktor-faktor terjadinya stres yaitu sebagai berikut:

a. Eksternal

- 1) Faktor lingkungan: kondisi lingkungan yang baik, individu dapat mengolah baik pikiran dan tingkat stres nya dengan baik. Namun dalam kenyataanya ada beberapa keadaan yang dimana terjadi diluar kehendak seperti : macet, kriminalitas dan polusi.
- 2) Faktor sosial: semua hal yang berkaitan dengan kehidupan sosial seorang individu yang meliputi: keluarga, teman, pasangan, pekerjaan, dan lain-lain.

b. Internal

- a. Faktor fisik: perubahan yang terjadi pada tubuh yang disebabkan hormon ataupun faktor luar dari tubuh seperti pubertas, penyakit, kelelahan, kecelakaan. Pada saat tubuh bertemu dengan stresor, tubuh akan mengaktifkan hormon dan syaraf untuk pertahanan dan mengatasi keadaan darurat. Dalam keadaan normal, hormon kortisol dikeluarkan setiap hari namun apabila menghadapi stres kan meningkat dengan drastis yang bahkan bisa sampai 20 kali.
- b. Faktor pikiran: pengaturan mindset saat menghadapi tekanan akan sangat mempengaruhi perilaku. Pikiran akan sangat

mempengaruhi tindakan karena pengambilan keputusan berasal dari pikiran. Terbentuknya mindset atau pola pikir yang baik dan buruk akan mempengaruhi pengambilan keputusan saat terjadi masalah.

Yusuf & Nurihsan (2006) faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut :

- a. Stresor fisik-biologik, seperti : penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti : terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).
- b. Stresor psikologik, seperti : negative thinking atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.
- c. Stresor Sosial, seperti iklim kehidupan keluarga : hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (broken home), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang.

Menurut Sarafino & Smith (2013), faktor yang menyebabkan stres adalah sebagai berikut:

- a. Variable kondisi individu: jenis kelamin, tempramen, factor-faktor genetic, suku, budaya, pendidikan, status ekonomi, dan kondidi fisik.
- b. Karakteristik kepemimpinan: introvert ekstrovesrt, stabilitas emosi secara umum, tipe kepribadian A, ketabahan (hardiness), locus of control (pusat kendali), kekebalan dan ketahanan.
- c. Variable sosial kognitif: dukungan social yang dirasakan, jaringan social dan control diri yang dirasakan

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa faktor faktor yang berhubungan dengan terjadinya stres pada remaja adalah pemenuhan tugas perkembangan emosional, keadaan lingkungan tempat tinggal, kecanduan internet, dan pola asuh orang tua. Pemenuhan tugas perkembangan emosional yang baik, keadaan lingkungan tempat tinggal yang baik, waktu penggunaan internet yang sesuai, dan pola asuh orang tua yang baik akan mencegah terjadinya stres pada remaja.

### 2.2.3 Aspek-aspek *Stress*

Menurut Sarafino & Smith (2014) membagi aspek- aspek stres menjadi dua, yaitu sebagai berikut:

- a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain adanya sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan pola makan,

gangguan kulit, serta produksi keringan yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

1) Gejala kognisi (pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses berfikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi.

2) Gejala emosional

Kondisi stres mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi.

3) Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah yang cenderung negative sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Menurut Beehr (2014) kerja memiliki tiga aspek, yaitu fisiologis, psikologis, dan perilaku. Aspek fisiologis merupakan respon tubuh dalam kondisi tertekan atau stres, seperti detak jantung berdebar kencang, tekanan darah meningkat, gangguan pernafasan, dan bahkan sampai sulit tidur. Aspek berikutnya adalah aspek psikologis atau emosi. Aspek ini merupakan respon dari keadaan tertekan karena pekerjaan yang dimiliki. Hal ini dapat membuat

pekerja merasakan kecemasan berlebihan, mudah tersinggung, mudah marah, turunnya motivasi, turunnya kepercayaan diri, dan sampai menarik diri dari pergaulan. Aspek terakhir adalah aspek perilaku. Aspek ini merupakan respon fisik yang dilampiaskan dalam bentuk sikap dan perilaku, seperti prokrastinasi, menurunnya hubungan interpersonal dengan keluarga maupun teman, dan meningkatnya atau menurunnya nafsu makan.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa 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.

#### **2.2.4 Ciri-ciri *Stress***

Menurut Maliki & Luthfi (2017) ciri-ciri stres yaitu sebagai berikut:

- a. Mudah merasa ingin marah (sensitif).
- b. Merasa putus asa saat harus menunggu.
- c. Gelisah, gugup dan cemas yang berlebihan.
- d. Selalu merasa takut pada hal yang tidak jelas dan tanpa alasan.
- e. Susah untuk memusatkan pikiran.
- f. Sering merasa linglung dan bingung tanpa alasan.
- g. Bermasalah dengan ingatan (mudah lupa, susah mengingat).
- h. Cenderung berpikir negatif terutama pada diri sendiri.
- i. Mood naik turun (mood mudah berubah-ubah, misalnya merasa gembira tapi tak lama kemudian merasa bosan dan ingin marah).

- j. Makan terlalu banyak meski tidak merasa lapar.
- k. Merasa tidak memiliki cukup energi untuk menyelesaikan sesuatu.
- l. Merasa tidak mampu mengatasi masalah dan cenderung sulit membuat sebuah keputusan.
- m. Emosi suka meluap-luap (baik gembira, sedih, marah, dan sebagainya).
- n. Miskin ekspresi dan kurang memiliki selera humor. Kehilangan kemampuan dalam hal menanggapi situasi, pergaulan sosial, serta kegiatankegiatan rutin lainnya.

Menurut Azmy dkk (2017), mengatakan bahwa ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stresor yang, maka terdapat empat reaksi dialaminya dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelehan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat;
- b. Reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas;
- c. Reaksi perilaku atau behavioral ditandai bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan;
- d. Reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup. Keempat reaksi ini yang akan mengungkap gejala stres

akademik siswa berbakat ketika berkenaan dengan stresor yang dialaminya.

Sedangkan menurut Hasanah (2019), mengatakan bahwa terdapat ciri-ciri stres yaitu:

- a. Kesulitan menjalani hari-hari.
- b. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadikan kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*).
- c. Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
- d. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- e. Sering kali menolak ajakan (negativisme) karena tiada semangat dan gairah.
- f. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang terjadi yaitu merasa ingin marah, sensitif, putus asa, gugup, takut, bingung, mudah lupa, mood mudah berubah-ubah, selera makan meningkat, merasa tidak memiliki banyak energi, tidak mampu mengatasi masalah. emosi meluap, serta ekspresi dan kurang memiliki selera humor.

### 2.3 Faktor-faktor *Stress* Pada Remaja

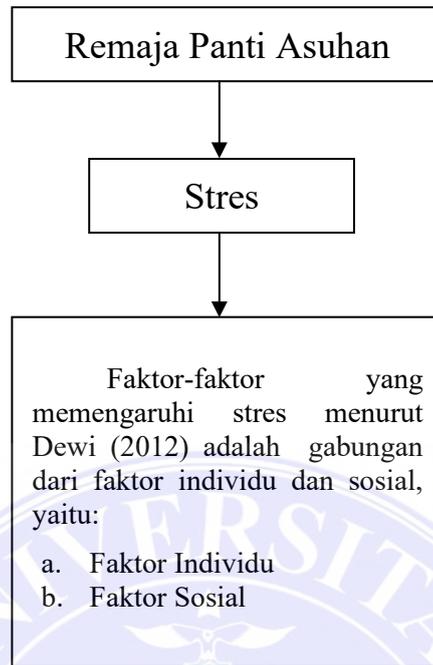
Stres merupakan respon keseimbangan tubuh dan pikiran terhadap perubahan. Stres merupakan reaksi psikis yang timbul akibat adanya tekanan, baik internal maupun eksternal. Stres yang tidak segera ditangani akan berdampak buruk bagi kita, terutama bagi kesehatan. Stres pada remaja umumnya disebabkan oleh kondisi tertentu yang menimpa anggota keluarganya, seperti ketika salah satu anggota keluarga menderita, ketergantungan obat, depresi, terpengaruh teman, mendapatkan kegagalan, adanya tuntutan dari orang tua atau lingkungan sekitar bahkan dirinya sendiri, serta adanya perasaan marah dan keinginan untuk melawan (Ratnawati & Astari, 2019).

Stres pada remaja juga terkait dengan hubungan belajar mengajar, terkait keinginan dan pengendalian, terkait aktivitas kelompok dan terkait hubungan social. Pembatasan dalam beraktifitas, larangan untuk berkumpul bersama teman-teman, remaja yang cenderung lebih memilih kegiatan diluar sekarang hanya bisa dilakukan di dalam rumah, sehingga remaja mudah merasa bosan dan tertekan dengan situasi dan perubahan yang ada. Hal ini juga dirasakan bagi remaja awal yang masih duduk di bangku sekolah, beban tugas yang diberikan oleh guru, terlebih bagi mereka yang tinggal di desa-desa tertentu yang memiliki sinyal atau jaringan buruk, membuat pelajar semakin khawatir terhadap prestasi mereka. Ini beresiko terhadap dampak pada adanya tekanan mental salah satunya adalah stres (Sambo dkk., 2021). Menurut Piyeke dkk (2014) stres pada remaja yang terjadi secara berkepanjangan bisa melibatkan tanda seperti kecemasan dan ketidakmampuan untuk mengelola emosi. Menurut National Institute of Mental health 2016, ketika masa pubertas remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya

dapat mengalami depresi terutama dimulai diatas usia 15 tahun dan remaja perempuan lebih mudah mengalami depresi dibandingkan remaja laki-laki Perbandingan jumlah total responden laki-laki dengan perempuan yang mengalami gejala depresi baik ringan sedang, maupun berat adalah (Ratnawati & Astari, 2019).

Hasil penelitian Dewi dkk (2015) bahwa rata-rata stres di usia remaja sumber stres pada remaja laki-laki dan berkaitan dengan masa pertumbuhan. Perempuan pada umumnya sama, namun remaja khawatir akan perubahan tubuhnya dampak beban ini berbeda pada remaja dan mencari jati diri. LumbanGaol (dalam Sambo dkk., 2021) menjelaskan bahwa siswa dengan tingkat stres yang ringan terkadang lebih mudah mengalami reaksi berlebihan terhadap situasi yang dianggap sensitif, mudah tersinggung, cemas, ketidaksabaran dan gejala lainnya, dan mengalami stres sedang karena memiliki kemampuan dalam mengelola stres. Sementara itu, Nasir & Muhith (2011) mengatakan bahwa stres dan respon emosional dipengaruhi oleh *cognitive appraisal process*, yaitu proses penilaian suatu keadaan yang menyebabkan stres.

## 2.4 Kerangka Konseptual



**Gambar 1. Kerangka Konseptual Faktor-Faktor Stres pada Remaja**

Keterangan:



: Ada hubungan

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Faomasi Sumut, Panti Asuhan Saida Anak Indonesia, dan Panti Asuhan Yayasan Cahaya Mulia Kasih Indonesia yang ketiga panti tersebut ada di Kota Medan, Sumatera Utara. Penelitian ini dimulai pada bulan Juli sampai dengan November 2024. Berikut ini rencana penelitian yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Jadwal Penelitian**

No	Kegiatan	2024									2025		
		Apr	Mei	Jun	Jul	Agu	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar
1	Pengajuan Judul												
2	Pra-Penelitian												
3	Penyusunan Proposal												
4	Bimbingan Proposal												
5	Seminar Proposal												
6	Bimbingan Kuesioner												
7	Penelitian												
8	Bimbingan Seminar Hasil												
9	Seminar Hasil												
10	Bimbingan Skripsi												
11	Sidang Skripsi												

#### 3.2 Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala berbentuk kertas, peneliti mencetak skala dengan menggunakan seperangkat komputer dan printer. Skala adalah daftar yang berisi pertanyaan atau pernyataan-pernyataan secara tertulis yang harus dijawab oleh responden secara tertulis (Supratiknya, 2015). Setelah itu peneliti membagikan skala kepada para sampel yang berada di tempat penelitian. Kemudian sampel tersebut mengisi pernyataan-pernyataan yang berada di kuesioner menggunakan alat tulis (pulpen).

Adapun alat penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah perangkat keras dan perangkat lunak. Perangkat keras terdiri atas sebuah laptop

dengan spesifikasi prosesor Intel Celeron Inside, sedangkan perangkat lunak yang digunakan berupa sistem operasi Microsoft Windows 10. Adapun untuk keperluan analisis data dengan menggunakan SPSS versi 25.0 for windows. Kemudian skor yang mewakili pilihan subjek pada setiap butir pernyataan dipindahkan ke tahap berikutnya yaitu Microsoft Excel 2010.

### 3.3 Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Adapun penelitian kuantitatif deskriptif menurut Azwar (2013) penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian.

Didalam melaksanakan penelitian, istilah variabel merupakan istilah yang tidak dapat ditinggalkan. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018).

*Stres* adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang memberikan tekanan pada fisik dan psikologis yang disebabkan karena perubahan yang terjadi pada diri.

### 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.4.1 Populasi Penelitian

Setiap penelitian, masalah populasi dan sampel yang dipakai merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. Menurut dari Sugiyono (2018) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas,

obyek/subjek yang mempunyai kuantitas & karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi pada penelitian ini yaitu berjumlah 38 orang.

**Tabel 2. Jumlah Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Medan Tembung**

No	Nama Panti Asuhan di Kecamatan Medan Tembung	Jenis Kelamin	Usia/Tahun	Jumlah Populasi
1	Cahaya Mulia Kasih Indonesia	Perempuan	13-15	3
		Laki-Laki	12-14	10
Total				13
2	Faomasi Sumut	Perempuan	12-16	6
		Laki-Laki	12-14	2
Total				8
3	Saidah Anak Indonesia	Perempuan	12-16	11
		Laki-Laki	12-14	6
Total				17
				38

### 3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi yang berjumlah 38 orang. Menurut Sugiyono (2018) total sampling merupakan teknik penentuan sampel yang diambil berdasarkan jumlah keseluruhan dari populasi. Maka dari itu teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling.

### 3.5 Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini, prosedur atau langkah pada penelitian ini yang akan

dijalankan yaitu :

### 3.5.1 Persiapan Penelitian

Persiapan yang dilakukan, pertama kali dilakukan persiapan administrasi, sebelum dilakukan penyebaran data pada remaja di panti asuhan. Selanjutnya pihak Universitas Medan Area mengeluarkan surat penelitian sebagai pengantar dan selanjutnya pihak-pihak panti mengeluarkan surat selesai penelitian dari.

### 3.5.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Persiapan alat ukur penelitian dalam penelitian ini menggunakan Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres.

### 3.5.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Kata valid diartikan juga sebagai sah. Uji validitas yang digunakan untuk menguji sah atau tidaknya instrumen alat ukur yang dipakai dengan memakai uji *Validitas Product Moment* dari Karl Pearson. Pengujian ini digunakan agar instrumen yang digunakan benar-benar berfungsi sebagai alat ukur baik, akhirnya mampu mengukur variabel yang akan diuji dengan tepat sehingga dapat menjadi tolak ukur yang baik untuk memprediksi nilai suatu variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini untuk mengetahui validitas instrumen, digunakan korelasi antara skor setiap item dengan skor total keseluruhan item yang perhitungannya dengan *SPSS Viewer* 25. kriteria item dikatakan valid menurut dari Sugiyono (2018) yakni nilai item harus lebih dari 0,3.

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan hasil pengeluaran yang di

lakukan untuk mengetahui derajat kepastian ketelitian atas keakuratan yang di tunjukan pada instrutmen pengukuran. Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat di percaya atau diandalkan jika alat ukur tersebut digunakan dua kali untuk konsisten.

Untuk mengetahui tiap instrumen pernyataan reliabel atau tidak, maka nilai koefisien reliabilitas (*Alpha*) tersebut dibandingkan dengan 0,6. dimana jika nilai Alpha lebih besar dari 0,6 maka, intrumen tersebut dinyatakan reliabel, begitu pula sebaliknya (Usman, 2016).

### 3.5.4 Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) atau Analisis Faktor Konfirmatori dan Analisis Deskriptif. Tujuan utama dari analisis faktor konfirmatori adalah untuk menilai peranan kesalahan pengukuran dalam model, untuk validasi model multifaktorial, dan untuk mengamati efek-efek kelompok (Riswan & Dunan, 2019).

Menurut Santoso (2006), Analisis Faktor Konfirmatori adalah analisis yang bertujuan mencari faktor-faktor utama yang paling mempengaruhi variabel dependen dari serangkaian uji yang dilakukan atas serangkaian variabel independen sebagai faktornya. Terdapat asumsi-asumsi yang harus dipenuhi dalam analisis faktor. Asumsi-asumsi yang harus dipenuhi salah satunya adalah Analisis faktor stres pada remaja dilakukan melalui aplikasi SPSS versi 25.0. Di dalam penentuannya, analisis faktor bisa dilakukan jika nilai dari *Kaiser Mayer Olkin* (KMO) haruslah lebih besar dari 0,5 sedangkan signifikansinya harus lebih kecil dari 0,05 (Santoso, 2006).

Uji asumsi di dalam analisis faktor yang lain ialah korelasi antar variabel independen dapat dilihat pada tabel *Anti-Image Matrics Correlation* yang dimana nilai *Anti-Image Matrics Correlation*  $> 0,5$  maka variabel masih bisa diprediksi dan bisa dianalisis lebih lanjut, sedangkan jika nilai *Anti-Image Matrics Correlation*  $< 0,5$  maka variabel tidak bisa diprediksi dan tidak bisa dianalisis lebih lanjut, atau dikeluarkan dari variabel lainnya. Setelah seluruh variabel telah ditentukan dapat diprediksi melalui *anti-image matrics correlation*, maka akan dilanjutkan dengan dengan cara uji *Communalities* atau kontribusi. Hasil output SPSS uji *Communalities* digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari sebuah variabel dapat menjelaskan faktor (Santoso, 2006).

Statistika deskriptif adalah metode-metode yang berkaitan dengan pengumpulan dan penyajian suatu data sehingga memberikan informasi yang berguna. Statistik deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi (Sugiyono, 2018). Analisis data deskriptif ini dilakukan dengan memakai SPSS versi 25 dengan memakai melakukan analisis frekuensi, deskriptif, dan uji normalitas. Data statistika deskriptif yang disajikan di penelitian ini ialah bentuk ukuran pemusatan data seperti rata-rata (*mean*) dan standar deviasi, skor minimum, skor maksimum, dan *range*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Menurut temuan dari analisis data yang telah peneliti lakukan dapat di buat kesimpulan sebagai berikut :

- a. Faktor individu adalah yang dapat memengaruhi stres pada remaja dengan nilai sebesar 0,898 atau 49% dengan frekuensi dimana remaja memilih 24 tinggi dan 14 sedang. Dengan indikator yang paling dominan dalam mempengaruhi faktor individu adalah indikator menerima dan mempersiapkan diri dengan nilai sebesar 0,887 serta memiliki persentase sebesar 24%. Indikator kedua yang berpengaruh terhadap faktor internal ialah karakteristik kepribadian individu dengan nilai 0,792 serta persentase 22%. Indikator yang menjadi urutan nomor tiga ialah harga diri dengan nilai 0,707 serta persentase 19%. Indikator yang menjadi urutan nomor empat ialah kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan nilai 0,679 serta persentase 18%. Indikator yang menjadi urutan terakhir atau nomor lima di dalam faktor yang memengaruhi stres pada remaja ialah toleransi terhadap stres dengan nilai 0,634 serta persentase 17%.
- b. Selanjutnya faktor Sosial memiliki dominan dalam memengaruhi stres pada remaja dengan memiliki nilai 0,924 atau dengan persentase 51% dimana frekuensi remaja yang memilih tinggi 33 remaja dan sedang 5 remaja. Indikator paling dominan di dalam Faktor Sosial ini

ialah indikator peristiwa yang menjadi stresor dimana berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa indikator peristiwa yang menjadi stresor dengan nilai sebesar 0,865 serta memiliki persentase sebesar 52%. Sedangkan indikator menjadi urutan nomor dua yang berpengaruh terhadap Faktor Sosial ialah situasi tertentu dengan nilai 0,812 serta persentase 48%.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat diuraikan beberapa saran untuk pihak-pihak yang terkait didalam penelitian yaitu sebagai berikut:

### 5.2.1 Saran Kepada Remaja

Diharapkan kepada remaja terutama di panti asuhan Medan tembung lebih terbuka dan bercerita dengan pengurus panti jika ada masalah yang menyebabkan stres terhadap remaja serta memperdalam pemahaman tentang pengelolaan stres dan lebih belajar mengendalikan mood guna mengurangi stres. Para remaja juga harus mulai membiasakan diri tentang penyebab stres yang ada dan menenangkan diri sambil mencari solusi tidak langsung stres atau mengalihkan fokus agar tidak terlalu fokus pada perasaan negatif yang ada. Salah satu contoh dari mengalihkan fokus ialah bermain bersama teman, melakukan hobi, belajar, mendengarkan musik, atau hal lainnya. Para remaja juga harus bisa mengamati dan memutuskan hal apa saja yang harus dipikirkan dan mencegah pemikiran secara terus menerus atau "*overthinking*" dimana hal tersebut jika tidak dicegah juga bisa memicu stres.

## 5.2.2 Saran Untuk Pengelola Panti

Pengelola panti juga diharapkan melakukan regenerasi dan merekrut pengelola panti yang lebih muda agar dapat lebih muda dan dapat menyesuaikan cara berkomunikasi dengan para remaja panti dengan harapan mampu berkomunikasi efektif serta mampu menjadi sahabat bagi remaja yang diharapkan dapat menceritakan masalah yang pernah dihadapi mereka saat remaja, memberikan nasehat jika ada masalah yang terjadi, dan menjadi teman serta dukungan dalam meningkatkan toleransi stres juga membuka pemikiran menyelesaikan masalah dibandingkan langsung stres. Pengelola panti juga bisa membuat kegiatan seperti FGD (*Forum Group Discussion*) guna mempererat hubungan, memperkuat kepercayaan, dan menyalurkan keluh kesah remaja panti. Selain itu, pengelola panti juga dapat mengundang pihak profesional untuk mencegah, mengurangi, maupun menyelesaikan permasalahan stres para remaja dengan mengundang seperti misalnya Psikolog, Konselor, pihak agamawan seperti Ustad, Pastor, Pendeta, dan lain-lain.

Para pengelola panti bisa mengajak mereka berubah dengan mengaitkannya pada agama, mendengarkan curhatan mereka atau membuat nyaman yang setelahnya bisa dilakukan pengarahan tanpa membuat remaja sakit hati pada saat diarahkan.

### 5.2.3 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Dengan dibuatnya penelitian ini dengan penelitian yang hanya sebatas remaja daerah Medan tembung, diharapkan dapat memperluas subjek penelitian dan memberikan hasil yang yang lebih mendalam dan luas serta membuatnya dalam bentuk yang jauh lebih baik lagi. Haruslah melakukan pendalaman tentang fenomena yang terjadi di lapangan terkait dengan penelitian. Maka disarankan untuk memperdalam pemahaman tentang teori-teori yang ada. Memahami lebih baik tentang faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa melakukan penelitian tentang stres juga baik dengan pendekatan kualitatif, menambah variabel penelitian selain stres, metode analisis data yang berbeda, atau sampel yang berbeda jenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Universitas Padjajaran.
- Armero, C., Marzuki, A., & Seto, A. A. (2020). *Manajemen Keuangan* (1st ed.). Nusa Litera Inspirasi.
- Aryani, R. (2015). *Kesehatan Remaja : Problem dan Solusinya*. Salemba Medika.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2). 44-52
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Belajar.
- Beehr, T. (2014). *Psychological Stress in the Workplace (Psychology Revivals)*. Routledge.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar : Kesehatan Mental* (1st ed.). UPT UNDIP Press Semarang.
- Dewi, R. C., Oktiawati, A., & Saputri, L. D. (2015a). *Teori & Konsep Tumbuh Kembang Bayi, Toddler, Anak dan Usia Remaja*. Nuha Medika.
- Dewi, R. C., Oktiawati, A., & Saputri, L. D. (2015b). *Teori dan konsep Tumbuh Kembang Bayi, Toddler, Anak dan Usia Remaja: Untuk Tenaga Kesehatan, Pelajar/Mahasiswa dan Masyarakat*. Nuha Medika.
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2). 78-84
- Hamdanah, & Surawan. (2022). *Remaja dan Dinamika : Tinjauan Psikologi dan Pendidikan*. K-Media Press.
- Hamid, A. M. Z. P. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia). *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3).
- Haryono, & Meilani. (2017). *Hello Stres ! Kenali dan Atasi Stresmu*. Elex Media Komputindo.
- Hasanah, & Muhimmatul. (2019). Manajemen Stres dan Solusinya Dalam Perspektif Psikoogi dan Islam. *Jurnal Ummul Qora*, 13(1). 149-157
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Hidayati, R., Purwanto, Y., & Yuwono, S. (2014). Kecerdasan Emosi, Stress Kerja, dan Kinerja Karyawan. *Jurnal Psikologi*, 2(1). 91-95
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Kusumo, P., & Jatmika, D. (2020). Adiksi Internet Dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Psibernetika*, 13(1). 20-31
- Maliki, M., & Luthfi, M. (2017). Bimbingan Konseling Berbasis Qur'ani dalam Mengentaskan Problematika Stres. *Jurnal Al-Tazkiah*, 6(2). 50-56
- Maryam, & Siti. (2016). Stres Keluarga : Model dan Pengukurannya. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(2). 144-156
- Masdudi. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. Nurjati Press.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Hadinoto, S. R. (2019). *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Muntyas, N. (2020). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2). 444-450
- Musradinur. (2016). Stress dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2). 98-102
- Nafisah, S. J. (2018). Arti Kehidupan Anak Asuh Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(1). 287-294
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa : Pengantar dan Teori*. Salemba Medika.
- Oktavia, E., Angrainy, R., & Yanti, P. D. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2). 76-82
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.
- Piyeke, P., Bidjuni, H., & Wowling, F. (2014). Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain Game Online Pada Remaja Di Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2). 91-99
- Ratnawati, D., & Astari, I. D. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di Sma X Cawang. *Jurnal Profesi Medika*, 13(1). 202-210

- Riswan, & Dunan, H. (2019). *Desain Penelitian dan Statistik Multivariate* (1st ed.). Anugerah Utama Raharja.
- Sambo, M., Riskayanti, N. W., & Bamba, N. S. (2021). Social Distancing dan Tingkat Stres Pada Remaja Usia Sekolah di SMP Frater Mamasa. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1). 34-41
- Santoso, S. (2006). *Seri Solusi Bisnis Berbasis TI : Menggunakan SPSS Untuk Statistik Multivariat*. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2013). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. University of Utah.
- Sarwono, S. W. (2014). *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian bisnis (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Alfabeta.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Dalam Psikologi*. Universitas Sanata Dharma.
- Usman, N. D. (2016). *Proses Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ekonomi UI.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2006). *Landasan dan Bimbingan Konseling*. PT Remaja Rosdakarya.





### A. Petunjuk Pengisian

Adapun petunjuk pengisian angket ini adalah sebagai berikut:

1. Isilah identitas Anda pada kolom yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti.
3. Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan, Anda diharapkan untuk mengisinya dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom alternatif jawaban yang telah disediakan sesuai dengan kenyataan yang ada.

4. Pilihan jawaban yang disediakan adalah:

SS : Sangat Sesuai  
S : Sesuai  
TS : Tidak Sesuai  
STS : Sangat Tidak Sesuai

Berikan respon sesuai dengan apa yang Saudara rasakan dan alami, dengan cara memberi tanda silang (X) di kolom yang tepat.

### B. Identitas

Nama (inisial) : .....

Jenis Kelamin : .....

Kelas : .....

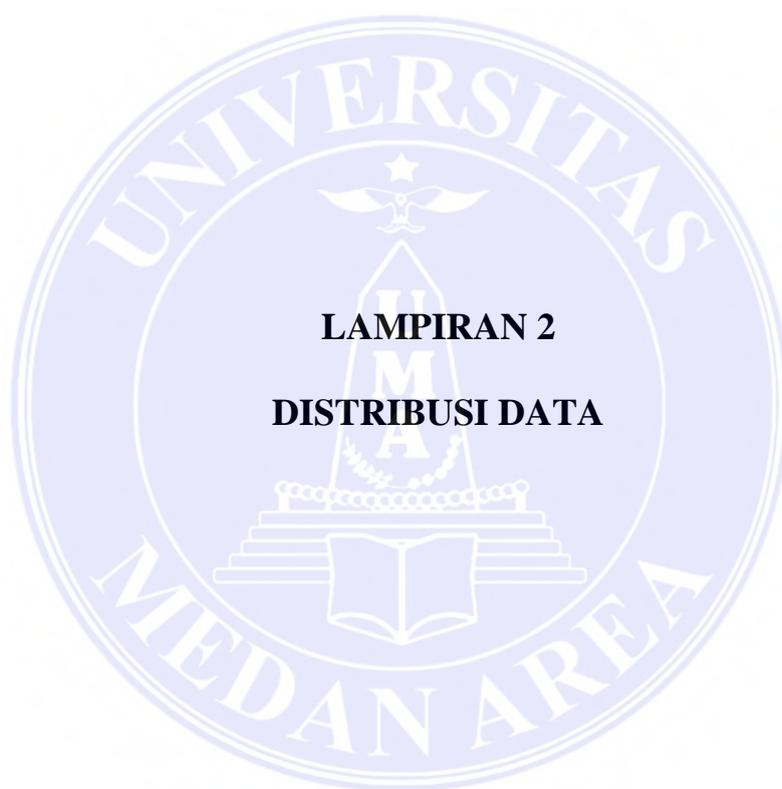
Umur : .....

Tanggal Mengisi : .....

### C. Pernyataan

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya orang yang mudah kepikiran saat ada masalah				
2.	Tidak marah jika ada teman yang mengingatkan saya				
3.	Akhir-akhir ini saya sering mengalami sakit kepala karena kondisi panti yang menekan				
4.	Saya ceria sejak saya tinggal di panti				
5.	Saya sulit menyelesaikan tugas yang diberikan oleh ibu panti				
6.	Saya merasa baik-baik aja berada dipanti				
7.	Saya panik setiap hari karena tinggal di lingkungan panti				
8.	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan ibu panti				
9.	Saya sering murung sejak tinggal di panti				
10.	Saya menghindari keributan dengan teman				
11.	Saya malu dengan oranglain karena tinggal di panti				
12.	Saya mengalami pusing saat tidak enak badan saja				
13.	Saya menghindari tugas yang diberikan				
14.	Saya merasa lingkungan panti menerima saya dengan baik				
15.	Saya sering berantam dengan teman di panti				
16.	Tetap bermain bersama teman meskipun merasa kesal				
17.	Saya sering mengalami pusing karena kondisi panti yang berat saya hadapi				
18.	Saya kesal saat teman tidak mau bermain dengan saya				
19.	Setiap hari saya merasakan ketenangan berada di panti				
20.	Merasa menyesal karena menjadi anak panti				
21.	Saya merasa terasing berada di panti				
22.	Saya adalah orang yang sabar				
23.	Saya tidak marah saat ada teman mengingatkan saya				
24.	Tugas yang diberikan saya anggap tanggung jawab				
25.	Menjadi anak panti membuat saya semakin tidak tenang				
26.	Sejak tinggal di panti saya merasa senang				

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
27.	Saya menganggap tugas yang diberikan adalah beban				
28.	Saya mudah beradaptasi di panti				
29.	Saya merasa kehilangan keluarga sejak berada dipanti				
30.	Saya menerima saat pegawai panti menegur saya				
31.	Saya sulit menghadapi kehidupan di panti sehingga saya mudah bersitegang dengan teman				
32.	Saya menghadapi semua tugas yang diberikan				
33.	Saya geram ketika di tegur penjaga panti				
34.	Saya tidak malu menjadi anak panti				
35.	Kepala saya sakit setiap hari karena tinggal di panti				
36.	Saya senang menjadi anak panti				
37.	Sejak tinggal di panti saya merasa tidak bahagia				
38.	Saya mengalami sakit kepala pada saat tertentu				
39.	Berada di panti adalah salah satu kondisi yang menyeramkan untuk saya				
40.	Menjadi anak panti membuat hidup saya lebih terjamin				
41.	Kepala saya jarang sakit meskipun tinggal di panti				
42.	Berada di panti membuat saya sejahtera				
43.	Saya merasa takut tinggal di panti				
44.	Saya berani tinggal di panti asuhan				



**Distribusi Data Stress Pada Remaja**

No	Stres Pada Remaja																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4
5	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3
6	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
7	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	4	3	4	3	4
8	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
10	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4
11	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2
12	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3
13	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
14	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4
15	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3
16	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3
17	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4
18	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3
19	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3

**Distribusi Data Stress Pada Remaja**

No	Stres Pada Remaja																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
20	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4
21	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2
22	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
23	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
26	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2
27	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
28	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3
29	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4
30	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3
31	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3
32	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3
33	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4
34	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2
35	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2
36	4	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3
37	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4
38	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3

**Distribusi Data Stress Pada Remaja**

No	Stres Pada Remaja																					
	23	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4
2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2
3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
7	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2
8	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3
9	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
10	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4
11	2	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3
12	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3
13	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3
14	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4
15	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2
16	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
17	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3
18	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	4
19	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3

**Distribusi Data Stress Pada Remaja**

No	Stres Pada Remaja																					
	23	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
20	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
21	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
22	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
23	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
25	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
26	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2
27	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
28	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3
29	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4
30	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3
31	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3
32	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3
33	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4
34	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	2
35	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
36	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3
37	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3
38	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3



## Reliability Scale: Reliabilitas Stress Pada Remaja Uji Coba

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0.0
	Total	38	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.907	44

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SPR1	3.03	0.636	38
SPR2	3.05	0.695	38
SPR3	2.95	0.613	38
SPR4	2.89	0.689	38
SPR5	3.03	0.592	38
SPR6	3.00	0.658	38
SPR7	2.92	0.673	38
SPR8	2.89	0.689	38
SPR9	2.95	0.655	38
SPR10	2.95	0.613	38
SPR11	3.03	0.677	38
SPR12	3.08	0.632	38
SPR13	2.89	0.606	38
SPR14	3.00	0.697	38
SPR15	2.89	0.649	38
SPR16	2.92	0.749	38
SPR17	2.87	0.623	38
SPR18	3.03	0.716	38
SPR19	2.97	0.592	38
SPR20	3.00	0.697	38
SPR21	2.79	0.528	38

SPR22	3.03	0.716	38
SPR23	3.00	0.569	38
SPR24	3.00	0.697	38
SPR25	2.97	0.636	38
SPR26	3.03	0.716	38
SPR27	2.92	0.587	38
SPR28	2.87	0.665	38
SPR29	2.95	0.613	38
SPR30	3.05	0.613	38
SPR31	3.00	0.569	38
SPR32	2.87	0.623	38
SPR33	2.95	0.733	38
SPR34	2.97	0.636	38
SPR35	2.92	0.673	38
SPR36	2.92	0.632	38
SPR37	2.84	0.718	38
SPR38	2.92	0.673	38
SPR39	2.89	0.649	38
SPR40	2.89	0.606	38
SPR41	2.87	0.704	38
SPR42	2.95	0.695	38
SPR43	2.84	0.638	38
SPR44	2.82	0.609	38

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SPR1	126.58	157.926	0.387	0.905
SPR2	126.55	156.254	0.447	0.904
SPR3	126.66	157.204	0.451	0.904
<b>SPR4</b>	<b>126.71</b>	<b>159.022</b>	<b>0.289</b>	<b>0.907</b>
SPR5	126.58	158.845	0.356	0.905
SPR6	126.61	157.218	0.416	0.904
SPR7	126.68	158.708	0.316	0.906
SPR8	126.71	159.779	0.445	0.906
SPR9	126.66	157.258	0.415	0.904
SPR10	126.66	160.447	0.338	0.906
SPR11	126.58	155.494	0.507	0.903
SPR12	126.53	160.040	0.555	0.904

SPR13	126.71	156.427	0.510	0.903
SPR14	126.61	155.759	0.475	0.904
SPR15	126.71	155.941	0.503	0.903
SPR16	126.68	154.817	0.490	0.903
SPR17	126.74	154.523	0.621	0.902
SPR18	126.58	155.331	0.486	0.904
SPR19	126.63	156.077	0.547	0.903
SPR20	126.61	156.245	0.446	0.904
SPR21	126.82	160.046	0.314	0.906
SPR22	126.58	154.575	0.529	0.903
SPR23	126.61	154.840	0.660	0.902
SPR24	126.61	155.110	0.513	0.903
SPR25	126.63	155.374	0.551	0.903
SPR26	126.58	156.899	0.396	0.905
SPR27	126.68	156.114	0.549	0.903
SPR28	126.74	157.010	0.424	0.904
SPR29	126.66	158.772	0.348	0.905
SPR30	126.55	158.038	0.396	0.905
SPR31	126.61	156.570	0.535	0.903
SPR32	126.74	160.091	0.356	0.906
SPR33	126.66	157.420	0.356	0.905
SPR34	126.63	156.185	0.498	0.903
SPR35	126.68	158.762	0.312	0.906
SPR36	126.68	159.573	0.385	0.906
<b>SPR37</b>	<b>126.76</b>	<b>159.213</b>	<b>0.264</b>	<b>0.906</b>
SPR38	126.68	157.357	0.397	0.905
SPR39	126.71	158.373	0.350	0.905
SPR40	126.71	160.157	0.460	0.906
SPR41	126.74	157.821	0.350	0.905
SPR42	126.66	156.664	0.423	0.904
SPR43	126.76	161.807	0.342	0.908
SPR44	126.79	158.333	0.379	0.905

$$44 - 2 = 42$$

$$((42 \times 4) + (42 \times 1)) / 2 = 105$$



## Reliability Scale: Reliabilitas Stress Pada Remaja Setelah Uji Coba

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0.0
	Total	38	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.946	42

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SPR1	3.00	0.635	38
SPR2	3.01	0.692	38
SPR3	2.92	0.612	38
SPR5	3.01	0.590	38
SPR6	2.96	0.655	38
SPR7	2.91	0.671	38
SPR8	2.87	0.686	38
SPR9	2.94	0.655	38
SPR10	2.92	0.611	38
SPR11	3.02	0.676	38
SPR12	3.06	0.629	38
SPR13	2.88	0.601	38
SPR14	2.99	0.694	38
SPR15	2.86	0.645	38
SPR16	2.90	0.745	38
SPR17	2.85	0.620	38
SPR18	3.02	0.715	38
SPR19	2.96	0.589	38
SPR20	2.98	0.695	38
SPR21	2.76	0.522	38
SPR22	3.01	0.715	38

SPR23	2.99	0.566	38
SPR24	2.98	0.696	38
SPR25	2.95	0.633	38
SPR26	3.02	0.714	38
SPR27	2.91	0.586	38
SPR28	2.85	0.662	38
SPR29	2.93	0.611	38
SPR30	3.04	0.608	38
SPR31	2.96	0.565	38
SPR32	2.85	0.620	38
SPR33	2.94	0.731	38
SPR34	2.96	0.634	38
SPR35	2.91	0.671	38
SPR36	2.90	0.627	38
SPR38	2.90	0.670	38
SPR39	2.85	0.646	38
SPR40	2.88	0.602	38
SPR41	2.86	0.701	38
SPR42	2.93	0.691	38
SPR43	2.82	0.635	38
SPR44	2.82	0.603	38

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SPR1	126.52	157.921	0.385	0.945
SPR2	126.49	156.251	0.443	0.944
SPR3	126.63	157.200	0.448	0.944
SPR5	126.58	158.843	0.351	0.945
SPR6	126.51	157.216	0.413	0.944
SPR7	126.67	158.704	0.312	0.946
SPR8	126.67	159.776	0.441	0.940
SPR9	126.62	157.254	0.414	0.944
SPR10	126.64	160.444	0.336	0.946
SPR11	126.55	155.491	0.506	0.943
SPR12	126.52	160.037	0.551	0.944
SPR13	126.68	156.422	0.506	0.943
SPR14	126.60	155.755	0.472	0.944
SPR15	126.70	155.938	0.501	0.943

SPR16	126.64	154.815	0.488	0.943
SPR17	126.70	154.521	0.619	0.942
SPR18	126.54	155.328	0.484	0.944
SPR19	126.61	156.075	0.546	0.943
SPR20	126.57	156.241	0.442	0.944
SPR21	126.79	160.044	0.312	0.946
SPR22	126.55	154.573	0.527	0.943
SPR23	126.57	154.837	0.659	0.942
SPR24	126.59	155.105	0.511	0.943
SPR25	126.60	155.371	0.550	0.943
SPR26	126.54	156.896	0.395	0.942
SPR27	126.67	156.112	0.546	0.943
SPR28	126.73	157.009	0.421	0.944
SPR29	126.62	158.770	0.345	0.945
SPR30	126.51	158.035	0.394	0.945
SPR31	126.58	156.567	0.534	0.943
SPR32	126.71	160.088	0.353	0.946
SPR33	126.65	157.419	0.352	0.945
SPR34	126.62	156.183	0.496	0.943
SPR35	126.66	158.761	0.311	0.946
SPR36	126.63	159.570	0.383	0.943
SPR38	126.66	157.356	0.396	0.942
SPR39	126.67	158.372	0.348	0.945
SPR40	126.70	160.155	0.454	0.946
SPR41	126.72	157.816	0.348	0.942
SPR42	126.65	156.660	0.421	0.941
SPR43	126.74	161.805	0.340	0.938
SPR44	126.76	158.332	0.376	0.942



## Frequencies

		Statistics		
		Stress Pada Remaja	Faktor Internal	Faktor Eksternal
N	Valid	38	38	38
	Missing	0	0	0
Percentiles	25	122.25	82.00	38.75
	50	132.00	91.50	41.00
	75	136.00	94.25	43.00

## Frequency Table

		Stress Pada Remaja			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	100	1	2.6	2.6	2.6
	105	2	5.3	5.3	7.9
	109	1	2.6	2.6	10.5
	112	1	2.6	2.6	13.2
	115	1	2.6	2.6	15.8
	120	3	7.9	7.9	23.7
	123	2	5.3	5.3	28.9
	125	3	7.9	7.9	36.8
	128	2	5.3	5.3	42.1
	131	2	5.3	5.3	47.4
	132	2	5.3	5.3	52.6
	133	3	7.9	7.9	60.5
	135	2	5.3	5.3	65.8
	136	5	13.2	13.2	78.9
	142	2	5.3	5.3	84.2
	143	1	2.6	2.6	86.8
	144	3	7.9	7.9	94.7
	152	1	2.6	2.6	97.4
	156	1	2.6	2.6	100.0
Total		38	100.0	100.0	

		Faktor Internal			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	67	1	2.6	2.6	2.6
	68	1	2.6	2.6	5.3
	73	1	2.6	2.6	7.9
	76	1	2.6	2.6	10.5
	78	1	2.6	2.6	13.2
	79	1	2.6	2.6	15.8
	80	1	2.6	2.6	18.4
	81	1	2.6	2.6	21.1
	82	2	5.3	5.3	26.3
	83	3	7.9	7.9	34.2
	84	1	2.6	2.6	36.8
	88	1	2.6	2.6	39.5
	89	1	2.6	2.6	42.1
	91	3	7.9	7.9	50.0
	92	4	10.5	10.5	60.5
	93	3	7.9	7.9	68.4
	94	3	7.9	7.9	76.3
	95	1	2.6	2.6	78.9
	96	2	5.3	5.3	84.2
	97	1	2.6	2.6	86.8
98	1	2.6	2.6	89.5	
99	1	2.6	2.6	92.1	
101	1	2.6	2.6	94.7	
105	1	2.6	2.6	97.4	
106	1	2.6	2.6	100.0	
Total		38	100.0	100.0	

### Faktor Eksternal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 32	1	2.6	2.6	2.6
33	3	7.9	7.9	10.5
37	4	10.5	10.5	21.1
38	1	2.6	2.6	23.7
39	2	5.3	5.3	28.9
40	5	13.2	13.2	42.1
41	5	13.2	13.2	55.3
42	4	10.5	10.5	65.8
43	5	13.2	13.2	78.9
45	3	7.9	7.9	86.8
46	2	5.3	5.3	92.1
47	2	5.3	5.3	97.4
50	1	2.6	2.6	100.0
Total	38	100.0	100.0	

## Descriptives

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Stress Pada Remaja	38	129.61	12.826
Faktor Internal	38	88.71	9.276
Faktor Eksternal	38	40.89	4.138
Valid N (listwise)	38		



## Uji Normalitas

### Explore

#### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stress Pada Remaja	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error
Stress Pada Remaja	Mean	129.61	2.081
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	125.39	
	Upper Bound	133.82	
	5% Trimmed Mean	129.76	
	Median	132.00	
	Variance	164.516	
	Std. Deviation	12.826	
	Minimum	100	
	Maximum	156	
	Range	56	
	Interquartile Range	14	
	Skewness	-0.406	0.383
	Kurtosis	0.040	0.750

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stress Pada Remaja	0.122	38	0.163	0.970	38	0.389

a. Lilliefors Significance Correction



## Faktor Stress Pada Remaja

### Factor Analysis

#### KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0.512
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	36.115
	df	1
	Sig.	0.000

#### Anti-image Matrices

		Faktor Internal	Faktor Eksternal
Anti-image Covariance	Faktor Individu	0.362	-0.289
	Faktor Sosial	-0.289	0.362
Anti-image Correlation	Faktor Individu	0.524 <sup>a</sup>	-0.796
	Faktor Sosial	-0.739	0.553 <sup>a</sup>

a. Measures of Sampling Adequacy(MSA)

#### Communalities

	Initial	Extraction
Faktor Sosial	1.000	0.924
Faktor Individu	1.000	0.898

Extraction Method: Principal Component Analysis.

## Faktor Individu

### Factor Analysis

#### Anti-image Matrices

		Karakteristik Kepribadian Individu	Kemampuan Dalam Menyelesaikan Masalah	Harga Diri	Menerima atau Mempersepsikan Peristiwa	Toleransi Terhadap Stress
Anti-image Covariance	Karakteristik Kepribadian Individu	0.256	-0.134	-0.100	-0.060	0.070
	Kemampuan Dalam Menyelesaikan Masalah	-0.134	0.340	0.102	-0.059	-0.151
	Harga Diri	-0.100	0.102	0.268	-0.118	-0.024
	Menerima atau Mempersepsika n Peristiwa	-0.060	-0.059	-0.118	0.174	-0.094
	Toleransi Terhadap Stress	0.070	-0.151	-0.024	-0.094	0.422
	Anti-image Correlation	Karakteristik Kepribadian Individu	0.807 <sup>a</sup>	-0.455	-0.380	-0.283
Kemampuan Dalam Menyelesaikan Masalah		-0.455	0.755 <sup>a</sup>	0.339	-0.241	-0.399
Harga Diri		-0.380	0.339	0.758 <sup>a</sup>	-0.545	-0.072
Menerima atau Mempersepsika n Peristiwa		-0.283	-0.241	-0.545	0.806 <sup>a</sup>	-0.346
Toleransi Terhadap Stress		0.214	-0.399	-0.072	-0.346	0.822 <sup>a</sup>

a. Measures of Sampling Adequacy(MSA)

### Communalities

	Initial	Extraction
Karakteristik Kepribadian Individu	1.000	0.792
Kemampuan Dalam Menyelesaikan Masalah	1.000	0.679
Harga Diri	1.000	0.707
Menerima atau Mempersepsikan Peristiwa	1.000	0.887
Toleransi Terhadap Stress	1.000	0.634

Extraction Method: Principal Component Analysis.



## Faktor Sosial

### Factor Analysis

#### Anti-image Matrices

		Peristiwa yang Menjadi Stressor	Situasi Tertentu
Anti-image Covariance	Peristiwa yang Menjadi Stressor	0.614	-0.381
	Situasi Tertentu	-0.381	0.614
Anti-image Correlation	Peristiwa yang Menjadi Stressor	0.653 <sup>a</sup>	-0.695
	Situasi Tertentu	-0.622	0.712 <sup>a</sup>

a. Measures of Sampling Adequacy(MSA)

#### Communalities

	Initial	Extraction
Peristiwa yang Menjadi Stressor	1.000	0.865
Situasi Tertentu	1.000	0.812

Extraction Method: Principal Component Analysis.





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 3368/FPSI/01.10/X/2024  
Lampiran : -  
Hal : Penelitian

10 Oktober 2024

Yth. Bapak/Ibu Kepala  
Panti Asuhan Saida Anak Indonesia  
di -  
Tempat

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

Nama : Qurratan Aini  
NPM : 208600099  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Panti Asuhan Saida Anak Indonesia, Jl. Abadi, Indra Kasih, Kec. Medan Tembung, Kota Medan** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan"**.

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 Panti Asuhan yang Bapak/Ibu pimpin.

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

An. Dekan,  
Ketua Program Studi Psikologi

  
Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip





**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Arosekhi Bu Ulolo  
Jabatan : Ketua Yayasan Panti

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

Nama : Qurratan Aini  
NPM : 208600099  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Menerangkan bahwa mahasiswa yang bersangkutan di atas benar telah selesai melakukan penelitian di Yayasan Panti Asuhan Faomasi Sumut terhitung dari tanggal 11 Oktober s/d 19 Oktober 2024 dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi dengan judul:

“FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES PADA REMAJA PANTI ASUHAN DI KECAMATAN MEDAN TEMBUNG KOTA MEDAN”

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya

Medan, November 2024

Ketua Yayasan Panti

  
(Arosekhi Bu Ulolo)





## PANTI ASUHAN SAIDA ANAK INDONESIA

SK.KEM.HAK.AZASI MANUSIA RI NO. AHU-0020644. AH. 01.04.TAHUN 2021

Jln. Abadi no.4 Indra Kasih Kec. Medan Tembung

### SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahmat Giawa  
Jabatan : Ketua Yayasan Panti

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

Nama : Qurratan Aini  
NPM : 208600099  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Menerangkan bahwa mahasiswa yang bersangkutan di atas benar telah selesai melakukan penelitian di Yayasan Panti Asuhan Saida Anak Indonesia terhitung dari tanggal 11 Oktober s/d 19 Oktober 2024 dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi dengan judul:

“FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES PADA REMAJA PANTI ASUHAN DI KECAMATAN MEDAN TEMBUNG KOTA MEDAN”

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya

Medan, November 2024

Ketua Yayasan Panti

  
(Rahmat Giawa)



## PANTI ASUHAN

### YAYASAN CAHAYA MULIA KASIH INDONESIA

Jln..Kaptan M Jamil Lubis No.114 Bandar Selamat Kec.Medan Tembung

#### SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sepriani Halawa  
Jabatan : Pengurus Yayasan Panti

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

Nama : Qurratan Aini  
NPM : 208600099  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Menerangkan bahwa mahasiswa yang bersangkutan di atas benar telah selesai melakukan penelitian di Yayasan Panti Asuhan Cahaya Mulia Kasih Indonesia terhitung dari tanggal 11 Oktober s/d 19 Oktober 2024 dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi dengan judul:

“FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES PADA REMAJA PANTI ASUHAN DI KECAMATAN MEDAN TEMBUNG KOTA MEDAN”

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya

Medan, November 2024

Pengurus Yayasan Panti

