

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN ADI HUSADA KOTA MALANG

Titin Andri Wihastuti¹, Renny Nova², Novrelia Nityassari³

¹Pengajar Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

²Pengajar Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

³Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang hampir dialami oleh setiap orang khususnya remaja. Remaja cenderung mengalami kecemasan dibandingkan populasi dengan tingkat umur yang dewasa. Prevalensi kecemasan pada remaja akhir-akhir ini semakin meningkat seiring dengan tantangan *global* yang dihadapi remaja. Peran dukungan teman sebaya dibutuhkan oleh remaja yang menghadapi kecemasan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada remaja. Desain penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi semua siswa dan siswi pada kelas X dan XII sejumlah 290 orang di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang. Tehnik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *nonprobably sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 181 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner modifikasi *Berlin Social Support Scales* (BSSS) dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisa statistik yang digunakan yaitu uji *Spearman*. Penelitian menunjukkan hasil ada hubungan signifikan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kecemasan ($p\text{-value} = 0,017$; $\alpha = 0,05$). Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada remaja. Rekomendasi dari penelitian ini adalah remaja perlu diberikan penyuluhan tentang pentingnya dukungan sosial teman sebaya dan diajarkan manajemen stres untuk mencegah kecemasan pada remaja.

Kata Kunci : kecemasan, remaja, dukungan sosial teman sebaya

ABSTRACT

Anxiety is a mental health problem that is almost experienced by everyone, especially teenagers. Teenagers tend to experience anxiety compared to populations with mature age levels. The prevalence of anxiety in adolescents lately is increasing along with the global challenges faced by adolescents. The role of peer support is needed by adolescents who face anxiety. The purpose of the study was to determine the relationship of peer support with anxiety levels in adolescents. Observational research design with cross sectional approach. The population of all students in class X and XII is 290 people at Adi Husada Vocational Health Malang. The sampling technique in this study uses nonprobably sampling with a purposive sampling approach. The research sample consisted of 181 respondents. Data collection uses a modified Berlin Social Support Scales (BSSS) questionnaire and Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The statistical analysis used is the Spearman test. Research shows that there is a significant correlation between peer social support and anxiety level (p -value = 0.017; α = 0.05). The conclusion of this study is that there is a significant relationship between peer social support and anxiety levels in adolescents. Recommendations from this study are that adolescents need to be educated about the importance of peer social support and stress management is taught to prevent anxiety in adolescents.

Keywords: anxiety, adolescents, peer social support

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang hampir setiap orang mengalaminya terutama remaja. Remaja cenderung mengalami kecemasan dibandingkan populasi dengan tingkat umur yang dewasa (Savitri et al. 2016). Masa remaja (pubertas) merupakan priode yang baru dalam kehidupan remaja. Pada masa itu terjadi perubahan yang saling berkaitan satu sama lain yaitu perubahan fisik, emosional dan sosial. Masa pubertas dapat memicu terjadinya kecemasan pada remaja (Saputri, 2016). Remaja usia 13-15 tahun sangat rentan mengalami kecemasan, pada umumnya kecemasan pada remaja muncul akibat dari masalah dalam menyesuaikan diri untuk memilih teman sebaya (Saifudin et al. 2016).

Prevalensi kecemasan pada remaja dewasa ini semakin meningkat seiring dengan tantangan *global* yang dihadapi remaja. *National Institute of Mental Health* (NIMH, 2017) menyatakan gangguan kecemasan pada remaja di Amerika Serikat terjadi di usia 13-18 tahun. Diperkirakan 31,9% remaja memiliki gangguan kecemasan, dengan tingkat berat sekitar 8,3%. Gangguan kecemasan pada remaja lebih banyak terjadi pada remaja wanita (38,0%) dibandingkan dengan pria (26,1%). *Child Mind Institute* (CMI, 2017) menyatakan hampir satu dari tiga remaja (31,9%) akan mengalami gangguan kecemasan pada usia 18 tahun, dengan spesifikasi fobia spesifik (19,3%), fobia sosial (9,1%), kecemasan akan perpisahan (7,6%), PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) (5,0%), gangguan panik (2,3%), gangguan kecemasan umum (2,2%). Tingkat kecemasan pada anak didik pasyarakat usia 14-18 tahun menunjukkan sebanyak 19 remaja (33,93%) mengalami kecemasan ringan sampai sedang (Atikasuri et al. 2018). Tingkat kecemasan pada prestasi akademik remaja usia 19 tahun, menunjukkan remaja yang mengalami kecemasan berat (47,8%), kecemasan sedang (34,3%), dan kecemasan ringan (17,9%) (Hidayati et al. 2019). Kondisi kecemasan ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan dan *irrational*, terkadang tidak

realistik terhadap berbagai peristiwa kehidupan (Laela et al. 2018).

Kecemasan yang dialami remaja disebabkan karena adanya transisi selama masa perkembangan. Kelancaran pada masa transisi sangat penting untuk melindungi remaja dari munculnya gejala kecemasan dan depresi yang pada akhirnya dapat mengarah pada perkembangan masalah kesehatan mental (Woods et al.2015). Apabila remaja tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya, maka remaja akan menganggap dirinya sebagai orang yang gagal, tidak percaya diri dan frustasi terhadap masa depan. Keadaan ini jika dibiarkan akan dapat menyebabkan kecemasan pada remaja.

Kecemasan pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor penentu baik internal maupun eksternal. Faktor biologis, gender, harga diri, usia dan tipe kepribadian termasuk kedalam faktor internal. Faktor eksternal yaitu keluarga, pendidikan, dan lingkungan sosial. Hal tersebut, dapat berdampak pada berbagai hal seperti tingginya angka kejadian depresi, masalah pendidikan, penyalahgunaan zat, dan resiko bunuh diri. Remaja yang mengalami kecemasan tidak dapat berfikir positif dan membatasi interaksi sosial mereka yang mengakibatkan meningkatnya resiko depresi (Kurtovic et al. 2018). Semakin tinggi tingkat kecemasan pada remaja menyebabkan menurunnya prestasi akademik (Kar, 2017). Menurut (Ohannessian, 2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan pada remaja dengan Penyalahgunaan Narkoba. kecemasan yang tinggi terus-menerus membawa keputusan yang mengakibatkan munculnya resiko bunuh diri pada remaja (Rodriguez et al. 2015). Selain dampak langsung pada remaja, masalah tersebut akan berdampak luas pada menurunnya kualitas generasi penerus dalam hal ini remaja.

SMK adalah salah satu sekolah yang tujuannya siswa dapat siap memasuki dunia kerja. Siswa SMK dituntut untuk menjadi lebih dewasa, hal ini dikarenakan setelah lulus siswa SMK memiliki

peluang bekerja lebih besar karena memiliki keahlian khusus dibandingkan dengan siswa SMA (Lesmana et al, 2016). Kesiapan memasuki lapangan pekerjaan merupakan salah satu penyebab yang dialami oleh siswa SMK. Kesiapan kerja dan kematangan karir merupakan hal penting untuk bersaing di dunia kerja (Rahman, 2017). Kecemasan pada siswa SMK berhubungan dengan rasa takut akan kegagalan dalam dunia kerja (Rahmawati, 2017). Remaja yang sebelumnya dari Sekolah Menengah Pertama (SMP), kemudian melanjutkan ke SMK tentunya mengalami banyak perbedaan terutama dalam hal akademik yang dapat memicu kecemasan (Etiafani et al. 2015).

Kecemasan pada remaja perlu ditangani secara dini untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Dukungan sosial merupakan salah satu solusi untuk mengatasi kecemasan pada remaja. Dukungan sosial bisa didapat dari orangtua atau keluarga, teman sebaya, dan guru di sekolah. Dukungan teman sebaya berpengaruh besar dalam menurunkan kecemasan dibandingkan dengan faktor yang lain. Remaja lebih banyak bergantung pada teman sebaya dibandingkan dengan orangtua. Dukungan teman sebaya berupa memberikan nasehat, saran-saran, dan petunjuk-petunjuk yang dapat membantu remaja menangani kecemasannya (Bulkhaini, 2015).

Peran teman sebaya dapat membantu remaja yang mengalami kecemasan. Remaja mendapat dukungan dari teman sebaya berupa dukungan emosional, kognitif, instrumental yang dapat membantu remaja untuk menghadapi kecemasan dalam hal fisik yang mengalami perubahan saat masa pubertas dan dukungan yang bersifat informatif berupa informasi, saran tentang perubahan fisik yang terjadi (Wulandari et al. 2018). Dukungan teman sebaya memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan remaja. Remaja merasa mereka dicintai, diperhatikan, berharga dan bernilai jika memiliki dukungan sosial teman sebaya yang optimal (Cahyady et al, 2018). Penelitian lain menunjukkan dukungan teman

sebaya berhubungan dengan penurunan kecemasan yang dialami remaja (Cavanaugh, 2015). Dukungan sosial teman sebaya diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja

METODE

Desain pada penelitian ini menggunakan observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian semua siswa dan siswi pada kelas X dan XII di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang sejumlah 290 orang. Teknik *sampling* menggunakan *nonprobably sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Jumlah sampel adalah 181 responden.

Responden yang termasuk dalam kriteria inklusi yaitu remaja usia antara 13-18 tahun, hadir dan bersedia menjadi responden, dan mampu berkomunikasi atau menjawab pertanyaan (kooperatif). Responden yang termasuk dalam kriteria eksklusi yaitu siswa dan siswi dengan penyakit fisik kronis, riwayat gangguan psikiatri, siswi yang sedang PMS (*Premenstrual Syndrome*), dan responden yang tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner dukungan teman sebaya dan kuesioner tingkat kecemasan. Kuesioner untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya yaitu modifikasi *Berlin Social Support Scales* (BSSS) (Schwarzer et al. 2013). Kuesioner BSSS terdiri dari 12 pernyataan dengan indikator yang diukur yaitu dukungan emosional, *instrumental*, informasi dan penghargaan. Jawaban untuk pernyataan menggunakan skala likert dengan empat kriteria yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju dengan skor nilai dukungan sosial baik (36-48), dukungan sosial cukup (24-35), dan dukungan sosial kurang (12-23). Sedangkan untuk tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) terdiri dari 14 pertanyaan dengan indikator pengukuran berupa ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala sensorik perasaan cemas, gejala kardiovaskuler, gejala pernafasan,

gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala vegetatif dan perilaku sewaktu wawancara. Jawaban untuk pertanyaan terdiri dari 4 opsi yaitu tidak ada gejala, ringan, sedang, berat, dan berat sekali, dengan skor nilai kecemasan ringan yaitu <17, kecemasan sedang antara 18-24, dan kecemasan berat 25-30.

Analisa data univariat dan bivariate menggunakan SPSS. Analisa univariat dilakukan untuk mendeskripsikan variable yaitu dukungan sosial teman sebaya dan tingkat kecemasan remaja. Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui korelasi dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan remaja. Jenis uji statistik menggunakan uji *Spearman* (CI 95%). Interpretasi hasil analisis yaitu apabila diperoleh $p \leq \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang diartikan terdapat korelasi antara variabel.

HASIL

Karakteristik responden

Berdasarkan hasil kuesioner pada 181 responden remaja di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang, didapatkan Karakteristik responden berupa kelas, jenis kelamin dan usia responden. Karakteristik responden digambarkan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1 Statistik Deskriptif Karakteristik kelas

Variable	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kelas		
- X	123	68,0
- XII	58	32,0

Tabel 1 menunjukan mayoritas responden berada di kelas X.

Tabel 2 Statistik Deskriptif Karakteristik Jenis Kelamin

Variable	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	15	8,3
- Perempuan	166	91,7

Tabel 2 menunjukan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 166 responden (91,7%) sedangkan 15 responden (8,3%) lainnya berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3 Statistik Deskriptif Karakteristik Usia

Variable	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
- 12-15 tahun	68	37,6
- 16-18 tahun	113	62,4

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden berusia 16-18 tahun (middle adolescence) yaitu 113 responden (62,4%).

Dukungan sosial teman sebaya

Gambaran dukungan teman sebaya di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang secara keseluruhan digambarkan dalam table dibawah ini :

Tabel 4 Dukungan sosial teman sebaya (n =181)

Variable	Kurang		Cukup		Baik	
	n	%	n	%	n	%
Dukungan sosial teman sebaya	2	1,1	42	23,2	137	75,7

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden mendapatkan dukungan teman sebaya dalam kategori baik yaitu sejumlah 137 responden (75,7%) sedangkan responden yang mendapatkan dukungan teman sebaya dalam kategori kurang hanya 2 responden (1,1%).

Tabel 5 Distribusi berdasarkan indikator dukungan teman sebaya

Indikator	Mode	Minimum	Maksimum
Dukungan Emosional	9	3	12
Dukungan Instrumental	12	4	16
Dukungan penghargaan	6	2	8
Dukungan Informasi	9	3	12



Berdasarkan data dari tabel 5 menunjukkan dari keempat indikator, ditemukan bahwa indikator yang memiliki nilai dengan frekuensi tertinggi yaitu dukungan instrumental sebesar 12 dengan skor maksimum 16 dan minimum 4, sedangkan untuk indikator dukungan penghargaan memiliki nilai dengan frekuensi tertinggi sebesar 6 dengan skor maksimum 8 dan minimum 2.

Berdasarkan data dari tabel 7 menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berdasarkan usia pada remaja 16-18 tahun memiliki dukungan teman sebaya dalam kategori baik yaitu 79 responden (43,6%), sedangkan pada remaja usia 12-15 tahun memiliki dukungan teman sebaya dalam kategori baik yaitu 58 responden (32,0%).

Tingkat Kecemasan pada Remaja

Gambaran tingkat kecemasan pada remaja di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang secara keseluruhan digambarkan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Sebaya menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Dukungan teman sebaya							
	Kurang		Cukup		Baik		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	0	0	8	4,4	7	3,9	15	8,3
Perempuan	2	1,1	34	18,8	130	71,8	166	91,7
Total	2	1,1	42	23,2	137	75,7	181	100

Tabel 8 Tingkat kecemasan remaja (n=181)

Variable	Ringan		Sedang		Berat	
	n	%	n	%	n	%
Tingkat Kecemasan	150	82,9	47	14,9	4	2,2

Berdasarkan data dari tabel 6 menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa pada 166 remaja perempuan (91,7%), paling banyak memiliki dukungan sosial teman sebaya baik yaitu 130 responden (71,8%). Sedangkan pada 15 remaja laki-laki (8,3%), paling banyak memiliki dukungan sosial teman sebaya cukup yaitu 8 responden (4,4%).

Berdasarkan data dari tabel 8 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat kecemasan ringan sejumlah 150 responden (82,9%) dan minoritas responden dengan tingkat kecemasan berat sejumlah 4 responden (2,2%).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Sebaya menurut Usia

Usia	Dukungan teman sebaya							
	Kurang		Cukup		Baik		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
12-15 tahun	1	0,6	9	5,0	58	32,0	68	37,6
16-18 tahun	1	0,6	33	18,2	79	43,6	113	62,4
Total	2	1,1	42	23,2	137	75,7	181	100



Tabel 9 Distribusi berdasarkan indikator tingkat kecemasan pada remaja

Variable	Tidak ada		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Perasaan cemas	19	10,5	53	29,3	89	49,2	17	9,4	3	1,7
Ketegangan	20	11,0	72	39,8	74	40,9	10	5,5	5	2,8
Ketakutan	77	42,5	53	29,3	38	21,0	13	7,2	0	0
Gangguan tidur	64	35,4	66	36,5	28	15,5	19	10,5	4	2,2
Gangguan kecerdasan	32	17,7	87	48,1	41	22,7	17	9,4	4	2,2
Perasaan depresi	91	50,3	63	34,8	19	10,5	4	2,2	4	2,2
Gejala somatik	112	61,9	53	29,3	13	7,2	3	1,7	0	0
Gejala sensorik	114	63,0	43	23,8	22	12,2	1	0,6	1	0,6
Gejala kardiovaskuler	131	72,4	35	19,3	12	6,6	3	1,7	0	0
Gejala pernafasan	125	69,1	40	22,1	14	7,7	2	1,1	0	0
Gejala gastrointestinal	109	60,2	49	27,1	19	10,5	3	1,7	1	0,6
Gejala Urogenital	132	72,9	33	18,2	12	6,6	4	2,2	0	0
Gejala vegetatif	92	50,8	57	31,5	27	14,9	3	1,7	2	1,1
Prilaku selama wawancara	115	63,5	43	23,8	18	9,9	4	2,2	1	0,6

Berdasarkan data dari tabel 9 menunjukkan bahwa pada indikator tingkat kecemasan pada remaja dengan jumlah paling banyak pada kategori tidak cemas yaitu gejala urogenital dengan jumlah 132 responden (72,9%), kategori kecemasan ringan yaitu gangguan kecerdasan dengan jumlah 87 responden (48,1%), kategori kecemasan sedang yaitu perasaan cemas dengan jumlah 89 responden (49,2%), kategori kecemasan berat yaitu gangguan tidur dengan jumlah 19 responden (10,5), kategori kecemasan sangat berat yaitu gangguan tidur, gangguan kecerdasan, dan perasaan depresi dengan jumlah 4 responden (2,2%).

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan menurut Jenis Kelamin

Variable	Tingkat kecemasan							
	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	12	6,6	3	1,7	0	0	15	8,3
Perempuan	138	76,2	24	13,3	4	2,2	166	91,7
Total	150	82,9	27	14,9	4	2,2	181	100

Berdasarkan data dari tabel 10 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa pada 166 remaja perempuan (91,7%), paling banyak memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu 138 responden (76,2%). Sedangkan pada 15 remaja laki-laki (8,3%), paling banyak memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu 12 responden (6,6%).

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan menurut Usia

Variable	Tingkat kecemasan							
	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
12-15 tahun	52	28,7	13	7,2	3	1,7	68	37,6
16-18 tahun	98	54,1	14	7,7	1	0,6	113	62,4
Total	150	82,9	27	14,9	4	2,2	181	100

Berdasarkan data dari tabel 11 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berdasarkan usia diketahui bahwa pada remaja usia 16-18 tahun memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu 98 responden (54,1%), sedangkan pada remaja usia 12-15 tahun memiliki tingkat kecemasan yang ringan pula yaitu 52 responden (28,7%).

Hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada remaja

Hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan dalam penelitian ini menggunakan uji Spearman yang gambarkan dalam tabel berikut :

Tabel 12 Tabel Silang Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan Remaja di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang

Dukungan Sosial teman sebaya	Tingkat Kecemasan						Sig	r	
	Ringan		Sedang		Berat				Total
	n	%	n	%	n	%			
Baik	119	79,3	15	55,6	3	75,0	137	75,7	
Cukup	29	19,3	12	44,4	1	25,5	42	23,2	
Kurang	2	1,3	0	0	0	0	2	1,1	
Total	150	82,9	27	14,9	4	2,2	181	100	

Tabel 12 menunjukkan mayoritas responden yang mendapat dukungan teman sebaya dalam kategori baik memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sejumlah 119 responden (79,3%), sedangkan minoritas responden yang mendapat dukungan teman sebaya yang cukup memiliki tingkat kecemasan yang berat yaitu sejumlah 1 responden (25,5%).

Hasil uji Spearman didapatkan skor signifikansi yaitu 0,017 ($\alpha = 0,05$), sehingga disimpulkan terdapat hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan remaja di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang. Besarnya kekuatan korelasi adalah -0,177 memiliki arah negatif namun dalam kategori sangat lemah, sehingga dapat diartikan jika dukungan teman sebaya yang diperoleh baik maka tingkat kecemasan semakin ringan, sebaliknya jika dukungan teman sebaya yang diperoleh kurang maka tingkat kecemasan pada remaja akan menjadi berat.

PEMBAHASAN

Dukungan teman sebaya pada remaja di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang.

Data hasil penelitian menunjukan dukungan teman sebaya di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang dalam kategori baik yaitu sebanyak 137 responden (75,7%). Wulandari et al (2018) menyatakan bahwa sebagian besar remaja memiliki dukungan sosial teman sebaya baik. Hasil ini menunjukan bahwa sumber dukungan sosial yang penting bagi siswa diantaranya didapatkan dari teman sebaya. Adanya dukungan teman sebaya yang optimal membuat remaja

beranggapan bahwa dirinya memiliki teman yang peduli dan saling membutuhkan. Pada tahap perkembangan remaja juga dikarakteristikan dengan pembentukan identitas diri yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan terutama teman sebayanya, sehingga siswa memerlukan dukungan teman sebaya yang baik agar tidak terjadi bingung peran. Hal tersebut ditunjukkan dengan siswa lebih sering bersama teman sebayanya. Dukungan teman sebaya yang positif membuktikan bahwa remaja saling membutuhkan satu sama lain. Dukungan teman sebaya dipengaruhi juga oleh beberapa faktor diantaranya usia dan jenis kelamin.



Hasil data penelitian dukungan teman sebaya berdasarkan usia yaitu sebagian besar remaja usia 16-18 tahun (middle adolescence) memiliki kategori dukungan teman sebaya baik yaitu 79 responden (43,6%). Hal tersebut dikarenakan remaja pada rentang usia tersebut memiliki karakteristik *narcistic*, hal tersebut membutuhkan keterlibatan dari banyaknya teman sebaya yang dimiliki untuk memberikan penilaian terhadap dirinya. Sarwono (2016) menyatakan pada remaja madya mereka sangat membutuhkan kawan-kawan karena remaja di usia madya mengalami bingung peran. Faktor selanjutnya yang juga mempengaruhi dukungan teman sebaya yaitu jenis kelamin.

Hasil data penelitian dukungan teman sebaya pada remaja berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa sebagian besar remaja perempuan mendapat dukungan teman sebaya dalam kategori baik yaitu 130 responden (71,8%), sedangkan pada remaja laki-laki memperoleh dukungan teman sebaya dalam kategori cukup yaitu 8 responden (4,4%). Hal tersebut dikarenakan pada remaja perempuan biasanya dalam membangun suatu hubungan bersifat intens dibandingkan dengan laki-laki yang memiliki banyak teman dengan intensitas hubungan yang lebih rendah. Arham (2015) menyatakan bahwa kehidupan sosial di sekolah pada remaja perempuan cenderung berkelompok dalam bergaul dengan teman yang tetap tanpa adanya perubahan anggota dalam kelompok pertemanan. Hal tersebut berbeda pada remaja laki-laki dimana mereka cenderung lebih banyak teman serta tidak memiliki kelompok yang tetap dalam pergaulannya. Aspek indikator dukungan sosial teman sebaya pada remaja SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang berupa dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan. Keempat indikator tersebut perlu dikaji untuk mengetahui dukungan dominan yang diterima oleh remaja.

Hasil data penelitian sesuai indikator dukungan teman sebaya menunjukkan bahwa pada indikator dukungan instrumental memiliki nilai dengan

frekuensi tertinggi yaitu dukungan instrumental sebesar 12 dengan skor maksimum 16 dan minimum 4. Hal tersebut dapat dilihat ketika remaja meluangkan waktu ketika teman sebayanya sedang kesulitan, memberikan pinjaman materi, serta saling memberikan bantuan untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah yang pada umumnya dibutuhkan oleh remaja. Dukungan instrumental memberikan dampak yang lebih luas terhadap resiliensi akademik dibandingkan dengan dukungan yang lain (Paundra Kartika Permata Sari et al, 2016). Bentuk dukungan yang lain yaitu berupa dukungan emosional.

Hasil data penelitian pada indikator dukungan emosional memiliki nilai dengan frekuensi tertinggi yaitu 9 dengan skor maksimum 12 dan minimum 3. Hal tersebut dikarenakan remaja memiliki emosional yang labil, dimana remaja dituntut untuk belajar dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya secara mandiri. Kondisi emosional remaja yang cenderung tidak stabil membutuhkan kontrol dari lingkungan yaitu teman sebayanya, seperti ketika remaja yang lebih nyaman bercerita kepada teman sebayanya dibandingkan dengan orang lain. Widowati (2018) menyatakan teman sebaya menjadi sumber dukungan emosional. Bentuk dukungan sosial selanjutnya berupa dukungan informasi.

Hasil data penelitian pada indikator dukungan informasi memiliki nilai dengan frekuensi tertinggi yang sama dengan dukungan emosional yaitu 9 dengan skor maksimum 12 dan minimum 3. Hal tersebut dikarenakan remaja lebih sering mencari informasi dari teman sebayanya dibandingkan dengan sumber informasi yang lain. Hal ini dimungkinkan karena remaja lebih nyaman bertanya pada teman sebayannya. Teman sebaya dianggap memiliki tingkat kematangan, usia dan status yang sama dengan dirinya. Pengalaman seorang teman dalam menghadapi suatu masalah biasanya dijadikan pertimbangan dalam mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Dukungan informasi teman sebaya memberikan pengaruh besar dalam hal menurunkan kecemasan

menghadapi dunia kerja (Faradina Khoirunnisa et al. 2015). Dukungan sosial yang terakhir yang dibutuhkan oleh teman sebaya adalah dukungan penghargaan.

Hasil data penelitian pada indikator dukungan penghargaan yang diterima oleh siswa masih rendah dengan nilai yang sering muncul hanya sebesar 7 dengan skor maksimum 8 dan minimum 2. Hal tersebut dikarenakan kurangnya toleransi dan saling menghargai antar siswa dalam pencapaian prestasi akademik. Dukungan penghargaan sangat berpengaruh besar dalam membangun semangat serta motivasi remaja terutama saat mengalami kesulitan atau masalah. Dukungan penghargaan disekolah terbukti ketika teman sekelas mendapatkan prestasi yang membangkan disekolah dan teman yang lain memberikan apresiasi, dukungan dan dorongan sehingga teman yang berprestasi merasa dihargai (Hilmi, 2014).

Tingkat kecemasan pada remaja di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang.

Berdasarkan data penelitian mayoritas responden mengalami kecemasan dalam kategori ringan yaitu sebanyak 150 responden (82,9%). Walasary et al. (2015) menyatakan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat kecemasan pada kategori ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan ringan yang dialami oleh siswa SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang dikarenakan mereka dapat memotivasi dirinya menyelesaikan masalah yang dihadapi secara efektif dan efisien, terutama kecemasan yang muncul di kehidupan sehari-hari. Kecemasan pada kategori ringan, dapat memberikan manfaat bagi prestasi siswa. Contohnya kecemasan dalam hal menghadapi ujian, dimana kecemasan tersebut dapat mendorong siswa untuk meningkatkan kemampuannya. Kecemasan dalam kategori ringan dipengaruhi oleh ketegangan dalam hal permasalahan yang ditemukan di kehidupan yang mengakibatkan seseorang lebih waspada serta persepsi yang meningkat. Kapasitas seseorang

untuk melihat, mendengar serta mendapatkan lebih dari sebelumnya (W.Stuart et al., 2016).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat remaja yang mengalami kecemasan berat yaitu 4 responden (2,2%). Kecemasan berat pada remaja bisa disebabkan karena tuntutan akademik. Kesiapan menghadapi dunia kerja dapat menimbulkan kecemasan pada siswa SMK. Siswa dituntut untuk mempunyai *hard skill* (pengetahuan dan kompetensi keterampilan) dan *soft skill* (kemampuan berinteraksi dengan orang lain). Kecemasan menghadapi dunia kerja muncul ketika siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah, kurangnya keahlian dan pengalaman dibidang pekerjaan, kurangnya dukungan sosial dan tingkat kongnitif yang dibawah rata-rata. Hasil penelitian sulistiya menunjukkan bahwa mayoritas siswa mempunyai tingkat kecerdasan di bawah rata-rata (Sulistiya, 2016). Hal tersebut bisa dikaitkan dengan kejadian kecemasan berat yang dialami oleh siswa. Kecemasan juga dipengaruhi beberapa faktor diantaranya usia dan jenis kelamin.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pada remaja berdasarkan usia yaitu sebagian besar remaja usia 16-18 tahun (middle adolescence) memiliki tingkat kecemasan dalam kategori ringan yaitu 98 responden (54,1%). Hal tersebut dikarenakan remaja siswa di rentang usia tersebut sudah lebih berpengalaman dalam mendapatkan informasi untuk dapat mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Usia merupakan penentu kedewasaan seseorang, semakin matang usia dan pengalaman maka semakin rendah kecemasannya. (Aulia et al. 2016). Faktor selanjutnya yang juga mempengaruhi kecemasan adalah jenis kelamin.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan remaja berdasarkan jenis kelamin yaitu sebagian besar remaja perempuan memiliki tingkat kecemasan dalam kategori ringan yaitu 138 responden (76,2%). Hal tersebut dikarenakan kecemasan pada siswa perempuan yang

memasuki usia remaja akan dipengaruhi oleh faktor hormonal akibat dari adanya perubahan fisik. Kecemasan pada siswa perempuan juga muncul akibat dari banyaknya tuntutan yang berasal dari sekolah, lingkungan dan tuntutan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Rooney (2012), menyatakan remaja perempuan lebih mudah mengalami perubahan emosi disebabkan karena faktor hormonal, tingkat percaya diri yang rendah, dan harapan hidup yang tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Aspek indikator kecemasan pada siswa SMK perlu dikaji untuk mengetahui aspek dominan yang muncul akibat kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa indikator gangguan kecerdasan memberikan kontribusi paling tinggi terhadap tingkat kecemasan ringan yaitu 87 responden (48,1%). Hal ini dikarenakan remaja yang mengalami kecemasan akan mempengaruhi kecerdasan dari remaja itu sendiri seperti penurunan daya ingat, sulit berkonsentrasi dan mudah lupa. Tingkat kecerdasan merupakan faktor yang menentukan berhasil atau tidaknya siswa disekolah dalam mengikuti proses pembelajaran. Tingkat kecemasan dan tingkat kecerdasan berhubungan negatif, yakni semakin tinggi kecerdasan siswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya (Chairina et al. 2012).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa indikator gangguan tidur memberikan kontribusi paling tinggi terhadap tingkat kecemasan berat yaitu 19 reponden (10,5%). Kecemasan dapat berdampak pada gangguan tidur (insomnia), hal ini dikarenakan remaja yang mengalami kecemasan akan membawa rasa cemasnya tersebut ke tempat tidur sehingga ia susah untuk dapat tertidur. *Stressor* psikososial yang dialami oleh siswa seperti tugas - tugas sekolah dan ujian sekolah menyebabkan kecemasan pada siswa dikarenakan sistem pembelajaran yang tidak tepat dan remaja yang cenderung kurang mempersiapkan diri, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur. Terdapat hubungan antara tingkat

kecemasan dengan kejadian insomnia (Yudha, satria et al. 2017).

Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang.

Hasil penelitian dan analisis data diperoleh mayoritas responden yang mendapatkan dukungan teman sebaya kategori baik memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sejumlah 119 responden (79,3%), sedangkan hanya sebagian kecil responden yang mendapatkan dukungan teman sebaya cukup memiliki tingkat kecemasan yang berat yaitu sejumlah 1 responden (25,5%).

Hasil dari analisis mengenai dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan di SMK Kesehatan adi Husada Kota Malang menggunakan uji korelasi Spearman didapatkan skor signifikan sebesar 0,017 ($\alpha = 0,050$), sehingga disimpulkan H_0 ditolak atau ada hubungan signifikan dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang. Cahyady et al (2018), menyatakan ada hubungan signifikan dan berpengaruh negatif dukungan teman sebaya dengan kecemasan pada remaja.

Hasil uji *Spearman* didapatkan nilai korelasi -0,177, maka dapat diartikan yang berarti nilai kekuatan korelasi sangat lemah. Dari hasil koefisiensi korelasi dapat dilihat terdapat tanda negatif pada koefisien tersebut. Hal tersebut menjelaskan hubungan dukungan teman sebaya dengan kecemasan pada remaja berbanding terbalik, artinya bahwa semakin baik dukungan teman sebaya yang diperoleh semakin ringan kecemasan pada remaja dan sebaliknya.

Dukungan teman sebaya di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang paling banyak responden berada pada kategori baik yaitu sejumlah 137 responden (75,7%), meskipun ada beberapa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang kurang yaitu sejumlah 2 responden (1,1%). Pada penelitian ini siswa lebih sering menghabiskan

waktu dengan teman sebaya dibandingkan lingkungan sosialnya yang lain. Siswa lebih sering meminta bantuan teman sebayanya ketika mengalami masalah, karena dianggap memiliki tingkat kematangan, usia dan status yang sama. Siswa dengan dukungan teman sebaya yang kurang berdampak pada psikologi remaja tersebut seperti merasa dikucilkan dan tidak berharga. Kondisi tersebut jika berkelanjutan akan menyebabkan kecemasan pada remaja. Dukungan teman sebaya berupa memberikan nasehat, saran-saran, dan petunjuk yang dapat membantu remaja menangani kecemasannya (Bulkhaini, 2015).

Tingkat kecemasan pada penelitian di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang paling banyak responden berada pada kategori kecemasan ringan yaitu 150 responden (82,9%). Tantangan dunia kerja merupakan salah satu kondisi yang berpotensi menimbulkan kecemasan pada siswa SMK. Dukungan sosial yang diberikan teman sebaya akan membantu siswa untuk terhindar dari stress dan tekanan dari lingkungan sekolah, sehingga siswa mampu beradaptasi untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Kecemasan dan kekhawatiran yang dirasakan remaja dalam menghadapi dunia kerja dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial (Slebarska et al, 2011).

Tingkat kecemasan pada penelitian di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang menunjukan bahwa sebagian kecil responden dengan dukungan sosial teman sebaya yang baik memiliki tingkat kecemasan yang berat yaitu sejumlah 3 responden (75,5%) dan responden dengan dukungan sosial teman sebaya yang cukup memiliki tingkat kecemasan yang berat yaitu sejumlah 1 responden (25,5%). Kecemasan dalam kategori berat pada remaja walaupun memiliki dukungan sosial yang baik ataupun cukup dipengaruhi oleh faktor tipe kepribadian, dan harga diri dan jenis kelamin. Tipe kepribadian introvert mempengaruhi interaksi antara remaja dengan teman sebayanya. Kepribadian yang cenderung tertutup dan sukar bergaul dengan orang lain

menyebabkan tingkat kecemasan yang dialami remaja pada tipe kepribadian ini berada pada kategori berat walaupun dukungan sosial teman sebaya yang diterima berada pada kategori baik atau cukup. Tipe kepribadian introvert berpengaruh terhadap penerimaan remaja dalam memilih teman sebayanya (Dewi, 2016). Faktor selanjutnya yang juga mempengaruhi yaitu harga diri remaja.

Harga diri juga dapat mempengaruhi keberhasilan remaja dalam hubungan sosial dengan teman sebayanya. Faktor harga diri remaja yang tergolong rendah sering ditunjukkan dengan sikap pada teman sebaya seperti sulit akrab, merasa malu, takut untuk meminta bantuan dan memilih-milih teman bermain sehingga remaja lebih mudah memiliki masalah yang dapat memunculkan kecemasan walaupun dukungan yang diperoleh berada pada kategori baik ataupun cukup. (Simanjuntak et al, 2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri. Faktor selanjutnya yang juga mempengaruhi yaitu jenis kelamin.

Hasil data penelitian di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang didapatkan bahwa sebagian kecil responden perempuan memiliki tingkat kecemasan berat yaitu 4 responden (2,2%). Remaja perempuan yang memiliki tingkat kecemasan berat walaupun mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang baik atau cukup dikarenakan kecemasan yang dialami oleh remaja perempuan berhubungan dengan kesiapan dalam menghadapi perubahan pada masa pubertas. Faktor hormonal, tingkat percaya diri yang rendah dan emosional yang labil menyebabkan remaja perempuan tidak dapat mengontrol tingkat kecemasan yang dialaminya. (Wulandari et al., 2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas.

KESIMPULAN dan SARAN

Kesimpulan penelitian yaitu ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kecemasan remaja di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang. Penelitian selanjutnya disarankan melihat variable-variable lain seperti hubungan keluarga dan sekolah, tipe kepribadian, dan interaksi sosial teman sebaya, menggunakan metode penelitian yang lain seperti kuasi experiment terhadap kecemasan pada remaja, serta menggunakan sampel yang lebih besar, sehingga diperoleh gambaran kejadian yang lebih menyeluruh.

Adanya hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan di SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang, maka perlu adanya kerja sama dalam penyusunan kebijakan dan evaluasi perkembangan remaja antara penyelenggara pendidikan di sekolah dan orangtua siswa, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan di sekolah. Pihak sekolah khususnya Bimbingan konseling (BK) perlu memberikan penyuluhan dan konseling terkait manajemen stress dan manajemen kecemasan baik berupa kongnitif, afektif dan psikomotor pada remaja di lingkup individu ataupun kelompok untuk meningkatkan kesehatan jiwa remaja dan mengurangi dampak dari kecemasan pada remaja.

Perlu adanya kegiatan yang dapat menunjang kebijakan yang telah dibentuk untuk mengatasi atau mencegah kecemasan pada remaja antara lain : melibatkan langsung siswa/siswi secara langsung dalam satu kelompok (peer group) kesehatan jiwa remaja, yang mendiskusikan tentang kecemasan pada remaja dan dukungan sosial teman sebaya, membuat gambar dan poster tentang pencegahan kecemasan pada remaja, bermain peran atau drama yang berhubungan dengan dukungan sosial teman sebaya untuk mencegah kecemasan pada remaja, serta berbagi cerita dengan orang tua ataupun guru konseling tentang masalah atau kendala yang dihadapi di sekolah.

KETERBATASAN PENELITIAN

1. Masih terdapatnya faktor-faktor lain yang belum dikendalikan atau dikontrol oleh peneliti seperti karakteristik pribadi yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu tipe kepribadian dan harga diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arham, A. B. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Orientasi Masa Depan Remaja Di Bidang Pekerjaan Pada Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Negeri 11 Malang, 1–10.
- Atikasuri, M., Mediani, H. S., & Fitriã, N. (2018). Tingkat Kecemasan pada Andikpas Usia 14-18 Tahun Menjelang Bebas Description of Anxiety Disorder among Inmate 14 – 18 Years Old Pre Release. *Journal of Nursing Care*, 1(1), 78–84.
- Baldwin, D. S., Anderson, I. M., Nutt, D. J., Bandelow, B., Boer, J. A. Den, David, M., ... Lidbetter, N. (2014). Evidence-based pharmacological treatment of anxiety disorders , post-traumatic stress disorder and obsessive-compulsive disorder: A revision of the 2005 guidelines from the British Association for Psychopharmacology. *Journal of Psychopharmacology*, 28(5), 4–12.
- Bulkhaini, D. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Sbmnpt, 1–19.
- Cahyady, E., Mursyidah, & Melysa. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2017. *Jurnal Aceh Medika*, 2(1), 37–42.
- Cavanaugh, A. M., & Buehler, C. (2015). Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(2), 149–170.
- Chairina, R. L., Mardijana, A., & Kusuma, I. F. (2012). Kecerdasan dan Kecemasan pada Siswa Berhubungan Kuat Menjelang Ujian Akhir Semester (A Strong Relation Between Intelligence

- and Anxiety of Students Towards Final Semester Exam).
- Desmita. (2015). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, N. K. (2016). Perbedaan Penerimaan Teman Sebaya Antara Siswa Yang Berkepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Siswa Smk Negeri 1 Madiun Tahun Pelajaran 2010/2011. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–20.
- Etiafani, & Listiara, A. (2015). Self-Regulated Learning Dan Kecemasan Akademik Pada Siswa Smk. *Jurnal Empati*, 4(4), 144–149.
- Faradina Khoirunnisa, Fauziyah, J. A. (2015). Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255–261.
- Grills, A. E., Ollendick, T. H., Grills, A. E., & Ollendick, T. H. (2010). Peer Victimization , Global Self-Worth , and Anxiety in Middle School Children and Anxiety in Middle School Children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(1), 59–68.
- Hamilton. (1993). Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) Reference : Hamilton M. The assessment of anxiety states by rating . *Br J Med Psychol* 1959 ; Additional references, 61(4), 81–82.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan. Malang: Gunung samudera.
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pengurus ikatan mahasiswa muhammadiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 13–19.
- Hidayatullah, R. Maulana, Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Journal Psikososains*, 13(2), 144–156.
- Hilmi, M. S. (2014). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMKN II Malang.
- Hussain, S., & Hussain, Y. (2015). psychological problems of adolescents of broken and intact families in gilgit: a comparative study. *Journal of Clinical Psychology*, 14(1), 41–51.
- Jena, S., & Mohanty, N. (2015). Understanding mental health of adolescents : An empirical study on school students. *Indian Journal of Helath and Wellbeing*, 6(10), 968–972.
- Kar, S. (2017). Academic stress as a determinant of academic achievement, 11(1).
- Keliat, B. A. (2013). Manajemen Keperawatan Psikososial dan Kader Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Kurtovic, A., & Zivkovic, K. (2018). The Role Of Parental Acceptance And Rejection , Trait Anxiety And Coping With Adolescent Depression. *Československá Psychologie*, 62(1), 32–47.
- Kyle, T., & Carman, S. (2014). Buku Ajar Keperawatan Pediatri. Jakarta: EGC.
- L.Wong, D. (2013). Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik. Jakarta: EGC.
- Laela, S., & Wahyuni, E. (2018). Hubungan riwayat ansietas di keluarga terhadap ansietas mahasiswa tingkat I dalam mempertahankan beasiswa di akper manggala husada. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 1, 15–30.
- Ledford, H. (2018). *Coming Of Age*, 554, 425.
- Lesmana, H., Hasriana, & Febrianti, S. (2016). Analisis Komparatif Hasil Studi Mahasiswa Latar Belakang Smk Dan Sma Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(1), 18–31.
- Mamuaya, M. H., Kandou, L. F. J., & Elim, C. (2016). Gambaran tingkat kecemasan dengan pengukuran TMAS dan prestasi belajar siswa perempuan dan laki-laki kelas 1 SMA Negeri 1 Kawangkoan Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado terhadap kondisi stres atau konflik . *Jurnal E-Clinic*, 4(2).
- Mousavi, S. E., Low, wah yun, & Hashim, aili hanim. (2016). Perceived Parenting Styles and Cultural Influences in Adolescent ' s Anxiety : A Cross-Cultural Comparison. *Journal of Child and Family Studies*, 25(7), 2102–2110.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba medika.
- Ohannessian, christine Mc. (2015). Anxiety and Substance Use during Adolescence, 35(4), 418–425.
- Pao, M., & Bosk, A. (2011). Anxiety In Medically Ill Children / Adolescents, 49(28), 40–49.

- Paundra Kartika Permata Sari, E. S. I. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(April), 177–182.
- Pratama, D. W., & Rusmawati, D. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Dalam Program Sekolah Lima Hari Di Sman 5 Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 231–235.
- Rahman, R. R. (2017). Kesiapan kerja, kematangan karir dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja siswa sekolah menengah kejuruan, 1–20.
- Rahmawati, S. nuzulia. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Smk Muhammadiyah Karanganyar, 1–12.
- Rodriguez, K. A. O., & Kendall, P. C. (2015). Suicidal Ideation in Anxiety-Disordered Youth: Identifying Predictors of Risk. *Journal Clin Child Adolesc Psychol*, 43(1), 51–62.
- Rooney, D. M. (2012). Measuring Medical Student Anxiety Toward the Male Genitourinary Rectal Examination. *University of Illinois*, 1–9.
- Saifudin, M., & Wijaya, P. (2016). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan remaja putra (13-15 tahun). *Journals of Ners Community*, 07(01), 21–32.
- Saputri, fenika aulia permatasari. (2016). Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Masa Pubertas Di Smp Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar (The Anxiety Level of Adolescent on Puberty at SMP Negeri 1 Selorejo District Blitar). *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 3(3), 298–303.
- Sarafino. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial interactions*. USA: Jhon wiley & Sons.
- Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali pers.
- Savitri, W., Fidayanti, N., & Subiyanto, P. (2016). terapi musik dan tingkat kecemasan pasien preoperasi. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–6.
- Schwarzer, R., & Schulz, U. (2013). Berlin Social Support Scales (BSSS) Measurement Instrument Database for the Social Science.
- Seema, G. B., & G, V. K. (2017). Self-Esteem and Social Anxiety in Adolescent Students. *Journal of Psychosocial Research*, 12(2), 247–254.
- Simanjuntak, L. E., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas Xii Sma Kristen Terang Semarang.
- Slebarska, K., Moser, K., & Gunnesch-Luca, G. (2011). unemployment, social support, individual resources, and job search behavior. *SelingJournal of Employment Coun*, 46(4), 159–170.
- Sulistiya, F. (2016). Pengaruh Tingkat Kecerdasan Intelektual Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Di Smp N 15 Yogyakarta.
- Susanti, isza gita, & Wulanyani, N. made swasti. (2019). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kontrol diri terhadap perundungan (bullying) pada remaja awal di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 1187–1197.
- Videbeck. (2008). *Buku Ajar keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- W.Stuart, G., Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Edisi Indonesia*. Jakarta: Elsevier.
- Walasary, S. A., Dundu, A. E., & Kaunang, T. (2015). Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal E-Clinic*, 3(1).
- Widowati, F. S. (2018). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan penerimaan diri remaja panti asuhan. *Journal Departemen of Pyschology*, (10), 161–169.
- Widyaningrum, D. A., & Sari, D. I. P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenstrual Syndrome (PMS) Dian. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 22–30.
- Windarwati, H. D. (2013). Penatalaksanaan Keperawatan Jiwa pada Pasien Anxietas. Malang: CV citra malang.
- Wiryani, I., & Wardani, I. Y. (2016). Ansietas Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Smp Dan Sma. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 1–7.

Woods, R., & Pooley, J. A. (2015). A review of intervention programs that assist the transition for adolescence into high school and the prevention of mental health problems. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 8(2), 97–108.

Wulandari, P., Kustriyani, M., & Fiyanti, A. (2018). Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Kelas VIII Di SLTPN 31 Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(1), 1–5.

