

HUBUNGAN ANTARA TIPE KEPERIBADIAN DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA GENERASI Z DI SMAN 1 CIGUGUR KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025

Meylisa Resdiyani, Nur Wulan, Ayip Syaripudin Nur

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Study Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Aini, K., Wulan, N., Nur, A. S., & Resdiyani, M. (2025). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Generasi Z Di SMAN 1 Cigugur Kabupaten Kuningan Tahun 2025 *Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 1–6.
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Meylisa Resdiyani,
Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Bhakti Husada
Indonesiai;
azismuhammadpratama08@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingkat stres yang di alami oleh remaja Generasi Z, menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan Generasi X. Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2018) menyebutkan stres pada remaja bahkan disimpulkan meningkat setiap tahunnya sebanyak 9,8%, stres dapat di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari remaja itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dukungan teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tipe kepribadian dan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada remaja Generasi Z di SMAN 1 Cigugur.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan metode *cross sectional*. Jumlah sampel 75 responden yang diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil: Sebagian besar siswa memiliki tipe kepribadian ekstrovert sebanyak 42 orang (56%), dukungan teman sebaya tinggi sebanyak 43 orang (57,3%) antara tingkat stres sedang sebanyak 30 orang (40,1%). Berdasarkan analisis bivariat hubungan tipe kepribadian dan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada remaja generasi Z di SMAN 1 Cigugur di dapatkan *p value* ($p=0,002$, $p=0,966$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres pada remaja Generasi Z di SMAN 1 Cigugur dan tidak terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja Generasi Z di SMAN 1 Cigugur.

Kata Kunci : Tipe Kepribadian, Dukungan Teman Sebaya, Tingkat Stes, Remaja Generasi Z

ABSTRACT

Background: *The level of stress experienced by Generation Z adolescents, shows a higher rate than Generation X. Basic Health Research (Riskesmas, 2018) states that stress in adolescents is even concluded to increase every year by 9.8%, stress can be influenced by internal and external factors, internal factors such as physical conditions, motivation, and personality types of adolescents themselves. While external factors such as family, work, facilities, environment, peer support. This study aims to analyze the relationship between personality type and peer support to stress levels in Generation Z adolescents at SMAN 1 Cigugur.*

Method: *This type of research is quantitative with a crosssectional method approach. The sample size was 75 respondents with proportionate stratified random sampling technique. Data collection using a questionnaire. Bivariate analysis using Chi-square test.*

Results: *Most students have an extroverted personality type as many as 42 people (56%), high peer support as many as 43 people (57.3%) between moderate stress levels as many as 30 people (40.1%). Based on bivariate analysis of the relationship between personality type and peer support on stress levels in generation Z adolescents at SMAN 1 Cigugur obtained p value ($p=0.002$, $p=0.966$).*

Conclusion: *There is a relationship between personality type and stress level among Generation Z adolescents at SMAN 1 Cigugur and there is no relationship*

between peer support and stress level among Generation Z adolescents at SMAN 1 Cigugur.

Keywords: *Personality Type, Peer Support, Stress Level, Generation Z Adolescents*

Pendahuluan

Generasi Z umumnya mengacu pada individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, telah tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan tekanan dan stimulasi yang intens. Dalam menghadapi tantangan ini, kemampuan mereka untuk mengelola kondisi emosional menjadi kunci untuk kesejahteraan dan keberhasilan di berbagai aspek kehidupan. Dalam hal kondisi emosional, generasi Z cenderung menunjukkan karakteristik yang kritis, adaptif, dan memiliki tingkat literasi teknologi yang tinggi (Setiyowati et al., 2022).

Remaja Generasi Z seringkali mengalami tekanan emosional yang berasal dari berbagai sumber, termasuk tekanan akademik, pergaulan sosial, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar. Hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka dan berpotensi mengarah pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Tekanan ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perasaan tidak aman. Selain itu, pergaulan sosial juga menjadi sumber tekanan emosional bagi Generasi Z. Mereka sering merasa tertekan untuk memenuhi standar sosial, mendapatkan persetujuan dari teman sebaya, dan berinteraksi dalam lingkungan sosial yang kompleks (Grundmann 2021 dan Smith., 2018). Tekanan dari media sosial, ekspektasi untuk terlihat sempurna, dan perbandingan dengan orang lain juga dapat memengaruhi kondisi emosional Remaja Generasi Z (Andini Sudirman et al., 2024).

Tingkat stres yang di alami oleh remaja Generasi Z dari ringan sampai sangat berat, menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan Generasi X. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian oleh Wang menemukan bahwa Generasi Z sering mengalami stres akibat tekanan akademik, sosial media, dan ketidakpastian masa depan. Secara spesifik, terlihat bahwa 17% dari Generasi Z mengalami stres ringan,

sementara hanya 6% dari Generasi X yang mengalami stres ringan. Di sisi lain, 21% dari Generasi Z mengalami stres sedang, sementara hanya 4% dari Generasi X yang mengalami stres berat. Lebih lanjut, 6% dari Generasi Z mengalami stres parah, dengan 1% mengalami stres sangat parah. prevalensi gangguan stres pada remaja Generasi Z dalam beberapa tahun terakhir (Hamid & Taslim, 2024).

Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2019, stres menjadi salah satu masalah kesehatan mental dengan angka yang tinggi hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Stres lebih sering terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%) dan meningkat tiap 10 tahun (Mentari., 2020). Remaja menjadi salah satu kelompok yang menderita stres cukup tinggi. Prevalensi stres dan kegelisahan pada remaja di dunia memiliki rentang mulai dari 5%-70%. Di Amerika Serikat, 60% korban bunuh diri menderita stres dan depresi. Selain itu, prevalensi stres pada remaja di Korea Selatan pada tahun 2019 diketahui mencapai 39,3%. Di Indonesia prevalensi stres remaja meningkat dari tahun ke tahun, yaitu mencapai 6,0% dari masyarakat. Indonesia sebanyak 1,33 juta penduduk mengalami stres dengan prevalensi mencapai 14%. Tingkat stres akut 1-3% dan tingkat stres berat 7-10% (Najih et al., 2019)

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menyebutkan stres pada remaja bahkan disimpulkan meningkat setiap tahunnya sebanyak 9,8%, populasi penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan mental emosional seperti depresi, kecemasan, serta stres. Prevalensi gangguan mental emosional seperti stress, cemas, dan depresi pada masyarakat berusia melebihi 15 tahun di Jawa Barat sejumlah 12% lebih tinggi dari 9,8% (prevalensi nasional) (Aini et al., 2023).

Stres adalah sebuah perasaan yang wajar dan sering terjadi serta dialami setiap

individu dalam keadaan atau kondisi tertentu. Perasaan stres dapat muncul kapanpun di saat kondisi seseorang merasa tertekan oleh suatu kondisi ataupun situasi tertentu. Menurut Maramis, menyatakan bahwa stres merupakan suatu gejala masalah atau tuntutan untuk menyesuaikan diri dan area tersebut merupakan sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita (Nurfallah & Aliza, 2022).

Seseorang yang mengalami stres dapat dikatakan normal jika orang tersebut dapat mengatasi stresnya secara mandiri tetapi, stres dapat dikatakan bermasalah jika orang tersebut tidak dapat mengatasinya dengan baik, stres juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal yang berasal dari dalam diri individu remaja misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari remaja itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dukungan teman sebaya, dll (Sutjiato & Tucunan, 2021).

Tipe kepribadian adalah jumlah total kecenderungan bawaan atau *herediter* dengan berbagai pengaruh dari lingkungan serta pendidikan, yang membentuk kondisi kejiwaan seseorang dan memengaruhi sikapnya terhadap kehidupan. Menurut Gazzaniga & Heartherton mengungkapkan bahwa kepribadian merupakan karakteristik seseorang dengan pikiran, perasaan, dan perilaku yang dibentuk oleh waktu dan pengalaman individu tersebut. Jung mengklasifikasikan jenis kepribadian menjadi tiga, yaitu jenis kepribadian introvert, ekstrovert dan ambivert. Orang dengan kepribadian introvert cenderung hidup dalam dunia mereka sendiri. Interaksi mereka dengan dunia luar tidak baik, mereka mempunyai kepribadian tertutup, sukar untuk bersosial dengan orang lain, dan sering menarik diri dari situasi sibuk, sehingga orang yang mempunyai kepribadian ini kurang dapat bergaul dengan persekitaran mereka yang menyebabkan mereka mudah cemas. Berbeda dengan orang-orang dengan kepribadian ekstrovert, interaksi mereka dengan dunia luar sangat

baik, mudah bergaul, mempunyai tingkah laku aktif dan tindakan mereka dipengaruhi oleh dunia luar, dan terbuka. Individu yang mempunyai kepribadian ambivert selalu berubah minat, mengubah tindakan atau keputusan, kadang-kadang bersikap introvert, kadang-kadang juga mempunyai ciri kepribadian tingkah laku ekstrovert bergantung kepada keadaan (Alayyubi & Jusriana, 2020).

Dukungan teman sebaya merupakan faktor eksternal yang menjadi salah satu pendukung remaja dalam merencanakan suatu rencana. Teman sepermainan atau dukungan dukungan teman sebaya ada untuk saling sharing, memberikan masukan, dan saling support. Peran dukungan dukungan teman sebaya dalam penyesuaian diri ini dapat berupa pemberian dukungan sosial. Dukungan sosial dari dukunga teman sebaya ini biasanya merupakan suatu proses yang berisi dukungan, persahabatan, empati, saling berbagi, dan saling membantu yang dapat mengurangi intensitas gangguan psikiatrik yang sering dialami individu seperti rasa kesepian, penolakan, diskriminasi, dan frustrasi. Dukungan sosial dukungan dukungan teman sebaya ini akan berpengaruh pada kehidupan remaja (Lovenya et al., 2023).

Hasil studi pendahuluan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan (DINKES). Berdasarkan hasil skrining *strengths and difficulties* (SDQ) yang dilakukan oleh Dinkes Kuningan pada usia 15-18 tahun sebanyak 5.547 orang. Dan Kecamatan Sukamulya menjadi salah satu Kecamatan dengan data *borderline/abnormal* yang tinggi sebanyak 23 orang.

Hasil studi pendahuluan selanjutnya dilakukan oleh peneliti kepada 10 siswa dan siswi SMAN 1 Cigugur didapatkan bahwa, dari 10 orang, sebanyak 6 orang mengalami stres sedang, 1 orang stres ringan dan 3 orang stress normal. Dari hasil wawancara mereka mengatakan bahwa selama ini berteman baik dengan teman-teman yang lain dan mereka dapat bersosialisasi, namun beberapa dari mereka cenderung berdiam diri di kelas daripada bermain bersama teman-temannya. Tujuan penelitian ini

adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian dan dukungan teman sebaya terhadap Tingkat stres pada remaja generasi z.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Cross sectional merupakan jenis penelitian yang dimana menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel dependen dan variabel independent dihitung sekaligus dalam waktu yang sama atau satu kali Notoatmodjo (2020).

Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMAN 1 Cigugur yang berjumlah 298 siswa dan sampel sebanyak 75 responden. Teknik pengambilan sampel dengan Teknik stratified random sampling proses pengambilan sampel melalui suatu proses menjadi beberapa kelas/strata,

memilih sampel acak sederhana dari setiap kelas/strata dan menggabungkan menjadi satu sampel kemudian bagi populasinya menjadi strata yang karakteristiknya sama (Masturoh & Anggita, 2018).

Instrumen yang digunakan yaitu lembar kuesioner yang terdapat beberapa pertanyaan untuk mengetahui tipe kepribadia, dukungan teman sebaya dan tingkat stres. Analisis data yang digunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat yang digunakan yaitu distribusi frekuensi untuk mendeskripsikan masing – masing variabel. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji chi-square digunakan untuk mengukur tingkat atau eratnya hubungan antara tipe kepribadian ,dukungan teman sebaya dengan tingkat stres. Waktu penelitian dilaksanakan pada 26 februar-06 maret 2025.

Hasil

Tabel 1 Analisis Univariat Tipe Kepribadian

Tipe Kepribadian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Introvert	33	44,0
Ekstrovert	42	56,0
Total	75	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa remaja Generasi Z di SMAN 1 Cigugur Sebagian besar berkepribadian ekstrovert sebanyak 42 (56,0%) responden.

Tabel 2 Analisis Univariat Dukungan Teman Sebaya

Dukungan Teman Sebaya	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Dukungan Tinggi	43	57,3
Dukungan Sedang	31	41,3
Dukungan Rendah	1	1,4
Total	75	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa remaja Generasi Z di SMAN 1 Cigugur sebagian besar memiliki dukungan teman sebaya yang tinggi sebanyak 43 (57,3%) responden.

Tabel 3 Analisis Univariat Tingkat Stres

Dukungan Teman Sebaya	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Dukungan Tinggi	43	57,3
Dukungan Sedang	31	41,3
Dukungan Rendah	1	1,4
Total	75	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa remaja Generasi Z di SMAN 1 Cigugur sebagian besar memiliki tingkat stres sedang sebanyak 30 (40,0%) responden.

Tabel 4 Hubungan Antara Tipe Kepribadian Terhadap Tingkat Stres pada Remaja Generaso Z Di SMAN 1 Cigugur

Tipe Kepribadian	Tingkat Stres	Total	P Value
------------------	---------------	-------	---------

	Sres Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		N	%	P
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Introvert	4	12,1	2	6,0	12	36,4	15	45,5	33	100,0	0,002
Ekstrovert	9	21,4	11	26,2	18	42,9	4	9,5	42	100,0	

Berdasarkan Tabel menunjukkan bahwa remaja generasi Z yang memiliki tipe kepribadian introvert sebanyak 33 remaja, 4 remaja (12,1%) mengalami stres normal, 2 remaja (6,1%) mengalami stres ringan, 12 remaja (36,4%) mengalami stres sedang dan 15 remaja (45,5%) mengalami stres berat. Sedangkan untuk tipe kepribadian ekstrovert sebanyak 42 remaja, 9 remaja (21,4%)

mengalami stress normal, 11 remaja (26,2%) mengalami stres ringan, 18 remaja (42,9%) mengalami stres sedang dan 4 (9,5%) mengalami stres berat.

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *chi-square* pada table 5.6 di dapatkan nilai $p = 0,002$ ($\alpha = 0,05$) artinya terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres pada remaja generasi Z di SMAN 1 Cigugur.

Tabel 5 Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Generasi Z Di SMAN 1 Cigugur

Dukungan Teman Sebaya	Tingkat Stres								Total	P Value	
	Sres Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Tinggi	6	14,0	9	20,9	18	41,8	10	23,3	43	100	0,966
Sedang	7	22,6	4	12,9	11	33,5	9	29,0	31	100	
Rendah	0	0,0	0	0,0	1	100,0	0	0,0	1	100	

Berdasarkan Tabel Menunjukkan bahwa remaja generasi Z yang memiliki dukungan teman sebaya tinggi sebanyak 43 remaja, 6 remaja (14,0%) mengalami stres normal, 9 remaja (20,9%) mengalami stres ringan, 18 remaja (41,9%) mengalami stress sedang, dan 10 remaja (23,3%) mengalami stres berat. Untuk dukungan teman sebaya sedang sebanyak 31 remaja, 7 remaja (22,6%) mengalami stres normal, 4 remaja (12,9%) mengalami stres ringan, 11 remaja (33,5%) mengalami stres sedang dan 9 remaja (29,0%) mengalami stres berat. Sedangkan untuk dukungan teman sebaya rendah sebanyak 1 (100,0%) remaja, Dan remaja tersebut mengalami stres sedang.

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai $p = 0,966$ ($\alpha = 0,05$) artinya tidak terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja generasi Z di SMAN 1 Cigugur.

Pembahasan

Gambaran Tipe Kepribadian pada Remaja generasi Z di SMAN 1 Cigugur

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tipe kepribadian pada remaja generasi z di SMAN 1 Cigugur menunjukkan bahwa 75 responden yang di teliti, sebagian besar reponden memiliki tipe kepribadian ekstrovert yaitu sebanyak 43 responden (56,0%). Berdasarkan hasil kuesioner, gambaran tipe kepribadian ekstrovert yang dimiliki oleh setiap responden yaitu sebanyak 70.7% responden senang jika berbicara dengan orang yang baru di kenal, 68,0% responden tidak tergesa-gesa dalam memutuskan suatu keadaan, sebanyak 85,3% responden senang mempunyai teman yang banyak dari berbagai tempat, sebanyak 81,3% responden lebih suka berpergian ketempat yang tenang dan sepi, dan 60,0% responden akan melakukan hal yang sama dengan yang dilakukan orang lain terhadap mereka,

sedangkan 61,3% responden menjadi pendiam jika sedang bersama orang lain, sebanyak 66,7% responden senang jika berada di tempat yang ramai seperti pesta ulang tahun. Sedangkan 94,7% responden selalu berpikir terlebih dahulu untuk melakukan sesuatu, sebanyak 73,3% responden lebih senang bertemu orang lain dari pada membaca, dan 70,7% responden lebih suka mendiskusikan sesuatu hal dengan teman dibandingkan mencarinya dalam buku, sebanyak 82,7% responden lebih senang datang ke acara yang di dalamnya banyak orang yang mereka kenal, sedangkan 76,0% responden senang bercerita kepada teman atau sahabat ketika ada masalah untuk bertanya jalan keluar dari masalah tersebut, hanya 74,7% responden termasuk orang yang tidak bisa tenang jika ada masalah yang datang kepada mereka, sedangkan 84,0% responden merasa senang jika menonton pertunjukan yang meriah, dan 78,7% responden merasa senang mengikuti acara perkemahan yang di adakan pihak sekolah.

Sesuai dengan penelitian Olivia (2023) yang mengatakan bahwa dari 222 responden, sebanyak 128 (57,7%) responden memiliki tipe kepribadian introvert dan 94 (42,3%) responden memiliki tipe kepribadian ekstrovert.

Gambaran Dukungan Teman Sebaya pada Remaja generasi Z di SMAN 1 Cigugur

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dukungan teman sebaya pada Remaja Generasi Z di SMAN 1 Cigugur menunjukkan bahwa 75 responden yang diteliti memiliki Dukungan Teman Sebaya yang tinggi, yaitu sebanyak 43 responden (57,3). Berdasarkan hasil kuesioner, gambaran dukungan teman sebaya yang dimiliki oleh responden yaitu sebanyak 62,7% responden saling mendukung jika salah satu dari mereka terkena musibah, dan 60,0% responden sering menyela perkataan ketika sedang bercerita, sedangkan 52,0% responden Ketika mereka mengalami situasi yang buruk mereka akan siap mendengarkan, sebanyak 58,7% responden mendukung semua keputusan asalkan itu hak yang baik, sementara 54,7% responden memberikan pertolongan jika sedang merasa kesusahan, sebanyak 48,0% responden membantu satu sama lain jika tidak bisa melakukan sesuatu, sedangkan 48,0%

responden mudah meminjamkan barang ketika membutuhkan, sebanyak 64,0% responden sering mengajarkan materi sekolah yang tidak di pahami. Hanya 61,3% responden memberikan materi sekolah ketika belum memilikinya, sedangkan 48,0% responden memberikan saran-saran yang diperlukan ketika mengalami kesusahan, sebanyak 58,7% responden memberikan pendapat yang akan diambil, sebanyak 61,3% responden memberikan informasi baru mengenai Pelajaran di sekolah, sedangkan 52,0% responden terbiasa berdiskusi tentang topik yang disukai, dan 64,0% responden sering bertukar informasi terbaru mengenai berbagai hal.

Sesuai dengan Penelitian Ayuni Wulandari (2023), sebanyak 6 responden (2,1%) memiliki dukungan teman sebaya rendah, 88 responden (30,1) memiliki dukungan teman sebaya sedang dan 198 responden (67,8%) memiliki dukungan teman sebaya tinggi.

Gambaran Tingkat Stres pada Remaja generasi Z di SMAN 1 Cigugur

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Tingkat Stres pada Remaja Generasi Z di SMAN 1 Cigugur menunjukkan bahwa 75 reponden yang di teliti memiliki tingkat stres yang sedang, yaitu sebanyak 30 responden (40,1%). Berdasarkan hasil kuesioner, gambaran tingkat stres yang dimiliki oleh responden yaitu sebanyak 40,0% responden merasa mudah marah karena hal-hal kecil atau sepele, sedangkan 41,3% responden cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, dan 45,3% responden mengalami kesulitan untuk relaksasi atau bersantai, sebanyak 44,0% responden mudah merasa kesal, sebanyak 40,0% responden merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, sedangkan 46,7% responden mudah menjadi tidak sabaran, sementara 46,7% responden mudah tersinggung, sebanyak 56,0% responden mengalami sulit untuk beristirahat, sedangkan 41,3% responden mudah menjadi marah, sebanyak 42,7% responden mengalami kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, sedangkan 38,7% responden mengalami sulit untuk menoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang di lakukan.

Hanya 45,3% responden berada dalam keadaan tegang, sedangkan 48,0% responden tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan, dan 38,7% responden mudah gelisah.

Sesuai dengan Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Ellis, (2021) , yang mengatakan bahwa dari 200 responden sebanyak 43 responden (21,5%) berada pada kategori stres tinggi, 140 responden (70%) berada pada kategori stres sedang dan 17 responden (8,5%) berada dalam kategori stres rendah.

Hubungan antara Tipe Kepribadian terhadap Tingkat Stres pada Remaja Gnerasi Z di SMAN 1 Cigugur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan statistik menggunakan uji *chi-square* pada table 5.5 di dapatkan nilai $p=0,002$ ($< \alpha =0,05$) artinya terdapat hubungan antara tipe kepribadian terhadap tingkat stres pada Remaja Generasi Z di SMAN 1 Cigugur tahun 2025. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anindi et al., (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres, Hasil statistik analisis hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres yang telah dilakukan, didapatkan nilai p sebesar 0,017 ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres.

Pada penelitian ini didapatkan hasil dengan tingkat stres berat pada responden dengan tipe kepribadian introvert sebanyak 15 responden dibandingkan dengan responden tipe kepribadian ekstrovert sebanyak 4 responden. Hal tersebut terjadi dikarenakan tipe kepribadian introvert tidak mudah bergaul, sulit mengekspresikan perasaan dan cenderung diam dan tidak suka keramaian. Introvert biasanya lebih menyukai aktivitas yang tidak menarik dan cenderung membosankan, mereka lebih menyukai aktivitas rutin mereka dengan orang-orang yang sama. Orang yang introvert lebih menarik diri dan menghindari situasi disekelilingnya yang dapat membuatnya tidak nyaman. Pribadi introvert memiliki sembilan

trait, yaitu: tidak sosial, pendiam, pasif, ragu, banyak pikiran, sedih, penurut, pesimis, penakut (Sakinah, 2018). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Viola (2019) penelitian mengenai hubungan tipe kepribadian ekstrovert-introvert terhadap stres pada mahasiswa menemukan adanya signifikansi dimana tingkat stres yang lebih tinggi ditemukan pada subjek dengan kepribadian introvert.

Hubungan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres pada Remaja Generasi Z di SMAN 1 Cigugur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan statistik menggunakan uji *chi-square* pada table 5.6 di dapatkan nilai $p=0,966$ ($< \alpha =0,05$) artinya tidak terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada Remaja Generasi Z di SMAN 1 Cigugur tahun 2025. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Najiha et al., (2019) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres. Hasil statistik analisis hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres yang telah dilakukan, didapatkan nilai p sebesar 0,948 ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stress. Distribusi tingkat stres pada responden yaitu tingkat stres ringan sebanyak 3 (5%) responden, stres sedang sebanyak 51 (85%) responden, stres berat sebanyak 6 (10%) responden. Hasil yang didapat juga sejalan dengan penelitian Aulia P et al (2022) tidak terdapat adanya hubungan dukungan teman sebaya dengan stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh M. Rafi et al (2021) tidak ada hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini dapat dilihat bahwa dukungan teman sebaya bukan salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Penyebab lain yaitu kondisi ekonomi, fisik, dan coping stres yang dilakukan oleh responden.

Pada penelitian ini didapatkan hasil dengan tingkat stres sedang pada responden dengan dukungan teman sebaya tinggi., Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan seseorang yang

mendapatkan dukungan teman sebaya tidak mengabaikan stress karena mereka tahu akan menerima bantuan dari orang lain. Hal ini sejalan dengan yang di temukan peneliti pada siswa/siswi SMAN 1 Cigugur dimana mereka mendapatkan dukungan yang tinggi dari teman sebaya seperti dukungan moral dan dukungan emosional. Mereka juga mengatakan saling menghibur satu sama lain jika dari mereka mendapatkan musibah, saling memberikan pertolongan, memberikan saran-saran, memberikan informasi, saling memberikan motivasi dan berdiskusi tentang topik yang mereka sukai, karena itulah dukungan teman sebaya yang didapat tidak mempengaruhi stres karena setiap orang memiliki durasi yang tidak sama dalam sehari saat kontak bersama teman-temannya.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rika Rihartini (2021) dukungan teman sebaya yang didapat belum tentu dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami karena seseorang mungkin lebih mengandalkan kemampuan dirinya sendiri dibandingkan dengan bantuan dari teman untuk menurunkan stresnya selain itu dukungan teman sebaya yang tinggi maka semakin rendah stressnya. Seseorang yang mendapatkan dukungan teman sebaya tidak mengabaikan stress karena mereka tahu akan menerima bantuan dari orang lain.

Kesimpulan

1. Gambaran tipe kepribadian pada remaja generasi Z di SMAN 1 Cigugur menunjukkan bahwa sebagian besar berkepribadian ekstrovert sebanyak 42 (56,0%).
2. Gambaran dukungan teman sebaya pada remaja generasi Z di SMAN 1 Cigugur menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki dukungan teman sebaya yang tinggi sebanyak 43 (57,3%).
3. Gambaran tingkat stres pada remaja generasi Z di SMAN 1 Cigugur menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki Tingkat stress sedang sebanyak 30 (40,0%).
4. Terdapat hubungan antara tipe kepribadian terhadap tingkat stres pada remaja generasi Z di SMAN 1 Cigugur dengan p value 0,002.
5. Tidak terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada remaja generasi Z di SMAN 1 Cigugur dengan p value 0,966.

Daftar Pustaka

- Aini, K., Zannah, G. S. A., & Wulan, N. (2023). Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Satu Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2023. *National Nursing Conference*, 1(2), 264–276.
- Alayyubi, A. I., & Jusriana, A. (2020). Karakter Introvert Dan Ekstrovert the Comparison of Students' Physics Learning Outcomes Based on. *Al Asma: Journal of Islamic Education*, 2(2), 202–209.
- Andini Sudirman, N., Putri Rahayu, A., Pattipeilohy, P., & Mutmainnah, I. (2024). Manajemen Pendidikan Karakter pada Remaja Generasi Z dalam Mengelola Kondisi Emosional Character Education Management in Generation Z Teenagers in Managing Emotional Conditions. *J Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1862–1873.
- Anindi, D. N., Zakiah, M., Kedokteran, P. S., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Barat, K., Farmakologi, D., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Barat, K., Studi, P., & Universitas, K. (2021). *Program studi kedokteran universitas tanjungpura*.
- Ellis, R. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60–67.
- Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 9838–9848.
- Lovenya, P. M., Putu, N., Wedyani, S., Soni, W., Saputra, E., Pranata, L., Surani, V.,

- Katolik, U., & Charitas, M. (2023). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Stress Pemilihan Studi Lanjut Pada Siswa SMA Kelas XI JIKSN: jurnalilmukesehatandansains Nusantara*. 01(01), 61–68.
- Masturoh & Anggita. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan (D. dan S. Priyati (ed.); Tahun 2018). Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Najiha, A., Khairiah, S., & Noor, M. S. (2019). *Hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa pskps fk ulm angkatan 2019*. 726, 11–18.
- Nurfallah, W. V., & Aliza, N. F. (2022). *Perbandingan Tingkat Stres Berorganisasi Internal Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian Di PPM MBS Putri Yogyakarta*. 6(1), 75–92.
- Notoatmodjo. (2020). Notoatmodjo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. A a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.