

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang paling kompleks dalam kehidupan manusia. Salah satu tantangan terbesar dalam tugas perkembangan remaja adalah penyesuaian dalam kehidupan sosial. Remaja perlu belajar beradaptasi dengan lawan jenis serta dengan orang dewasa di luar keluarga dan lingkungan sekolah (Hurlock, 1980). Pada masa remaja, salah satu aspek perkembangan yang paling penting dan menantang adalah kemampuan menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan sosial. Hal ini mencakup peningkatan pengaruh dari kelompok sebaya, pergeseran dalam perilaku sosial, munculnya bentuk-bentuk pengelompokan sosial yang baru, serta perubahan nilai dalam memilih teman, menerima atau menolak dukungan sosial, dan menentukan pemimpin. Secara fisik remaja telah mencapai kematangan seperti orang dewasa, namun secara mental dan sosial mereka belum sepenuhnya matang (Dako, 2012). Remaja berada pada tahap pencarian jati diri yang sering kali disertai dengan berbagai tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sosial. Tekanan tersebut dapat bersumber dari tuntutan akademik, konflik keluarga, relasi pertemanan, maupun pengaruh media sosial. Jika tekanan-tekanan ini tidak dapat diatasi dengan baik, maka remaja rentan mengalami stres yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan perilaku mereka.

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan kepribadian serta kesejahteraan psikologis seorang anak. Bagi remaja, terutama mereka yang berada pada tahap perkembangan identitas diri, keberadaan keluarga merupakan suatu hal yang sangat penting untuk tempat berbagi, bercerita, dan memperoleh dukungan emosional. Namun, tidak semua remaja memiliki akses terhadap dukungan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka. Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang lain maupun kelompok sosial di sekitarnya. Sedangkan menurut House dukungan sosial Lebih lanjut dijelaskan bahwa dukungan sosial dapat berupa informasi atau nasihat, baik secara verbal maupun nonverbal, bantuan nyata, ataupun tindakan langsung yang diberikan oleh individu yang memiliki kedekatan emosional, atau bahkan hanya melalui kehadirannya. Dukungan ini memberikan manfaat secara emosional serta berpengaruh terhadap perilaku individu yang menerimanya (Gottlieb & Bergen, 2010). Dukungan sosial memberikan manfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan individu, terlepas dari seberapa tinggi atau rendah tingkat stres yang dialami. Efek positif dari dukungan sosial tetap konsisten, tidak bergantung pada intensitas stres yang dirasakan (Meiriana, 2016). Dukungan sosial menurut Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow berperan dalam dua tingkat kebutuhan. Pertama, Cinta dan Rasa Memiliki: memenuhi kebutuhan hubungan sosial, kasih sayang, dan rasa kebersamaan melalui penerimaan dan empati. Kedua, Penghargaan: memberikan pengakuan dan validasi yang meningkatkan harga diri dan

kepercayaan diri. Maslow juga membedakan dua jenis cinta terkait dukungan social yaitu, Pertama *D-love* (cinta karena kebutuhan, egoistik). Kedua, *B-love* (cinta murni tanpa pamrih dari individu yang sehat secara psikologis). Dari keduanya diartikan dukungan sosial adalah bagian penting dalam pemenuhan kebutuhan psikososial yang mendukung aktualisasi diri (Booth, 2016). Dukungan sosial dapat diartikan juga sebagai rasa nyaman yang muncul dalam hubungan interpersonal, baik secara fisik maupun psikologis, dengan orang lain, yang berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai sumber stres. Dukungan sosial yang dirasakan individu memiliki keterkaitan erat dengan siapa yang memberikan dukungan tersebut (Yanni Nurmalasari, 2015). Kehadiran dukungan sosial terbukti efektif dalam membantu individu menghadapi berbagai sumber stress. Wortman dan Conway menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterimanya sangat dipengaruhi oleh siapa pemberinya. Apabila hubungan yang terjalin dengan pemberi dukungan bersifat positif, maka dukungan tersebut akan lebih bermanfaat serta berdampak baik bagi individu. Sebaliknya, jika hubungan individu dengan pemberi dukungan kurang harmonis, maka dukungan yang diberikan tidak hanya kehilangan manfaatnya, melainkan juga dapat menimbulkan dampak negative (Yanni Nurmalasari, 2015). Namun, kehadiran dukungan sosial juga memberikan bukti efektif dalam membantu seseorang mengelola tekanan psikologis, terutama saat menghadapi masa-masa sulit, serta mampu mereduksi dampak negatif dari stres tersebut (Salmon & Santi, 2021).

Dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, guru, dan lingkungan sekitar, baik berupa dukungan emosional, informatif, maupun instrumental. Dukungan sosial berperan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, khususnya melalui upaya untuk mengurangi respons terhadap stres. Hal ini dilakukan dengan memberikan perhatian, informasi, serta umpan balik yang dibutuhkan individu dalam proses coping terhadap stres yang dialaminya (Meiriana, 2016). Dukungan sosial memberikan manfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan individu, terlepas dari seberapa tinggi atau rendah tingkat stres yang dialami. Efek positif dari dukungan sosial tetap konsisten, tidak bergantung pada intensitas stres yang dirasakan. (Meiriana, 2016). Dukungan sosial dapat memberikan manfaat yaitu membantu menurunkan tingkat kecemasan, depresi, serta keluhan fisik pada individu yang mengalami stres, baik dalam pekerjaan maupun dalam berbagai aktivitas yang dijalani (A. Putri et al., 2023). Selain itu, dukungan sosial juga memberikan manfaat secara emosional serta berpengaruh terhadap perilaku individu yang menerimanya. Efek positif dari dukungan sosial tetap konsisten, tidak bergantung pada intensitas stress yang dirasakan. Jika seorang individu diterima dan dihargai dengan baik, maka ia cenderung memiliki sikap positif dan lebih percaya serta menghargai diri sendiri. Remaja yang memiliki sikap positif dan diterima dengan baik bisa hidup mandiri di tengah masyarakat secara harmonis, terutama dengan adanya dukungan dari lingkungan sosial sekitarnya (Bagas,dkk 2023).

Dukungan sosial bisa dilihat dari segi fungsinya, yaitu bentuk bantuan yang mencakup dukungan emosional, seperti memberi perhatian terhadap perasaan seseorang, memberi bantuan secara materi atau informasi, serta memberi saran dan nasehat (Nurhayati et al., 2025). Dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan hidup. Remaja yang merasa didukung secara sosial cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, mampu berpikir lebih positif, serta memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam menyelesaikan masalah. Maklufah menyebutkan bahwa hubungan yang baik dengan teman sebaya dapat memperkuat rasa percaya diri serta membantu remaja menghadapi berbagai persoalan dalam kehidupannya, seperti stress dan kecemasan. Sebaliknya, remaja yang merasa terisolasi atau kurang mendapatkan dukungan cenderung lebih mudah mengalami stres yang berlebihan (Awwaliyah et al., 2025). Namun, kenyataannya tidak semua remaja memperoleh dukungan sosial yang optimal dari lingkungan sekitarnya. Perbedaan kondisi keluarga, relasi pertemanan, serta faktor sosial lainnya dapat memengaruhi tingkat dukungan yang diterima oleh remaja. Dukungan sosial keluarga sendiri merupakan bantuan dan dorongan orang tua kepada anak untuk mendorong perkembangan karakter dan kemampuan mereka. Dukungan ini mencakup penciptaan kesempatan bagi anak untuk belajar mengambil inisiatif, membuat keputusan secara mandiri, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka (Yumika & Marheni, 2023). Dukungan sosial dari teman sebaya merupakan bentuk dukungan yang berasal dari individu yang berada pada tahap perkembangan usia yang sama, yang berperan dalam memberikan

informasi atau arahan mengenai cara remaja berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Wahyuni et al., 2016). Menurut Hurlock, pengaruh kelompok sebaya menjadi sangat kuat karena remaja menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah. Kebersamaan yang terus-menerus dengan teman sebaya membuat santri terpengaruh dalam hal sikap, minat, percakapan, serta penampilan (Aliyah et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan dukungan sosial dengan orang tua dan teman sebaya pada remaja.

Berdasarkan survey pada beberapa peserta didik, terdapat kasus bahwasannya mereka kurang memiliki dukungan sosial dalam keluarga dan juga pertemanan, tak hanya itu mereka juga mengalami permasalahan ekonomi, dan hilangnya tempat bercerita. Mereka merasa dituntut harus mandiri serta serba bisa. Sebelum itu peneliti telah di menyebarkan kuisisioner mengenai berbagai permasalahan yang tengah dihadapi oleh siswa, diperoleh 10 siswa mengalami masalah kepercayaan diri, 15 siswa mengalami pendidikan atau karir, dan 5 siswa mengaku tidak memiliki masalah dalam diri, dan dalam permasalahan ini kebanyakan 25 siswa yang mengalami permasalahan keluarga termasuk *broken home* yang salah satu atau bahkan kedua orang tuanya kurang memiliki kepedulian terhadap diri siswa. Dalam pengakuan siswa yang telah melakukan konseling dengan peneliti, bahwa dirinya mengaku kurang mendapat dukungan oleh orang tua dan kurang memiliki tempat curhat yang dirasa nyaman. Hal ini juga didukung dari hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling pada 19-23 juni 2025 bahwa mayoritas siswa mengalami permasalahan dalam keluarga,

sehingga siswa tidak mendapat dukungan dan juga memiliki tempat curhat di rumah maupun di sekolah

*“Banyak, memang kita siswanya masalah keluarga.....Tantangannya ya disaat orang tua ngga dukung, kita ngandani ngene-ngene wong tuwo tetap dengan gaya lama”(Wawancara SR, [8:23]). “Tantangan terberat itu kalau orang tua tidak peduli dengan anaknya...(Wawancara AL, [7:38])”.*

Pada penelitian terdahulu ditemukan bahwa berdasarkan sub variabel, capaian responden terendah terdapat pada dukungan sosial bentuk emosional, yaitu 61,77% dari skor ideal. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional masih kurang, terutama dalam bentuk kasih sayang, penghargaan, perhatian, serta perasaan didengarkan. Melalui layanan bimbingan dan konseling, dukungan emosional siswa diharapkan dapat meningkat dalam menghadapi masalah pribadi maupun akademik (Dianto, 2017). Penelitian lain mengenai dukungan sosial pada teman sebaya bahwa kemampuan bersosialisasi siswa SMK Negeri 3 Medan tergolong rendah, karena mereka masih bergantung pada bantuan teman sebaya untuk bersosialisasi di lingkungan sekolah (Wahyuni, 2016). Menurut Yumika (2023) dukungan sosial keluarga sendiri merupakan bantuan dan dorongan orang tua kepada anak untuk mendorong perkembangan karakter dan kemampuan mereka. Dukungan ini mencakup penciptaan kesempatan bagi anak untuk belajar mengambil inisiatif, membuat keputusan secara mandiri, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Keluarga juga berperan sebagai lingkungan sosial utama yang menjadi tempat individu belajar dan mengekspresikan dirinya dalam interaksi dengan kelompok sosial. Hubungan dan komunikasi yang hangat antara orang tua dan anak turut

berkontribusi dalam membantu siswa menghadapi serta menyelesaikan permasalahan yang muncul, termasuk dalam proses belajarnya di sekolah (Y. A. Saputro & Sugiarti, 2021).

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan hidup. Remaja yang merasa didukung secara sosial cenderung memiliki tingkat stress yang lebih rendah, mampu berpikir lebih positif, serta memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam menyelesaikan masalah. Berdasarkan uraian tersebut, dilakukan penelitian mengenai remaja siswa SMK X di Surakarta mengenai dukungan sosial yang diterima tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengalaman remaja SMK yang kurang mendapatkan dukungan sosial keluarga, memahami maknanya bagi kehidupan emosional dan sosial mereka, menjelaskan dampaknya terhadap proses belajar, serta mengidentifikasi bentuk dukungan keluarga yang dirasakan kurang terpenuhi adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini yaitu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan juga informasi mengenai hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik pada siswa SMK.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

- a. Mengetahui profil dukungan sosial pada remaja di SMK Negeri X Surakarta.

- b. Mendeskripsikan pengalaman remaja SMK Negeri X Surakarta yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang tua dan teman sebaya.

### 1.3 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan didapat adalah sebagai berikut:

- a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik pada siswa SMK

- b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

### 1.4 Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti adalah asli. Sebelumnya terdapat banyak peneliti telah melakukan penelitian yang berkaitan dengan topik tersebut. Berikut ini beberapa referensi sumber data dari beberapa pihak.

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
1. Nini sari Wahyuni	Hubungan sosial Teman Sebaya dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan	Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive	Hasil penelitian ini Menunjukkan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan rendah, dimana

			sampling. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis korelasi Product Moment dari Karl Pearso n.	siswa SMK Negeri 3 Medan kurang mampu bersosialisasi dilingkungan sekolahnya tanpa adanya bantuan dari teman sebayanya di kelas.
2. Yolanda amalia putri, Nikmah sofia afiati.	Dukungan Keluarga Siswa SMK di Yogyakarta Hubungannya dengan <i>School Subjective Well-Being</i> .	Sosial pada SMK di Yogyakarta : <i>School Well-Being</i> .	Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif, yang melibatkan 108 responden dan merupakan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Pengumpulan data menggunakan Skala <i>School Subjective Well-being</i> dan Skala Dukungan Sosial Keluarga.	Penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial keluarga secara signifikan berhubungan positif dengan <i>school subjective well-being</i> . Hal tersebut berarti semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin rendah pula <i>school subjective well-being</i> pada siswa SMK di Yogyakarta. Kontribusi dukungan sosial keluarga yakni mampu menyumbang sebesar 24% terhadap <i>school subjective well-being</i> . Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang untuk mempromosikan pembentukan sistem dukungan

				<p>sosial keluarga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis khususnya pada siswa di lingkungan sekolah.</p>
3. Mori Dianto	<p>Profil Sosial Siswa Negeri Batang Kapas Pesisir Selatan</p>	<p>Dukungan Orangtua di SMP Kecamatan Kecamatan Pesisir Selatan</p>	<p>Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, dimana mendiskripsikan suatu gejala, fakta, peristiwa atau kejadian yang sedang atau sudah terjadi apa adanya</p>	<p>Berdasarkan sub variabel, capaian responden terendah terdapat pada dukungan sosial bentuk emosional, yaitu 61,77% dari skor ideal. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional masih kurang, terutama dalam bentuk kasih sayang, penghargaan, perhatian, serta perasaan didengarkan. Melalui layanan bimbingan dan konseling, dukungan emosional siswa diharapkan dapat meningkat dalam menghadapi masalah pribadi maupun akademik .</p>
4. Bagas Prayoga Hidayat, Arri Handayani, Chri	<p>Peran Sosial Dengan Penyesuaian Siswa</p>	<p>Dukungan Guru BK Diri</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Kemudian hasil yang diperoleh</p>	<p>Mengacu pada hasil dari penelitian yang sudah dilaksanakan bisa disimpulkan ada</p>

Argo Widhiarto	peneliti menganalisis menggunakan software SPSS 26 dengan Teknik menggunakan uji korelasi <i>person product moment</i> .	hubungan secara signifikan antara dukungan sosial Guru BK dengan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Institut Indonesia Semarang. Terdapat hubungan yang positif karena nilai $r$ hitung yang didapat bertanda positif. Hubungan positif tersebut memiliki arti bahwa jika dukungan sosial Guru BK semakin tinggi maka penyesuaian diri siswa juga semakin tinggi
-------------------	--	--

Hasil kajian penelitian terdahulu menunjukkan bahwa studi sebelumnya lebih banyak meneliti hubungan dukungan sosial dengan variabel tertentu. Penelitian (1) meninjau hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi. Penelitian (2) berfokus pada hubungan dukungan sosial keluarga dengan school subjective well-being. Sementara itu, penelitian (3) meneliti profil dukungan sosial orang tua pada siswa SMP, dan Peneliti (4) meneliti peran dukungan sosial Guru BK terhadap penyesuaian diri siswa SMA.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah variable yang digunakan. Perbedaan pada penelitian ini dengan terdahulu yaitu waktu

penelitian, jumlah subjek penelitian, metode penelitian, kasus yang melatarbelakangi. Dengan demikian, penelitian ini memiliki keaslian karena memberikan gambaran deskriptif mengenai dukungan sosial pada remaja SMK X Surakarta yang belum pernah diteliti secara langsung.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Dukungan Sosial**

##### **2.1.1 Definisi Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah bantuan atau perlindungan yang diberikan oleh orang lain, yang dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada individu yang sedang mengalami tekanan atau masalah. Dukungan ini bisa datang dari keluarga, teman, pasangan, atau lingkungan sosial lainnya dan berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan individu, khususnya dalam menghadapi stres. Dukungan sosial merupakan keberadaan sumber daya yang memberikan rasa nyaman secara fisik dan psikologis, yang diperoleh melalui interaksi dengan orang lain, sehingga individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, serta diterima dalam lingkungan sosialnya (Wahyuni et al., 2016). Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari individu lain maupun dari suatu kelompok. Menurut House, dukungan sosial adalah bantuan yang dapat diberikan oleh orang lain yang memiliki hubungan interpersonal dengan individu, dan dapat memengaruhi kesejahteraan fisik serta psikologis individu tersebut (House et al., 1988). Dukungan ini berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) terhadap stres dan tekanan psikososial. Menurut Cohen dukungan sosial

merupakan akses terhadap sumber daya material, informasi, dan psikologis yang tersedia dalam jaringan hubungan sosial, yang dapat diandalkan individu untuk membantu dalam menghadapi dan mengelola stress (Faqih, 2020).

Dukungan sosial merupakan akses terhadap berbagai bentuk bantuan, baik material, informasional, maupun psikologis, yang bersumber dari jaringan hubungan sosial, di mana individu dapat mengandalkan keberadaan orang lain untuk membantunya dalam mengatasi tekanan atau stres yang dihadapi (Faqih, 2020). Tylor (2018) mengemukakan beberapa macam dukungan sosial. Pertama, perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta atau empati. Kedua, bantuan instrumental seperti penyediaan jasa atau barang. Ketiga, memberikan informasi tentang situasi yang menekan. Informasi ini mungkin sangat membantu jika ia relevan dengan penilaian dirinya.

Dukungan Sosial dalam Teori Abraham Maslow 1943 (Booth, 2024) mengembangkan teori hierarki kebutuhan yang menjelaskan bahwa perilaku manusia digerakkan oleh lima tingkat kebutuhan: fisiologis, keamanan, cinta dan rasa memiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri. Dukungan sosial dapat dikaitkan secara tidak langsung dengan dua tingkatan dalam hierarki tersebut :

1. Cinta dan Rasa Memiliki (*Love and Belongingness Needs*)

Merupakan kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial, merasakan kasih sayang, dan merasa menjadi bagian dari suatu

kelompok. Dukungan sosial berperan penting dalam memenuhi kebutuhan ini melalui penerimaan, empati, dan hubungan interpersonal yang hangat.

## 2. Penghargaan (*Esteem Needs*)

Mencakup kebutuhan akan pengakuan dari orang lain dan penghargaan terhadap diri sendiri. Dukungan sosial dalam bentuk pujian, validasi, atau penghargaan sosial membantu seseorang mengembangkan harga diri dan rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk perhatian, bantuan, dan penghargaan yang diterima individu dari orang lain yang memiliki hubungan interpersonal dengannya.

### 2.1.2 Aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2011) membagi dukungan sosial ke dalam lima bentuk atau aspek utama, yaitu :

#### 1. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Merupakan bentuk dukungan yang melibatkan empati, kasih sayang, perhatian, dan rasa memiliki. Dukungan ini memberikan rasa aman dan dicintai serta membantu individu merasa tidak sendirian saat menghadapi masalah.

#### 2. Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*)

Dukungan ini berupa bantuan nyata, seperti bantuan materi, tenaga, atau tindakan langsung yang dapat membantu individu mengatasi masalah secara praktis.

3. Dukungan Informatif (*Informational Support*)

Berupa pemberian informasi, nasihat, atau bimbingan yang dapat membantu individu memahami situasi atau mengambil keputusan dalam mengatasi masalah.

4. Dukungan Penilaian (*Appraisal Support*)

Merupakan bentuk dukungan berupa umpan balik yang membantu individu mengevaluasi diri atau situasi yang sedang dihadapi.

5. Dukungan Kelompok (*Group Support*)

Dukungan kelompok merupakan dukungan yang dapat menyebabkan seorang individu merasa dirinya adalah bagian dari suatu kelompok dimana anggota-anggotanya saling berbagi.

Hal ini selaras dengan empat aspek dukungan sosial menurut House (1988) yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian, yang menunjukkan bahwa kebutuhan remaja akan tempat bercerita mencerminkan pentingnya dukungan emosional dan penilaian dalam menghadapi tekanan hidup.

1. Dukungan Emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian, kasih sayang, dan perhatian dari orang lain. Seseorang yang mendapatkan dukungan emosional merasa dicintai, dihargai, dan dipahami,

sehingga mereka memiliki ruang untuk mencurahkan isi hati dan emosi mereka. Dukungan ini membantu mengurangi beban psikologis, terutama dalam menghadapi tekanan atau stress dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Dukungan Instrumental

Merupakan bentuk dukungan berupa umpan balik positif, validasi, atau penilaian terhadap kemampuan seseorang. Seseorang yang menerima dukungan anak lebih percaya diri karena merasa kemampuannya diakui dan dihargai. Mereka akan lebih mudah membangun konsep diri yang positif serta termotivasi untuk berkembang.

## 3. Dukungan Informasional

Bentuk dukungan ini berupa nasihat, arahan, saran, atau informasi yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah. Dukungan ini membantu seseorang dalam mengambil keputusan yang tepat dan memberikan panduan konkret untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi, seperti masalah akademik, hubungan sosial, atau masa depan karier.

## 4. Dukungan Penilaian

Dukungan ini mencakup bantuan nyata secara fisik atau material, seperti bantuan uang, tenaga, atau fasilitas. Ketika seseorang menghadapi kendala praktis (seperti tidak ada uang untuk transportasi atau keperluan sekolah), dukungan instrumental ini

menjadi bantuan langsung yang sangat berarti untuk mendukung keberlangsungan aktivitas sehari-hari mereka.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan sosial antara lain dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dukungan penilaian, dan dukungan kelompok pada aspek yang dikemukakan oleh sarafino.

### **2.1.3 Faktor Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang memengaruhi kualitas maupun kuantitas dukungan yang diterima oleh seseorang. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain :

#### **1. Jumlah dan Kualitas Jaringan Sosial**

Semakin banyak serta berkualitas hubungan sosial yang dimiliki seseorang (keluarga, teman, rekan kerja, komunitas), semakin besar pula peluangnya untuk memperoleh dukungan sosial yang memadai.

#### **2. Kedekatan Hubungan**

Tingkat kelekatan emosional, keintiman, dan kepercayaan dalam suatu hubungan sangat menentukan sejauh mana dukungan dapat diberikan secara efektif.

#### **3. Karakteristik Individu**

Faktor kepribadian, keterampilan komunikasi, serta kemampuan seseorang dalam menjalin hubungan sosial memengaruhi sejauh mana ia mampu mencari, menerima, dan memanfaatkan dukungan sosial.

#### 4. Konteks Situasional

Situasi atau kondisi tertentu seperti adanya masalah, tingkat stres, atau krisis yang dialami individu dapat memengaruhi kebutuhan dan bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan.

#### 5. Norma dan Budaya Sosial

Norma budaya dan nilai yang berlaku dalam suatu masyarakat juga menentukan bagaimana dukungan sosial diberikan dan diterima, misalnya budaya kolektifis cenderung lebih menekankan dukungan keluarga dan kelompok.

Berdasarkan teori diatas, faktor dukungan sosial pada dasarnya tidak hanya dipengaruhi oleh keberadaan orang lain, tetapi juga oleh berbagai faktor yang menentukan kualitas dan efektivitasnya. Faktor tersebut meliputi jumlah dan kualitas jaringan sosial, tingkat kedekatan hubungan, karakteristik individu, konteks situasional, serta norma dan budaya sosial yang berlaku.

### **2.1.4 Jenis Dukungan Sosial**

Terdapat dua jenis dukungan sosial menurut beberapa ahli :

#### 1. Dukungan Sosial Keluarga

Sebagai makhluk yang hidup dalam suatu keluarga maupun lingkungan sosial, setiap individu senantiasa memerlukan keberadaan orang lain di sekitarnya untuk memperoleh dukungan sosial (Dianto, 2017). Dukungan sosial keluarga

merupakan bantuan dan dorongan orang tua kepada anak untuk mendorong perkembangan karakter dan kemampuan mereka. Dukungan ini mencakup penciptaan kesempatan bagi anak untuk belajar mengambil inisiatif, membuat keputusan secara mandiri, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka (Yumika & Marheni, 2023). Dalam konteks keluarga, dukungan ini diberikan terutama oleh orang tua atau anggota keluarga terdekat (Sarafino, 2011). Sejalan dengan hal tersebut, Friedman menyatakan bahwa dukungan keluarga adalah bentuk bantuan, perhatian, dan penerimaan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu sehingga individu merasa dihargai, dilindungi, dan diperhatikan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Saputri, 2019).

## 2. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial dari teman sebaya merupakan bantuan yang berasal dari individu sebaya, yang dapat memberikan informasi mengenai tindakan yang perlu dilakukan remaja dalam proses bersosialisasi. Selain itu, dukungan ini juga mencakup respons atau umpan balik terhadap perilaku remaja dalam kelompok sosial, serta memberikan ruang bagi remaja untuk mengeksplorasi dan mencoba berbagai peran sosial dalam rangka mengatasi krisis perkembangan dan membentuk identitas diri secara optimal (Wahyuni et al., 2016). Menurut Hurlock (dalam Aliyah et al., 2024) penerimaan dari teman sebaya menjadi salah satu aspek penting dalam

kehidupan sosial. Tingkat penerimaan ini sering dijadikan tolok ukur keberhasilan sosial, sehingga banyak individu menilai dirinya berdasarkan aspek tersebut, yang pada akhirnya memengaruhi perkembangan diri mereka. Menurut Sarafino dukungan sosial keluarga merupakan bentuk dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga. Individu yang menerima dukungan ini cenderung merasa dihargai, dicintai, dan meyakini bahwa mereka memiliki seseorang yang siap membantu ketika dibutuhkan (Putri, 2024).

Secara keseluruhan, dukungan sosial teman sebaya dan dukungan sosial keluarga merupakan komponen penting yang memengaruhi kualitas perkembangan sosial-emosional remaja sesuai fokus penelitian. Dukungan teman sebaya berkontribusi dalam membantu remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial melalui pemberian informasi, umpan balik, serta kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai peran sosial sebagai bagian dari pembentukan identitas diri. Sementara itu, dukungan sosial keluarga memberikan fondasi emosional berupa rasa aman, dihargai, dan dicintai, yang memperkuat keyakinan diri remaja dalam menghadapi tuntutan perkembangan.

## 2.2 Remaja

### 2.2.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan signifikan secara fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Masa remaja dimulai pada usia sekitar 12 tahun dan berlangsung hingga usia 18–21 tahun, tergantung pada faktor budaya dan individu (Hurlock, 1980). Masa ini sering dianggap sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana individu mulai mencari identitas diri dan mengalami krisis kemandirian. Erikson (1968) menyebut masa remaja sebagai tahap Identity vs Role Confusion, yaitu periode di mana individu berusaha menemukan jati diri, nilai-nilai, tujuan hidup, dan perannya dalam masyarakat. Menurut Santrock (2011), remaja adalah individu yang sedang berada pada masa perkembangan antara masa kanak-kanak akhir dan masa dewasa awal, yang ditandai dengan perubahan biologis (pubertas), kognitif, dan sosial-emosional. Masa ini sangat penting karena merupakan periode pembentukan jati diri, nilai, dan tujuan hidup. Dengan demikian, masa remaja dapat dipandang sebagai fase kritis yang membutuhkan perhatian, bimbingan, dan dukungan agar perkembangan remaja berlangsung secara positif.

Stanley Hall (Hilmi, 2018) menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode yang ditandai oleh berbagai tekanan dan konflik, penuh gejolak, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri. Fase ini juga diwarnai oleh pengalaman emosional seperti percintaan dan menjadi

tahap peralihan menuju kedewasaan. Pada tahap ini, remaja berupaya menemukan jati diri mereka, yang terlihat dari kedekatan dengan teman sebaya, mulai mengenali nilai-nilai baru, serta berkembangnya kepribadian yang mengarah pada pembentukan identitas sebagai individu dewasa.

Masa remaja merupakan fase transisi dari periode kanak-kanak menuju kedewasaan, yang umumnya berada pada rentang usia 12–21 tahun dan ditandai oleh berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Pada tahap remaja awal, individu berada dalam fase yang cukup rentan karena harus menyesuaikan diri untuk mencapai kestabilan emosional (Fauziah, 2021). Menurut Hamalik (dalam Putra, 2015) masa remaja adalah tahap kehidupan Ketika seseorang berupaya berkembang menjadi pribadi yang diinginkannya, sekaligus mempelajari dan memahami makna berbagai hal di sekitarnya. Secara psikologis, periode ini merupakan fase Ketika individu mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan orang dewasa. Pada tahap ini, remaja tidak lagi merasa berada pada posisi yang lebih rendah dibandingkan orang yang lebih tua, melainkan mulai memandang dirinya setara, khususnya dalam hal-hal yang berkaitan dengan hak.

Remaja adalah fase transisi dari anak-anak menuju dewasa (sekitar usia 12–21 tahun) yang ditandai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada masa ini, individu mengalami pencarian identitas diri, gejala emosi, serta proses penyesuaian diri dengan lingkungan. Karena

bersifat krusial dan rentan, remaja memerlukan dukungan dan bimbingan agar berkembang secara optimal.

### **2.2.2 Aspek Perkembangan Remaja**

Masa remaja merupakan periode yang kompleks dan penuh tantangan. Perubahan drastis dalam berbagai aspek kehidupan menuntut remaja untuk beradaptasi dan mengembangkan kemampuan penyesuaian diri. Bimbingan serta pengarahan bagi remaja sangat penting dilakukan agar mereka mampu mengembangkan kemandirian dalam bertanggung jawab terhadap tugas maupun pekerjaannya sendiri. Kemandirian tersebut tidak hanya terbatas pada ranah akademik, tetapi juga mencakup perkembangan pribadi, hubungan sosial, kematangan intelektual, serta pembentukan sistem nilai.

Menurut Hurlock (1980), perkembangan remaja mencakup beberapa aspek penting yaitu :

1. Aspek Fisik, yang ditandai dengan perubahan tubuh secara cepat akibat pubertas, termasuk pertumbuhan organ reproduksi dan ciri-ciri seksual sekunder.
2. Aspek Emosional, di mana remaja mulai mengalami emosi yang lebih intens, mudah berubah-ubah, serta berusaha mengendalikan dorongan emosinya.
3. Aspek Sosial, yang ditunjukkan dengan meningkatnya interaksi dengan teman sebaya, keinginan untuk diakui dalam kelompok, dan mulai membangun relasi di luar lingkungan keluarga.

4. Aspek Moral, yaitu kesadaran terhadap nilai, norma, serta aturan sosial yang berlaku.
5. Aspek Intelektual, yang terlihat dari kemampuan berpikir logis, abstrak, dan kritis yang semakin berkembang.

Sementara itu, Santrock (2011) mengelompokkan aspek perkembangan remaja ke dalam tiga ranah besar, yaitu :

1. Perkembangan biologis, yakni perubahan fisik yang berkaitan dengan pubertas dan perubahan hormonal.
2. Perkembangan kognitif, yaitu meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, pemecahan masalah, serta pengambilan keputusan.
3. Perkembangan sosio-emosional, yang meliputi pembentukan identitas diri, kemandirian, serta hubungan interpersonal dengan teman sebaya maupun orang dewasa.

Sejalan dengan itu, Erikson (1968) melalui teori psikososial menekankan bahwa tugas perkembangan utama pada masa remaja adalah pencarian identitas. Remaja berada pada tahap identity versus role confusion, yaitu fase di mana individu berusaha mencari jati diri dan identitas. Identitas diri ini dibentuk melalui pengalaman sosial, interaksi dengan teman sebaya, serta pengaruh keluarga dan budaya. Selain itu, Erikson juga menekankan bahwa pada masa remaja, individu mulai menginternalisasi nilai, prinsip moral, serta belajar menjalin hubungan sosial yang lebih luas (Erikson, 1968).

Dari berbagai pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek perkembangan remaja tidak hanya terbatas pada perubahan fisik, namun juga mencakup dimensi kognitif, emosional, sosial, moral, dan identitas diri. Keseluruhan aspek ini saling terkait dan membentuk proses perkembangan yang kompleks. Oleh karena itu, masa remaja dapat dipandang sebagai fase penting dalam pembentukan kepribadian, pola pikir, serta arah kehidupan individu di masa mendatang.

### **2.2.3 Ciri-Ciri Remaja**

Seperti halnya setiap fase penting dalam kehidupan, masa remaja memiliki karakteristik khas yang membedakannya dari periode sebelumnya maupun sesudahnya. Tahap ini sering kali menjadi masa yang penuh tantangan, baik bagi remaja sendiri maupun bagi orang tuanya. Menurut Sidik Jatmika (dalam K. Z. Saputro, 2018), kesulitan tersebut muncul dari fenomena perkembangan remaja yang ditandai oleh beberapa perilaku khusus, antara lain :

1. **Menuntut Kebebasan dan Hak Berpendapat**

Remaja mulai mengekspresikan kebebasan serta keinginannya untuk mengemukakan pendapat sendiri. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan dan konflik dengan orang tua serta berpotensi menjauhkan diri dari keluarga.

2. **Pengaruh Teman Sebaya**

Remaja lebih mudah dipengaruhi teman dibandingkan orang tua. Akibatnya, perilaku, minat, dan kesenangan mereka sering kali

berbeda atau bertentangan dengan nilai keluarga, misalnya dalam hal mode, gaya rambut, atau bahkan kesenangan musik.

### 3. Perubahan Fisik dan Seksual

Remaja mengalami pertumbuhan fisik yang pesat serta perkembangan seksualitas. Perubahan ini sering menimbulkan rasa takut, bingung, cemas, dan bahkan perasaan frustrasi.

### 4. Rasa Percaya Diri Berlebihan

*Overconfidence* yang disertai emosi labil membuat remaja sulit untuk menerima arahan dan nasihat dari orang tua mereka.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang memiliki karakteristik khas dan sering menimbulkan tantangan, baik bagi remaja maupun orang tua. Pada tahap ini, remaja mulai menuntut kebebasan dan ingin didengar pendapatnya, lebih terpengaruh oleh teman sebaya, serta mengalami perubahan fisik dan seksual yang dapat memicu kebingungan emosional. Selain itu, rasa percaya diri yang tinggi disertai emosi yang belum stabil membuat remaja cenderung sulit menerima nasihat. Oleh karena itu, masa remaja menjadi periode transisi yang membutuhkan pemahaman dan pendampingan yang tepat.

#### 2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja

Perkembangan dipahami sebagai suatu proses perubahan kualitatif yang menitikberatkan pada peningkatan kualitas fungsi organ tubuh. Bukan organ tubuh itu sendiri yang mengalami perubahan, melainkan fungsi psikologis yang berkaitan dengan organ-organ fisik tersebut yang semakin mengalami penyempurnaan (Atikah et al., 2023). Perkembangan remaja dipengaruhi oleh sejumlah faktor, faktor-faktor tersebut dapat dibedakan menjadi faktor internal (dari dalam diri remaja) dan faktor eksternal (dari lingkungan sekitar). Secara lebih rinci, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja menurut Hurlock (1980) dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Faktor Hereditas atau Genetik

Sifat bawaan dari orang tua, seperti potensi kecerdasan, temperamen, maupun kondisi fisik, menjadi dasar perkembangan remaja. Misalnya, remaja yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi sejak lahir berpeluang lebih mudah memahami pelajaran, tetapi tetap membutuhkan lingkungan yang mendukung agar potensinya dapat berkembang optimal.

2. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan dasar nilai, norma, serta pola perilaku. Faktor ini menekankan bahwa pola asuh orang tua, kehangatan emosional, dan komunikasi keluarga

sangat berpengaruh terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja.

### 3. Faktor Ekonomi

Kondisi ekonomi keluarga turut menentukan kualitas pemenuhan gizi, kesehatan, serta kesempatan pendidikan bagi remaja. Hurlock (1990) menyebutkan bahwa remaja dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi cenderung memiliki akses lebih luas dalam mengembangkan potensinya dibandingkan dengan remaja dari keluarga ekonomi rendah.

### 4. Faktor Lingkungan Fisik

Kondisi gizi, kesehatan, tempat tinggal, dan fasilitas hidup sehari-hari berperan penting dalam perkembangan. Remaja yang tumbuh dengan asupan gizi baik akan memiliki energi yang cukup untuk belajar dan beraktivitas, sedangkan remaja yang sering sakit atau tinggal di lingkungan yang kurang sehat mungkin mengalami keterlambatan perkembangan.

### 5. Faktor Lingkungan Sekolah

Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat memperoleh pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan sosial, tanggung jawab, dan disiplin. Guru berperan sebagai model sekaligus pembimbing. Misalnya, remaja yang didukung guru dalam mengembangkan minatnya di bidang olahraga atau seni biasanya lebih termotivasi untuk berprestasi.

#### 6. Faktor Lingkungan Teman Sebaya (*Peer Group*)

Pada masa remaja, teman sebaya menjadi pusat perhatian dan memiliki pengaruh yang sangat kuat. Hubungan ini berfungsi sebagai sarana belajar bersosialisasi dan membangun identitas. Contohnya, remaja yang bergabung dengan kelompok belajar biasanya termotivasi untuk berprestasi, sedangkan remaja yang berada dalam kelompok pergaulan bebas mungkin terdorong melakukan perilaku menyimpang.

#### 7. Faktor Budaya

Budaya memberikan kerangka nilai, norma, dan tradisi yang membentuk perilaku remaja. Misalnya, remaja di masyarakat kolektivistik lebih menekankan kebersamaan dan kepatuhan pada orang tua, sedangkan di masyarakat individualistik, remaja lebih diarahkan untuk mandiri dan mengambil keputusan sendiri.

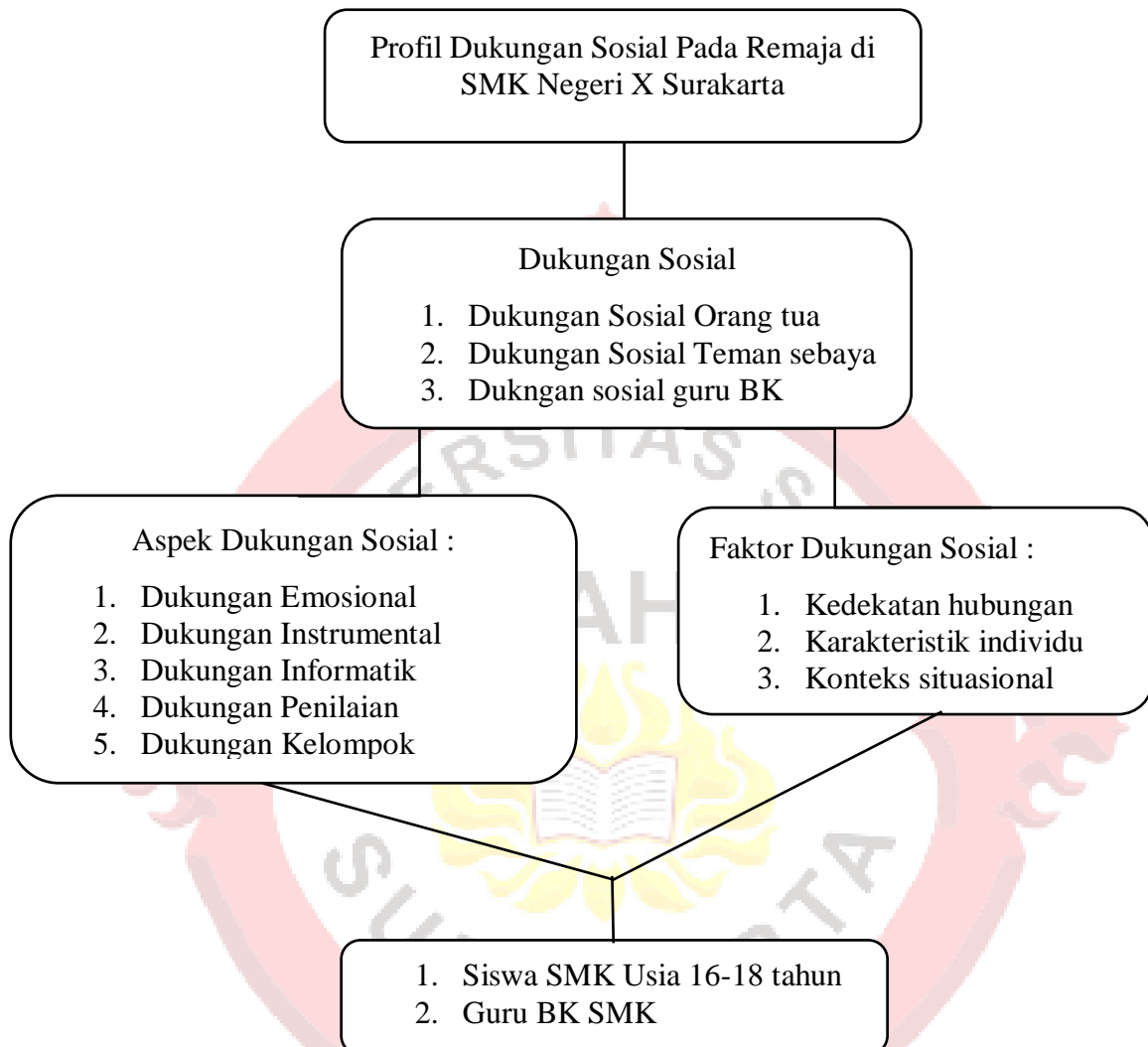
Perkembangan remaja merupakan proses perubahan kualitatif yang berkaitan dengan penyempurnaan fungsi psikologis seiring pertumbuhan individu. Proses ini tidak terjadi secara terpisah, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan. Faktor internal seperti hereditas menjadi dasar potensi remaja, sedangkan faktor eksternal seperti keluarga, kondisi ekonomi, lingkungan fisik, sekolah, teman sebaya, dan budaya berperan dalam membentuk kepribadian, perilaku, serta kemampuan penyesuaian diri. Dengan

demikian, perkembangan remaja merupakan hasil perpaduan antara potensi bawaan dan dukungan lingkungan yang memengaruhi arah pertumbuhan mereka.



## 2.3 Kerangka Berpikir

**Gambar 1.2 Kerangka Berpikir**



Penelitian ini berfokus pada profil dukungan sosial pada remaja usia 16–18 tahun di SMK Negeri X Surakarta yang bersumber dari orang tua, teman sebaya, dan guru BK. Dukungan sosial dianalisis melalui aspek dukungan emosional, instrumental, informatif, penilaian, dan kelompok, serta dipengaruhi oleh faktor kedekatan hubungan, karakteristik individu, dan konteks situasional. Variasi dukungan dari ketiga sumber tersebut membentuk gambaran profil dukungan sosial remaja dalam menghadapi tugas perkembangannya.

## **2.4 Dinamika PSikologi**

Dinamika psikologis remaja di SMK Negeri X Surakarta menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu siswa menghadapi tuntutan akademik dan masalah pribadi. Pada masa remaja, kebutuhan akan penerimaan, pengakuan, dan rasa memiliki menjadi sangat kuat. Berdasarkan profil yang diperoleh, dukungan emosional dari teman sebaya menjadi sumber yang paling dominan karena siswa merasa lebih nyaman berbagi dengan teman. Namun, beberapa siswa juga mengaku kurang mendapatkan dukungan baik dari teman maupun orang tua. Dukungan keluarga tetap penting, terutama dalam bentuk motivasi dan fasilitas belajar, sedangkan guru berperan melalui arahan dan bimbingan akademik. Secara keseluruhan, kualitas dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan sekolah sangat memengaruhi kesejahteraan emosional serta kemampuan penyesuaian diri remaja.

## **2.5 Pertanyaan Penelitian**

Bagaimana pengalaman remaja SMK yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial?