

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai profil dukungan sosial pada remaja di SMK Negeri X Surakarta, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh remaja belum terpenuhi secara optimal pada seluruh aspek. Penelitian ini mengacu pada lima aspek dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, penghargaan, dan jaringan sosial.

Pertama, pada aspek dukungan emosional, sebagian besar remaja belum memperoleh empati, perhatian, dan penerimaan yang memadai dari orang tua maupun teman sebaya. Orang tua cenderung kurang responsif, membandingkan, atau tidak memberikan ruang komunikasi yang terbuka, sehingga remaja memilih memendam permasalahan dan menghadapi tekanan emosional secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan dasar remaja untuk didengar dan dipahami belum terpenuhi secara optimal. Meskipun demikian, beberapa remaja masih mendapatkan dukungan emosional alternatif dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang berperan sebagai figur pengganti dalam memberikan rasa aman dan penerimaan.

Kedua, pada aspek dukungan instrumental, kebutuhan dasar seperti fasilitas sekolah dan bantuan materi relatif masih terpenuhi, meskipun dalam kondisi terbatas dan bergantung pada situasi ekonomi keluarga. Beberapa remaja

bahkan berinisiatif bekerja untuk memenuhi kebutuhan pribadi maupun sekolah. Dukungan dari pihak sekolah dan guru turut membantu meringankan beban tersebut. Namun, pemenuhan kebutuhan fisik belum sepenuhnya diiringi dengan pemenuhan kebutuhan psikologis.

Ketiga, pada aspek dukungan informasional, remaja masih menerima arahan, nasihat, dan bimbingan, baik dari orang tua maupun guru BK. Dukungan ini membantu remaja dalam memahami situasi serta mempertimbangkan keputusan yang lebih adaptif, terutama terkait pendidikan dan masa depan. Peran guru BK menjadi signifikan dalam memberikan pendampingan ketika komunikasi dalam keluarga kurang berjalan efektif.

Keempat, pada aspek dukungan penghargaan, pengalaman remaja bervariasi. Sebagian remaja masih mendapatkan apresiasi dan pengakuan atas kemampuan atau prestasi mereka, namun sebagian lainnya tidak merasakan validasi, bahkan mengalami perbandingan dengan orang lain. Kurangnya penghargaan dapat berdampak pada pembentukan harga diri dan konsep diri remaja.

Kelima, pada aspek dukungan jaringan sosial, sebagian remaja merasa belum memiliki kelompok pertemanan yang suportif. Beberapa informan mengungkapkan tidak memiliki "circle" atau hanya mendapatkan respons yang minim ketika berbagi cerita. Kondisi ini berpotensi menimbulkan perasaan kesepian dan keterasingan, terutama pada masa remaja yang menurut teori perkembangan berada pada tahap pencarian identitas.

Secara keseluruhan, profil dukungan sosial remaja di SMK Negeri X Surakarta menunjukkan bahwa dukungan instrumental dan informasional relatif lebih tersedia dibandingkan dukungan emosional dan jaringan sosial. Remaja yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang tua dan teman sebaya cenderung memendam masalah, membatasi komunikasi dalam keluarga, serta mencari sumber dukungan alternatif di lingkungan sekolah, khususnya kepada guru BK. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengalaman remaja yang kurang memperoleh dukungan sosial terutama pada aspek emosional dan jaringan sosial menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara keluarga dan sekolah dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif, terbuka, dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan remaja.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Orang Tua

Diharapkan dapat menciptakan suasana komunikasi yang terbuka dan responsive terhadap keebutuhan emosional anak, menjadi pendengar aktif tanpa menghakimi, serta memberikan validasi dan apresiasi secara proposional untuk memperkuat rasa aman terhadap psikologis remaja.

2. Bagi Sekolah dan Guru BK

Tetap mempertahankan kenyamanan dan keamanan layanan bimbingan konseling sebagai ruang aman bagi siswa untuk mengungkapkan masalahnya. Sekolah juga dapat membentuk kelompok pendukung sebaya (peer support group) dan memberikan edukasi mengenai regulasi emosi serta keterampilan coping adaptif.

3. Bagi Remaja

Disarankan untuk lebih proaktif mencari lingkungan sosial yang sehat dan suportif, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal, serta memanfaatkan layanan konseling apabila mengalami tekanan emosional yang berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melibatkan orang tua sebagai informan tambahan untuk memperoleh perspektif yang lebih komprehensif, serta meneliti mekanisme coping yang digunakan remaja dalam menghadapi tekanan emosional.