

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kesejahteraan Sosial

2.1.1 Definisi Kesejahteraan Sosial

Kesejahteraan berasal dari kata “sejahtera”. Sejahtera ini mengandung pengertian dari Bahasa Sansekreta “catera” yang berarti Payung. Dalam konteks ini, kesejahteraan yang terkandung dalam arti “catera” (payung) adalah orang yang sejahtera yaitu orang yang dalam hidupnya bebas dari kemiskinan, kebodohan, ketakutan, atau kekhawatiran sehingga hidupnya aman tenteram, baik lahir maupun batin. Sedangkan Sosial berasal dari kata “socius” yang berarti kawan, teman, dan kerja sama. Orang yang sosial adalah orang dapat berelasi dengan orang lain dan lingkungannya dengan baik. Jadi Kesejahteraan Sosial dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana orang dapat memenuhi kebutuhannya dan dapat berelasi dengan lingkungannya secara baik (Fahrudin, 2014).

Secara umum, kesejahteraan sosial dapat didefinisikan sebagai kondisi kehidupan yang memungkinkan individu dan kelompok masyarakat untuk mencapai standar hidup yang layak dan bermartabat. Definisi ini mencakup aspek ekonomi, sosial, budaya, dan politik yang berkontribusi terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan (Patty Rukmana, 2025).

Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), kesejahteraan sosial mencakup sistem dan program yang dirancang untuk mendukung individu dalam menghadapi tantangan kehidupan, seperti kemiskinan, ketimpangan, dan keterbatasan akses

terhadap layanan dasar. Sementara itu, menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial di Indonesia, kesejahteraan sosial didefinisikan sebagai kondisi terpenuhinya kebutuhan material, spiritual, dan sosial warga negara agar dapat hidup layak dan mampu mengembangkan diri.

Kesejahteraan sosial merupakan suatu bidang usaha kemanusiaan yang luas dan mencakup jenis-jenis badan organisasi, serta macam-macam pelayanan. Dalam hal ini Arthur Dur jam mengemukakan definisi kesejahteraan sosial yaitu social welfare may be defined as organized activities for the promotion of social well-being through helping people to meet needs in such areas as family an child life, health, social adjustment leisure time, standards of living, and socia relationships. Social welfare services are concerned with individuals, groups communities, and larges population units, these services include care, treatmen and prevention (Notowidagdo, 2016).

Kesejahteraan sosial dapat didefinisikan sebagai kegiatan-kegiatan yang terorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan dari segi sosial melalui pemberian bantuan kepada orang untuk memenuhi kebutuhan. kebutuhan di dalam beberapa bidang, seperti kehidupan keluarga dan anak, kesejahteraan, penyesuaian sosial, waktu senggang, standar-standar kehidupan dan hubungan-hubungan sosial. Pelayanan kesejahteraan sosial memberikan perhatian utama terhadap individu-individu, kelompok-kelompok. komunitas-komunitas, dan kesatuan-kesatuan penduduk yang lebih luas, pelayanan ini mencakup pemeliharaan atau perawatan, penyembuhan, dan pencegahan (Notowidagdo, 2016).

Kesejahteraan sosial diartikan sebagai tiga kondisi: Kondisi statis atau kondisi sejahtera adalah keadaan terpenuhinya segala bentuk kebutuhan hidup, khususnya yang bersifat mendasar seperti makanan, pakaian, perumahan, pendidikan, dan perawatan kesehatan. Kondisi dinamis suatu kegiatan atau usaha yang terorganisir untuk mencapai kondisi statis. Kesejahteraan sosial sebagai situasi institusi dan bidang kegiatan menunjukkan pada kegiatan-kegiatan yang terorganisir yang diselenggarakan baik oleh lembaga-lembaga pemerintah maupun swasta yang bertujuan untuk mencegah, mengatasi, atau memberikan kontribusi terhadap pemecahan masalah sosial, dan peningkatan kualitas hidup individu, kelompok dan masyarakat (Suharto, 2010).

Kesejahteraan sosial dipandang sebagai ilmu atau disiplin akademis yang mempelajari kebijakan sosial, pekerjaan sosial, masalah-masalah sosial, dan program-program pelayanan sosial. Seperti halnya sosiologi, psikologi, antropologi, ekonomi, politik, studi pembangunan, dan pekerjaan sosial, ilmu kesejahteraan sosial berupaya mengembangkan basis pengetahuannya untuk mengidentifikasi masalah sosial, penyebab, dan strategi penanggulangan masalah sosial (Taufiqurokhman, 2020).

Berdasarkan berbagai pengertian kesejahteraan sosial yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan sosial merupakan konsep yang bersifat komprehensif dan multidimensional. Kesejahteraan sosial tidak hanya dimaknai sebagai terpenuhinya kebutuhan dasar individu, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosialnya secara optimal serta membangun relasi yang sehat dan harmonis dengan lingkungan sosialnya. Dengan demikian,

kesejahteraan sosial menempatkan manusia sebagai makhluk sosial yang keberlangsungan hidup dan kualitas kesejahteraannya sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sekitar.

Kesejahteraan sosial sebagai suatu kondisi, proses, dan bidang kegiatan menunjukkan adanya upaya terencana dan berkelanjutan untuk menciptakan kehidupan yang aman, layak, dan bermartabat. Dalam konteks remaja dan siswa, kesejahteraan sosial tercermin dari kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, menjalin hubungan sosial yang positif, serta merasakan rasa aman dan diterima dalam lingkungan sosialnya. Relasi sosial yang sehat menjadi salah satu unsur penting dalam mewujudkan kesejahteraan sosial pada kelompok usia sekolah.

Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesejahteraan sosial menjadi landasan konseptual yang relevan dalam mengkaji berbagai faktor sosial yang memengaruhi kehidupan siswa. Kesejahteraan sosial pada siswa tidak dapat dilepaskan dari kualitas hubungan sosial yang mereka bangun, khususnya dengan teman sebaya sebagai lingkungan sosial terdekat di sekolah. Hal ini menjadi dasar pemikiran awal dalam penelitian yang mengkaji Hubungan Dukungan Sosial dengan Kemampuan Mengatasi Stres pada Siswa di Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung sebagai bagian dari upaya memahami kesejahteraan sosial siswa secara lebih menyeluruh.

2.1.2 Tujuan Kesejahteraan Sosial

Kesejahteraan sosial tidak hanya berorientasi pada penanganan masalah sosial, tetapi juga memiliki tujuan yang jelas dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Tujuan tersebut berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dasar serta

kemampuan individu dan kelompok dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Kesejahteraan sosial mempunyai tujuan, yaitu :

1. Untuk mencapai kehidupan yang sejahtera, dalam arti tercapainya standar kehidupan dalam memenuhi kebutuhan dasar pokok seperti sandang, perumahan, pangan, kesehatan dan relasi-relasi sosial yang harmonis dengan lingkungannya.
2. Untuk mencapai penyesuaian diri yang baik khususnya dengan masyarakat di lingkungannya, misalnya dengan mengeksplorasi sumber- sumber, meningkatkan dan mengembangkan taraf hidup yang makmur dan memuaskan (Fahrudin, 2014).

2.1.3 Fungsi-Fungsi Kesejahteraan Sosial

Fungsi-fungsi kesejahteraan sosial merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan keberfungsian sosial individu, keluarga, dan masyarakat. Fungsi-fungsi tersebut menunjukkan peran kesejahteraan sosial dalam mencegah, menangani, serta mengembangkan kondisi sosial masyarakat. Fungsi-fungsi kesejahteraan sosial antara lain :

1. Fungsi Pencegahan (*Preventive*)

Kesejahteraan sosial ditujukan untuk memperkuat individu, keluarga, dan masyarakat supaya terhindar dari masalah-masalah sosial baru. Dalam masyarakat transisi, upaya pencegahan ditekankan pada kegiatan-kegiatan untuk membantu menciptakan pola-pola baru dalam hubungan sosial serta lembaga-lembaga sosial baru.

2. Fungsi Penyembuhan (*Curative*)

Kesejahteraan sosial ditujukan untuk menghilangkan kondisi-kondisi ketidakmampuan fisik, emosional, dan sosial agar orang yang mengalami masalah tersebut dapat berfungsi kembali secara wajar dalam masyarakat. Dalam fungsi ini tercakup juga fungsi pemulihan (rehabilitasi).

3. Fungsi Pengembangan (*Development*)

Kesejahteraan sosial berfungsi untuk memberikan sumbangan langsung ataupun tidak langsung dalam proses pembangunan atau pengembangan tatanan dan sumber-sumber daya sosial dalam masyarakat.

4. Fungsi Penunjang (*Supportive*)

Fungsi ini mencakup kegiatan-kegiatan untuk membantu mencapai tujuan sektor atau bidang pelayanan kesejahteraan sosial yang lain (Fahrudin, 2014).

2.2 Pekerjaan Sosial

2.2.1 Definisi Pekerjaan Sosial

Pekerjaan Sosial merupakan aktivitas profesional untuk membantu individu, kelompok dan masyarakat untuk mengembalikan keberfungsian sosialnya. Definisi ini didukung oleh pendapat menurut Asosiasi Nasional *Social Welfare (NASW)* yaitu *Social work is the professional activity of helping individuals, groups or communities to enhance or restore their capacity for social functioning and to create societal conditions favorable to their goals. Social work practice consist of the professional application of social work values, principles, and techniques to on or more of the following ends: helping people obtain tangible services; providing counselling and psychoteraphy for individuals, families, and*

groups; helping communities or groups; helping communities or groups provide or improve social and health services; and participating in relevant legislative processes. The practice of social work requires knowledge of human development and behavior; of social, economic, and cultural institutions; and of the interaction of all these factors.

Artinya : Pekerjaan sosial adalah kegiatan profesional membantu individu, kelompok, atau masyarakat untuk meningkatkan atau memulihkan kemampuan mereka berfungsi sosial dan untuk menciptakan kondisi sosial yang mendukung tujuan-tujuan ini. Praktik pekerjaan sosial terdiri atas penerapan professional dari nilai-nilai, prinsip-prinsip, dan teknik-teknik pekerjaan sosial pada satu atau lebih dari tujuan-tujuan berikut : membantu orang memperoleh pelayanan-pelayanan nyata; memberikan konseling dan psikoterapi untuk individu-individu, keluarga-keluarga, dan kelompok-kelompok; membantu komunitas atau kelompok memberikan atau memperbaiki pelayanan-pelayanan sosial dan kesehatan; dan ikut serta dalam proses-proses legislatif yang berkaitan. Praktik pekerjaan sosial memerlukan pengetahuan tentang perkembangan dan perilaku manusia; tentang intuisi-intuisi sosial, ekonomi, dan kultural; dan tentang interaksi antara semua faktor ini (Fahrudin, 2014).

2.2.2 Tujuan Pekerjaan Sosial

Tujuan umum praktik pekerjaan sosial adalah perubahan yang terkendali dan berencana dalam sistem kepribadian individu dan sistem sosial. Pekerjaan sosial adalah profesi pertolongan. Tujuan utama pekerja sosial adalah untuk

meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan, terutama untuk populasi yang paling rentan.

Tujuan pekerjaan sosial meliputi :

- a. Mengembangkan kemampuan seseorang dalam pemecahan masalah (*to enhance the problem-solving and coping capacities of people*).
- b. Menghubungkan orang dan system sehingga dapat dijadikan sumber, pelayanan dan kesempatan (*link people with systems that provide them with resources, services, and opportunities*).
- c. Meningkatkan efektivitas operasional sistem secara manusiawi (*promote the effective and humane operation of these systems*).
- d. Memberikan kontribusi pada pengembangan dan penyempurnaan perumusan dan implementasi kebijakan sosial (*contribute of the development and emprovenment of social policy*) (Pujileksono et al., 2018).

2.2.3 Prinsip-Prinsip Pekerjaan Sosial

Dalam pelaksanaan praktik profesional, pekerja sosial perlu berlandaskan pada prinsip-prinsip dasar yang berfungsi sebagai pedoman dalam menjalin hubungan kerja serta membangun komunikasi yang efektif antara pekerja sosial dan klien. Prinsip-prinsip tersebut menjadi acuan bagi pekerja sosial dalam memberikan pelayanan secara profesional dan etis, yang meliputi:

- a. Penerimaan

Prinsip ini mengemukakan bahwa seorang pekerja sosial menerima klien tanpa menghakimi klien tersebut terlebih dahulu. Kemampuan pekerja sosial untuk

menerima klien dengan sewajarnya akan banyak membantu perkembangan relasi antara pekerja sosial dengan kliennya.

b. Komunikasi

Prinsip komunikasi ini erat kaitannya dengan kemampuan pekerja sosial untuk menangkap informasi ataupun pesan yang dikemukakan oleh klien, baik dalam bentuk komunikasi yang verbal, yang diungkapkan klien ataupun sistem klien, maupun bentuk komunikasi non verbal.

c. Individualisasi

Prinsip individualisasi pada intinya menganggap setiap individu berbeda dengan yang lainnya, sehingga seorang pekerja sosial haruslah menyesuaikan cara memberi bantuan dengan setiap kliennya, guna mendapatkan hasil yang diinginkan. Dengan adanya prinsip individualisasi ini maka seorang pekerja sosial dibekali dengan pengetahuan bahwa setiap individu adalah unik, sehingga pendekatan yang diutamakan adalah kasus per kasus dan bukannya penggeneralisasian.

d. Partisipasi

Berdasarkan prinsip ini, seorang pekerja sosial harus mengajak kliennya untuk berperan aktif dalam upaya mengatasi permasalahan yang dihadapinya, sehingga klien ataupun sistem klien juga mempunyai rasa tanggung jawab terhadap keberhasilan proses pemberian bantuan tersebut. Karena tanpa ada kerja sama dan peran serta dari klien maka upaya pemberian bantuan sulit untuk mendapat hasil optimal.

e. Kerahasiaan

Prinsip kerahasiaan ini akan memungkinkan klien ataupun sistem klien mengungkapkan permasalahan yang ia hadapi dengan rasa aman, karena ia yakin bahwa apa yang ia utarakan dalam hubungan kerja sama dengan pekerja sosial akan tetap dijaga oleh pekerja sosial agar tidak diketahui oleh orang lain.

f. Kesadaran diri pekerja social (*worker self-Awarness*)

Prinsip ini menuntut pekerja social untuk bersikap profesional dalam menjalin relasi dengan kliennya, dalam arti bahwa pekerja sosial harus mampu mengendalikan dirinya sehingga tidak terhanyut oleh permasalahan yang dihadapi oleh kliennya. Pekerja sosial di sini haruslah tetap rasional, tetapi mampu menyelami perasaan kliennya secara objektif (Taufiqurokhman, 2020).

2.2.4 Metode Pekerjaan Sosial

Secara tradisional pekerjaan sosial dikatakan mempunyai tiga metode pokok dan tiga metode pembantu. Metode pokok tersebut adalah *social case work*, *social group work*, dan *community organization/community development*. Sedangkan metode pembantunya adalah *social work administration*, *social action*, dan *social work research*. Tetapi pandangan semacam ini telah lama ditinggalkan, kira-kira sekitar dua atau tiga dekade yang lalu. Oleh karena itu, digunakan dua pendekatan, yaitu praktik langsung (*direct ice*) dan praktik tidak langsung (*indirect practice*) sebagaimana tersebut di atas.

Karena dalam praktik langsung, untuk suatu kasus tertentu, pekerja sosial dituntut untuk tidak hanya berhadapan dengan klien secara individu saja, tetapi kadang-kadang harus berhadapan dengan kelompok atau bahkan juga dengan masyarakat, maka pekerja sosial harus memiliki pengetahuan dan keterampilan,

tidak hanya tentang dinamika individu, kelompok, atau masyarakat saja, tetapi sampai batas-batas tertentu harus memiliki semua pengetahuan dan keterampilan itu. Dengan demikian pekerja sosial sekarang dituntut untuk bekerja sebagai pekerja sosial generalis (*generalist social worker*) (Fahrudin, 2014).

2.2.5 Peran Pekerja Sosial

Pekerja sosial secara umum memiliki peran-peran yang terdiri dari :

1. Fasilitator

Sebagai seorang fasilitator, pekerja sosial bertanggung jawab untuk membantu kliennya agar dapat menangani tekanan situasional atau transisional dengan cara menyediakan atau pun memberikan kesempatan dan juga fasilitas yang diperlukan oleh klien untuk mengatasi permasalahan, memenuhi kebutuhan, dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh klien itu sendiri.

2. Broker

Pekerja sosial sebagai seorang broker, membantu klien agar dapat terhubung dengan lembaga pemberi layanan masyarakat seperti dinas sosial, pemerintah, maupun lembaga lain yang dapat memberikan pelayanan kepada klien. Adapun tiga prinsip utama bagi pekerja sosial dalam menjalankan perannya sebagai seorang broker, diantaranya yaitu mampu untuk mengidentifikasi sumber-sumber kemasyarakatan secara tepat, mampu menghubungkan klien dengan sumber secara konsisten, dan mampu melakukan evaluasi terkait efektivitas sumber dalam kaitannya dengan kebutuhan-kebutuhan klien.

3. Mediator

Pekerja sosial melakukan pelayanan berupa mediasi yang dapat diberikan apabila klien mengalami konflik dengan pihak lain. Mediasi tersebut dilakukan untuk mencapai kesesuaian antara tujuan dan kesejahteraan bagi pihak-pihak yang terlibat dalam konflik. Sebagai seorang mediator, pekerja sosial dapat melakukan beberapa teknik dan keterampilan dalam menjalankan peran tersebut, seperti membantu pihak-pihak yang berkonflik dalam mengidentifikasi kepentingan bersama, mencari persamaan nilai dari pihak-pihak yang berkonflik, dan memfasilitasi pihak-pihak yang berkonflik agar dapat berkomunikasi.

4. Advokator

Dalam menjalankan perannya sebagai advokator, pekerja sosial seringkali berhadapan dengan sistem politik dalam rangka menjamin kebutuhan serta sumber-sumber yang diperlukan oleh klien. Apabila dalam pemberian pelayanan tersebut memiliki kendala dan sulit dijangkau oleh klien, maka pekerja sosial dapat melakukan perannya sebagai seorang advokator.

5. Pelindung

Peran pekerja sosial sebagai pelindung (*guardian role*) dapat bertindak berdasarkan kepentingan korban, calon korban, maupun populasi yang akan beresiko lainnya. Adapun tugas-tugas peran bagi pekerja sosial sebagai seorang pelindung meliputi tugas dalam menentukan siapa klien pekerja sosial yang paling utama, memberikan jaminan bahwa tindakan yang dilakukan sudah sesuai dengan proses perlindungan dan melakukan komunikasi dengan pihak-pihak

yang berpengaruh dalam tindakan sesuai dengan tanggung jawab etis, legal, dan rasional dalam praktik pekerjaan sosial.

6. Pendidik

Dalam menjalankan perannya sebagai seorang pendidik, pekerja sosial membantu untuk meningkatkan keberfungsian klien dan pemahaman klien terhadap permasalahan yang sedang dihadapi agar klien dapat memiliki kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan terhadap permasalahan yang ingin diselesaikan oleh klien.

2.2.6 Pekerjaan Sosial Medis

Salah satu praktik pelayanan dalam profesi pekerjaan sosial adalah pekerjaan sosial medis. Pekerja sosial yang bekerja di bidang kesehatan atau di lingkungan rumah sakit disebut sebagai pekerja sosial medis (*medical social worker*) dan termasuk dalam kelompok tenaga paramedis.

Pekerjaan sosial medis merupakan praktik pekerjaan sosial yang dilaksanakan dalam setting pelayanan kesehatan, khususnya di rumah sakit dan fasilitas kesehatan lainnya. Pekerja sosial medis berperan dalam membantu pasien dan keluarganya memahami serta menghadapi masalah yang muncul akibat kondisi kesehatan yang dialami, baik dari aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Pendekatan yang digunakan dalam pekerjaan sosial medis adalah pendekatan biopsikososial, yang memandang individu sebagai satu kesatuan utuh dalam konteks lingkungannya (Beder, 2006).

Dalam pelaksanaannya, pekerja sosial medis melakukan asesmen terhadap kondisi pasien, memberikan dukungan emosional dan sosial, membantu

perencanaan pemulangan (*discharge planning*), serta menjembatani kebutuhan pasien dengan sumber daya yang tersedia di lingkungan dan masyarakat. Selain itu, pekerja sosial medis juga bekerja secara kolaboratif dengan tenaga kesehatan lain dalam tim interdisipliner guna meningkatkan kualitas pelayanan dan kesejahteraan pasien secara menyeluruh (Beder, 2006).

2.3 Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021). Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Istilah remaja berasal dari kata *adolescence* (bahasa Latin) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Gainau, 2021).

Masa remaja tidak hanya mencakup kematangan fisik, tetapi juga meliputi kematangan mental, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, remaja berada pada posisi transisi karena belum sepenuhnya dapat dikategorikan sebagai anak-anak maupun orang dewasa. Lebih lanjut, masa remaja ditandai dengan perubahan yang cepat dalam berbagai aspek perkembangan. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan kebingungan pada remaja dalam memahami peran dan identitas dirinya, sehingga menjadikan masa remaja sebagai periode yang krusial dalam perkembangan individu (Gainau, 2021).

Remaja berada pada posisi di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Mönks, Knoers, & Haditono, 2001 dalam Gainau, 2021). Dalam ranah hukum,

istilah remaja tidak dikenal secara khusus karena hanya terdapat kategori anak dan dewasa (Sarwono, 2013 dalam Gainau, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa status remaja masih berada pada wilayah yang belum sepenuhnya jelas.

2.3.2 Pembagian Masa Remaja

Masa remaja merupakan bagian dari rentang kehidupan manusia yang bersifat transisional. Dalam perkembangannya, remaja mengalami tahapan-tahapan yang menunjukkan perubahan fisik dan psikologis secara bertahap. Masa ini menghubungkan fase kanak-kanak dengan fase dewasa, di mana individu mulai dituntut untuk bersikap lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa ini ditandai dengan berbagai perubahan yang terjadi secara cepat, baik dalam aspek fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Pada masa remaja, individu mulai mengalami proses pencarian identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta membentuk hubungan sosial yang lebih luas dengan lingkungan di luar keluarga. Perubahan-perubahan tersebut menjadikan masa remaja sebagai salah satu tahap perkembangan yang penting karena akan memengaruhi pembentukan kepribadian dan penyesuaian diri pada masa dewasa (Ali, M Asrori, 2022).

Masa remaja terbagi ke dalam tiga tahap perkembangan, yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Pembagian tersebut didasarkan pada karakteristik perkembangan yang berbeda pada setiap tahap, yaitu sebagai berikut :

1. Remaja Awal (12–15 Tahun)

Pada tahap ini individu mulai mengalami perubahan fisik yang pesat akibat pubertas. Perubahan tersebut sering kali diikuti dengan perubahan emosi yang belum stabil. Remaja mulai menunjukkan keinginan untuk memperoleh kebebasan dari orang tua, namun masih membutuhkan bimbingan dan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, perhatian terhadap penampilan fisik dan penerimaan dari teman sebaya mulai meningkat.

2. Remaja Pertengahan (15–18 Tahun)

Tahap ini ditandai dengan semakin kuatnya pencarian identitas diri. Remaja mulai berusaha memahami siapa dirinya, apa yang menjadi tujuan hidupnya, serta nilai-nilai yang ingin dianut. Hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin penting karena kelompok teman sering dijadikan sumber dukungan dan tempat berbagi pengalaman. Pada masa ini remaja juga mulai memiliki kemampuan berpikir yang lebih abstrak dan kritis dibandingkan tahap sebelumnya.

3. Remaja Akhir (18–21 Tahun)

Pada tahap ini individu mulai menunjukkan kematangan dalam berpikir, bersikap, dan mengambil keputusan. Identitas diri yang sebelumnya dicari mulai terbentuk dengan lebih jelas. Remaja akhir juga mulai mempersiapkan diri untuk menjalankan peran sebagai orang dewasa, baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan sosial. Kemampuan mengendalikan emosi dan menyelesaikan masalah umumnya lebih baik dibandingkan pada tahap remaja awal dan pertengahan (Ali, M Asrori, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang kompleks karena individu menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan penyesuaian diri. Oleh karena itu, remaja memerlukan dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial lainnya agar mampu berkembang secara optimal dan menghadapi berbagai permasalahan yang muncul selama proses perkembangannya.

2.3.3 Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja memiliki sejumlah ciri khas yang membedakannya dari fase perkembangan lainnya. Salah satu ciri utama masa remaja adalah meningkatnya intensitas emosi secara cepat, yang sering disebut sebagai masa badai dan stres. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik dan hormonal yang terjadi pada masa remaja, sehingga emosi remaja cenderung belum stabil.

Selain itu, remaja berada pada masa pencarian identitas diri. Pada tahap ini, remaja mulai mendambakan pengakuan sebagai individu yang unik dan tidak lagi ingin disamakan dengan orang lain. Proses pencarian identitas tersebut seringkali menimbulkan dilema dan krisis identitas yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Ciri lainnya adalah kecenderungan remaja untuk bersikap ambivalen, yaitu di satu sisi menginginkan kebebasan, namun di sisi lain merasa takut terhadap tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut. Kondisi ini membuat remaja rentan mengalami konflik batin dan tekanan psikologis.

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh beberapa ciri, yaitu:

1. Terjadi perubahan fisik yang pesat, terutama akibat pubertas.

2. Perkembangan kemampuan berpikir yang semakin matang, termasuk kemampuan berpikir abstrak dan logis.
3. Perkembangan emosi yang cenderung belum stabil, sehingga remaja lebih mudah mengalami perubahan suasana hati.
4. Meningkatnya kebutuhan untuk diterima oleh kelompok teman sebaya.
5. Mulai mencari identitas diri dan berusaha memahami peran dirinya dalam lingkungan sosial.
6. Meningkatnya keinginan untuk mandiri dan mengurangi ketergantungan pada orang tua (Yusuf, 2017).

2.4 Dukungan Sosial

2.4.1 Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah salah satu aspek penting yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental individu. Dalam konteks psikologi, dukungan sosial diartikan sebagai interaksi positif dan bantuan emosional yang diterima seseorang dari orang-orang di sekitarnya, termasuk keluarga, teman, dan masyarakat (Nasution et al., 2024).

Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok dalam lingkungannya. Dukungan sosial mencakup dukungan yang benar-benar diterima oleh individu (*received support*) serta dukungan yang dipersepsikan atau dirasakan tersedia ketika individu membutuhkannya (*perceived support*). Dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu menghadapi stres, mengurangi dampak tekanan

psikologis, dan meningkatkan kesejahteraan serta kesehatan mental individu (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan sosial didefinisikan sebagai informasi dari orang lain bahwa seseorang dicintai dan dirawat, dihargai dan dinilai berharga, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang ditandai oleh komunikasi dan hubungan timbal balik (Taylor, 2018).

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi berlangsungnya hidup ditengah-tengah masyarakat karena manusia di ciptakan sebagai makhluk sosial. Dukungan sosial secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Bantuan dan kehadiran dari orang-orang terdekat sangatlah penting dalam kehidupan seorang individu yang seringkali dapat membuatnya nyaman, merasa disayangi oleh orang lain.

2.4.2 Fungsi Dukungan Sosial

Ada 3 fungsi dari dukungan sosial, yaitu sebagai berikut:

1. Agregat sosial yang memberikan rasa harga diri bagi seseorang melalui validasi dan dapat bertindak sebagai penyangga terhadap penyakit.
2. Sistem pendukung yang dapat bertindak sebagai tempat perlindungan dimana seseorang dapat kembali untuk beristirahat dan memulihkan diri.
3. Sistem pendukung yang menyiratkan pola berkelanjutan dari ikatan berkelanjutan atau terputus-putus yang memainkan peran penting dalam

menjaga integritas psikologis dan fisik individu dari waktu ke waktu (Swarjana, 2022).

Dukungan sosial berfungsi sebagai agregat sosial yang memvalidasi harga diri dan menyangga terhadap penyakit, sistem perlindungan untuk pemulihan emosional, serta jaringan ikatan berkelanjutan yang mempertahankan integritas psikologis-fisik individu dari waktu ke waktu. Ketiga fungsi ini menekankan peran dukungan sosial sebagai penyangga adaptif dalam menghadapi stres dan krisis kesehatan.

2.4.3 Aspek-Aspek Dukungan Sosial

1. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian, perhatian, kasih sayang, serta kesediaan mendengarkan keluhan individu. Dukungan ini membuat individu merasa nyaman, dicintai, dihargai, dan diperhatikan sehingga dapat membantu mengurangi tekanan atau stres yang dialami.

2. Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*)

Dukungan instrumental merupakan bantuan secara langsung yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu, seperti bantuan tenaga, materi, fasilitas, ataupun bantuan dalam menyelesaikan pekerjaan tertentu ketika individu mengalami kesulitan atau tekanan.

3. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Dukungan informasi berupa pemberian saran, nasihat, arahan, petunjuk, maupun informasi yang dapat membantu individu memahami masalah yang

dihadapi serta menemukan solusi yang tepat. Dukungan ini membantu individu dalam mengambil keputusan dan menghadapi situasi yang menekan.

4. Dukungan Kebersamaan (*Companionship Support*)

Dukungan kebersamaan merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui kehadiran individu lain sebagai teman untuk berbagi aktivitas, menghabiskan waktu bersama, serta menciptakan rasa memiliki dan kebersamaan. Dukungan ini membantu individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah atau tekanan (Sarafino & Smith, 2011).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah penilaian seseorang terhadap kenyamanan, perhatian, bantuan, maupun kebersamaan yang diperoleh dan dirasakan dari hubungannya dengan orang lain. Dukungan ini dapat dilihat dari interaksi individu dengan lingkungan sosialnya sehingga individu dapat merasakan kenyamanan fisik maupun psikologis. Orang lain yang dimaksud dalam penelitian ini adalah teman sebaya yang dapat memberikan dukungan dalam bentuk dukungan emosional, instrumental, informasi, dan kebersamaan.

2.4.4 Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu :

1. Hubungan Profesional

Hubungan profesional yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter, maupun pengacara.

2. Hubungan Non Profesional

Hubungan non profesional yakni bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman dan keluarga (Gottlieb, 1983).

Hubungan profesional merupakan dukungan sosial yang bersumber dari individu-individu yang memiliki keahlian dan kompetensi khusus di bidang tertentu, seperti konselor, psikolog, psikiater, dokter, maupun pengacara. Dukungan yang diberikan melalui hubungan profesional bersifat formal, terstruktur, dan didasarkan pada pengetahuan serta keterampilan profesional untuk membantu individu dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya.

Sementara itu, hubungan non profesional merupakan dukungan sosial yang bersumber dari orang-orang terdekat dalam kehidupan individu, seperti keluarga dan teman. Hubungan ini bersifat informal, lebih personal, dan didasarkan pada kedekatan emosional serta interaksi sosial sehari-hari. Dukungan sosial nonprofesional memiliki peran penting karena dapat memberikan rasa diterima, diperhatikan, dan dihargai secara berkelanjutan dalam kehidupan individu.

2.4.5 Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah :

a. Penerima dukungan

Individu tidak mungkin dapat menerima dukungan jika mereka tidak berhubungan dengan individu lain, individu tidak dapat memberikan bantuan jika individu tersebut tidak memberi tahu bahwa dirinya membutuhkan bantuan. Beberapa individu tidak cukup asertif untuk meminta bantuan, mereka merasa haruslah mandiri atau tidak ingin memberatkan individu lain dan merasa tidak nyaman jika harus berbagi rahasia mereka.

b. Pemberi dukungan

Pemberi dukungan tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan penerima dukungan, atau mereka sendiri sedang berada dalam situasi yang menekan dan membutuhkan bantuan untuk diri sendiri atau mungkin tidak sensitif (peduli) dengan keadaan orang lain.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Individu yang mendapatkan dukungan sosial juga bergantung pada komposisi dan struktur jaringan mereka. Bagaimana hubungan yang mereka miliki dengan orang-orang dalam keluarga dan masyarakat (Sarafino & Smith, 2011).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah memperhatikan kondisi yang dialami oleh orang yang membutuhkan dukungan tersebut. Hal ini dilakukan agar orang tersebut dapat menilai bahwa dirinya mendapatkan cinta dan perhatian oleh orang lain ketika mereka membutuhkan bantuan maupun pertolongan dari orang lain.

2.4.6 Komponen Dukungan Sosial

Dua elemen dasar dukungan sosial yaitu:

a. *Perceived availability*

Elemen ini berkaitan dengan persepsi individu akan adanya sejumlah orang yang dapat diandalkan sebagai pemberi dukungan ketika dibutuhkan. Pendekatan ini berdasarkan jumlah sumber dukungan yang tersedia atau dukungan sosial yang bersifat kuantitas.

b. *Satisfaction with the available support*

Elemen ini berkaitan dengan tingkat ataupun derajat kepuasan individu terhadap dukungan yang dapat diterimanya. Pendekatannya 19 berdasarkan ekspresi kepuasan individu terhadap dukungan sosial yang dirasakannya atau disebut dengan dukungan sosial yang bersifat kualitas (Sarason, Levine, Basham, dan Sarason (1983) dalam (Dahlia et al., 2019).

2.5 Stres

2.5.1 Definisi Stres

Stres adalah respon tubuh bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban kehidupan yang ditandai dengan keluhan somatik (gejala fisik) dan disertai keluhan psikis (Hawari, 2016). Stres adalah perasaan emosional negatif yang mengakibatkan perubahan pada proses biokimia, fungsi tubuh, cara berpikir, dan tindakan seseorang. Perubahan ini terjadi sebagai respons terhadap suatu kejadian atau tantangan yang dianggap membahayakan atau melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya (Taylor E & Stanton L, 2021).

Stres adalah kondisi di mana seseorang merasa terbebani oleh tekanan atau tuntutan yang dirasa melebihi kemampuan mereka untuk menangani hal tersebut, sehingga menyebabkan respons fisik, mental, atau sikap perilaku. Stres adalah bagian dari cara seseorang berinteraksi dengan lingkungannya dan dapat memengaruhi kesehatan serta kesejahteraan seseorang (Buchari, 2022).

Stres merupakan kondisi fisik dan psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan, tekanan, atau permasalahan yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai reaksi, seperti perasaan cemas, khawatir, tegang, takut,

maupun perubahan perilaku yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Stres tidak selalu bersifat negatif, namun apabila tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu fungsi individu dalam menjalankan tugas, berinteraksi sosial, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola stres menjadi faktor penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan keberfungsian sosialnya (Yusuf, 2020).

Stres merupakan suatu keadaan yang menimbulkan tekanan baik secara fisik maupun psikologis akibat adanya tuntutan dari lingkungan yang harus dihadapi individu. Kondisi ini muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan atau permasalahan yang dihadapi melebihi kemampuan, sumber daya, atau kapasitas yang dimilikinya untuk mengatasinya. Stres dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, masalah keluarga, hubungan sosial, maupun perubahan situasi kehidupan yang memerlukan penyesuaian diri. Reaksi yang muncul akibat stres dapat berupa gangguan konsentrasi, kecemasan, ketegangan emosional, perubahan perilaku, hingga keluhan fisik yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam mengelola dan menghadapi stres menjadi penting agar tekanan yang dialami tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis maupun keberfungsian sosialnya (Ghufron & Risnawita, 2022).

2.5.2 Aspek-Aspek Stres

1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan gangguan pada proses berpikir individu akibat tekanan yang dialami. Individu yang mengalami stres dapat mengalami

kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, sulit mengambil keputusan, dan sering memikirkan masalah secara berlebihan.

2. Aspek Emosional

Aspek emosional ditandai dengan munculnya perasaan negatif seperti cemas, takut, khawatir, sedih, mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya dalam menghadapi situasi yang menekan.

3. Aspek Perilaku

Aspek perilaku terlihat dari perubahan tindakan individu, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, menunda pekerjaan, menurunnya motivasi belajar, sulit mengendalikan diri, atau munculnya kebiasaan-kebiasaan yang tidak produktif.

4. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap stres, seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, jantung berdebar, nafsu makan berubah, serta ketegangan otot (Sarafino & Smith, 2011).

2.5.3 Komponen Stres

Komponen stres dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Stresor (Sumber Stres)

Stresor merupakan segala bentuk kondisi, peristiwa, atau tuntutan yang dapat memicu terjadinya stres pada individu. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari lingkungan eksternal maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Stresor eksternal misalnya tekanan akademik, konflik sosial, maupun tuntutan keluarga, sedangkan stresor internal dapat berupa pikiran negatif, harapan yang terlalu tinggi, atau kondisi kesehatan tertentu.

b. Respons Stres

Respons stres merupakan reaksi yang ditunjukkan individu ketika menghadapi stresor. Respons ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, yaitu:

- a. Respons fisik, seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, sakit kepala, atau kelelahan
- b. Respons psikologis, seperti kecemasan, rasa takut, mudah marah, atau perasaan tertekan
- c. Respons perilaku, seperti menarik diri dari lingkungan, kesulitan berkonsentrasi, atau perubahan pola tidur dan makan

c. Proses Kognitif (Penilaian Individu)

Proses kognitif atau penilaian individu merupakan aspek penting dalam memahami stres. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai suatu situasi, yang dikenal dengan istilah *cognitive appraisal*. Penilaian ini terdiri dari dua tahap, yaitu:

- a. *Primary appraisal*, yaitu penilaian apakah suatu situasi dianggap berbahaya, mengancam, atau menantang
- b. *Secondary appraisal*, yaitu penilaian terhadap kemampuan individu dalam mengatasi situasi tersebut

Melalui proses ini, suatu kondisi yang sama dapat menimbulkan reaksi yang berbeda pada setiap individu. Misalnya, tekanan akademik dapat dianggap sebagai tantangan oleh sebagian siswa, namun sebagai beban yang menimbulkan stres bagi siswa lainnya. Oleh karena itu, proses kognitif berperan sebagai penentu utama

apakah suatu stresor akan benar-benar menimbulkan stres atau tidak (Sarafino & Smith, 2011).

2.5.4 Faktor Penyebab Stres

1. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan meliputi tuntutan dari keluarga, sekolah, teman sebaya, maupun masyarakat yang dapat menimbulkan tekanan pada individu.

2. Faktor Akademik

Tekanan akademik seperti tugas yang banyak, ujian, tuntutan prestasi, serta kesulitan memahami materi pelajaran dapat menjadi sumber stres bagi siswa.

3. Faktor Sosial

Hubungan dengan teman sebaya, konflik interpersonal, kurangnya dukungan sosial, maupun kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dapat memicu munculnya stres.

4. Faktor Individu

Karakteristik pribadi, kemampuan mengelola emosi, kepercayaan diri, serta kemampuan memecahkan masalah turut memengaruhi tingkat stres yang dialami individu (Ghufron & Risnawita, 2022).

2.5.5 Definisi Kemampuan Mengatasi Stres (*Coping Stress*)

Kemampuan mengatasi stres merupakan kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tekanan, hambatan, maupun tuntutan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari melalui strategi tertentu yang dianggap efektif. Kemampuan ini membantu individu mengurangi dampak negatif stres, menyesuaikan diri

dengan situasi yang dihadapi, serta mempertahankan kondisi psikologis yang sehat (Ambarsarie et al., 2021).

Kemampuan mengatasi stres merupakan usaha individu dalam menghadapi tekanan yang dialami melalui berbagai cara yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan, menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapi, serta mempertahankan keseimbangan fisik dan psikologis (Ghufron & Risnawita, 2022).

Coping stress merupakan proses yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan atau tekanan yang menimbulkan stres. Melalui *coping*, individu berupaya mengurangi dampak negatif dari situasi yang menekan, baik dengan menyelesaikan sumber masalah maupun mengendalikan reaksi emosional yang muncul akibat masalah tersebut. Kemampuan *coping* yang baik membantu individu beradaptasi secara efektif terhadap berbagai tantangan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Sarafino & Smith, 2011).

2.5.6 Aspek Kemampuan Mengatasi Stres

Kemampuan mengatasi stres (*coping stress*) merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan atau permasalahan yang dialami melalui berbagai strategi yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif stres. Strategi *coping* tersebut terdiri atas dua aspek utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Ambarsarie et al., 2021).

1. Problem-Focused Coping

Problem-focused coping merupakan strategi yang berfokus pada upaya individu untuk mengatasi sumber masalah yang menyebabkan stres. Strategi ini dilakukan melalui tindakan nyata seperti mencari informasi, menyusun rencana,

mencari bantuan, serta melakukan berbagai langkah yang dianggap mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Melalui strategi ini, individu berusaha mengurangi stres dengan cara mengubah atau mengendalikan situasi yang menjadi penyebab munculnya tekanan.

2. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping merupakan strategi yang berfokus pada pengelolaan respon emosional yang muncul akibat situasi yang menimbulkan stres. Strategi ini dilakukan dengan cara mengendalikan emosi, mencari dukungan emosional, menerima keadaan, berpikir positif, berdoa, serta melakukan berbagai aktivitas yang dapat membantu individu merasa lebih tenang. Strategi ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan psikologis sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi.

Kemampuan mengatasi stres terdiri atas dua aspek utama, yaitu *problem-focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan *emotion-focused coping* yang berorientasi pada pengelolaan emosi. Kedua aspek tersebut digunakan individu untuk menghadapi tekanan serta mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

2.6 Penelitian Sebelumnya

Kajian terhadap penelitian sebelumnya merupakan salah satu langkah yang dilakukan untuk memperkuat landasan penelitian. Penelitian sebelumnya memberikan informasi mengenai teori, metode, serta hasil penelitian yang relevan dengan topik yang diteliti. Selain itu, kajian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan

dengan penelitian sebelumnya. Adapun ringkasan penelitian sebelumnya yang relevan disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. 1 Penelitian Sebelumnya

No	Komponen	Keterangan
1.	Nama Penulis	Nabila, Rika Damayanti, Feri Agustriyani, Ardinata
	Judul Artikel	Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa Kelas X Disma Negeri 1 Gading Rejo
	Nama Jurnal	Health Research Journal of Indonesia (HRJI)
	Tahun	2025
	Metode	Kuantitatif dengan desain penelitian survey analitik dan pendekatan cross sectional
	Hasil	Dari 78 responden remaja SMA, 38,5% memiliki dukungan sosial teman sebaya rendah dan 44,9% sedang, berkorelasi dengan kemampuan bersosialisasi rendah ($p=0,034$ signifikan); remaja cenderung isolasi diri dan kurang percaya diri.
	URL/DOI	https://share.google/AJDtdlqwerUwEgqeo https://doi.org/10.63004/hrji.v3i6.546
2	Nama Penulis	Ayuni Wulandari, Fiki Wijayanti
	Judul Artikel	Dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja
	Nama Jurnal	Health Sciences and Pharmacy Journal
	Tahun	2023
	Metode	Deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional.
	Hasil	Dukungan rendah menyebabkan harga diri rendah pada remaja, semakin minim dukungan, semakin rendah kepercayaan diri dan interaksi sosial.
3	URL/DOI	http://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/hspj https://doi.org/10.32504/hspj.v%25vi%25i.801
	Nama Penulis	Diana Arianti, Amelia Susanti
	Judul Artikel	PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH
	Nama Jurnal	Jurnal Ners
	Tahun	2025
	Metode	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian Desain cross sectional.
	Hasil	Dukungan sosial berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja.
4	URL/DOI	https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.42618 http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners
	Nama Penulis	Putri Diyah Trimulatsih , Yeni Anna Appulembang
	Ju dul Artikel	Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi
	Nama Jurnal	Psychology Journal of Mental Health

No	Komponen	Keterangan
	Tahun	2022
	Metode	Skala burnout akademik dan skala dukungan sosial
	Hasil	Kontribusi dukungan sosial 15,9% terhadap burnout ($R^2=0,159$; $p=0,000$); rendahnya dukungan sebabkan burnout tinggi karena minim sumber emosional dari teman sebaya.
	URL/DOI	https://share.google/XRwgEu6i1Ahn97jM0 https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.63
5	Nama Penulis	Asifa Mufidha
	Judul Artikel	Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja
	Nama Jurnal	Acta Psychologia
	Tahun	2019
	Metode	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional.
	Hasil	Dukungan sosial teman sebaya berkontribusi 42,4% terhadap psychological well-being ($R=0,651$, $p<0,001$); rendahnya dukungan menurunkan hubungan positif dengan orang lain hingga 35,77%.
6	URL/DOI	https://share.google/6HvJGB1yrYTplsAYZ https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43306
	Nama Penulis	Putri Alifia Julia Agatha , Heni Purwa Pamungkas
	Judul Artikel	Pengaruh Lingkungan Belajar dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Siswa SMA AL-ISLAM KRIAN
	Nama Jurnal	Jurnal Perspektif Pendidikan dan Keguruan
	Tahun	2024
	Metode	Asosiatif kausal dengan pendekatan kuantitatif.
7	Hasil	Dukungan sosial rendah berkontribusi signifikan terhadap academic burnout pelajar SMA; siswa minim dukungan cenderung lelah, kurang termotivasi, dan sulit atasi tekanan akademik.
	URL/DOI	https://share.google/RCEgaMKAnT8hp7D5F https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15(2).18913
	Nama Penulis	Zulkarnain
	Judul Artikel	Motivasi Belajar, Regulasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Academic Burnout Siswa Sekolah Menengah Atas
	Nama Jurnal	Jurnal Fokus Konseling
	Tahun	2025
7	Metode	Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional
	Hasil	Dukungan sosial teman sebaya rendah pada siswa SMA berhubungan dengan burnout tinggi; siswa isolasi diri, motivasi belajar turun drastis akibat minim interaksi positif sebaya.
	URL/DOI	https://share.google/IipgjRMRLtd3iLi25 https://doi.org/10.52657/jfk.v1i1.2622

No	Komponen	Keterangan
8	Nama Penulis	Faradina Khoirunnisa, Fauziyah, Jati Ariati
	Judul Artikel	DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA S1 TINGKAT AKHIR
	Nama Jurnal	Jurnal Empati
	Tahun	2015
	Metode	Metode pengumpulan data menggunakan Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.
	Hasil	Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.
	URL/DOI	https://share.google/XKBwGMscsZXYdlWVt https://doi.org/10.14710/empati.2015.14352
9	Nama Penulis	Baskoro Arie Nugroho, Christiana Hari Soetjningsih, dan Adi Setiawan
	Judul Artikel	Dukungan Sosial Orangtua, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional sebagai Prediktor Stres Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kedung
	Nama Jurnal	INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi
	Tahun	2019
	Metode	Kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda
	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua, dukungan sosial teman sebaya, dan kecerdasan emosional berpengaruh terhadap stres akademik siswa SMK.
10	URL/DOI	https://doi.org/10.51353/inquiry.v10i2.327
	Nama Penulis	Novika Ramadhanti dan Ifdil
	Judul Artikel	Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik Siswa
	Nama Jurnal	Education and Social Sciences Review
	Tahun	2023
	Metode	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik siswa dengan nilai korelasi sebesar -0,521 dan signifikansi <0,001.
	Hasil	Dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap kesehatan mental sebesar 2,39% dengan kategori lemah.
11	URL/DOI	https://doi.org/10.29210/07essr336500
	Nama Penulis	Anggun Dyah Febrian dan Anisa Catur Wijayanti
	Judul Artikel	Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinom Klaten
	Nama Jurnal	PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat
	Tahun	2025
	Metode	Kuantitatif dengan desain cross-sectional

No	Komponen	Keterangan
12	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik siswa. Dukungan sosial dari guru, keluarga, dan teman membantu menurunkan stres akademik siswa.
	URL/DOI	https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.48955
	Nama Penulis	Fadillah Nur Fitriyani dan Mustikasari
	Judul Artikel	Hubungan Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Stres Siswa SMP di Jakarta Timur
	Nama Jurnal	Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)
	Tahun	2023
	Metode	Cross sectional dengan analisis chi square
13	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres siswa SMP dengan nilai $p = 0,001$.
	URL/DOI	https://doi.org/10.32419/jppni.v8i2.471
	Nama Penulis	Nisaul Barokah dan M. Ramli
	Judul Artikel	Strategi Coping Stress Siswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik di Sekolah
	Nama Jurnal	Jurnal BK UNESA
	Tahun	2021
	Metode	Kuantitatif deskriptif
14	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan coping stress berfokus pada pemecahan masalah (problem focused coping) untuk menghadapi tekanan akademik di sekolah.
	URL/DOI	https://doi.org/10.26740/jubk.v12n1.p1-10
	Nama Penulis	Rina Tri Handayani dan Nurul Hartini
	Judul Artikel	Hubungan Dukungan Sosial dengan Coping Stress pada Remaja Sekolah Menengah Atas
	Nama Jurnal	Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan
	Tahun	2020
	Metode	Kuantitatif korelasional
15	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan coping stress pada remaja SMA. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin baik kemampuan coping stress siswa.
	URL/DOI	https://doi.org/10.20473/jppp.v9i2.2020
	Nama Penulis	Alifah Jessica A
	Judul Artikel	Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Siswa Akselerasi
	Nama Jurnal	Character Jurnal Penelitian Psikologi
	Tahun	2015
	Metode	Kuantitatif korelasional dengan analisis regresi logistik biner
	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa akselerasi dengan nilai signifikansi sebesar 0,028. Dukungan sosial

No	Komponen	Keterangan
		memberikan kontribusi sebesar 50,3% terhadap stres siswa.
	URL/DOI	https://doi.org/10.26740/cjpp.v3i3.10952

2.7 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan telaah kepustakaan. Kerangka berpikir disajikan dengan bagan yang menunjukkan alur pikir peneliti dan serta keterkaitan antar variabel yang diteliti (Wibowo, 2021).

Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah dukungan sosial yang mengacu pada teori Sarafino dan Smith (2011). Dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya, guru, maupun lingkungan sosial lainnya. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial terdiri atas empat dimensi, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kebersamaan.

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui perhatian, empati, kasih sayang, dan kepedulian kepada individu. Dukungan instrumental berupa bantuan langsung dalam bentuk tenaga, fasilitas, maupun materi yang dapat membantu individu menyelesaikan permasalahannya. Dukungan informasi berupa pemberian saran, arahan, masukan, atau informasi yang dapat membantu individu memahami dan menghadapi situasi yang dialaminya. Sementara itu, dukungan kebersamaan merupakan dukungan yang diberikan

melalui kehadiran dan keterlibatan dalam aktivitas sosial sehingga individu merasa diterima dan menjadi bagian dari suatu kelompok.

Variabel dependen (Y) dalam penelitian ini adalah kemampuan mengatasi stres, yang mengacu pada konsep coping yang dikemukakan oleh Ambarsarie dkk. (2021). Kemampuan mengatasi stres merupakan kemampuan individu dalam mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya. Kemampuan ini tercermin melalui dua bentuk coping, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Problem-focused coping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menyelesaikan sumber masalah yang menyebabkan stres, sedangkan emotion-focused coping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengelola respons emosional yang muncul akibat situasi yang menekan.

Hubungan antara kedua variabel ini dijelaskan oleh Sarafino dan Smith (2011) (*social support may reduce the stress people experience*) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres yang dialami individu. Individu yang memperoleh dukungan emosional, informasi, instrumental, maupun kebersamaan cenderung memiliki sumber daya psikologis yang lebih baik dalam menghadapi situasi yang menekan. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengatasi stres.

Hubungan antara dukungan sosial dan kemampuan mengatasi stres dapat dijelaskan melalui Teori *Stress, Appraisal, and Coping* oleh Lazarus dan Folkman (1984). Teori ini menyatakan bahwa stres tidak hanya ditentukan oleh kejadian

yang dialami individu, tetapi juga oleh bagaimana individu melakukan penilaian (appraisal) terhadap situasi tersebut serta strategi coping yang digunakan. Dalam proses ini, dukungan sosial berperan sebagai sumber eksternal yang dapat membantu individu dalam menilai situasi secara lebih positif serta meningkatkan kemampuan coping, sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang dialami.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kemampuan mengatasi stres pada siswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin baik kemampuan mereka dalam mengatasi stres, dan sebaliknya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kemampuan mengatasi stres pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung.

